

**Prova de Aferição de Educação Física  
Prova 84 | 8.º Ano de Escolaridade | 2022**

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

Duração prevista da Prova: 150 minutos.

8 Páginas

---

**Versão 2 – a aplicar nos dias 23, 24, 25, 26 e 27 de maio de 2022**

# GUIÃO

## 1 – Instruções gerais de realização da prova

A prova é constituída por duas partes, PARTE A e PARTE B, realizadas obrigatoriamente em dias distintos, embora durante o período de vigência de cada versão da prova. Os alunos realizam as tarefas 1, 2, 3, 4 e 5 da PARTE A na primeira sessão da prova e as tarefas 6 e 7 da PARTE B na segunda sessão.

A duração prevista de cada uma das partes é 75 minutos. No Quadro 1, apresenta-se a duração prevista para cada uma das tarefas e a forma de organização dos alunos. O tempo despendido na preparação dos espaços e dos materiais e na organização dos alunos não é contabilizado no tempo destinado à realização da prova.

A duração prevista para cada tarefa é uma estimativa. A prova só se dá por terminada após todos os alunos terem sido observados na execução de todas as tarefas.

Quadro 1 – Duração prevista para cada uma das tarefas da prova e organização dos alunos

Ativação, mobilização articular e experimentação das tarefas 1, 2, e 3 Explicação da PARTE A da prova		
PARTE A	Duração prevista	Organização dos alunos
Tarefa 1 – Sequência de Ginástica no Solo	40 minutos	Individual
Tarefa 2 – Percurso de saltos de Ginástica de Aparelhos		
Tarefa 3 – Atletismo – Salto em altura		
Tarefa 4 – Dança	20 minutos	Grupos de 8 Pares ou <i>Line Dance</i>
Tarefa 5 – Teste de Aptidão Aeróbia – «Vaivém»	15 minutos	Grupos por sexo e por idade

Ativação, mobilização articular Explicação da PARTE B da prova		
PARTE B	Duração prevista	Organização dos alunos
Tarefa 6 – Jogo de Voleibol em cooperação (2 + 2)	35 minutos	Grupos de 4
Tarefa 7 – Jogo Desportivo Coletivo (Andebol, Basquetebol ou Futebol)	40 minutos	Grupos de 3, 4 ou 5, de acordo com o jogo selecionado

O professor aplicador e os professores classificadores preparam o espaço e os materiais com antecedência.

Os alunos fazem exercícios de ativação geral e de mobilização articular, sob a orientação do professor aplicador, antes de cada parte da prova (10 a 15 minutos).

Antes da realização de cada tarefa, os professores classificadores devem explicá-la aos alunos, segundo as indicações dos enunciados das tarefas (a ler aos alunos).

Os alunos devem realizar as tarefas, sendo identificados com *T-shirts* ou coletes numerados, de acordo com o seu número na lista da turma e respeitando a sequência e as condições de realização descritas na prova. Após a realização de cada tarefa, os alunos regressam ao lugar indicado pelo professor aplicador. Enquanto esperam pela tarefa seguinte, os alunos só podem ausentar-se com a autorização do professor aplicador.

O professor aplicador procede à organização dos alunos, de acordo com as condições de realização das tarefas e com as instruções definidas na Informação Complementar, publicada pelo IAVE, I.P.

Ao professor aplicador compete garantir a segurança dos alunos na realização da prova, designadamente, identificando os alunos que não reúnam condições para realizar alguma das tarefas. Esta informação deve ser transmitida aos professores classificadores.

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

Durante a prova, o registo da observação dos desempenhos dos alunos é efetuado pelos professores classificadores, na Ficha de Registo de Observação, de acordo com as instruções e os Critérios de Classificação.

## **2 – Guião das tarefas da prova**

Antes da realização de cada uma das tarefas, um professor classificador lê o enunciado das tarefas, sem informações ou esclarecimentos adicionais.

