

Prova de Aferição de Expressões Físico-Motoras

Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2018

Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril

Duração da Prova: 60 minutos | Tolerância: 30 minutos

Guião

1 – Instruções gerais de realização da prova

A prova tem a duração de 60 minutos, com 30 minutos de tolerância. 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 e mobilização articular Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação Experimentação das tarefas pelos alunos	(de 15 a 20 minutos)
Prova	Duração prevista
Estação I – Tarefas 1 e 2 (salto para um plano superior, salto de um plano superior)	12 minutos
Estação II – Tarefas 3 e 4 (saltos à corda, cambalhota à frente)	12 minutos
Estação III – Tarefa 5A (suspensão no espaldar) OU Tarefa 5B ALTERNATIVA (equilíbrio no banco sueco) *	8 minutos
Estação IV – Tarefa 6 (toques de sustentação com raqueta)	8 minutos
Estação V – Tarefas 7 e 8 (condução da bola, lançamento e receção da bola)	12 minutos
Estação VI – Tarefa 9 (jogo do «Puxa a orelha»)	8 minutos

* A tarefa 5B é uma tarefa alternativa à tarefa 5A. Só é realizada, se a escola não possuir o material necessário à realização da tarefa 5A, nomeadamente um espaldar.

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 devem ser identificados em função do número de ordem da turma. O número inscrito na T-shirt ou no colete deverá ter dimensão suficiente para possibilitar a sua boa leitura por parte dos professores classificadores.

Os alunos devem realizar as tarefas respeitando a sequência descrita na Figura 1 – Estações de I a VI. A prova é dada por terminada após a observação de todos os alunos na tarefa 9.

Para a realização da tarefa 9 (jogo do «Puxa a orelha»), a turma deve ser dividida em grupos de seis alunos, respeitando-se também a numeração da turma. Caso o número de alunos não seja divisível por seis, o grupo restante, com número inferior de alunos, será completado com outros alunos da turma cujo desempenho já tenha sido observado.

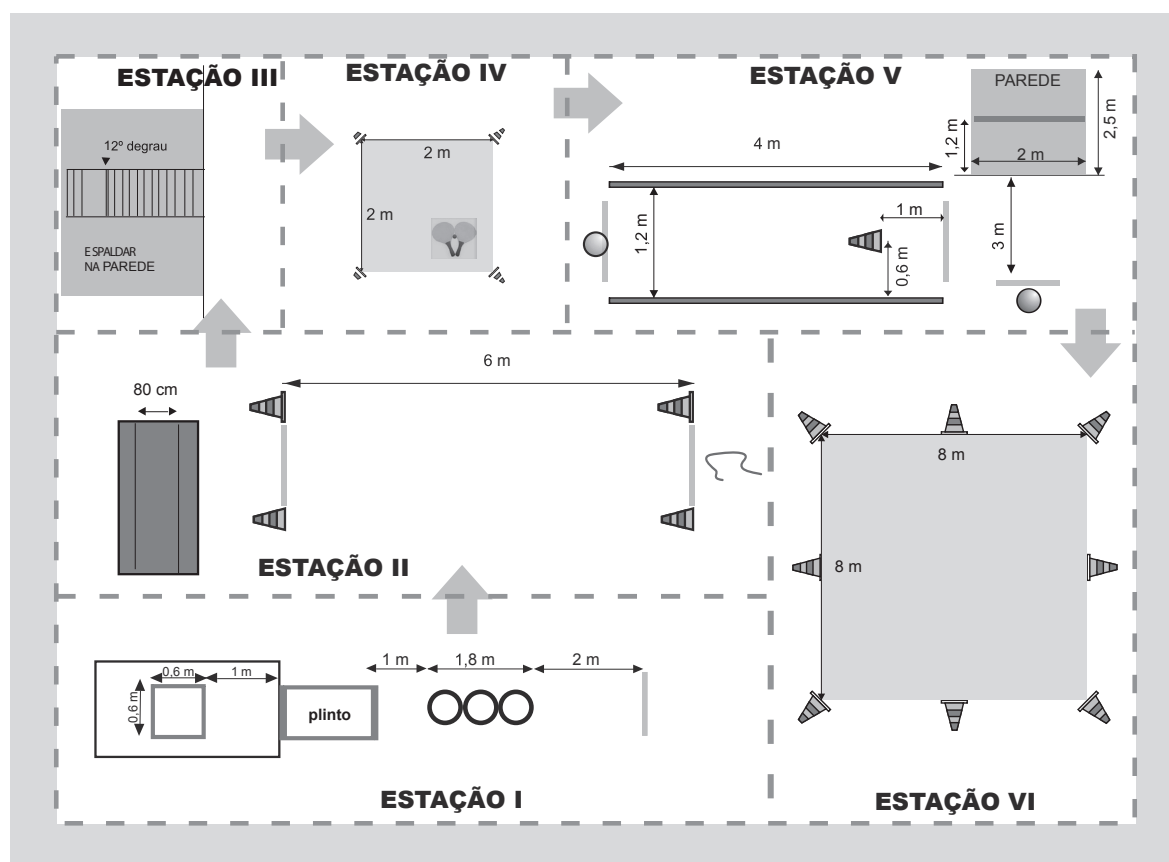
Os alunos que não consigam realizar qualquer tarefa com sucesso (código 20) à primeira tentativa, com exceção da tarefa 9 (jogo do «Puxa a orelha»), têm direito a uma segunda tentativa. Depois da segunda tentativa, regista-se o desempenho dos alunos, não havendo lugar a novas tentativas.

