

Prova de Aferição de Expressões Físico-Motoras

Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2019

Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril | Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho

Duração da Prova: 60 minutos | Tolerância: 30 minutos

Guião

1 – Instruções gerais de realização da prova

Aprova 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 geral 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 (equilíbrio, salto de um plano superior)	12 minutos
Estação II – Tarefas 3 e 4 (rolar o arco, saltos à corda)	8 minutos
Estação III – Tarefas 5 e 6 (cambalhota à frente, deslocamento em suspensão)	12 minutos
Estação IV – Tarefas 7 e 8 (toques de sustentação com raqueta, cambalhota à retaguarda)	8 minutos
Estação V – Tarefas 9 e 10 (drible da bola, passe e receção da bola)	12 minutos
Estação VI – Tarefa 11 (jogo das «tocas»)	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 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 realizam 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 11.

Para a realização da tarefa 11 (jogo das «tocas»), a turma é 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.

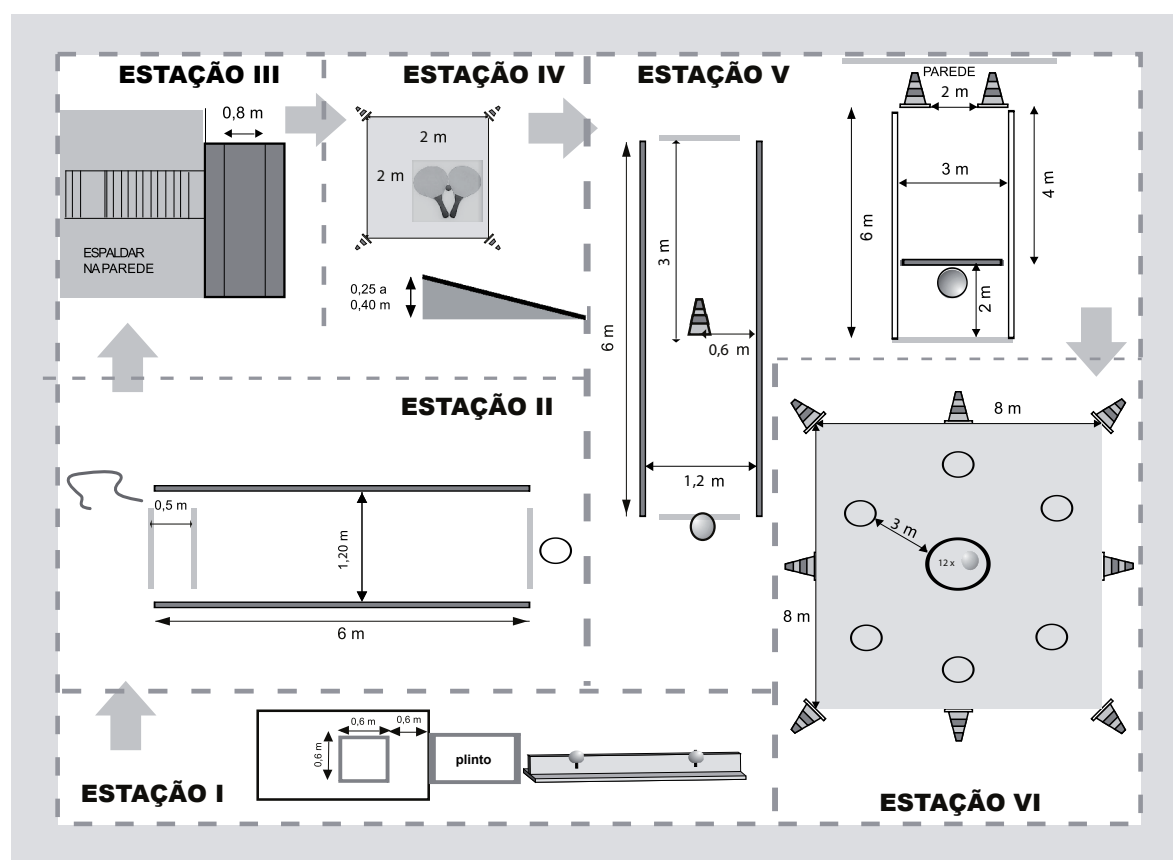
Os alunos que não consigam realizar qualquer tarefa com sucesso (código 20) à primeira tentativa, com exceção da tarefa 11 (jogo das «tocas»), têm direito a uma segunda tentativa. Depois da segunda tentativa, regista-se o desempenho dos alunos, não havendo lugar a novas tentativas.

