

# Prova de Aferição de Educação Física

## Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2023

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

Duração prevista da Prova: 60 minutos

---

### GUIÃO

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

A prova tem uma duração prevista de 60 minutos e é composta por três estações. No Quadro 1, apresenta-se a duração prevista para cada uma das estações. A prova decorre sem interrupções e só termina quando tiver sido observado o desempenho de todos os alunos.

Quadro 1

Ativação geral Explicação da prova e demonstração das tarefas em cada estação Experimentação das tarefas das Estações I e II pelos alunos	(15 a 20 minutos)
<b>Prova</b>	<b>Duração prevista</b>
Estação I – Tarefas 1, 2 e 3 (subir a corda e deslocar-se no espaldar; saltar e realizar a cambalhota; equilibrar-se no banco sueco)	24 minutos
Estação II – Tarefas 4, 5 e 6 (passar, receber e conduzir a bola; realizar toques de sustentação de bola com a raqueta; deslocar-se com controlo de objeto)	24 minutos
Estação III – Tarefa 7 (jogo da «Bola de tinta»)	12 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 são identificados em função do seu número na lista da turma. O número inscrito na *T-shirt* ou no colete deverá ter a dimensão suficiente para possibilitar uma boa leitura por parte dos professores classificadores. Os alunos devem realizar as tarefas pela ordem da sua numeração na lista da turma.

Os alunos realizam as tarefas de acordo com a sequência descrita no Quadro 1 – Estações I a III. A prova só termina após a observação e classificação do desempenho de todos os alunos na tarefa 7.

Na realização da tarefa 7 (jogo da «Bola de tinta»), a turma é organizada em grupos de quatro alunos, respeitando a sua numeração. Nesta tarefa, se o número de alunos não for divisível de modo a permitir a formação de grupos de quatro, o grupo com alunos em falta será completado com alunos da turma cujo desempenho já tenha sido observado e classificado.

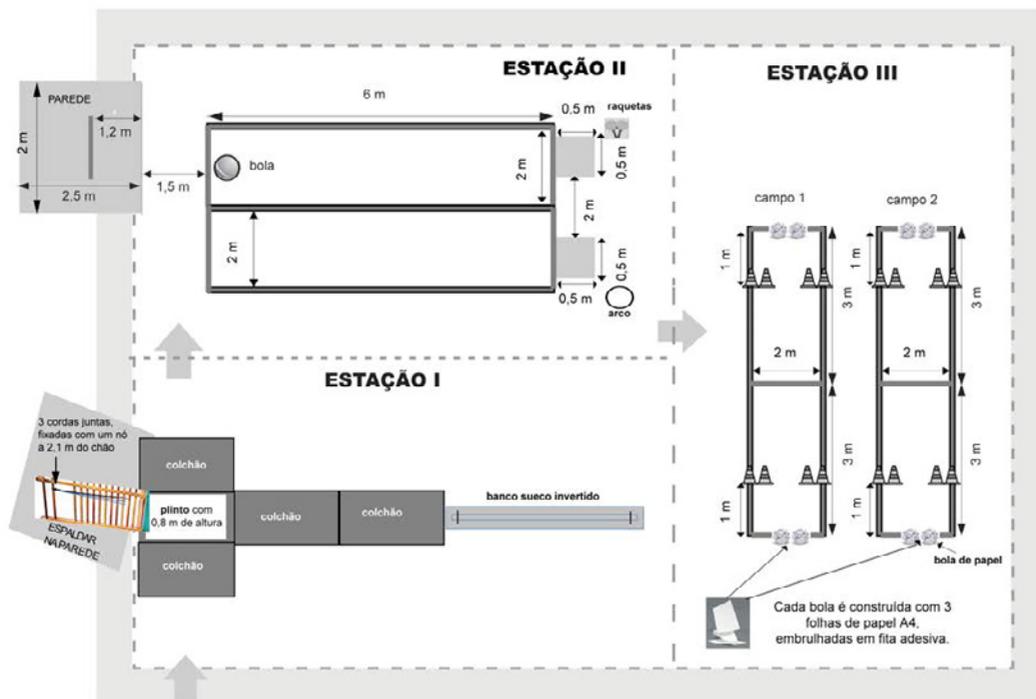
Os alunos devem realizar as tarefas da Estação I e as tarefas da Estação II duas vezes, exceto se realizarem na primeira tentativa todas as tarefas dessas estações com código máximo de desempenho (código 20). O desempenho dos alunos é registado após a segunda tentativa, não havendo a possibilidade de realizar mais repetições. Esta regra não se aplica à Estação III – Tarefa 7 (jogo da «Bola de tinta»), em que os alunos realizam o jogo quatro vezes: a primeira, para o experimentar e, as restantes, para observação e registo.