Após a realização das tarefas, em cada estação, os alunos regressam ao lugar onde se encontravam antes de as iniciarem.

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 de prova



NOTA: Na Estação III, correspondente à tarefa 5A, caso a escola não disponha de espaldar, poderá realizar em alternativa a tarefa 5B, colocando um banco suco nesse local.

3 – Instruções para o PROFESSOR APLICADOR

Cabe ao professor aplicador:

- 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 Expressões Físico-Motoras;
- identificar os alunos através de T-shirts ou coletes numerados de acordo com a lista da turma;
- verificar que 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 e de mobilização articular;
- certificar-se de que, após a demonstração dos professores classificadores e antes de iniciarem a prova, os alunos experimentam todas as tarefas, em percurso, duas vezes;
- informar os professores classificadores de restrições, clínicas ou de outra natureza, que condicionem ou impeçam a realização de tarefas pelos alunos;
- dar indicações para o início da prova;
- durante a prova, orientar e acompanhar a realização das tarefas pelos alunos, em articulação com os professores classificadores, à medida que estes forem preenchendo os registos de observação.

Nota: Não é permitido ao professor aplicador intervir junto dos seus alunos durante a realização das tarefas, prestando ajudas ou informações adicionais.



4 – Instruções para os PROFESSORES CLASSIFICADORES


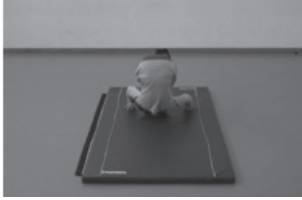
Cabe aos professores classificadores:


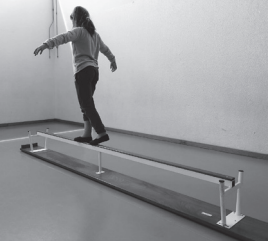
- apresentar-se no local de realização da prova 30 minutos antes da hora marcada para o seu início;
- preparar o espaço e os materiais necessários, de acordo com as instruções;
- explicar as tarefas e demonstrá-las, uma única vez, sem outros esclarecimentos além das constantes no guião da prova;
- convidar 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;
- colocar-se num local favorável à observação dos desempenhos dos alunos e proceder ao preenchimento dos registos de observação, concertando os registos com o outro professor classificador;
- gerir o tempo da prova, cuja duração total não pode exceder 90 minutos (60 minutos + 30 minutos de tolerância);
- 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 uma vez, sempre que o aluno não realize a tarefa com sucesso à primeira tentativa ou em situações excepcionais não imputáveis ao aluno;
- dar por terminada a prova;
- após a conclusão da prova, confirmar os registos da observação dos desempenhos e preencher a ficha de registo de observação.


