

INFORMAÇÃO-PROVA

Educação Física - Prova 26

Decreto Legislativo Regional n.º 11/2020/M de 29 de julho - Adapta à Região Autónoma da Madeira os regimes constantes do [Decreto-Lei n.º 54/2018](#), de 6 de julho, alterado pela [Lei n.º 116/2019](#), de 13 de setembro, e do [Decreto-Lei n.º 55/2018](#), de 6 de julho

Prova Prática 2026

3º Ciclo do Ensino Básico

O presente documento divulga informação relativa à prova de equivalência a frequência do 3.º ciclo do ensino básico na disciplina de Educação Física, a realizar em 2026 e dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Características e estrutura;
- Critérios gerais de classificação;
- Material autorizado;
- Duração.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida e das Aprendizagens Essenciais da disciplina.

Objeto de avaliação

A prova de equivalência à frequência da disciplina de **Educação Física** incidirá nas competências (capacidades) enunciadas no documento curricular que foi elaborado pelo/a ministério da educação/ escola — para os 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade e permite avaliar a aprendizagem passível de avaliação numa prova **Prática** de duração limitada, a qual apresenta três áreas de atividades físicas e uma de aptidão física, nomeadamente:

- Na área dos Jogos Desportivos Coletivos, avaliam-se as aprendizagens do Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol). Cada uma destas atividades apresenta exercícios critério que definem a qualidade técnica dos conteúdos;
- Na área da Ginástica, avaliam-se as aprendizagens dos elementos de Solo através de uma sequência gímnica e na ginástica de Aparelhos serão realizados dois saltos em dois aparelhos diferentes;
- Na área do Atletismo, será avaliada a técnica de Salto em altura de acordo com as componentes críticas do mesmo;
- Na área da Aptidão física, será avaliada a Resistência aeróbia, através do teste do Vaivém, de acordo com os procedimentos definidos na tabela Fitescola.

Características e estrutura

A prova é cotada para 100 pontos.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação currículo da disciplina.

Os domínios que constituem objeto de avaliação são os que se apresentam no quadro 1.

Quadro 1 – Distribuição da cotação por domínios.

Domínio	Subdomínios	Cotação (em pontos)
---------	-------------	---------------------

Atividades Físicas	● Jogos Desportivos Coletivos	40	
	<u>Voleibol</u> (exercício critério):	8	
	· Passe		3
	· Manchete		3
	· Serviço por baixo		2
	<u>Basquetebol</u> (exercício critério):	16	
	· Drible de progressão		4
	· Passe de peito e picado		4
	· Recepção		4
	· Lançamento na passada		4
	<u>Futebol</u> (exercício critério):	8	
	· Condução de bola		4
	· Remate		4
	<u>Andebol</u> (exercício critério):	8	
	· Drible		4
· Remate		4	
● Ginástica	30		
<u>Solo</u> (sequência gímnica):	20		
· Avião		3	
· Meia pirueta		3	
· Rolamento à retaguarda		5	
· Roda		5	
· Ponte		4	
<u>Aparelhos</u>	10		
· Salto engrupado no Minitrampolim		5	
· Cambalhota à frente no Plinto longitudinal		5	
● Atletismo	15		
· Salto em comprimento	15		
Aptidão Física	● Teste de Resistência aeróbia	15	
	Realizar o teste do Vaivém até atingir a zona saudável de aptidão física (ZSAF) de acordo com a tabela Fitescola.	15	
Total		100	

Critérios gerais de classificação

A não realização de um qualquer exercício é classificada com zero pontos.

A realização de exercícios/gestos/ elementos para além dos pedidos e expressos na matriz não serão classificados.

Os alunos deverão apresentar domínio e segurança na execução dos conteúdos solicitados.

A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho.

Material

A prova é realizada no Polidesportivo e no Ginásio, tendo o aluno de se apresentar com equipamento desportivo adequado à prática das atividades físicas (camisola e calções ou fato de treino, meias,

sapatilhas e sabrinas). Não é permitido o uso de qualquer adereço que ponha em risco a integridade física do aluno ou dos colegas (fios, anéis, pulseiras, relógio, etc.).

Todo o material desportivo usado para a prática das diferentes modalidades estará à disposição dos alunos, como é habitual durante as aulas.

Duração

A prova prática tem a duração de **45 minutos** (quarenta e cinco minutos).

Nota: Antes da realização da prova é dado um tempo extra ao aluno para que este realize o aquecimento.