ATLETISMO

EDUCAÇÃO FÍSICA • 7º, 8º ANOS

Atletismo: Modelo de Provas e Sistematização Técnica

Organização das Estações, Tabelas Completas de Pontuação e Fases Técnicas por Disciplina

---

7º Ano
Pentatlo
(5 Provas)

8º Ano
Pentátlo
(5 Provas)

7º e 8º anos

Atletismo



Atletismo

PENTATLO

Regras de Pontuação:

a) Cada equipa tem 4 alunos (3 no mínimo)
b) A pontuação é atribuida à equipa.
c) Todos os elementos do grupo participam na prova.
d) A melhor pontuação de cada elemento do grupo contabiliza para o resultado final do grupo.
e) Também serão atribuidas classificações individuais.
f) Contam as melhores 5 provas por equipa...
g) Provas 7º Ano
h) Provas 8º Ano



ORGANIZAÇÃO GERAL

Matriz de Provas por Estação e Ano

Estação	Provas	7º Ano	8º Ano
1	Lançamento do Peso / Bola Medicinal	SIM (3 Kg)	SIM (3 Kg)
2	Salto em Comprimento	SIM	SIM
3	Corrida de Velocidade (40 m)	SIM	SIM
4	Lançamento do Vórtex	SIM	SIM
5	Resistência Estafeta Triângulo (60 m)	SIM	SIM
6	Estafetas com Obstáculos (60 m: 30 x 30 m)	----------	SIM


LEGENDAS:
① Lançamento da Bola Medicinal
② Salto em Comprimento
③ Velocidade 40 m
④ Lançamento Vórtex.
⑤ Estafetas de Resistência (Triângulo: 60 m)
⑥ Estafetas com Obstáculos (60 m)
5
3
4
6
1
2

7º e 8º anos

Tabelas de conversão para os 7º e 8º anos

LANÇAMENTO BOLA MEDICINAL		
M	F	NOTAS
0,30	0,20	1,00
0,60	0,40	2,00
0,90	0,60	3,00
1,20	0,80	4,00
1,50	1,00	5,00
1,80	1,20	6,00
2,10	1,40	7,00
2,40	1,60	8,00
2,70	1,80	9,00
3,00	2,00	10,00
3,30	2,30	11,00
3,60	2,60	12,00
3,90	2,90	13,00
4,20	3,20	14,00
4,50	3,50	15,00
4,80	3,80	16,00
5,10	4,10	17,00
5,40	4,40	18,00
5,70	4,70	19,00
6,00	5,00	20,00

SALTO EM COMPRIMENTO		
M	F	NOTAS
0,50	0,05	1,00
0,70	0,25	2,00
0,90	0,45	3,00
1,10	0,65	4,00
1,30	0,85	5,00
1,50	1,05	6,00
1,70	1,25	7,00
1,90	1,45	8,00
2,10	1,65	9,00
2,30	1,85	10,00
2,50	2,05	11,00
2,70	2,25	12,00
2,90	2,45	13,00
3,10	2,65	14,00
3,30	2,85	15,00
3,50	3,05	16,00
3,70	3,25	17,00
3,90	3,45	18,00
4,10	3,65	19,00
4,30	3,85	20,00

Velocidade - 40m		
M	F	NOTAS
6,00	6,50	20,00
6,20	6,70	19,00
6,40	6,90	18,00
6,60	7,10	17,00
6,80	7,30	16,00
7,00	7,50	15,00
7,20	7,70	14,00
7,40	7,90	13,00
7,60	8,10	12,00
7,80	8,30	11,00
8,00	8,50	10,00
8,20	8,70	9,00
8,40	8,90	8,00
8,60	9,10	7,00
8,80	9,30	6,00
9,00	9,50	5,00
9,20	9,70	4,00
9,40	9,90	3,00
9,60	10,10	2,00
9,80	10,30	1,00

