As provas de aferição e a epistemologia da Educação Física

Resultados - Objetivos avaliados nas provas de aferição de Educação Física do 2º ano

Situação	N.º de ordem	Ano(s)	Perícias e manipulações	Ano das provas 2017	2018	2019	2020	2022
Em concurso individual	1	1 e 2	1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.				x	
	2	1 e 2	2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).	x	x			x
	3	1 e 2	3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.					
	4	1 e 2	4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.			x		x
	5	1 e 2	5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	x				
	6	1 e 2	6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.					
	7	2	1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.	x				
	8	2	2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.					
	9	2	3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.		x	x	x	x
	10	2	4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.	x	x	x		
	11	2	5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.				x	
	12	2	6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.					
Em concurso individual ou esfateta	13	1 e 2	9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando o na trajetória pretendida			x		
	14	2	7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.	x		x		x
	15	2	8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.		x		x	
Em concurso de pares	16	1 e 2	7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.					
	17	1 e 2	8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.					
	18	2	9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.					
	19	2	10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.					

Situação	N.º de ordem	Ano(s)	Deslocamentos e equilíbrios					
Em concurso individual, com patins:	1	1 e 2	1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.					
	2	1 e 2	2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.					
	3	1 e 2	3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.					
	4	1 e 2	4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.					
	5	1 e 2	5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.					
Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:	6	2	12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.					
	7	2	13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.					
	8	2	14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.					
Em percursos que integrem várias habilidades:	9	1 e 2	6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.		x			
	10	1 e 2	7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.					
	11	1 e 2	8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.		x	x		
	12	1 e 2	9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.	x	x	x	x	x
	13	2	1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.	x			x	x
	14	2	2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.					
	15	2	3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.		x	x	x	x
	16	2	4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.					
	17	2	5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.	x	x	x	x	x
	18	2	6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.			x		
	19	2	7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.					
	20	2	8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar				x	x
	21	2	9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.					
Em concurso individual.	22	1 e 2	10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.					

Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:	23	2	10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.				x	x
	24	2	11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.				x	x
Situação	N.º de ordem	Ano(s)	Jogos					
1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações	1	1 e 2	posições de equilíbrio;					
	2	1 e 2	Deslocamentos em corrida com e mudanças de direção e de velocidade;	x	x	x		x
	3	1 e 2	Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;	x	x	x	x	x
	4	1 e 2	Lançamentos de precisão e à distância;					
	5	1 e 2	Pontapés de precisão e à distância.					
Total de habilidade	48			10	11	12	12	13
Percentagem				20,833333	22,916667	25	25	27,083333