

Percursos de Orientação — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Aperfeiçoar técnicas de orientação; realizar percursos mais complexos; aplicar regras avançadas.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento das técnicas. → ____

b) A bússola é fundamental na orientação. → ____

c) A preservação do ambiente é importante na orientação. → ____

d) A orientação é apenas para competição. → ____

e) O mapa mostra os elementos do terreno. → ____

2. Completa

a) Os elementos de orientação são ____, ____ e ____.

b) O mapa inclui ____, ____ e ____.

c) As regras avançadas incluem ____, ____ e ____.

3. Técnicas avançadas

a) Descreve como se lê um mapa avançado de orientação.

b) Descreve como se traça um rumo com bússola.

c) Qual é a importância da velocidade na orientação?

4. Percursos avançados

a) Como se organiza um percurso avançado na escola?

b) Quais são os critérios para avaliar um percurso?

c) Qual é a importância da autonomia na orientação?

5. Responde por escrito

a) Analisa a evolução da orientação entre o 7.º e o 8.º ano.

b) Relaciona a orientação com a resolução de problemas.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (é também educativa) e) T
2. a) mapa, bússola, referências b) curvas de nível, símbolos, escala c) tempo limite, pontos, fair-play
3. a) Mapa avançado: símbolos complexos, curvas de nível, escala reduzida. b) Rumo: alinhar bússola com mapa, traçar linha até ao ponto. c) Velocidade: otimizar percursos, escolher caminhos mais rápidos.
4. a) Organizar: pontos de controlo distantes, terreno variado, tempo limite. b) Critérios: tempo, precisão, autonomia, segurança. c) Autonomia: tomar decisões sozinho — confiança, capacidade de resolução.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — percursos mais complexos, maior autonomia. b) Orientação: resolução de problemas (ler mapa, traçar rumo, decidir caminho).