# AEN, Natação e Jogos Tradicionais — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

**Competências que desenvolve:** Realizar Atividades de Exploração da Natureza aplicando corretamente as técnicas específicas e respeitando as regras de organização, participação e preservação da qualidade 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) As Atividades de Exploração da Natureza contam como matéria da subárea Outras. → ____**

**b) Nas AEN aplicam-se técnicas específicas e regras de organização e participação. → ____**

**c) A preservação da qualidade do ambiente é uma exigência das AEN. → ____**

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

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

## 2. Completa

**a) Nas AEN aplicam-se correta e adequadamente as ____ específicas.**

**b) Nas AEN respeitam-se as regras de ____ e de ____.**

**c) As AEN exigem especialmente a preservação da qualidade do ____.**

**d) Na natação, o aluno desloca-se com segurança no meio ____.**

**e) Os jogos tradicionais praticam-se segundo os ____ culturais característicos.**

© 2026 Estudantices

## 3. Técnica e organização

**a) Indica três cuidados a ter numa atividade de exploração da natureza.**

**b) Como se organiza uma atividade de AEN em segurança (grupos, material e sinalização)?**

**c) Na natação, 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 numa atividade de AEN.**

**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) Porque é que as AEN exigem planeamento prévio e conhecimento do terreno?**

**b) Relaciona saber nadar com segurança ao longo da vida.**

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

© 2026 Estudantices

# Soluções

**1.** a) V  b) V  c) V  d) V  e) F — variam de região para região.

**2.** a) **técnicas**  b) **organização** e **participação**  c) **ambiente**  d) **aquático**  e) **padrões**.

**3.** a) Conhecer o percurso, verificar o material e respeitar as indicações do professor; avisar alguém do itinerário  b) Definir grupos e funções, distribuir material (mapa, água, telemóvel carregado), marcar pontos de encontro e sinalizar os limites da atividade  c) Inspiração lateral na rotação da cabeça, quando o braço sai da água, e expiração na água durante a propulsão.

**4.** a) Não sair dos caminhos marcados, não deixar lixo e não danificar plantas ou habitats  b) Entrar apenas com 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, jogando cada um na sua vez.

**5.** a) Porque as AEN decorrem fora do espaço controlado da escola: é preciso conhecer o terreno, prever o tempo, distribuir material e definir pontos de encontro — o acaso, aqui, é risco  b) Saber nadar reduz o risco de afogamento e permite usufruir com autonomia da praia, da piscina e de outras zonas aquáticas ao longo da vida  c) Porque preservam padrões culturais das comunidades, praticam-se ao ar livre e em grupo, e ligam a escola à cultura local e à sua transmissão entre gerações.

© 2026 Estudantices