## PARTE A

Tarefa 1 – Sequência de Ginástica no Solo	
<p><b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)</p>	<p>Realiza a sequência gímnica no solo, sem interrupções e pela ordem seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sobe para pino, com apoio das mãos no chão e subida gradual dos pés apoiados num plano vertical, colocando as mãos atrás da linha marcada no colchão, aproximando-te da vertical e termina em cambalhota à frente, seguido de salto vertical com meia pirueta, cambalhota atrás, terminando de pernas afastadas, posição de flexibilidade em pé com afastamento lateral das pernas e inclinação do tronco à frente (90° com o solo).</li> </ul>
Tarefa 2 – Percurso de saltos da Ginástica de Aparelhos	
<p><b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)</p>	<p>Após corrida de balanço e com receção equilibrada no colchão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– salta ao eixo no boque;</li> <li>– salta entre mãos no plinto ou no boque.</li> </ul>
Tarefa 3 – Atletismo – Salto em Altura	
<p><b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)</p>	<p>Após corrida de balanço de 4 a 6 passadas, salta em altura com a técnica de tesoura, transpondo o elástico ou a fasquia, com receção em pé no colchão.</p>
<p><b>Condições de realização das tarefas 1 e 2 e 3</b></p>	<p>Cada aluno realiza sequencialmente as tarefas 1, 2 e 3, de acordo com o esquema seguinte:</p> <p>Descrição do esquema:</p> <p>Tarefa 1: três colchões de ginástica, unidos longitudinalmente, colocados com um dos topos junto do plano vertical, por exemplo parede ou espaldar. No colchão de ginástica, é marcada uma linha, à distância de 30 cm do plano vertical.</p> <p>Enquanto estão em espera, os alunos devem visualizar o cartaz com a sequência de Ginástica no Solo, anexo a esta prova, de modo a facilitar a sua memorização.</p> <p>Tarefa 2: no final de um corredor, com cerca de 4 m, é colocado um trampolim, um boque com, aproximadamente, 1,10 m de altura e um colchão de ginástica. No final de outro corredor, com cerca de 4 m, é colocado um trampolim, um boque ou plinto orientados transversalmente, com, aproximadamente, 1,10 m de altura e um colchão de ginástica.</p> <p>Tarefa 3: dois postes com a fasquia ou o elástico colocado a 80 cm do solo, um espaço que permita 6 passadas de corrida de balanço e uma zona de receção com um colchão de quedas ou dois colchões de ginástica sobrepostos.</p> <p>É permitida outra organização espacial, desde que a sequência e a distância entre aparelhos seja respeitada.</p> <p>Tempo previsto para a realização das tarefas 1, 2 e 3: 1 minuto por aluno.</p>

**Tarefa 4 – Dança:** De entre as opções apresentadas, o professor aplicador seleciona uma Dança Tradicional ou uma Dança Social e informa os professores classificadores. Os professores classificadores leem o enunciado da tarefa correspondente.

**Opção 4 a) Dança Tradicional:** Regadinho, Erva Cidreira, Sariquité ou outra.

<p><b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)</p>	<p>Dança com o teu par a Dança Tradicional, executando os passos característicos da mesma, em sincronia com a música.</p>
<p><b>Condições de realização da tarefa</b></p>	<p>O professor classificador lê o enunciado da tarefa, indicando a Dança Tradicional selecionada pelo professor aplicador.</p> <p>Todos os alunos executam a mesma coreografia.</p> <p>A tarefa realiza-se numa zona livre de obstáculos e de dimensões adequadas à dança selecionada.</p> <p>O professor aplicador forma grupos de oito alunos, organizados em quatro pares.</p> <p>Os alunos colocam-se na posição inicial, correspondente à dança que vão dançar.</p> <p>Se não houver pares em número suficiente, o grupo deverá ser completado com alunos que já tenham sido avaliados na tarefa.</p> <p>O professor classificador dá início à tarefa com a reprodução do ficheiro áudio, disponibilizado pelo professor aplicador, que contém a música correspondente à dança selecionada.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 4 minutos por grupo.</p>

