

# Prova de Aferição de Educação Física

## Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2022

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

---

### Parte A

### GUIÃO

#### 1 – Instruções gerais de realização da prova

A prova tem uma duração prevista de 60 minutos. No Quadro 1, apresenta-se a duração prevista para cada uma das tarefas. A prova decorre sem interrupções e só termina quando todos os alunos tiverem sido observados.

Quadro 1

Ativação geral Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação Experimentação das tarefas pelos alunos	(15 a 20 minutos)
<b>Prova</b>	<b>Duração prevista</b>
Estação I – Tarefas 1 e 2 (saltar obstáculos; realizar a cambalhota)	13 minutos
Estação II – Tarefas 3 e 4 (equilibrar-se no banco sueco; subir ao espaldar e saltar)	13 minutos
Estação III – Tarefas 5 e 6 (driblar, lançar e receber a bola; pontapear a bola)	13 minutos
Estação IV – Tarefas 7 e 8 (realizar toques de bola com a raqueta; saltar com controlo do objeto)	13 minutos
Estação V – Tarefa 9 (jogo da «Raposa na toca»)	8 minutos

A orientação e o acompanhamento da turma durante a prova são da responsabilidade do professor aplicador, podendo este ser coadjuvado por outro professor.

Os alunos devem realizar as tarefas pela ordem de numeração na lista da turma. Os alunos são identificados em função do seu número na lista da turma. O número inscrito na *T-shirt* ou no colete deverá ter dimensão suficiente para possibilitar uma boa leitura por parte dos professores classificadores.

Os alunos realizam as tarefas de acordo com a sequência descrita no Quadro 1 – Estações I a V. A prova só termina após a observação de todos os alunos na tarefa 9.

Na realização da tarefa 9 (jogo da «Raposa na toca»), a turma é organizada em grupos de seis alunos, respeitando a numeração da turma. Nesta tarefa, se o número de alunos não for divisível de modo a permitir a formação de grupos de seis alunos, o grupo com alunos em falta será completado com alunos da turma cujo desempenho já tenha sido observado e classificado.

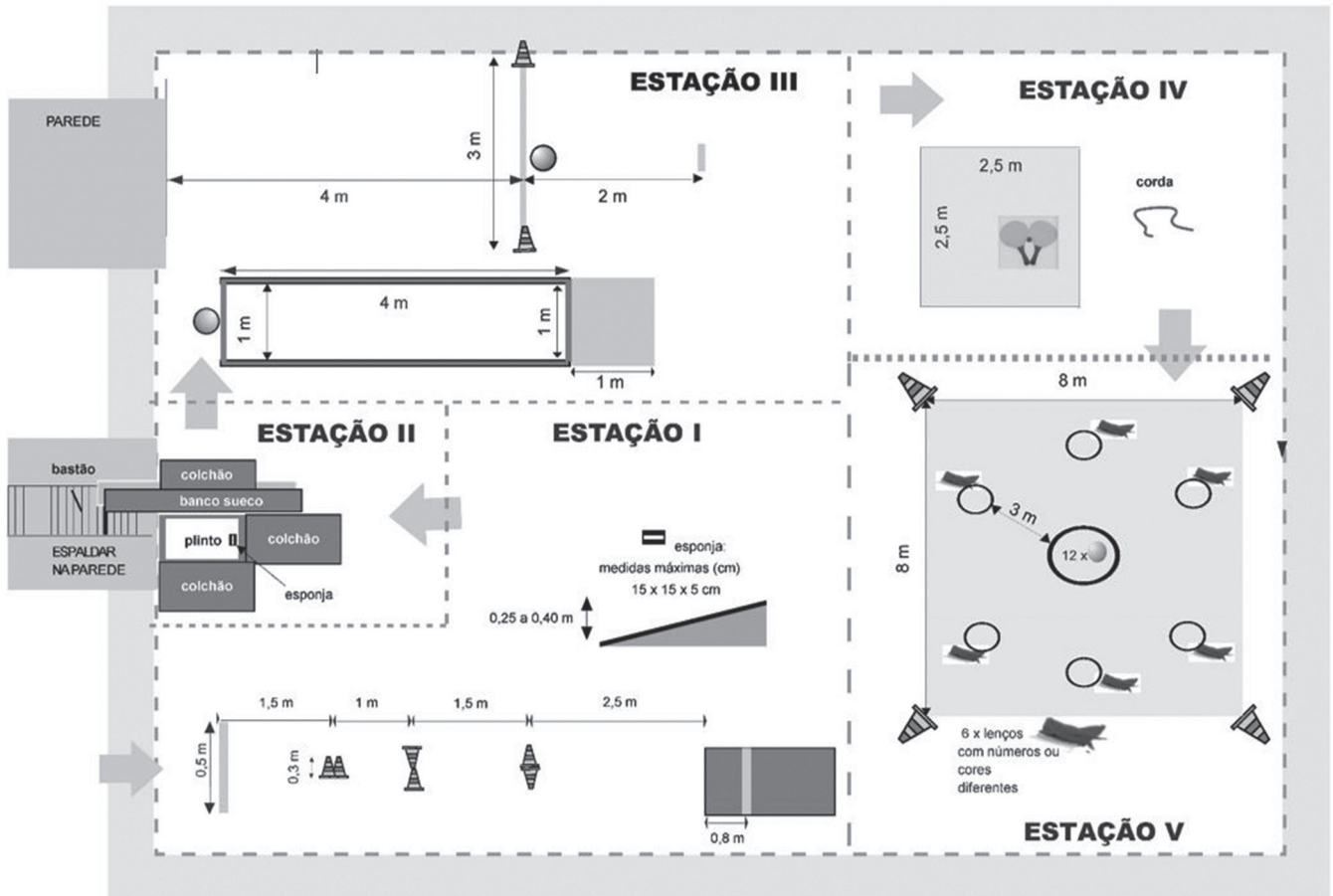
Os alunos que não consigam realizar uma tarefa com sucesso (**código 20**) na primeira tentativa, com exceção da tarefa 9 (jogo da «Raposa na toca»), podem realizar uma segunda tentativa. O desempenho dos alunos é registado após a segunda tentativa, não havendo a possibilidade de realizar mais repetições.