LANÇAMENTO DO VÓRTEX		
M	F	NOTAS
6,00	1,00	1
7,00	2,00	2
8,00	3,00	3
9,00	4,00	4
10,00	5,00	5
11,00	6,00	6
12,00	7,00	7
13,00	8,00	8
14,00	9,00	9
15,00	10,00	10
12,00	6,50	11
14,00	8,00	12
16,00	9,50	13
18,00	11,00	14
20,00	12,50	15
22,00	14,00	16
24,00	15,50	17
26,00	17,00	18
28,00	18,50	19
30,00	20,00	20

ESTAFETAS EM TRIÂNGULO		
M	F	NOTAS
120,00	120,00	1
180,00	180,00	2
240,00	240,00	3
300,00	300,00	4
360,00	360,00	5
420,00	420,00	6
480,00	480,00	7
540,00	540,00	8
600,00	600,00	9
660,00	660,00	10
720,00	720,00	11
780,00	780,00	12
840,00	840,00	13
900,00	900,00	14
960,00	960,00	15
1020,00	1020,00	16
1080,00	1080,00	17
1140,00	1140,00	18
1200,00	1200,00	19
1260,00	1260,00	20

PROVA DE OBSTÁCULOS		
M	F	NOTAS
240,00	240,00	1
300,00	300,00	2
360,00	360,00	3
420,00	420,00	4
480,00	480,00	5
540,00	540,00	6
600,00	600,00	7
660,00	660,00	8
720,00	720,00	9
780,00	780,00	10
840,00	840,00	11
900,00	900,00	12
960,00	960,00	13
1020,00	1020,00	14
1080,00	1080,00	15
1140,00	1140,00	16
1200,00	1200,00	17
1260,00	1260,00	18
1320,00	1320,00	19
1380,00	1380,00	20

Converter a classificação de 0 a 20 em classificação de 0 a 5 valores

7º e 8º anos

① Estação: Lançamento do Peso

Técnica de Lançamento:

- ☐ De frente para a zona de lançamento.
- ☐ Sem corrida de balanço
- ☐ Pega da bola com as duas mãos.
- ☐ Atirar a bola a partir do peito.
- ☐ Bola Medicinal:
    a) 3 Kg (Feminino)
    b) 3 Kg (Masculino)