**Opção 4 b) Dança Social:** Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot ou Merengue.

<p><b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)</p>	<p>Dança com o teu par a Dança Social ou em <i>Line Dance</i>, caso esta seja o Merengue, executando os passos característicos da mesma, em sincronia com a música.</p>
<p><b>Condições de realização da tarefa</b></p>	<p>O professor classificador lê o enunciado da tarefa, indicando a Dança Social, selecionada pelo professor aplicador.</p> <p>Todos os alunos executam a mesma coreografia.</p> <p>A tarefa realiza-se numa zona livre de obstáculos e de dimensões adequadas à dança selecionada.</p> <p>O professor aplicador forma grupos de oito alunos, organizados em quatro pares.</p> <p>Se a dança selecionada for o Merengue, o grupo organiza-se em xadrez para a <i>Line Dance</i>.</p> <p>Os alunos colocam-se na posição inicial, correspondente à dança selecionada.</p> <p>Se não houver pares em número suficiente, o grupo deverá ser completado com alunos que já tenham sido avaliados na tarefa.</p> <p>O professor classificador dá início à tarefa com a reprodução do ficheiro áudio, disponibilizado pelo professor aplicador, que contém a música correspondente à dança selecionada.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 4 minutos por grupo.</p>

**Tarefa 5 – Teste de Aptidão Aeróbia – «Vaivém»****Enunciado da tarefa**  
(a ler aos alunos)

Realiza o teste do «Vaivém», cumprindo o número de percursos indicado na tabela de referência, para a tua idade e o teu sexo, de acordo com o protocolo do FITescola:

- parte atrás da linha definida;
- depois de ouvires o sinal sonoro, corre até à linha do lado oposto. Ao próximo sinal sonoro, toca com o pé na linha e inverte o sentido da corrida, correndo até à outra extremidade;
- se atingires a linha antes do sinal sonoro, espera pelo sinal para correres em sentido contrário;
- quando não conseguires chegar à linha final, mal ouças o sinal sonoro, inverte o sentido da corrida, mesmo sem atingires a linha;
- à segunda vez que não consigas chegar à linha, ou quando o professor classificador te mandar parar, a tarefa termina.

**Condições de realização da tarefa**

Para esta tarefa, é necessária uma aparelhagem sonora para a reprodução do áudio específico desta prova e um espaço suficiente para marcar um percurso de 20 m.

O professor aplicador organiza os alunos em grupos, por sexo e por idade.

A tarefa é realizada em dois momentos: primeiro, todas as raparigas realizam a tarefa ao mesmo tempo, até ao limite inscrito na tabela de referência para as suas idades (abaixo); de seguida, todos os rapazes realizam a tarefa, ao mesmo tempo, até ao limite inscrito na tabela de referência para as suas idades.

Os alunos colocam-se atrás da linha marcada, agrupados consoante a idade à data da realização da prova (grupo dos 13 anos, grupo dos 14 anos, etc.), de modo a facilitar a contagem dos percursos.

Os grupos são separados por cones ou marcas.

O professor classificador dá início à tarefa com a reprodução do ficheiro áudio com a marcação do ritmo do teste «Vaivém». Quando todas as raparigas terminarem a tarefa, interrompe-se a reprodução do áudio e repete-se o procedimento para os rapazes. O som deve ser audível por todos os alunos, durante a realização da tarefa.

Quando os alunos alcançam o número de percursos indicado na tabela de referência para a sua idade e para o seu sexo, o professor classificador avisa-os que a tarefa terminou.

A tarefa também pode terminar, para cada aluno, na segunda vez em que este não consiga chegar à linha, ao sinal sonoro.

Tabela de referência (por idade e por sexo)

Idade	Número de percursos	
	Raparigas	Rapazes
12	22	23
13	25	28
14	27	36
15	29	42
16	32	47
17	35	50
18	37	53

Tempo previsto para a realização da tarefa: 7 minutos para o grupo de raparigas e 7 minutos para o grupo de rapazes.