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

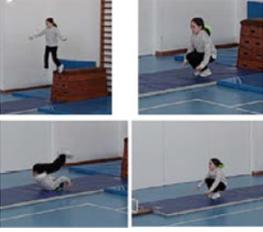
- Antes da realização da prova, o professor aplicador deve:
    - garantir que os alunos se apresentam na prova equipados com calção e *T-shirt* OU fato de treino e com sapatos de ténis OU sapatilhas OU outro equipamento que o professor aplicador considere adequado para a prática de exercício físico 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 uma vez todas as tarefas das Estações I e II, com exceção da Estação III – Tarefa 7, em que a experimentação decorrerá imediatamente antes da realização dessa tarefa na prova;
    - dar indicações para o início da prova.
  - Durante a realização da prova, o professor aplicador deve:
    - certificar-se de que, na Estação III – Tarefa 7, cada grupo de alunos realiza o jogo quatro vezes: a primeira, para o experimentar e, as restantes, para observação e registo;
    - informar, oralmente, 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, enquanto estes vão preenchendo as Fichas de Registo 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 «Faz outra tarefa» (código 00).

#### **4 – Instruções para os PROFESSORES CLASSIFICADORES**

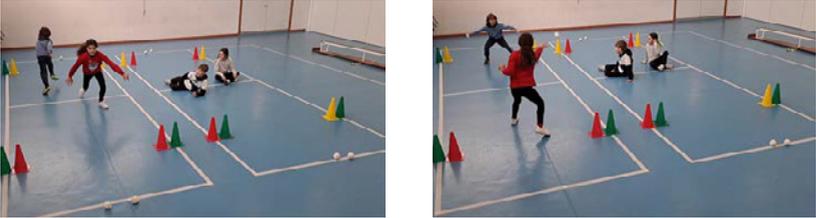
- Antes da realização da prova, o professor classificador deve:
  - apresentar-se no local de realização da prova 30 minutos antes da hora marcada para o seu início;
  - preparar o espaço e os materiais necessários, de acordo com as instruções gerais e a organização do espaço;
  - explicar as tarefas e demonstrá-las, com exceção da Tarefa 7, 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 desempenho de um 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 do desempenho de todos os alunos;
  - assegurar que os alunos realizam as tarefas da Estação I e as tarefas da Estação II duas vezes, exceto se realizarem na primeira tentativa todas as tarefas dessas estações com código máximo de desempenho (código 20). Esta regra não se aplica à Estação III – Tarefa 7 (jogo da «Bola de tinta»), em que cada grupo de alunos realiza o jogo quatro vezes: a primeira, para experimentar e, as restantes, para observação e registo;
  - considerar que o aluno «Faz outra tarefa» (código 00), se for necessária ajuda ou manipulação do professor aplicador;
  - solicitar a repetição de quaisquer tarefas, se ocorrerem imprevistos não imputáveis aos alunos;
  - dar a prova por terminada, após verificar se todos os alunos foram classificados no seu desempenho.
- 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

Os alunos realizam as tarefas da Estação I e da Estação II na sequência enunciada e em percurso, isto é, sem interrupção ou paragem entre as tarefas de cada estação.