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



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.

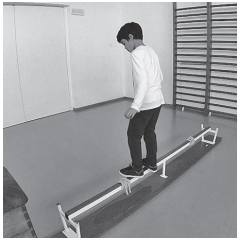
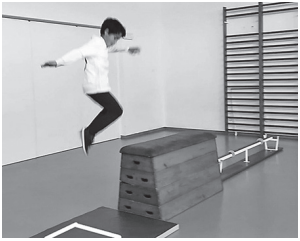
Nota: Não é permitido ao professor aplicador intervir junto dos seus alunos durante a realização das tarefas, restando ajudas ou informações adicionais.

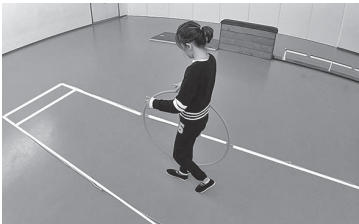
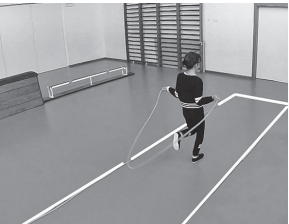
4 – Instruções para os PROFESSORES CLASSIFICADORES

Cabe aos professor classificador:

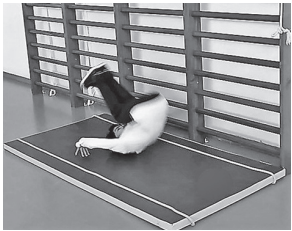

- apresentar-se no local de realização da prova 30 minutos antes da hora marcada para o seu início;
- preparar o espaço e os materiais necessários, de acordo com as instruções;
- explicar as tarefas e demonstrá-las, uma única vez, sem outros esclarecimentos além dos constantes no guião da prova;
- convidar 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;
- 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 excecionais 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

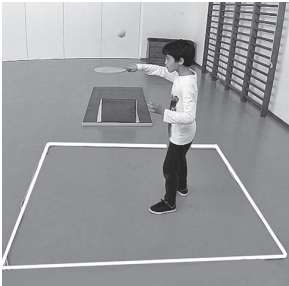

	Estação I – (12 minutos)	
	Tarefa 1 (Equilíbrio)	Tarefa 2 (Salta de um plano superior)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Desloca-se de lado na trave de um banco sueco invertido, ultrapassando os obstáculos sem lhes tocar.	Salta de um plano superior, realizando meia bolta durante o voo, com receção em pé e em equilíbrio, dentro da zona definida.
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Anda de lado na trave do banco, desde o seu início até ao final, sem caíres, passando por cima das cordas sem lhes tocares.	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	Banco sueco, no solo, virado ao contrário. Duas cordas enroladas na trave do banco, uma a um quarto e a outra a três quartos do percurso. O aluno inicia o deslocamento na extremidade da trave do banco e percorre-a em deslocamento lateral até à outra extremidade, ultrapassando os obstáculos sem lhes tocar. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, sobe para o plinto e executa a tarefa 2.	Plano superior de 80 cm de altura, com um colchão no solo, encostado longitudinalmente à sua frente. No colchão é marcado, com fita adesiva ou giz, um quadrado de 60 cm de lado, a uma distância de 60 cm do plinto ou do bloco de espuma. O aluno salta do plano superior, realizando meia volta durante o voo. A receção é 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, regressa ao lugar onde estava no início da prova.
Materiais necessários	Duas cordas de saltar com aproximadamente 1 cm de diâmetro e 2,00 a 2,50 m de comprimento. 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 – (8 minutos)	
	Tarefa 3 (Rolar o arco)	Tarefa 4 (Saltos à corda)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Rola o arco com pequenos toques da mão, percorrendo a distância entre as duas linhas dentro dos limites do corredor, e termina o percurso com o arco controlado, agarrando-o na zona delimitada, após a linha final.	Salta à corda, percorrendo a distância definida, realizando um mínimo de seis saltos, com fluidez de movimentos.