## PARTE B

<b>Tarefa 6 – Jogo de Voleibol em cooperação (2 + 2)</b>	
<b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)	<p>Joga voleibol, num grupo de quatro com dois de cada lado da rede, cooperando com os teus colegas para passarem a bola por cima da rede o maior número de vezes possível, efetuando dois ou três toques de cada lado.</p> <p>O início do jogo é feito em serviço por baixo, atrás da linha final, pelo aluno que se encontra do lado direito. De três em três serviços, o lado do serviço muda e os elementos do par que vai servir trocam de posição no campo.</p>
<b>Condições de realização da tarefa</b>	<p>O professor aplicador organiza grupos de quatro alunos, de acordo com as instruções fornecidas na Informação Complementar publicada pelo IAVE, I.P.</p> <p>A tarefa realiza-se num campo de dimensões reduzidas (8 m x 4 m), com rede a 2,10 m / 2,15 m de altura.</p> <p>De cada lado da rede, são colocados dois jogadores, lado a lado. De três em três serviços, muda o par que serve e os jogadores trocam de posição entre si. Serve o jogador que se encontra do lado direito. Todos os alunos têm de efetuar o serviço.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 4 minutos por grupo.</p>

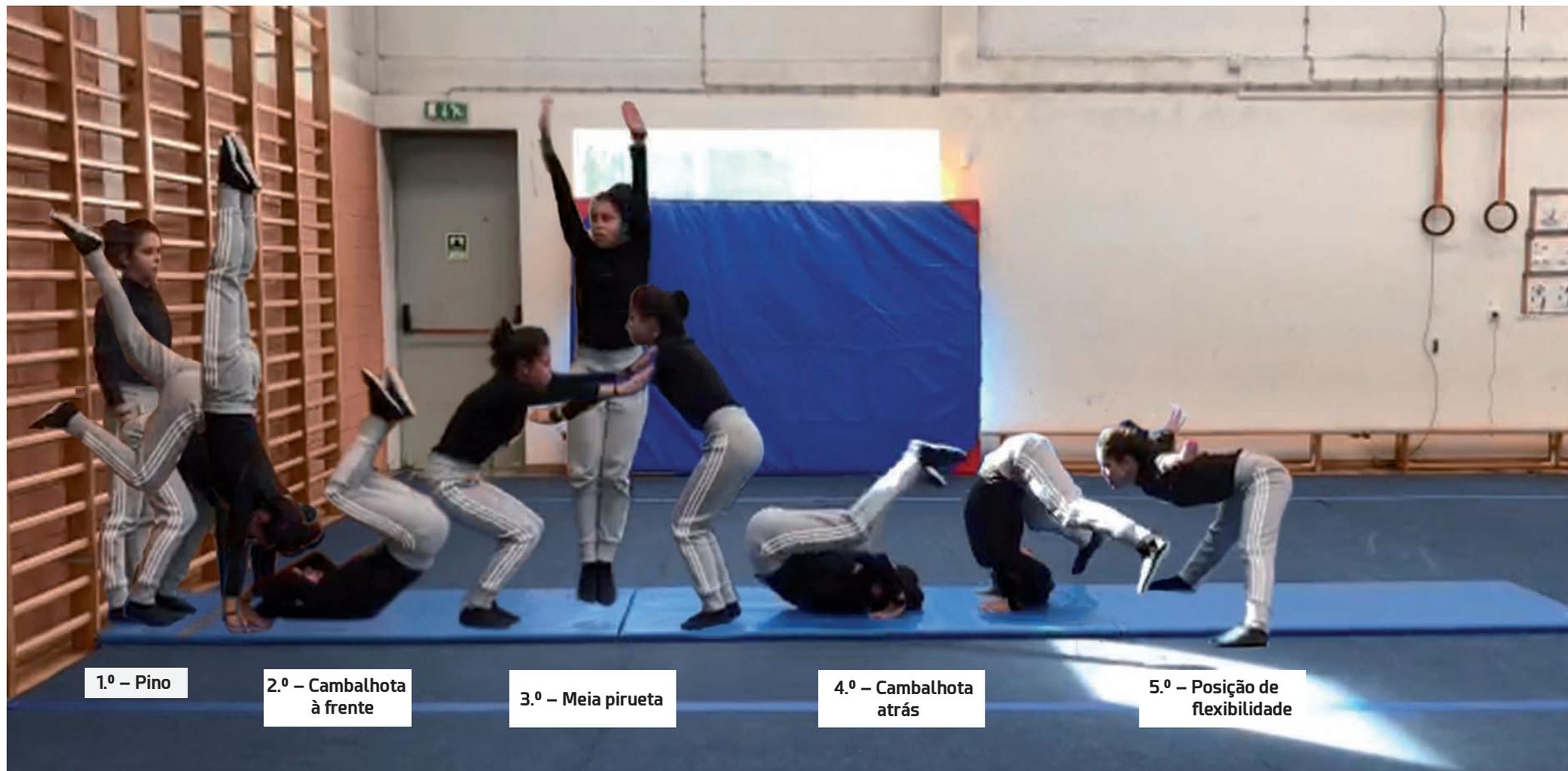
**Tarefa 7 – Jogo desportivo coletivo:** De entre as opções apresentadas, o professor aplicador seleciona uma e informa os professores classificadores. Os professores classificadores leem o enunciado da tarefa correspondente.