Após a realização das tarefas em cada estação, os alunos regressam ao lugar ocupado no início da prova.

## 2 – Organização do espaço de realização da prova

Antes de os alunos iniciarem a prova, os professores classificadores preparam o espaço e os materiais, de acordo com o esquema apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Esquema de organização e distribuição do material pelo espaço da prova



### 3 – Instruções para o PROFESSOR APLICADOR

- Antes da realização da prova, o professor aplicador deve:
  - garantir que os alunos se apresentam na prova equipados com calções e *T-shirt* OU fato de treino e com sapatos de ténis OU sapatilhas OU outro equipamento que o professor aplicador considere adequado para a prática de exercício físico em aulas de Educação Física;
  - identificar os alunos através de *T-shirts* ou coletes numerados de acordo com a lista da turma;
  - verificar se os números têm dimensão suficiente para possibilitar a sua boa leitura por parte dos professores classificadores;
  - orientar os alunos na realização de exercícios prévios de ativação geral;
  - certificar-se de que, após a demonstração feita pelos professores classificadores e antes de os alunos iniciarem a prova, estes experimentam todas as tarefas uma vez, com exceção da tarefa 9, caso em que a experimentação decorrerá, imediatamente, antes da sua realização na prova;
  - dar indicações para o início da prova.
- Durante a realização da prova, o professor aplicador deve:
  - certificar-se de que, na tarefa 9, cada grupo de alunos realiza o jogo duas vezes: a primeira, para o experimentar e, a segunda, para observação e registo;
  - informar os professores classificadores de restrições, físicas ou de outra natureza, que condicionem ou impeçam a realização de tarefas pelos alunos;
  - orientar, organizar e acompanhar os alunos durante a realização das tarefas, em articulação com os professores classificadores, ao mesmo tempo que estes vão preenchendo as Fichas de Registos da Observação.

**Nota** – O professor aplicador deve acompanhar os alunos na realização das tarefas, mas apenas deve intervir caso a integridade física dos alunos esteja em risco. Se for necessária ajuda ou manipulação, considera-se que o aluno não cumpriu a tarefa com sucesso.

