

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 2 DE SERPA
INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA

EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º Ano (Prova nº 28 - 2026)

Decreto-lei n.º 55/2018, de 6 de julho
Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto

Modalidade da Prova: Prática	Duração: 45 min
-------------------------------------	------------------------

1- Introdução

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação e programa da disciplina.

O presente documento dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Modalidade e duração da prova;
- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Material a utilizar na prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Outros aspetos específicos;

Este documento deve ser dado a conhecer aos alunos e com eles deve ser analisado, para que fiquem devidamente informados sobre o exame que irão realizar.

2- Objeto de avaliação

A prova avalia o definido pelas [Aprendizagens Essenciais](#) para a disciplina e pelo [Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória](#), nos seguintes domínios:

- Aptidão Física: Teste Vaivém (obrigatório).
- Modalidade Coletiva (opção): Basquetebol/Futsal.
- Modalidade Individual: Ginástica Solo/Salto em Comprimento

Nota: Provas em que os alunos serão avaliados: prova obrigatória de aptidão física (resistência), uma modalidade coletiva (Basquetebol/Futsal) e uma modalidade individual (Ginástica/Atletismo).

INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º Ano (Prova nº 28 - 2026)

3- Estrutura e caracterização da prova

- Tipo de prova: Prova prática.
- Os exercícios propostos são relativos às competências específicas de Educação Física.
- O aluno deverá optar por uma das modalidades coletivas.

Modalidade Coletiva – exercício critério

Modalidade Individual - exercício critério.

Prova de aptidão Física:

Vaivém:

Corrida de 20 metros progressiva numa direção e na oposta, em vários níveis e orientada por música.

Modalidade coletiva:

Basquetebol:

Exercício critério:

O aluno realiza drible de progressão, seguido de drible de proteção, passe/receção e finaliza com lançamento na passada.

ou

Futebol:

Exercício critério:

O aluno realiza condução de bola, drible, seguido de passe e receção, e termina com remate a um alvo na baliza.

Modalidade individual:

Ginástica de solo:

O aluno realiza a seguinte sequência no solo:

- Cambalhota à frente;
- Posição de equilíbrio (avião);
- Meia volta;
- Cambalhota à retaguarda;
- Ponte;
- Meia volta;

INFORMAÇÃO: PROVA DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA
EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º Ano (Prova nº 28 - 2026)

- Roda.

Ou

Atletismo:

O aluno realiza uma prova de velocidade de 40 metros.

4. Critérios de classificação

A cotação da prova é de 100%, sendo atribuídos 20% para o Grupo I, 40% para o Grupo II (Modalidade Coletiva) e 40% para o Grupo III (Modalidade Individual).

GRUPO I - Prova de Aptidão Física:

Regulamento (10%)

Aspetos técnicos e Capacidade de Resistência (90%)

GRUPO II - Modalidade Coletiva:

Basquetebol e Futebol - aspetos técnicos (100%)

GRUPO III - Modalidade Individual:

Ginástica/Atletismo:

- Solo (50%)

- Velocidade (50%).

5. Material

Material desportivo:

- Leitor CD (Fitnessgram)

- Cones;

- Fita métrica;

- Bolas Futebol/Basquetebol;

- Tapete/Colchões;

Equipamento desportivo necessário: calções/calças, t-shirt, meias desportivas e ténis.

6. Duração da prova

A prova tem a duração de 45 minutos