<b>Opção 7 a) Andebol – jogo 5 x 5</b>	
<b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)	<p>Joga andebol 5 x 5, de acordo com as regras, com marcação individual, cooperando com os teus colegas para alcançarem o objetivo do jogo.</p>
<b>Condições de realização da tarefa</b>	<p>O professor aplicador organiza equipas de quatro alunos, com mais um aluno na função de guarda-redes, de acordo com as indicações fornecidas na Informação Complementar publicada pelo IAVE, I.P.</p> <p>A tarefa realiza-se num campo com dimensões aproximadas de 25 m x 14 m, com 2 balizas e uma área de baliza de 5 m.</p> <p>Os alunos de cada equipa devem estar identificados com fitas ou coletes, mantendo visível o número do aluno.</p> <p>O desempenho dos alunos só é observado enquanto jogadores de campo. O desempenho dos guarda-redes não é classificado, pelo que estes alunos devem ser observados noutra equipa.</p> <p>A arbitragem cumpre-se através da autorregulação dos alunos, respeitando as regras do jogo.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 8 minutos por grupo.</p>

<b>Opção 7 b) Basquetebol – jogo 3 x 3</b>	
<b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)	Joga basquetebol 3 x 3, de acordo com as regras, com marcação individual, cooperando com os teus colegas para alcançarem o objetivo do jogo.
<b>Condições de realização da tarefa</b>	<p>O professor aplicador organiza equipas de três alunos, de acordo com as instruções fornecidas na Informação Complementar publicada pelo IAVE, I.P.</p> <p>A tarefa realiza-se num campo com dimensões aproximadas de 15 m x 12 m, com 2 tabelas e 2 cestos de basquetebol.</p> <p>Os alunos de cada equipa devem estar identificados com fitas ou coletes, mantendo visível o número do aluno.</p> <p>O jogo realiza-se em campo inteiro.</p> <p>A arbitragem cumpre-se através da autorregulação dos alunos, respeitando as regras do jogo.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 8 minutos por grupo.</p>

<b>Opção 7 c) Futebol – jogo 4 x 4</b>	
<b>Enunciado da tarefa</b> (a ler aos alunos)	Joga futebol 4 x 4, de acordo com as regras, com marcação individual, cooperando com os teus colegas para alcançarem o objetivo do jogo.
<b>Condições de realização da tarefa</b>	<p>O professor aplicador organiza equipas de três alunos, com mais um aluno na função de guarda-redes, de acordo com as instruções fornecidas na Informação Complementar publicada pelo IAVE, I.P.</p> <p>A tarefa realiza-se num campo com dimensões aproximadas de 25 m x 14 m e com 2 balizas.</p> <p>Os alunos de cada equipa devem estar identificados com fitas ou coletes, mantendo visível o número do aluno.</p> <p>O desempenho dos alunos só é observado enquanto jogadores de campo. O desempenho dos guarda-redes não é classificado, pelo que estes alunos devem ser observados noutra equipa.</p> <p>A arbitragem cumpre-se através da autorregulação dos alunos, respeitando as regras do jogo.</p> <p>Tempo previsto para a realização da tarefa: 8 minutos por grupo.</p>

**FIM DA PROVA**



## Sequência de Ginástica no Solo – Versão 2