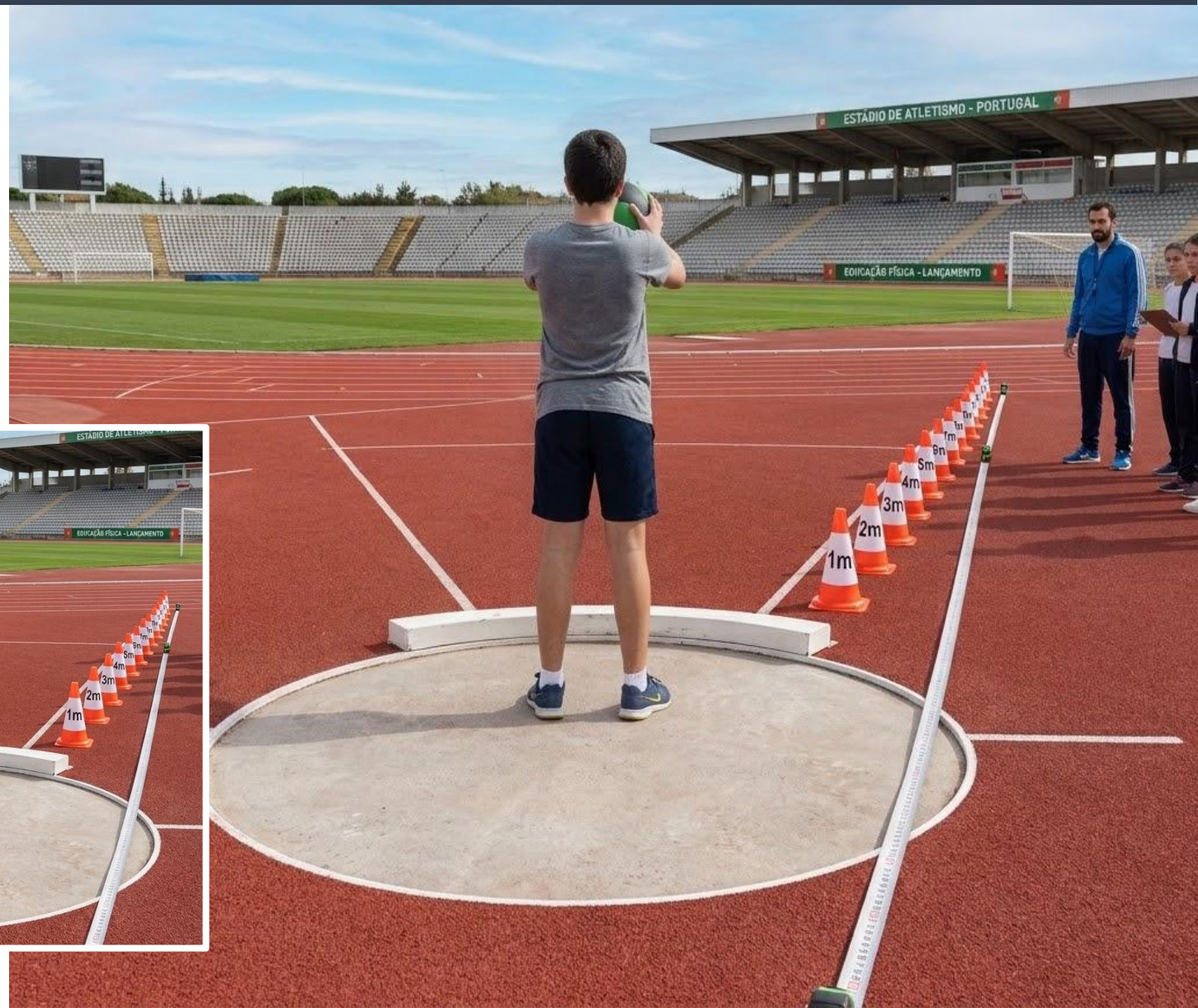
Material:

- ☐ Fita Métrica

Distância	Equivalência
100 cm	1,00 m
50 cm	0,50 m
10 cm	0,10 m
2 cm	0,02 m
1 cm	0,01 m



☐ Pega da Bola



7º e 8º anos ② Estação: Salto em Comprimento



Técnica de Salto:

- ☐ Corrida de balanço
- ☐ Chamada a 1 pé
- ☐ Suspensão ou Vôo
- ☐ Receção

Material:

- ☐ Fita Métrica

Distância	Equivalência
100 cm	1,00 m
50 cm	0,50 m
10 cm	0,10 m
2 cm	0,02 m
1 cm	0,01 m

7º e 8º anos

③ Estação 3: Velocidade (40 m)

Corrida de velocidade:

- ☐ Partida sem blocos, alta.
- ☐ Aceleração
- ☐ Chegada

Material:

- ☐ Cronómetro
- ☐ Fita Métrica (medir a distância)
- ☐ 4 Cones sinalizadores



7º e 8º anos

④ Estação: Lançamento do Vórtex



Técnica de Lançamento do Vórtex

7º, 8º anos

Adaptação da mecânica e fases do lançamento do dardo ao engenho Vórtex

Educação Física

FASES DO LANÇAMENTO

FASE 1

Balanço Frontal

Corrida de aceleração com o vórtex mantido à altura da cabeça e cotoção alta.



FASE 2

Balanço Lateral

Passos cruzados de transição com recuo do braço e alinhamento do corpo.



FASE 3

Lançamento

Ação em chicotada sobre o ombro com extensão total do braço e ângulo elevado.



FASE 4

Recuperação

Travagem e amortecimento do corpo para evitar ultrapassar o limite da zona.



TIPOS DE PEGA NO VÓRTEX

600 × 400

Pega Directa no Corpo

Dedos envolvem a estrutura principal do vórtex no centro de gravidade para maior controlo.