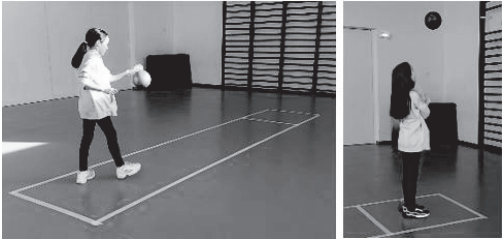

### 4 – Instruções para os PROFESSORES CLASSIFICADORES

- Antes da realização da prova, o professor classificador deve:
  - apresentar-se no local de realização da prova 30 minutos antes da hora marcada para o seu início;
  - preparar o espaço e os materiais necessários, de acordo com as instruções gerais;
  - explicar as tarefas e demonstrá-las, uma única vez, sem outros esclarecimentos além dos constantes no guião da prova;
  - convidar um aluno que não frequente o 2.º ano de escolaridade para demonstrar as tarefas, caso não possa ser um professor classificador a demonstrá-las.
- Durante a realização da prova, o professor classificador deve:
  - colocar-se num local adequado à observação dos desempenhos dos alunos;
  - registar na Ficha de Registo da Observação a classificação de cada aluno, garantindo o acordo com o outro professor classificador quando surge uma divergência sobre a classificação a atribuir ao aluno;
  - gerir o tempo da prova;
  - decidir o início e o fim do período de observação em cada estação e, em articulação com o professor aplicador, gerir a transição dos alunos de estação para estação; o tempo previsto para observação em cada estação poderá ser excedido ou encurtado, desde que seja garantida a observação de todos os alunos;
  - solicitar a repetição da tarefa apenas uma vez, se for necessária ajuda ou manipulação por parte do professor aplicador ou sempre que o aluno não a realize com sucesso à primeira tentativa, exceto na tarefa 9, onde não existe possibilidade de repetição, ou em quaisquer tarefas por motivos imprevistos não imputáveis ao aluno;
  - dar a prova por terminada.
- Após a realização da prova, o professor classificador deve:
  - conferir os registos dos desempenhos na Ficha de Registo da Observação, garantindo que todos os alunos observados foram classificados em todas as tarefas;
  - garantir que a Ficha de Registo da Observação de cada professor classificador tem as mesmas classificações atribuídas para cada aluno.

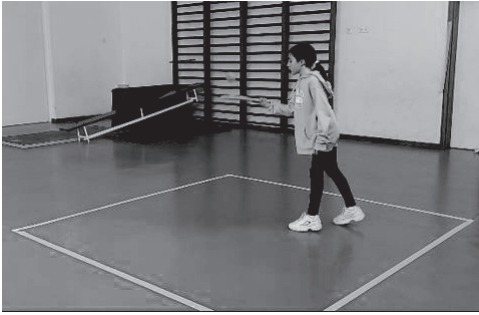

## 5 – Descrição de cada uma das tarefas da prova


Estação I (13 minutos)	Tarefa 1 (Saltar obstáculos)	Tarefa 2 (Realizar a cambalhota)
<p><b>Ilustração das tarefas</b></p>		
<p><b>Tarefas</b></p>	<p>Corre, transpondo os obstáculos sem interrupções e sem lhes tocar, e, antes do colchão, realiza um salto com impulsão num pé, terminando a dois pés, depois da linha marcada no colchão.</p>	<p>Realiza a cambalhota à retaguarda, sobre um plano inclinado no colchão, com uma esponja entre os joelhos, sem interrupções, terminando em pé, sem sair do colchão.</p>
<p><b>Indicações para a apresentação das tarefas aos alunos</b></p>	<p>Parte da linha inicial e corre, sem parar, passando por cima de cada um dos obstáculos, sem lhes tocar. Continua a correr e dá um salto com um pé, antes do colchão, terminando a dois pés, depois da linha marcada no colchão.</p>	<p>Senta-te no lado mais elevado do plano inclinado e prende a esponja entre os joelhos. Faz a cambalhota à retaguarda e, sem parares nem deixares cair a esponja, termina em pé, sem saíres do colchão.</p>
<p><b>Condições de realização das tarefas</b></p>	<p>Linha inicial marcada no chão com fita adesiva ou giz, com 50 cm de comprimento. Os obstáculos são três barreiras, formadas por dois cones em cada uma. A primeira barreira está a uma distância de 1,50 m da linha inicial e é formada por dois cones, em pé, encostados lado-a-lado, paralelos à linha inicial. A segunda barreira está a uma distância de 1 m da primeira barreira e é formada por dois cones, deitados, paralelos à linha inicial, com os vértices juntos. A terceira barreira está a uma distância de 1,50 m da segunda barreira e é formada por dois cones, deitados, paralelos à linha inicial, com as bases juntas. A 2,5 m da terceira barreira coloca-se um colchão, longitudinalmente. No colchão marca-se uma linha, com fita adesiva ou giz, à distância de 80 cm da sua extremidade inicial. O aluno parte atrás da linha inicial e termina a tarefa ao ultrapassar, com uma receção a dois pés, a linha que se encontra marcada no colchão. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 2.</p>	<p>Um plano inclinado sobre um colchão de ginástica. Uma esponja com, aproximadamente, 15 cm de lado e 5 cm de espessura. O aluno inicia a cambalhota à retaguarda, sentado na parte mais alta do plano inclinado, com a esponja entre os joelhos. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, o aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Seis cones de sinalização de PVC, com cerca de 30 cm de altura. Um colchão de ginástica com cobertura de PVC ou lona, com 5 a 10 cm de espessura, 2,00 a 2,50 m de comprimento e 1,00 a 1,50 m de largura. Fita adesiva ou giz.</p>	<p>Um colchão de ginástica com cobertura de PVC ou de lona, com 5 a 10 cm de espessura, 2,00 a 2,50 m de comprimento e 1,00 a 1,50 m de largura. Um plano inclinado de espuma, com 25 a 40 cm de altura na parte mais alta, ou trampolim sueco, ou trampolim do tipo <i>Reuther</i>, coberto com o colchão. Uma esponja com, aproximadamente, 15 cm de lado e 5 cm de espessura.</p>

