Patinagem e Raquetes — Ficha

10.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Patinar com equilíbrio e segurança em combinações de deslocamentos e paragens, realizando ações técnico-táticas elementares em jogo e composições rítmicas individuais e a pares; e realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras como jogador e como árbitro.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A patinagem exige equilíbrio, deslocamentos e paragens seguras. → ____

b) Nos jogos de raquetes, o aluno deve procurar a iniciativa e a ofensividade. → ____

c) No badminton, o objetivo é manter o volante no ar o máximo de tempo possível. → ____

d) Nas raquetes, basta aprender a jogar: arbitrar não faz parte das aprendizagens. → ____

e) Na patinagem realizam-se composições rítmicas individuais e a pares. → ____

2. Completa

a) Na patinagem, o aluno combina ____ e ____ com equilíbrio e segurança.

b) Os três jogos de raquetes indicados nas Aprendizagens Essenciais são o ____, o ____ e o ____.

c) Nas raquetes, as participações podem ser ____ e ____.

d) A ____ e a ____ são as duas exigências táticas indicadas para os jogos de raquetes.

e) Na patinagem, além das ações em jogo, realizam-se composições ____.

© 2026 Estudantices

3. Técnica e tática

a) Indica três ações técnicas da patinagem e três ações técnicas das raquetes.

b) Distingue iniciativa de ofensividade, com um exemplo no badminton.

c) Na patinagem, porque é que a paragem controlada é tão importante como o deslocamento rápido?

4. Regras e arbitragem

a) Indica duas infrações comuns no badminton e duas no ténis de mesa.

b) Explica quando se ganha um ponto no badminton e no ténis de mesa.

c) Relaciona a arbitragem entre pares com o espírito desportivo.

5. Responde por escrito

a) Descreve um exercício de patinagem com deslocamento, curva e paragem controlada.

b) Explica como se cria iniciativa num jogo de raquetes e porque isso dá vantagem.

c) Indica três cuidados de segurança na patinagem (material, espaço e comportamento).

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — o objetivo é ganhar o ponto, fazendo o volante cair no campo adversário d) **F** — aplicar as regras como árbitro também é aprendizagem e) **V**.

2. a) **deslocamentos** e **paragens** b) **badminton**, **ténis** e **ténis de mesa** c) **individuais** e **a pares** d) **iniciativa** e **ofensividade** e) **rítmicas**.

3. a) patinagem: deslocamento à frente, curva e paragem (ou travagem); raquetes: serviço, devolução/clear e remate b) Iniciativa = tomar a dianteira do rali, colocando o volante onde o adversário tem de se deslocar; ofensividade = procurar o ponto com um golpe forte e descendente (ex.: remate) c) Sem paragem controlada não há segurança nem mudança de direção: o patinador que não trava colide com os colegas e perde o controlo nas curvas.

4. a) badminton: serviço irregular, tocar a rede ou conduzir o volante; ténis de mesa: serviço irregular, tocar a mesa com a mão livre ou ser atingido pela bola b) No badminton ganha-se o ponto quando o volante toca o solo no campo do adversário ou este comete falta; no ténis de mesa, quando o adversário não devolve a bola legalmente sobre a mesa c) Arbitrar entre pares exige isenção e aceitação das decisões — é o exercício prático da verdade desportiva.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: deslocamento à frente em oito, curva com inclinação do tronco e paragem em T junto à linha b) Servir colocado, variar a direção e antecipar a devolução — quem toma a iniciativa obriga o adversário a correr e a responder em desvantagem c) Verificar o material (patins apertados e proteções), usar espaço livre e respeitar o sentido de circulação, mantendo distância dos colegas.

© 2026 Estudantices