Pega de Entalhes

Polegar e indicador encaixados nas ranhuras aerodinâmicas para rotação em espiral.

Pega com Indicador

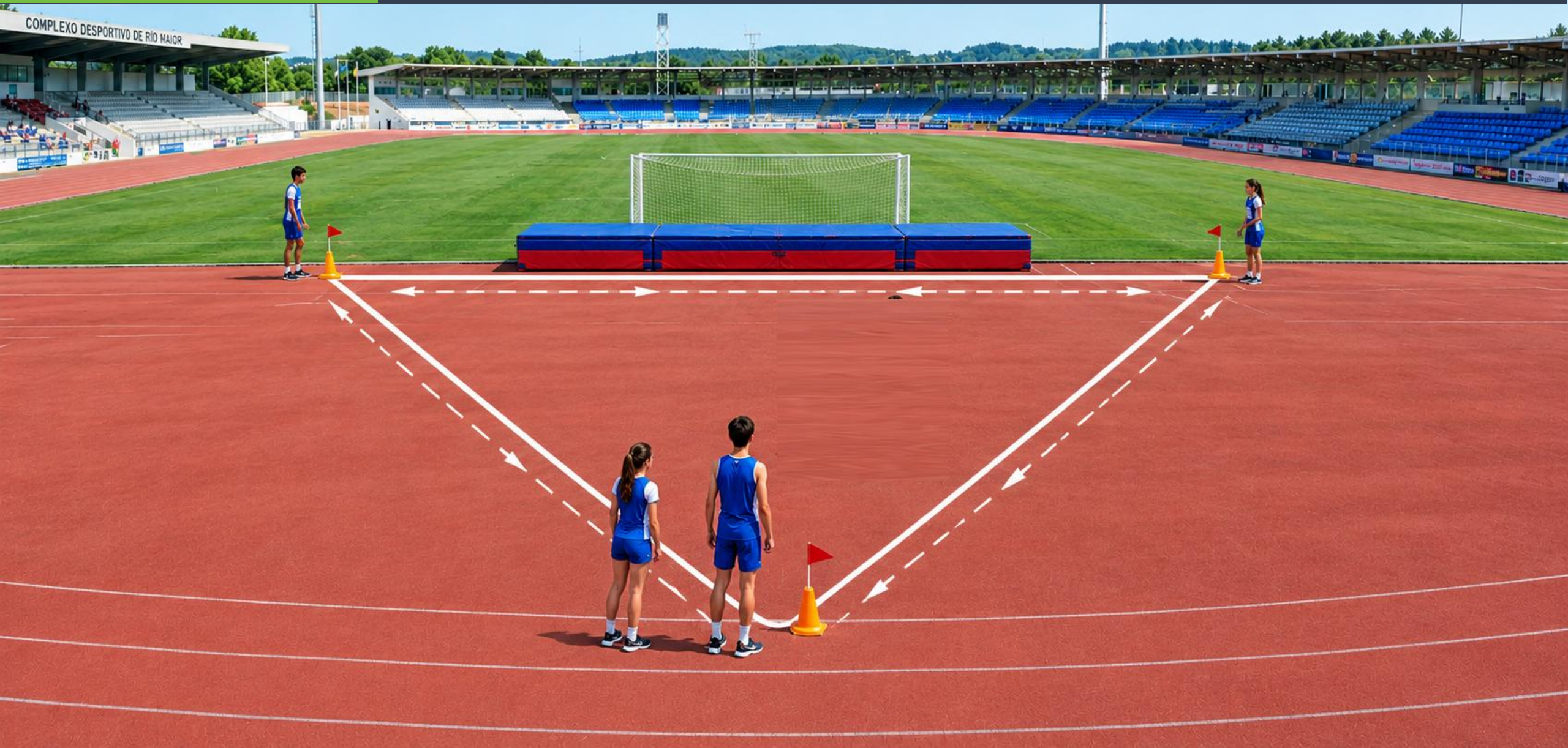
Indicador estendido ao longo do corpo do vórtex orientando a trajetória de voo.