5 – Descrição de cada uma das tarefas da prova



	Estação I (12 minutos)	
	Tarefa 1 (Salta para um plano superior)	Tarefa 2 (Salta de um plano superior)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Salta para um plano superior, com chamada a pés juntos, apoiando as mãos e, em seguida, os pés ou os joelhos, após corrida, pondo um pé dentro de cada arco e sem interrupções.	Salta de um plano superior, realizando meia volta durante o voo. Faz a receção em pé e em equilíbrio, dentro da zona definida.
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Corre, pondo um pé dentro de cada arco, e salta a pés juntos para o plinto, apoiando as mãos e, em seguida, os pés ou os joelhos. Faz tudo isto sem parar.	Salta do plinto e, durante o voo, faz meia volta. A receção é em pé e em equilíbrio, dentro da zona marcada
Condições de realização da tarefa	Linha marcada no solo a 2 m do primeiro arco. Três arcos encostados, em fila, no solo, e um plinto ou bloco de espuma de 80 cm de altura, distanciado 1 m do último arco. O aluno inicia a corrida na linha e coloca um pé dentro de cada um dos arcos, sem os pisar e sem interromper a corrida. Em seguida, realiza a chamada a pés juntos e, salta para a frente, apoiando as mãos no plinto ou bloco de espuma e, depois, os joelhos ou os pés. Este salto é realizado sem interrupções. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 2.	Plinto ou bloco de espuma de 80 cm de altura (o mesmo da tarefa 1), com um colchão no solo, encostado longitudinalmente, à sua frente e alinhado com os arcos da tarefa 1. No colchão é marcado, com fita adesiva ou giz, um quadrado de 60 cm de lado, a uma distância de 1 m do plinto ou bloco de espuma. O aluno salta do plano superior, realizando meia volta durante o voo. Faz a receção em pé e em equilíbrio dentro da zona definida (quadrado com 60 cm de lado). Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, volta ao lugar onde estava no início da prova.
Materiais necessários	Três arcos de 50 a 60 cm de diâmetro. Um plinto ou um bloco de espuma, com altura aproximada de 80 cm. Um colchão de ginástica com cobertura de PVC ou lona, com de 5 a 10 cm de espessura, de 2,00 a 2,50 m de comprimento e de 1,25 a 1,50 m de largura. Fita adesiva ou giz.	


	Estação II – (12 minutos)	
	Tarefa 3 (Saltos à corda)	Tarefa 4 (Cambalhota à frente)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Salta à corda, percorrendo a distância definida, sem interromper o movimento, com um mínimo de seis saltos.	Executa uma cambalhota à frente, no colchão, dentro dos limites do corredor definido, levantando-se com os pés juntos.
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Salta à corda, sem parar, de uma linha até à outra, fazendo pelo menos seis saltos. Podes saltar com pés alternados, com os pés juntos ou apenas com um pé.	Faz uma cambalhota à frente, no colchão, sem saíres do corredor definido e sem tocares nas linhas laterais, levantando-te com os pés juntos e sem os cruzar.
Condições de realização da tarefa	Duas linhas marcadas no solo, a giz ou a fita adesiva, com uma distância, entre elas, de 6 m. O aluno coloca-se atrás da linha inicial e percorre a distância a saltar à corda, com um mínimo de seis saltos, até à linha final. Pode saltar com pés alternados, com os pés juntos ou apenas com um pé. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 4.	Colchão de ginástica no solo, com um corredor delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 80 cm, marcadas com fita adesiva ou giz. O aluno inicia a tarefa em cima do colchão, em pé e dentro do corredor definido. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, volta ao lugar onde estava no início da tarefa.
Materiais necessários	Uma corda de saltar com aproximadamente 1 cm de diâmetro e com comprimento de 2,00 a 2,50 m. Fita adesiva ou giz.	Um colchão de ginástica com cobertura de PVC ou lona, com de 5 a 10 cm de espessura, de 2,00 a 2,50 m de comprimento e de 1,25 a 1,50 m de largura. Fita adesiva ou giz.