Estação II (13 minutos)	Tarefa 3 (Equilibrar-se no banco sueco)	Tarefa 4 (Subir ao espaldar e saltar)
<p><b>Ilustração das tarefas</b></p>		
<p><b>Tarefas</b></p>	<p>De pé, equilibra-se sobre um banco sueco, colocado em posição inclinada, percorrendo-o, a andar, com apoios alternados e sem interrupções.</p>	<p>No espaldar, sobe, desloca-se lateralmente, passa sobre o bastão e desce os degraus. Salta do plano superior para o colchão, passando por cima da esponja, com receção em pé e em equilíbrio.</p>
<p><b>Indicações para a apresentação das tarefas aos alunos</b></p>	<p>Coloca-te atrás da extremidade do banco sueco. Sobe para o banco e anda em frente, alternando os pés, sem parares, até chegares ao espaldar.</p>	<p>No espaldar, vais subir os degraus necessários para passares por cima do bastão, sem lhe tocares. A seguir, desces os degraus até ficares, em pé, no plinto (ou bloco de espuma). Depois, saltas por cima da esponja para o colchão, ficando em pé e em equilíbrio.</p>
<p><b>Condições de realização das tarefas</b></p>	<p>Apoia-se, perpendicularmente, a extremidade de um banco sueco no quinto degrau de um espaldar, a contar do chão. Sob o banco sueco coloca-se um colchão. O aluno inicia a tarefa na extremidade do banco sueco e termina quando alcança o espaldar. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 4.</p>	<p>O banco sueco da tarefa 3 está apoiado com uma extremidade no quinto degrau do espaldar, a contar do chão. Um bastão é fixado ao espaldar, perpendicularmente, a meio do comprimento do oitavo degrau, contado a partir do chão. Um plano superior de 80 cm de altura é colocado, encostado ao espaldar, perpendicularmente, alinhado com o bastão. Uma esponja com, aproximadamente, 15 cm de lado e 5 cm de espessura é colocada, deitada, na extremidade livre do plano superior. No chão, é encostado um colchão, longitudinalmente, à frente do plano superior. Ao lado do plano superior é encostado um colchão para proteção. Após ter realizado a tarefa anterior, o aluno inicia esta tarefa em cima da plataforma do banco sueco e termina quando fizer a receção no colchão. Se o aluno não realizar a tarefa anterior, inicia esta tarefa no quinto degrau do espaldar. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, o aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Um banco sueco. Três colchões de ginástica com cobertura de PVC ou lona, com 5 a 10 cm de espessura, 2,00 a 2,50 m de comprimento e 1,00 a 1,50 m de largura. Um bastão de plástico ou de madeira com um mínimo de 50 cm de comprimento. Um plano superior (plinto ou bloco de espuma) com, aproximadamente, 80 cm de altura. Uma esponja com, aproximadamente, 15 cm de lado e 5 cm de espessura. Fita adesiva ou cordas (para fixar o bastão e o banco sueco no espaldar).</p>	