Estação I (24 minutos)	Tarefa 1 (Subir a corda e deslocar-se no espaldar)	Tarefa 2 (Saltar e realizar a cambalhota)	Tarefa 3 (Equilibrar-se no banco sueco)
<p><b>Ilustração das tarefas</b></p>			
<p><b>Tarefas</b></p>	<p>Sentado sobre o colchão, de frente para o espaldar e com as pernas ligeiramente afastadas, coloca os pés no primeiro degrau e agarra a corda com as duas mãos. Sobee a corda e progride com os pés nos degraus do espaldar. Quando chega com as mãos ao degrau de fixação da corda, agarra o degrau e desloca-se no espaldar até ficar, em pé, sobre o plano superior.</p>	<p>Salta do plano superior para o colchão, com receção em pé e em equilíbrio. Realiza a cambalhota à frente, no colchão, sem interrupções, terminando em pé e sem sair do colchão.</p>	<p>Marcha em deslocamento quadrúpede, na trave de um banco sueco invertido.</p>
<p><b>Narrativa para apresentação das tarefas aos alunos</b></p>	<p>Uma aventura na montanha. Fazes parte da equipa de vigilantes da natureza que vai subir a montanha para observar se as aves continuam com os seus ninhos lá no alto. Mas subir e descer esta montanha é um desafio! Será preciso muita habilidade e concentração. A aventura começa cá em baixo, sentado em frente à corda que te ajudará a subir. Sobes, agarrando-te à corda com as mãos e apoiando os pés nos degraus. Quando chegares ao cimo, junto ao nó da corda, tens de passar para o rochedo que está ao lado, para avistar os ninhos. Afinal está tudo bem! Começas a descida. Avanças até à ponta do rochedo e vais saltar para a planície lá em baixo. Tens de ficar em pé, porque, logo de seguida, há um campo que terás de atravessar, fazendo uma cambalhota para a frente, terminando em pé sem saíres da planície. Agora, chegaste a uma ponte muito antiga que tens de atravessar sem cair, avançando com o apoio das mãos e dos pés. Quando chegares a salvo junto dos teus amigos da equipa de vigilantes, estás de parabéns! Foi uma grande aventura!!!</p>		
<p><b>Condições de realização das tarefas</b></p>	<p>Fixar, juntas, com um nó, três cordas de saltar num degrau do espaldar, aproximadamente a 2,10 m de altura. Colocar um colchão de ginástica no chão, longitudinalmente ao espaldar, onde o aluno se irá sentar para iniciar a progressão na corda. Um plano superior, de 80 cm de altura, é colocado encostado, perpendicularmente, ao espaldar. A tarefa termina com o aluno em pé sobre o plinto (ou bloco de espuma). A seguir, executa a tarefa 2.</p>	<p>Um plano superior de 80 cm de altura é colocado encostado, perpendicularmente, ao espaldar. No chão, encostar dois colchões, longitudinalmente, à frente do plano superior. De cada um dos lados do plano superior encostar um colchão para proteção. Após ter realizado a tarefa anterior, o aluno inicia esta tarefa em cima do plano superior (plinto ou bloco de espuma) e termina em pé, após realizar a cambalhota. Se o aluno não realizar a tarefa anterior, inicia esta tarefa em pé em cima do plano superior. A seguir, executa a tarefa 3.</p>	<p>Colocar no chão um banco sueco invertido. Após ter realizado a tarefa anterior, o aluno inicia esta tarefa na extremidade do banco sueco invertido e termina na extremidade oposta. O aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova, após ter realizado duas vezes as tarefas desta estação, ou uma vez, se realizou todas as tarefas com o código máximo (código 20) na primeira tentativa.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Um espaldar com 2,00 a 2,30 m de altura. Três cordas de saltar com, aproximadamente, 1 cm de diâmetro e com 2,50 m de comprimento. Quatro colchões de ginástica com cobertura de PVC ou Iona, 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 superior (plinto ou bloco de espuma) com, aproximadamente, 80 cm de altura. Um banco sueco. Fita métrica. Fita adesiva.</p>		