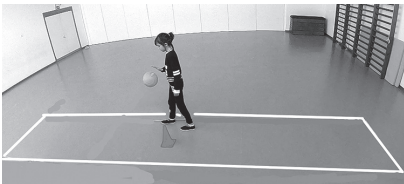

Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Começa atrás da linha, rola o arco com pequenos toques da mão, dentro do corredor, e termina o percurso na zona marcada, após a linha final, com o arco agarrado na mão.	Salta pelo menos seis vezes à corda, sem parar, de uma linha até à outra. Podes saltar com um pé de cada vez, com os pés juntos ou apenas com um pé.
Condições de realização da tarefa	Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 1,20 m, marcadas com fita adesiva no solo ou com cordas. Linha inicial e final marcadas com giz ou com fita adesiva. Zona de receção do arco delimitada a 50 cm da linha final, marcada com giz ou com fita adesiva. O aluno coloca-se atrás da linha inicial, rola o arco com pequenos toques da mão, percorrendo a distância entre as duas linhas, dentro dos limites do corredor, terminando o percurso com o arco controlado e agarrando-o na zona marcada, após a linha final. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 4.	Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 1,20 m, marcadas com fita adesiva no solo ou com cordas. Pode ser utilizado o mesmo corredor da tarefa anterior, em sentido inverso. 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, a pés juntos ou apenas com um pé. 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 prova.
Materiais necessários	Um arco, com diâmetro de 50 a 60 cm. Fita adesiva, giz ou cordas, para sinalizar o percurso.	Uma corda de saltar com aproximadamente 1 cm de diâmetro e com comprimento de 2,00 a 2,50 m. Fita adesiva ou giz.

Estação III – (12 minutos)		
	Tarefa 5 (Cambalhota à frente)	Tarefa 6 (Deslocamento em suspensão)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	Executa uma cambalhota à frente, no colchão, dentro dos limites do corredor definido, levantando-se com os pés juntos.	Desloca-se lateralmente em suspensão, de frente para o espaldar, realizando quatro apoios alternados e sucessivos com as mãos (mudando uma mão de lugar e depois a outra, quatro vezes).
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Faz uma cambalhota à frente, no colchão, sem saíres do corredor e sem tocares nas linhas laterais, levantando-te com os pés juntos e sem os cruzar.	Sobe dois degraus, pendura-te de frente para o espaldar, encostado a um dos lados e sem tocares com os pés no chão. Anda para o lado, mudando quatro vezes as mãos de lugar e sem nunca te apoiares com os pés ou outra parte do corpo.

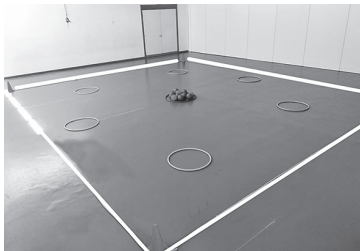
<p>Condições de realização da tarefa</p>	<p>Colchão de ginástica no solo, com um corredor delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 80 cm, marcadas com fita adesiva ou giz.</p> <p>O aluno inicia a tarefa em cima do colchão, em pé e dentro do corredor.</p> <p>Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa.</p> <p>A seguir, executa a tarefa 6.</p>	<p>Colchão encostado ao espaldar.</p> <p>O aluno inicia a tarefa em cima do colchão, sobe dois degraus do espaldar, suspende-se de frente encostado a um dos lados do espaldar e sem tocar no chão com os pés. Desloca-se lateralmente, só com as mãos, realizando quatro apoios alternados e sucessivos (dois com cada mão). A tarefa também pode ser realizada numa barra fixa, desde que permita que os alunos se pendurem. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa.</p> <p>No final desta tarefa, regressa ao lugar onde estava no início da prova.</p>
<p>Materiais necessários</p>	<p>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.</p> <p>Fita adesiva ou giz.</p>	<p>Um espaldar com de 2,00 a 2,30 m de altura ou uma barra fixa a aproximadamente 2 m de altura.</p> <p>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.</p>

