As provas de aferição e a epistemologia da Educação Física

Objetivos avaliados na matéria

ATLETISMO

Aprendizagens essenciais		Nível	Objetivos		8º ANO 2018	8º ANO 2022	
5º ano	8º ano	Introdução	Coopera, cumpre regras, admite indicações e preserva material				1
			Velocidade em 40m	Acelera			2
				Frequência elevada			3
				Apoios ativos			4
			Estafetas 4x50m	Recebe na zona			5
				Entrega em movimento			6
			Corrida de obstáculos de curta distância				7
			Salta em comprimento	Na passada			8
				Corrida de balanço			9
				Chamada com apoio ativo e extensão da perna			10
				Queda a pés juntos			11
			Salta em altura	À tesoura		x	12
				Corrida de balanço		x	13
				Chamada com apoio ativo e extensão da perna			14
				Receção em equlíbrio		x	15
			Lança a bola				16
			Lança o peso de lado e sem balanço				17
		Elementar	Coopera, cumpre regras, sugere, grante a segurança e preserva material				18
			Corrida de volcidade (40m a 60m)	Perte nos tacos			19
				Acelera até à velocidade máxima			20
				Apoio ativos			21
				Inclinação do tronco no fim da prova			22
			Corrida de estafetas 4x60m	Recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão			23
				Entrega ao sinal sonoro, sem desaceleração			24
			Corrida de barreiras	Partida nos tacos			25
				Perna de ataque			26
				Trajetória rasante, com receção em equilíbrio			27
			Salto em comprimento	Técnica de voo na passada			28
				Corrida de balanço			29
				Aumenta a cadência das últimas passadas			30
				Voo com junção de pernas na descida			31
				Receção com flexão de tronco			32
			Salta em altura	Fosbery Flop			33
				Balanço, com últimas passadas em curva			34
				Arquemento do corpo			35
				Receção de costas			36
			Lança a bola	Passada em aceleração progressiva			37
				Último apoio pelo calcanhar			38
			Lança o peso 3/4kg de costas (duplo apoio)				39
			Triplo salto	Corrida de balanço			40
				Encadeamento dos apoios			41
				Último apoio na passada			42
				Receção a pés juntos			43
						6,97674	