Resumo — Jogos Desportivos e Ginástica

10.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: As duas subáreas que abrem o 10.º ano — os Jogos Desportivos Coletivos (quatro modalidades, funções, fases do jogo e arbitragem) e a Ginástica (esquemas e critérios de apreciação), no nível introdução e num ano de consolidação.

1. Jogos Desportivos Coletivos

- **Duas matérias** da subárea; as modalidades indicadas são **basquetebol, futebol, andebol e voleibol**.
- Ações **técnico-táticas elementares em todas as funções**, conforme a oposição.
- Fases do jogo: **ataque, defesa e transição**.
- Regras aplicadas **como jogador e como árbitro**.

2. Funções por modalidade

- **Basquetebol:** base (armador), extremos e poste — todos defendem e atacam.
- **Futebol:** guarda-redes, defesas, médios e avançados.
- **Andebol:** guarda-redes, laterais/extremos, centrais e pivô.
- **Voleibol:** rotação obrigatória; serviço, receção, levantamento, ataque e bloco.

3. Regras e arbitragem

- **Basquetebol:** passos, duplo drible e faltas pessoais.
- **Futebol:** fora de jogo, mão na bola e faltas/cargas irregulares.
- **Andebol:** três passos, duplo drible e entrada na área de baliza.
- **Voleibol:** três toques (o bloco não conta), retenção e contacto com a rede.
- Arbitrar exige **isenção, comunicação e conhecimento das regras**.

4. Ginástica

- Vertentes: **acrobática, solo e aparelhos**.
- O aluno **compõe, realiza e analisa** esquemas individuais e em grupo.
- Critérios de apreciação: **correção técnica, expressão e combinação**.
- Famílias de elementos: **equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos**.

© 2026 Estudantices

5. Ginástica acrobática

- Trabalho em **pares ou grupos**, com figuras e apoios.
- **Portor:** quem suporta; **volante:** quem é suportado.
- A **ajuda/segurança** é obrigatória nos elementos de risco.
- As **ligações** entre elementos dão fluidez ao esquema.

6. Comparação das duas subáreas

Aspeto	Jogos Desportivos Coletivos	Ginástica
Oposição	Adversários diretos	Sem oposição: execução individual ou em grupo
O que se realiza	Ações técnico-táticas em todas as funções	Esquemas com destrezas encadeadas
Critério central	Oportunidade e correção face à oposição	Correção técnica, expressão e combinação
Papel do aluno	Jogador e árbitro	Compositor, executante e apreciador
Segurança	Regras e contacto controlado	Ajudas, colchões e espaço livre

7. Níveis do 10.º ano

- **Introdução em cinco matérias** e **elementar numa matéria**, de subáreas diferentes.
- O ano é de **consolidação**: avançar, experimentar alternativas e recuperar dificuldades.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: JDC = quatro modalidades · duas matérias · **todas as funções** · ataque, defesa e transição · regras como jogador **e** árbitro · ginástica = acrobática, solo, aparelhos · critérios = correção técnica + expressão + combinação · acrobática = portores e volantes · níveis = introdução (5) + elementar (1).

© 2026 Estudantices