	Estação III (8 minutos)	Estação III ALTERNATIVA (8 minutos)
	Tarefa 5A (Suspensão no espaldar)	Tarefa 5B (Equilíbrio no banco sueco) Só é realizada se não for possível realizar a tarefa 5A
Imagem		
Tarefa	Sobe o espaldar até tocar no último degrau, desce até ao degrau marcado, suspende-se de frente para o espaldar, afasta as pernas três vezes e desce até ao chão, percorrendo os degraus controladamente, sem saltar.	Marcha para trás na trave inferior de um banco sueco invertido.

Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Sobe ao espaldar até toques no último degrau, desce até ao degrau marcado, pendura-te aí de frente para o espaldar, afasta as pernas três vezes e continua a descer, percorrendo os degraus sem saltar.	Anda para trás no banco, desde a marca inicial até à marca final.
Condições de realização da tarefa	Colchão encostado ao espaldar. Uma fita a marcar o 12.º degrau do espaldar. O aluno inicia a tarefa em cima do colchão, sobe o espaldar até tocar no último degrau, desce até ao degrau marcado, suspende-se, afasta as pernas três vezes e continua a descer, percorrendo os degraus controladamente, sem saltar. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, regressa ao lugar onde estava no início da tarefa. No caso de não existirem espaldares no local onde decorre a prova, os alunos realizam a tarefa alternativa referida neste guião: Estação III – Tarefa 5B.	Banco sueco, no solo, virado ao contrário. O aluno inicia o deslocamento na extremidade do banco e percorre, em marcha para trás, a distância de 2 m. A marcação do início e do fim da marcha é feita com fita adesiva. Se o banco tiver uma dimensão superior a 2 m, marca-se com fita a distância de 2 m. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, regressa ao lugar onde estava no início da tarefa.
Materiais necessários	Um espaldar com de 2,00 a 2,30 m de altura. Um colchão de ginástica com cobertura de PVC ou lona, com de 5 a 10 cm de espessura, de 2,00 a 2,50 m de comprimento e de 1,25 a 1,50 m de largura. Uma corda ou fita adesiva, para marcar o degrau do espaldar.	Banco sueco de madeira, com o comprimento não inferior a 2 m. Fita adesiva.

	Estação IV – (8 minutos)	
	Tarefa 6 (Toques de sustentação com raqueta)	
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Executa seis toques de sustentação seguidos, com uma bola de espuma na face de uma raqueta, na zona definida.	
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Faz seis toques de sustentação seguidos, com a raqueta na bola, sem a deixares cair e sem saíres da zona definida.	
Condições de realização da tarefa	Quadrado com 2 m de lado, marcado no solo com fita ou giz. O aluno coloca-se dentro do quadrado, com a raqueta numa mão e a bola de espuma na outra mão e executa seis toques de sustentação seguidos, na face da raqueta, sem sair do quadrado. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, volta ao lugar onde estava no início da tarefa.	
Materiais necessários	Uma bola de espuma pequena, do tipo das usadas no ténis, com 8 cm de diâmetro, aproximadamente. Uma raqueta de madeira ou em material plastificado. Fita adesiva ou giz.	