Distância	Equivalência
100 cm	1,00 m
50 cm	0,50 m
10 cm	0,10 m
5 cm	0,05 m
1 cm	0,01 m

7º e 8º anos

⑤ Estação 5: Estafetas, Resist.



Prova de Resistência em Estafeta Triangular (4 Minutos)

1. Organização e Estrutura da Prova

- ☐ **Percurso:** Triângulo equilátero com 20 metros por lado (perímetro total da volta = 60 metros).

- ☐ **Organização das Equipas:** Grupos de 4 alunos dispostos nos vértices (V_1, V_2, V_3):
  a) Ponto de Partida (V_1): 2 alunos.
  b) Vértice 2 (V_2): 1 aluno.
  c) Vértice 3 (V_3): 1 aluno.

- ☐ **Dinâmica:** O aluno que parte de V_1 corre 20 metros transportando o testemunho (ringue) até ao V_2, entrega o ringue ao colega de V_2 e fica nesse local em espera. O colega de V_2 recebe o ringue e corre 20 metros até V_3, e assim sucessivamente em circuito contínuo.
- ☐ **Duração:** 4 minutos contínuos.
- ☐ **Objetivo:** Acumular a maior distância total/número de percursos pelo grupo durante os 4 minutos.

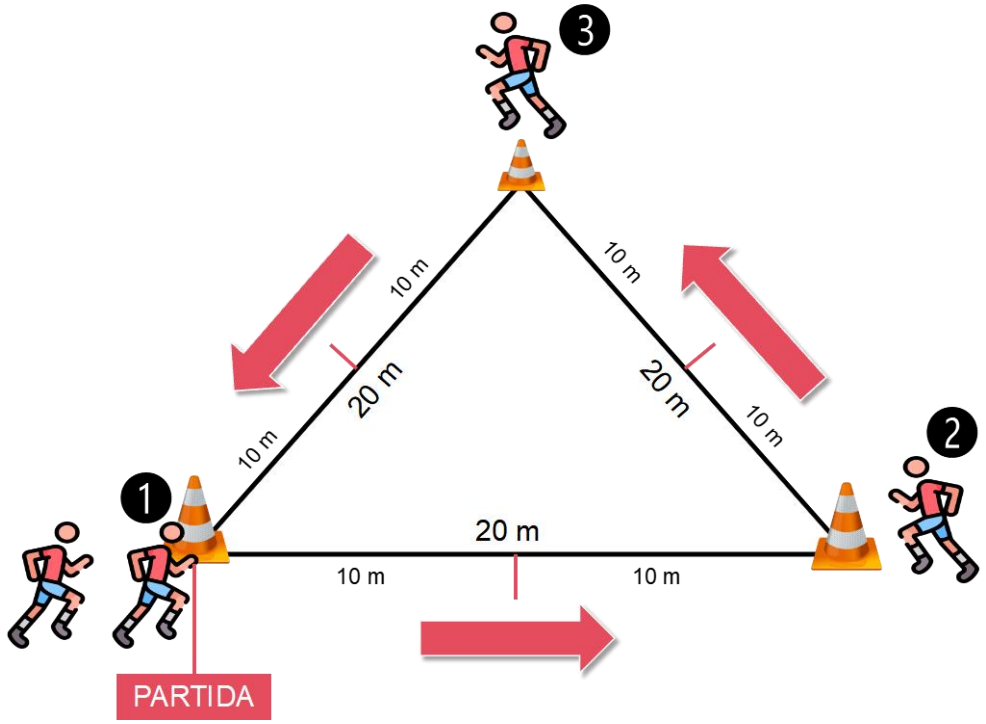
2. Fórmulas Matemáticas de Cálculo

A. Fórmula Matemática de Conversão em Metros

$$Distância\ Total\ (m) = (V \times 60) + (F_{\frac{2}{3}} \times 40) + (F_{\frac{1}{3}} \times \times 20) + (F_{\frac{1}{6}} \times 10)$$

