Orientação, Natação e Jogos Tradicionais — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar percursos elementares de orientação, respeitando as regras de organização, participação e preservação do ambiente; deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas; e praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Os jogos tradicionais populares são uma das matérias possíveis desta subárea. → ____

b) Na orientação, o percurso realiza-se respeitando a preservação do ambiente. → ____

c) Na natação, a respiração deve ser coordenada com as ações propulsivas. → ____

d) A orientação dispensa o mapa e os pontos de referência. → ____

e) Os jogos tradicionais são iguais em todas as regiões do país. → ____

2. Completa

a) Na orientação realizam-se ____ elementares, respeitando as regras de organização, participação e preservação do ____.

b) Na natação, o aluno desloca-se com segurança no meio ____, coordenando a ____ com as ações propulsivas.

c) Os jogos tradicionais praticam-se de acordo com os ____ culturais característicos.

d) Para se orientar, é preciso ler o ____ e identificar pontos de ____.

e) A natação é uma das matérias da subárea «____».

© 2026 Estudantices

3. Técnica e organização

a) Indica três técnicas de orientação e explica para que serve cada uma.

b) Descreve como se organiza um percurso de orientação na escola (partida, controlos e chegada).

c) Na natação, explica como se coordena a respiração com a propulsão no estilo livre (crawl).

4. Regras, ambiente e segurança

a) Indica três regras de preservação do ambiente a cumprir durante um percurso.

b) Indica três regras de segurança no meio aquático.

c) Escolhe um jogo tradicional português e descreve o objetivo e uma regra básica.

5. Responde por escrito

a) Descreve um percurso de orientação com três pontos de controlo.

b) Porque é que os jogos tradicionais fazem parte do currículo de Educação Física?

c) Justifica a importância de saber nadar com segurança para a vida quotidiana.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — orientar-se exige mapa, pontos de referência e sentidos de direção e) **F** — variam de região para região, de acordo com os padrões culturais locais.

2. a) **percursos** e preservação do **ambiente** b) **aquático** e a **respiração** c) **padrões** d) **mapa** e pontos de **referência** e) «**Outras**».

3. a) Ler o mapa (situar-se e planear o trajeto), usar pontos de referência (árvores, edifícios, caminhos) e orientar-se pelos pontos cardeais (bússola ou posição do sol) b) Define-se a partida, distribuem-se pontos de controlo com um registo em cada um e marca-se a chegada; cada equipa cumpre a ordem e regista a passagem c) Inspira-se lateralmente, rodando a cabeça no momento em que o braço sai da água, e expira-se na água durante a propulsão e a recuperação, mantendo o ritmo.

4. a) Não sair dos caminhos marcados, não deixar lixo nem arrancar plantas e respeitar os sinais e as zonas protegidas b) Entrar apenas com autorização e supervisão, respeitar a profundidade adequada ao nível e não correr junto à piscina c) Exemplo: a malha — derrubar o pino com peças de metal lançadas à distância; cada jogador lança na sua vez e conta os pontos.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: partida no pavilhão, controlo 1 junto ao portão, controlo 2 no campo de jogos e controlo 3 na entrada da escola, com registo em cada ponto b) Porque preservam padrões culturais das comunidades, são praticados ao ar livre e em grupo, e ligam a escola à cultura local e à sua transmissão entre gerações c) Saber nadar e conhecer as regras de segurança reduz o risco de afogamento e permite usufruir com autonomia da praia, da piscina e de outras zonas aquáticas.

© 2026 Estudantices