	Estação V (12 minutos)	
	Tarefa 7 (Condução da bola com o(s) pé(s))	Tarefa 8 (Lançamento e receção da bola)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Conduz a bola com o(s) pé(s), percorrendo a distância definida, dentro dos limites do corredor, contornando o cone e terminando o percurso com a bola parada com o pé, em cima da linha onde iniciou a tarefa.	Lança a bola à parede com as duas mãos, para a zona acima da linha marcada. Recebe a bola com as duas mãos, após ressaltar uma vez no chão.
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Começa atrás da linha, conduz a bola com os pés, dentro do corredor, dá a volta ao cone e termina o percurso, parando a bola com o pé, em cima da linha onde iniciaste a tarefa.	Lança a bola à parede com as duas mãos, para a zona acima da linha marcada, e recebe-a com as duas mãos, após bater uma vez no chão. Para receberes a bola, podes ultrapassar a linha marcada no chão.
Condições de realização da tarefa	Corredor com 4 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 1,20 m, marcadas no solo com fita adesiva ou com cordas. Linha inicial, marcada com giz ou com fita adesiva, e um cone a 1 m da linha final e a 60 cm das linhas laterais. O aluno coloca-se atrás da linha inicial, conduz a bola com o(s) pé(s), mantendo-se dentro do corredor, contorna o cone e regressa à linha onde iniciou a tarefa parando a bola com o pé em cima da linha. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. Na segunda tentativa, se o aluno perder o controlo da bola uma vez, reinicia a tarefa no ponto onde a perdeu. A seguir, realiza a tarefa 8.	Parede lisa e livre de obstáculos, com 2,50 m de altura e 2 m de largura, no mínimo. Linha assinalada na parede a 1,20 m de altura. Linha assinalada no solo a 3 m da parede. O aluno coloca-se atrás da linha marcada no solo e lança a bola acima da linha marcada na parede, com as duas mãos, de modo a poder recebê-la também com as duas mãos, após a bola ter ressaltado uma vez no solo. O aluno pode deslocar-se para receber a bola. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. No final desta tarefa, volta ao lugar onde estava no início da tarefa.
Materiais necessários	Uma bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Um cone. Fita adesiva ou cordas, para sinalizar o percurso.	Bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Parede lisa e livre de obstáculos, com 2,50 m de altura e 2,00 m de largura, no mínimo. Fita adesiva ou cordas, para sinalizar as linhas.

	Estação VI – (8 minutos)
	Tarefa 9 (Jogo do «Puxa a orelha»)
Ilustração da tarefa	
Tarefa	<p>Joga com os companheiros o jogo do «Puxa a orelha», durante 30 segundos, procurando o êxito pessoal nas suas ações.</p> <p>Num espaço amplo e limitado, os alunos, com duas «orelhas» (lenços ou fitas) colocadas no cóis dos calções ou das calças, lateralmente e uma de cada lado, tentam tirar o maior número possível de «orelhas» aos companheiros, tentando evitar que os outros tirem as suas. Devem manter na mão as «orelhas» conquistadas. O jogador sem «orelhas» continua em jogo, tentando tirar os lenços ou as fitas aos companheiros, até ao limite dos 30 segundos. Os jogadores podem deslocar-se livremente, sem sair do espaço de jogo.</p> <p>Não é permitido contacto físico (é proibido agarrarem-se).</p> <p>Não é permitido agarrar as suas «orelhas» para impedir que estas sejam tiradas.</p>
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	<p>Prendam as «orelhas», uma de cada lado dos calções (ou das calças).</p> <p>O objetivo do jogo é conseguirem tirar o maior número de «orelhas» aos vossos colegas, sem perderem as vossas.</p> <p>Não podem segurar as vossas «orelhas».</p> <p>Não podem tirar «orelhas» que estejam na mão dos outros jogadores.</p> <p>Devem manter na vossa mão todas as «orelhas» que já conquistaram.</p> <p>Podem movimentar-se livremente, mas sem saírem da zona do jogo.</p> <p>Não podem agarrar ou empurrar os outros.</p>
Condições de realização da tarefa	<p>Espaço de jogo delimitado com cones de sinalização (8 m x 8 m).</p> <p>Grupos de seis alunos. Se houver um grupo com número inferior a 6 alunos, o grupo tem de ser completado com outros alunos da turma cujo desempenho já tenha sido observado. No entanto, para classificação, cada aluno joga apenas uma vez.</p> <p>Antes do início do jogo, os alunos colocam dois lenços ou fitas no cóis das calças ou dos calções, lateralmente e um em cada lado, representando as suas «orelhas». O comprimento das «orelhas», depois de presas, não deve ser inferior a 20 cm.</p> <p>Os alunos distribuem-se de forma equilibrada no espaço, afastados uns dos outros, e, ao sinal do professor classificador, iniciam o 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 devem virar-se para os professores classificadores, permitindo a contagem dos lenços ou fitas na posse de cada aluno.</p> <p>No final da tarefa, cada aluno volta ao lugar onde estava, tendo terminado a prova.</p>
Materiais necessários	<p>12 lenços ou fitas, com 30 cm de comprimento, no mínimo.</p> <p>Fita adesiva, cordas ou cones, para sinalizar a área de jogo.</p>

FIM DA PROVA