Legenda:

- V: Número de voltas completas de 60 m
- $F_{⅔}$: Número de frações de ⅔ de volta (40 m)
- $F_{⅓}$: Número de frações de ⅓ de volta (20 m)
- $F_{⅙}$: Número de frações de ⅙ de volta (10 m)



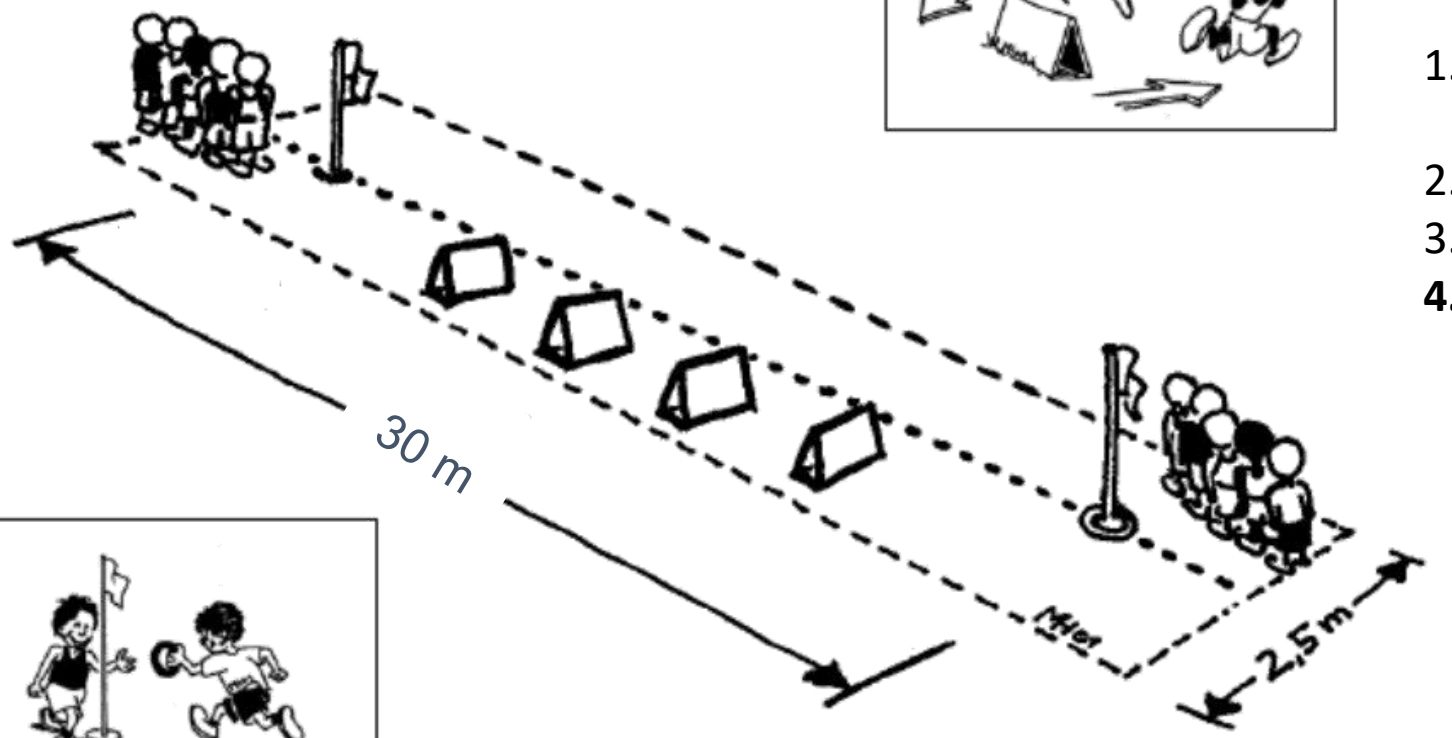
7º e 8º anos Estafetas com obstáculos



Estafeta com Obstáculos

Percursos	Distância Total (m)
⅛ de volta	7,5 m
¼ de Volta	15 m
½ de Volta	30 m
1 Volta completa	60 m