<p>Estação IV – (8 minutos)</p>		
	<p>Tarefa 7 (Toques de sustentação com raqueta)</p>	<p>Tarefa 8 (Cambalhota à retaguarda)</p>
<p>Ilustração da tarefa</p>		
<p>Tarefa</p>	<p>Executa três toques de sustentação seguidos, com uma bola de espuma, alternando a face da raqueta, na zona definida.</p>	<p>Executa uma cambalhota à retaguarda, sobre um colchão no plano inclinado, terminando de pé.</p>
<p>Indicações para apresentação das tarefas aos alunos</p>	<p>Com a raqueta, faz três toques seguidos, virando a face da raqueta de um lado para o outro entre cada toque na bola, sem a deixares cair e sem saíres do quadrado.</p>	<p>Faz uma cambalhota atrás, no plano inclinado, com o apoio das mãos ou com os braços cruzados atrás da cabeça e apoiando os cotovelos no colchão. Termina em pé, sem toques com os joelhos no colchão.</p>
<p>Condições de realização da tarefa</p>	<p>Quadrado com 2 m de lado, marcado no solo com fita adesiva ou giz. O aluno coloca-se dentro do quadrado, com a raqueta numa mão e com a bola de espuma na outra mão, e executa três toques de sustentação seguidos, alternando a face da raqueta, sem sair do quadrado. Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 8.</p>	<p>Colchão de ginástica com um plano inclinado.</p> <p>O aluno inicia a tarefa sentado na parte mais alta do plano inclinado. Realiza a cambalhota à retaguarda, com o apoio das mãos no colchão ou com os braços cruzados atrás da cabeça. Termina de pé, sem tocar com os joelhos no colchão. 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 prova.</p>

Materiais necessários	<p>Uma bola de espuma pequena, do tipo das usadas no ténis, com 8 cm de diâmetro, aproximadamente.</p> <p>Uma raqueta de madeira ou em material lastificado.</p> <p>Fita adesiva ou giz.</p>	<p>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. Plano inclinado em espuma, com de 25 a 40 cm de altura na parte mais alta, ou trampolim sueco, ou trampolim do tipo Reuther coberto com o colchão.</p>
------------------------------	--	---

Estação V – (12 minutos)		
	Tarefa 9 (Drible da bola)	Tarefa 10 (Passe e receção da bola)
Ilustração da tarefa		
Tarefa	<p>Dribla a bola sem interrupções, com uma das mãos, percorrendo a distância entre duas linhas, dentro dos limites do corredor, contornando o cone e terminando o percurso na linha final, com a bola nas mãos.</p>	<p>Corre para pontapear a bola, de modo que esta ressalte na parede, na zona assinalada, e retorne à linha onde estava colocada, parando-a com o pé.</p>
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	<p>Começa atrás da linha, dribla a bola, sem interrupções, com uma das mãos, dentro do corredor. Dá a volta completa ao cone e continua até terminares o percurso, agarrando a bola, na linha final.</p>	<p>Corre a partir da linha dos 6 m para dares um pontapé na bola, com força suficiente para que a bola, depois de bater na parede entre os dois cones, volte à linha onde estava colocada. Tens de parar a bola com o pé entre as duas linhas marcadas.</p>
Condições de realização da tarefa	<p>Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 1,20 m, marcadas com fita adesiva no solo ou com cordas.</p> <p>Linha inicial, marcada com giz ou com fita adesiva, e um cone a meio do corredor, a 3 m da linha final.</p> <p>O aluno coloca-se atrás da linha inicial, dribla a bola com uma das mãos dentro dos limites do corredor, contorna o cone, realizando uma volta completa, e continua até à linha final, terminando aí o percurso, com a bola nas mãos.</p> <p>Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa. A seguir, executa a tarefa 10.</p>	<p>Parede lisa e livre de obstáculos, com 2,50 m de altura e 2 m de largura, no mínimo.</p> <p>Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 3 m, marcadas no solo com fita adesiva, com giz ou com cordas.</p> <p>Zona alvo, no final do corredor assinalado, delimitada na parede por dois cones, distanciados 2 m entre si.</p> <p>Linha de colocação da bola marcada no solo a 4 m da parede. Linha de partida marcada no solo a 6 m da parede. O aluno inicia a tarefa atrás da linha de partida (a 6 m da parede), corre e pontapeia a bola, que está colocada a 4 m da parede. A bola tem de bater na zona alvo e regressar, de modo a que o aluno a pare com o pé, entre as duas linhas marcadas. Os limites são considerados parte do corredor de realização da tarefa.</p> <p>Caso não realize a tarefa com sucesso à primeira, tem apenas mais uma tentativa.</p> <p>No final desta tarefa, regressa ao lugar onde estava no início da prova.</p>