Estação III (13 minutos)	Tarefa 5 (Driblar, lançar e receber a bola)	Tarefa 6 (Pontapear a bola)
<p><b>Ilustração das tarefas</b></p>		
<p><b>Tarefas</b></p>	<p>Dribla, alternando as mãos, percorrendo a distância definida dentro dos limites do corredor. Conclui o percurso, lançando a bola com as duas mãos, na vertical. Toca com as mãos nos ombros, cruzando os antebraços, enquanto a bola está no ar, e recebe-a com as duas mãos, dentro da zona marcada.</p>	<p>Corre e, sem parar, pontapeia a bola para a parede, de modo que ressalte e ultrapasse a linha entre os cones.</p>
<p><b>Indicações para a apresentação das tarefas aos alunos</b></p>	<p>Parte atrás da linha inicial e, sem saíres do corredor, dribla, uma vez com cada mão, sem parares, até ultrapassares a linha final. Agarra a bola, coloca-te na zona marcada no chão e lança-a, para cima, com as duas mãos. Enquanto a bola está no ar, toca com as mãos nos ombros, cruzando os braços, e, sem a deixares cair, volta a agarrar a bola, com as duas mãos, dentro da zona marcada no chão.</p>	<p>Coloca-te na marca, corre e, sem parares, dá um pontapé na bola com força suficiente para que bata na parede, e volte ultrapassando a linha entre os cones.</p>
<p><b>Condições de realização das tarefas</b></p>	<p>Um retângulo de 4 m por 1 m, marcado no chão com fita adesiva ou giz. Um quadrado, com 1 m de lado, é marcado no chão, com fita adesiva ou giz, depois da linha final. O aluno inicia a tarefa atrás da linha inicial e termina após agarrar a bola, no quadrado marcado no chão. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 6.</p>	<p>Marca de partida sinalizada a 6 metros da parede. Linha de colocação da bola, a 4 metros da parede, paralela a esta e com 3 metros de comprimento. Em cada uma das extremidades da linha é colocado um cone. O aluno parte da marca de partida e termina a tarefa após pontapear a bola. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, o aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Dois cones. Fita adesiva ou giz.</p>	



<b>Estação IV (13 minutos)</b>	<b>Tarefa 7 (Realizar toques de bola com a raqueta)</b>	<b>Tarefa 8 (Saltar com controlo do objeto)</b>
<b>Ilustração das tarefas</b>		
<b>Tarefas</b>	Realiza, com uma raqueta, três toques de sustentação, consecutivos, após o ressalto da bola no chão, na zona marcada.	Salta seis vezes à corda, com fluidez de movimentos.
<b>Indicações para a apresentação das tarefas aos alunos</b>	Coloca-te no interior do quadrado, com a raqueta numa mão e a bola na outra. Deixa cair a bola no chão e dá três toques seguidos na bola, sem a deixares cair. Não podes agarrar a bola, nem sair do quadrado marcado.	Salta seis vezes à corda, sem parar. Podes saltar com um pé de cada vez, com os pés juntos ou só com um pé.
<b>Condições de realização das tarefas</b>	Quadrado com 2,5 m de lado, marcado no chão, com fita adesiva ou giz. O aluno coloca-se no interior do quadrado, com a raqueta numa mão e com a bola na outra, e executa a tarefa, sem sair do quadrado. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 8.	O aluno salta seis vezes à corda. Pode saltar com pés alternados, com os pés juntos ou só com um pé. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, o aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova.
<b>Materiais necessários</b>	Uma bola de ténis ou de espuma, que ressalte significativamente no chão. Uma raqueta de madeira ou de material plastificado. Fita adesiva ou giz.	Uma corda de saltar com aproximadamente 1 cm de diâmetro e com 2,00 a 2,50 m de comprimento.