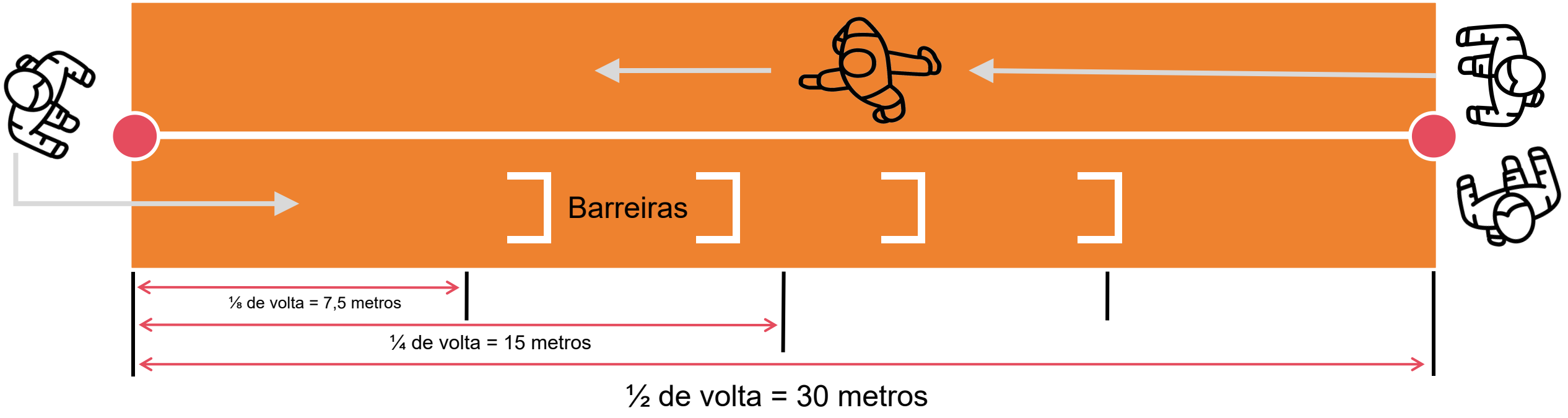




1. Comprimento do percurso = 2 x 30 m (Volta completa igual a 60 m)
2. 4 Barreiras pequenas
3. Tempo de prova = 4 minutos
4. **Pontuação:** contabilizar o nº máximo de percursos realizados...

Prova de Estafetas com Obstáculos

DURAÇÃO: 4 minutos
EQUIPA: 4 alunos
1 PERCURSO COMPLETO: 60 metros
½ PERCURSO: 30 metros



7º e 8º anos ⑥ Estação: Estafetas de Obstáculos

Prova de Estafetas com Obstáculos

Esta prova junta duas especialidades:

- ☐ Corrida de Estafetas (percurso vai-vem)
- ☐ Corrida de Obstáculos (Barreiras)
- ☐ Prova realizada durante 4 minutos
- ☐ Objetivo: realizar o maior nº de percursos possível no tempo definido.

Percursos	Distância Total (m)
⅛ de volta	7,5 m
¼ de Volta	15 m
½ de Volta	30 m
1 Volta completa	60 m

1. Fórmulas Matemáticas de Cálculo

A. Fórmula Matemática de Conversão em Metros

$$Distância\ Total\ (m) = (V = 60) + (F_{\frac{1}{2}} \times 30) + (F_{\frac{1}{4}} \times 15) + (F_{\frac{1}{2}} \times 7{,}5)$$

Legenda:

- V: Número de voltas completas de 60 m (ida e regresso completos de 30 m)
- F½: Número de frações de ½ de volta (30 m — percurso de ida)
- F¼: Número de frações de ¼ de volta (15 m)
- F⅛: Número de frações de ⅛ de volta (7,5 m)