Estação II (24 minutos)	Tarefa 4 (Passar, receber e conduzir a bola)	Tarefa 5 (Realizar toques de sustentação de bola com a raqueta)	Tarefa 6 (Deslocar-se com controlo de objeto)
<p><b>Ilustração das tarefas</b></p>			
<p><b>Tarefas</b></p>	<p>Lança, com as duas mãos, a bola à parede, acima da linha marcada. Recebe a bola, com as duas mãos, e coloca-a no chão. Conduz a bola com o(s) pé(s), sem interrupções, dentro do corredor, e para a bola, com o pé, no interior do quadrado marcado no chão.</p>	<p>Realiza, com uma raqueta, três toques de sustentação, alternados, com ressalto da bola no chão, deslocando-se do quadrado onde termina a tarefa anterior até ao outro quadrado marcado no chão.</p>	<p>Rola o arco no chão, 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 após a linha final.</p>
<p><b>Narrativa para apresentação das tarefas aos alunos</b></p>	<p>Missão no laboratório. Um cientista famoso inventou uma forma de reciclar o lixo dos oceanos, mas, por vezes, é muito distraído. Desta vez, esqueceu-se das chaves dentro do laboratório. Uma das máquinas ficou ligada e pode explodir! É aí que tu entras. Vais ajudar o cientista a desligar a máquina. Junto à linha marcada no chão, agarras a bola especial que te vai ajudar na missão. Primeiro, tens de lançar a bola à parede, de modo que acerte acima da linha marcada e a apanhes sem cair no chão. Desta maneira, a bola transforma-se num objeto mágico que te vai guiar até à máquina que é necessário desligar. A seguir, colocas a bola mágica no chão e vais conduzi-la, só com os pés, por dentro do túnel que está marcado no chão. Atenção, não podes perder a bola mágica até chegares ao quadrado marcado, onde a paras com um pé. Aí, vais descobrir uma chave do laboratório, em forma de raqueta. Agora é bem difícil! Prepara-te. A chave vai abrir três portas. Sem parares e sem agarrares a bola, deixa-a cair no chão e dá um toque para cima, com a raqueta. Abribe a primeira porta, mas precisas de abrir mais duas, fazendo mais dois destes toques com a raqueta. Quando ficares com a raqueta e a bola na mão, dentro do quadrado, entraste no laboratório. Falta-te desligar a máquina, mas precisas de um arco como escudo protetor. Agarras no arco, vais fazê-lo rolar com pequenos toques com a mão, dentro do corredor. Quando chegares à linha, agarra o arco e a máquina desliga-se. Ajudaste a desligar a máquina e a reciclar o lixo dos oceanos. Fantástico!</p>		
<p><b>Condições de realização das tarefas</b></p>	<p>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 do chão. Linha assinalada no chão a 1,50 m da parede. Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 2 m, marcadas no chão com giz ou fita adesiva. No final do corredor, é marcado, com giz ou com fita adesiva, um quadrado com 50 cm de lado. No início da tarefa, o aluno coloca-se atrás da linha, a 1,5 m da parede, e lança a bola à parede. Termina, parando a bola com o pé, dentro do quadrado marcado. A seguir, executa a tarefa 5.</p>	<p>Dois quadrados com 50 cm de lado, marcados no chão, com fita adesiva ou giz, a uma distância de 2 m. O aluno, no interior do quadrado onde terminou a tarefa anterior, com a raqueta numa mão e com a bola na outra, executa os toques, até alcançar o outro quadrado marcado no chão. A seguir, executa a tarefa 6.</p>	<p>Corredor com 6 m de comprimento, delimitado por duas linhas paralelas, à distância de 2 m, marcadas no chão com giz ou fita adesiva. Linha inicial e linha final, marcadas com giz ou com fita adesiva. O aluno coloca-se atrás da linha inicial, rola o arco como descrito e termina o percurso com o arco controlado, agarrando-o após a linha final. O aluno regressa ao lugar ocupado no início da prova, após ter realizado duas vezes as tarefas desta estação, ou uma vez, se realizou todas as tarefas com o código máximo (código 20) na primeira tentativa.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Parede lisa e livre de obstáculos, com 2,50 m de altura e 2,00 m de largura, no mínimo. Uma bola de material sintético, de textura suave, com diâmetro de 20 a 25 cm. Uma bola de ténis ou de espuma, que ressalte significativamente no chão. Uma raqueta de madeira ou de material plastificado. Um arco, com diâmetro de 50 a 60 cm. Fita adesiva ou giz. Fita métrica.</p>		

