Resumo — Raquetes, Luta e Outras

10.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: As matérias de opção da subárea «Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras» — iniciar e ser ofensivo nas raquetes, projetar e controlar na luta, orientar-se no terreno, nadar com segurança e praticar jogos tradicionais.

1. Jogos de raquetes

- Modalidades: **badminton, ténis e ténis de mesa**.
- Ações técnico-táticas elementares com **oportunidade e correção**.
- Exigências táticas: **iniciativa** e **ofensividade**.
- Participações **individuais e a pares**.
- Regras aplicadas **como jogador e como árbitro**.

2. Badminton — o essencial

- Joga-se com **volante** (e não com bola).
- Ganha-se o ponto quando o volante **toca o solo no campo adversário** ou o adversário comete falta.
- Infrações comuns: serviço irregular, tocar a rede e **conduzir** o volante.
- Iniciativa = colocar o volante onde o adversário tem de se deslocar; ofensividade = procurar o ponto (ex.: remate).

3. Atividade de combate — luta

- Domínio de **oposição**: o resultado depende das ações do opositor.
- Técnicas elementares: **projeção** (levar ao solo) e **controlo** (dominar/imobilizar).
- Segurança **própria e do opositor** — responsabilidade de quem executa.
- Regras aplicadas como **executante e como árbitro**.
- Base baixa e estável = equilíbrio e capacidade de reação.

4. Percursos de orientação

- Percursos elementares com **técnicas de orientação**: mapa, pontos de referência e pontos cardeais.
- Respeitar as regras de **organização e participação**.
- Preservar a **qualidade do ambiente** — é conteúdo, não conselho.

© 2026 Estudantices

5. Natação e jogos tradicionais

- **Natação:** deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a **respiração** com as ações **propulsivas**.
- **Jogos tradicionais populares:** praticar e conhecer, de acordo com os **padrões culturais** característicos.
- Variam por região — não existe uma regra nacional única.

6. O que distingue cada matéria

Matéria	Exigência central	Regra ou segurança-chave
Raquetes	Iniciativa e ofensividade	Ponto só termina com falta ou bola/volante fora do alcance
Luta	Projeção e controlo	Segurança do opositor; proibido bater, morder ou puxar cabelos
Orientação	Ler o terreno e o mapa	Cumprir o percurso e não deixar rasto no ambiente
Natação	Respiração coordenada com a propulsão	Profundidade adequada e supervisão
Tradicionais	Padrões culturais locais	Respeitar as regras do jogo tal como a comunidade o pratica

7. Pontos-chave

Para não esquecer: raquetes = badminton, ténis e ténis de mesa, com **iniciativa** e **ofensividade** · luta = oposição, projeção e controlo, segurança e arbitragem · orientação = percursos com mapa e referências, ambiente preservado · natação = respiração + propulsão · tradicionais = padrões culturais, diferentes de região para região.

© 2026 Estudantices