

Ginástica, Atletismo e Atividades Rítmicas — Resumo

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Resumo: Destrezas de ginástica (solo, aparelhos, rítmica), provas de atletismo e fundamentos de expressividade.

1. Ginástica Solo e Aparelhos

- **Solo:** Roldanas, flexões, equilíbrios, piruetas
- **Aparelhos:** Barras, argolas, salto, minitrampolim
- **Crítérios:** Correção técnica e expressividade
- **Segurança:** Aquecimento, supervisão, equipamento

2. Ginástica Rítmica Expressiva

- **Combina:** Movimento + música
- **Modalidades:** Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais
- **Coreografias:** Individuais ou de grupo
- **Expressividade:** Transmitir sentimentos através do movimento

3. Atletismo

- **Corridas:** Velocidade (100m, 200m), Resistência (800m, 1500m)
- **Salto:** Comprimento, altura
- **Lançamentos:** Peso, dardo, disco
- **Segurança:** Aquecimento, técnicas corretas

4. Patinagem

- **Equilíbrio:** Posição correta, travão
- **Deslocamento:** Percursos rítmicos, jogos
- **Segurança:** Capacete, joelheiras, cotoveleiras

5. Outras Atividades

- **Percursos:** Orientação com mapa e bússola
- **Natação:** Nados (crawl, braça, costas), respiração
- **Combate:** Judô, Karaté — controlo e ética

6. Mapa de Conceitos

Relações: Ginástica (destreza) ↔ Atletismo (provas) ↔ Rítmica (expressão) ↔ Patinagem (equilíbrio) ↔ Outras (orientação, natação, combate).
Todas contribuem para o desenvolvimento motor completo.