Estação III (12 minutos)	Tarefa 7 (Jogo da «Bola de tinta»)
<p><b>Ilustração da tarefa</b></p>	
<p><b>Tarefa</b></p>	<p>Joga o jogo da «Bola de tinta», realizando-o quatro vezes: a primeira, para o experimentar, e as restantes, para observação e registo. Cada jogo tem o tempo limite de 15 segundos.</p> <p>O objetivo do jogo é acertar com a «bola de tinta» num dos cones colocados no campo do outro jogador, evitando que o outro jogador acerte num dos seus cones.</p> <p>Cada jogo realiza-se com dois jogadores, alternadamente, no campo 1 e no campo 2. Joga primeiro o par do campo 1 e depois o par do campo 2. Cada jogador só pode jogar no seu meio-campo.</p> <p>Cada jogo inicia-se com os jogadores, lado a lado, sobre a linha central, virados para o seu meio-campo.</p> <p>Ao sinal do professor, os jogadores vão apanhar as duas «bolas de tinta» e, deslocando-se livremente no seu meio-campo, lançam as suas bolas para acertar num dos cones do adversário, procurando evitar que o adversário acerte nos seus cones.</p> <p>Cada jogo termina após 15 segundos ou se os dois jogadores já realizaram os seus dois lançamentos.</p> <p>Após os jogos do campo 1 e do campo 2, os alunos trocam de par de modo a assegurar que todos os jogadores realizam jogos entre si.</p> <p>Os lançamentos são válidos se acertarem num dos cones. Os jogadores têm de permanecer dentro do seu meio-campo.</p>
<p><b>Narrativa para apresentação da tarefa aos alunos</b></p>	<p>Quatro amigos vão dar um passeio no jardim e encontram «bolas de tinta» com poderes mágicos. Resolvem brincar com elas e logo percebem que, se acertarem nas flores, elas mudam de cor.</p> <p>Vais estar de um lado do jardim, no qual tens de proteger as tuas flores, não deixando que o teu amigo lhes acerte com as «bolas de tinta». Ao mesmo tempo, vais tentar acertar nas flores do jardim do teu amigo com as tuas «bolas de tinta».</p> <p>A brincadeira começa com os dois amigos colocados, lado a lado, em sentidos opostos, sobre a linha que está no meio do jardim.</p> <p>Ao sinal do «jardineiro», vais apanhar as tuas duas bolas de tinta com poderes mágicos, que estão na linha final do teu lado do jardim.</p> <p>Quando o jogo termina, deves ter conseguido mudar a cor de uma das flores do teu amigo, acertando-lhe com uma das «bolas de tinta», e manter as tuas flores da mesma cor.</p> <p>Não te esqueças que, durante a brincadeira, tens de te manter no teu lado do jardim, pois, se saíres, a brincadeira termina para ti!</p> <p>Precisas de ser muito rápido, porque a brincadeira acaba ao fim de 15 segundos. Quando brincares com todos os amigos que foram contigo, o passeio termina.</p>
<p><b>Condições de realização da tarefa</b></p>	<p>O jogo realiza-se em dois campos retangulares (campo 1 e campo 2), com 6 m de comprimento e 2 m de largura, marcados paralelamente no chão, com fita adesiva ou giz. Cada um dos campos está dividido por uma linha central à distância de 3 m, paralela à linha de fundo. Em cada meio-campo, estão quatro cones, colocados lado a lado, em dois pares. Os pares de cones estão a 1 m da linha de fundo e, em cada par, um dos cones está sobre cada uma das linhas laterais.</p> <p>Após terminarem os jogos do campo 1 e do campo 2, um professor classificador indica a rotação que os jogadores deverão realizar, de modo a que todos joguem entre si, mantendo a alternância dos jogos no campo 1 e no campo 2.</p> <p>A existência de dois campos assegura maior fluidez na realização dos jogos.</p>
<p><b>Materiais necessários</b></p>	<p>Oito bolas, cada uma construída a partir de três folhas de papel A4, embrulhadas em fita adesiva.</p> <p>Fita adesiva ou giz, para sinalizar a área de jogo.</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Fita métrica.</p> <p>16 cones de sinalização, de PVC com 30 cm de altura, aproximadamente.</p>