Estação V (8 minutos)	Tarefa 9 (Jogo da «Raposa na toca»)
<p><b>Ilustração da tarefa</b></p>	
<p><b>Tarefa</b></p>	<p>Joga o jogo da «Raposa na toca», durante 30 segundos.</p> <p>No jogo, as «raposas» (alunos) têm como objetivo recolher «alimentos» (bolas) para a sua «toca» (arco) e apanhar «caudas» (lenços).</p> <p>Num espaço amplo e limitado, as «raposas» estão dispostas em círculo e de pé, cada uma dentro da sua «toca», e têm uma «cauda» pendurada (lenço preso, atrás, nas calças ou nos calções).</p> <p>Ao sinal do professor, as «raposas» saem da «toca» e vão apanhar os «alimentos», que estão num arco colocado no centro do campo, para depois os colocarem na sua «toca», podendo apenas transportar um «alimento» de cada vez. Durante o jogo, podem ser apanhados os «alimentos» que estejam dispersos no campo ou dentro das outras «tocas», se as respetivas «raposas» não estiverem no seu interior.</p> <p>As «raposas» só podem tirar uma «cauda» que esteja pendurada nas calças ou nos calções de outra «raposa», ficando com ela na mão. Podem fazê-lo em qualquer local do espaço de jogo, exceto quando as «raposas» estiverem nas suas «tocas». Não é permitido tirar as «caudas» que estejam na mão de outra «raposa».</p> <p>Ao sinal do professor, o jogo termina e as «raposas» voltam à sua «toca», procedendo-se ao apuramento dos resultados: número de «alimentos» (bolas) e à verificação das «caudas» (lenços).</p> <p>Não é permitido qualquer contacto físico.</p>
<p><b>Indicações para a apresentação da tarefa aos alunos</b></p>	<p>Vão jogar o jogo da «Raposa na toca».</p> <p>Vocês são as «raposas». Os lenços são as «caudas das raposas» e os arcos são as «tocas». As bolas são os «alimentos».</p> <p>O objetivo do jogo é as «raposas» recolherem «alimentos» para a sua «toca» e apanharem uma «cauda», sem perder a sua.</p> <p>Coloquem-se, em pé, dentro de uma «toca» e pendurem a vossa «cauda de raposa», atrás, nas calças ou nos calções.</p> <p>Quando se iniciar o jogo, as «raposas» têm de sair da «toca» para recolher «alimentos» e apanhar uma «cauda», evitando que lhe tirem a sua.</p> <p>Não podem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– transportar mais do que um «alimento» de cada vez;</li> <li>– tirar «alimentos» ou «caudas» das mãos das outras «raposas»;</li> <li>– tirar «alimentos» ou «caudas» de uma «raposa» que está na sua «toca»;</li> <li>– segurar ou tirar a vossa «cauda», das calças ou dos calções, para evitar que as outras «raposas» a tirem;</li> <li>– agarrar ou empurrar as outras «raposas»;</li> <li>– sair do espaço de jogo.</li> </ul>
<p><b>Condições de realização da tarefa</b></p>	<p>Espaço de jogo delimitado com cones de sinalização (8 m x 8 m).</p> <p>Seis arcos distribuídos de forma equilibrada, em círculo, a 3 m do centro do espaço de jogo. No centro, encontram-se doze bolas, rodeadas com uma corda ou um arco.</p> <p>Os grupos são formados por seis alunos. Se houver um grupo com um número inferior a seis, tem de ser completado com outros alunos da turma cujo desempenho já tenha sido observado e classificado. No entanto, para classificação, cada aluno joga apenas uma vez.</p> <p>Cada grupo de alunos realiza o jogo duas vezes: a primeira, para o experimentar e, a segunda, para observação e registo.</p> <p>Antes do início do jogo, os alunos colocam-se dentro dos arcos, que são as suas «tocas».</p> <p>O professor classificador regista a cor ou o número do lenço que cada aluno tem pendurado, atrás, nos calções ou nas calças, e, com um sinal sonoro, dá início ao jogo.</p> <p>O jogo tem a duração de 30 segundos.</p> <p>No final do tempo, o professor classificador dá por terminado o jogo, momento em que os alunos ou regressam aos seus arcos ou se mantêm neles, de modo a permitir a contagem das bolas e a verificação dos lenços. Na verificação, o lenço que seguram na mão não pode ser o lenço com que o aluno iniciou o jogo.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Doze bolas de material sintético, com diâmetro de 15 a 20 cm, do tipo das usadas na ginástica rítmica.</p> <p>Seis lenços ou fitas com 30 cm de comprimento e cores ou números diferentes.</p> <p>Corda ou arco para rodear as bolas no centro do jogo.</p> <p>Seis arcos com diâmetro de 60 a 80 cm.</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Fita adesiva, cordas, giz ou cones, para sinalizar a área de jogo.</p>

**FIM DA PROVA**