Materiais necessários	Uma bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Um cone. Fita adesiva, giz ou cordas, para sinalizar o percurso.	Uma bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Parede lisa com 2,50 m de altura e 2,00 m de largura, no mínimo, e livre de obstáculos. Fita adesiva, giz ou cordas, para sinalizar as linhas. Dois cones de sinalização.
------------------------------	---	---

Estação VI – (8 minutos)	
Tarefa 11 (Jogo das «tocas»)	
Ilustração da tarefa	
Tarefa	Joga com os companheiros o jogo das «tocas», durante 30 segundos, procurando cumprir o objetivo do jogo e alcançar o êxito pessoal nas suas ações. Num espaço amplo e limitado, os alunos, dispostos em círculo, de pé, cada um dentro da sua «toca» (um arco que se encontra no chão), têm por objetivo armazenar o maior número possível de «alimentos» (bolas) nas suas «tocas». Podem ir buscar «alimentos» dentro de todo o espaço de jogo, incluindo às «tocas» dos companheiros, desde que estes não estejam lá dentro a guardá-los. Só podem transportar um «alimento» de cada vez. Os jogadores podem deslocar-se livremente, sem sair do espaço de jogo. Não é permitido contacto físico (é proibido agarrarem-se) ou tirar «alimentos» das mãos dos outros jogadores.
Indicações para apresentação das tarefas aos alunos	Coloquem-se em pé, dentro de um arco, que passará a ser a vossa toca. Quando se iniciar o jogo, devem sair da toca para procurar alimentos, que são as bolas. O objetivo do jogo é conseguirem colocar o maior número de alimentos dentro da vossa toca. Podem ir buscar alimentos em todo o espaço de jogo, incluindo às tocas dos companheiros, desde que estes não estejam lá dentro. Só podem transportar um alimento de cada vez. Podem movimentar-se livremente, mas não podem sair da zona de jogo. Não podem agarrar ou empurrar os outros, nem tirar alimentos das suas mãos.
Condições de realização da tarefa	Espaço de jogo delimitado com cones de sinalização (8 m x 8 m). 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 cordas ou arcos. 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. Antes do início do jogo, os alunos posicionam-se dentro dos arcos, que passarão a ser as suas «tocas», e, ao sinal do professor classificador, inicia-se o jogo, saindo os alunos dos arcos para irem buscar bolas. O jogo tem a duração de 30 segundos. No final do tempo, o professor classificador dá por terminado o jogo, momento em que os alunos regressam aos seus arcos, de modo a permitir a contagem das bolas. No final da tarefa, cada aluno volta ao lugar onde estava, tendo terminado a prova.
Materiais necessários	Doze bolas de material sintético, com diâmetro de 15 a 20 cm, do tipo das usadas na ginástica rítmica. Cordas ou arcos para rodear as bolas no centro do jogo. Seis arcos de 60 a 80 cm. Fita adesiva, cordas ou cones, para sinalizar a área de jogo.

FIM DA PROVA