Resumo — Atletismo, Rítmicas e Patinagem

11.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: Três subáreas com lógicas diferentes — o atletismo mede-se em marcas e regulamento, as atividades rítmicas expressivas avaliam-se por expressividade, a patinagem exige equilíbrio e segurança — e todas as três pedem análise, não só execução.

1. Atletismo — famílias de provas

- **Corridas:** velocidade (curtas distâncias), fundo (longas distâncias) e barreiras.
- **Saltos:** o salto em comprimento tem corrida de aproximação, impulsão e queda.
- **Lançamentos:** a marca só é válida se o engenho cair dentro do setor de queda.
- **Marcha:** exige contacto permanente com o solo e a perna de apoio esticada.
- No 11.º ano trabalham-se **provas combinadas, em equipa** (decatlo e heptatlo como referência).
- O aluno realiza **e analisa**, como **praticante e como juiz**.

2. Atletismo — regulamento

- Partida: «às marcas» e «pronto», seguidas do tiro de partida; a falsa partida é penalizada.
- Pisar além da **linha de chamada** anula o salto.
- O juiz dá a partida, mede, valida tentativas e regista resultados.
- Rigor da medição = base da **verdade desportiva**.

3. Atividades Rítmicas Expressivas

- Modalidades: **dança, danças sociais e danças tradicionais**.
- O aluno **aprecia, compõe e realiza** sequências de elementos técnicos elementares.
- Coreografias **individuais e/ou em grupo**.
- Critérios de **expressividade**, de acordo com os **motivos** da composição.
- Elementos técnicos: postura, passos, deslocamentos, gestos e transições.

4. Patinagem

- **Combinações de deslocamentos e paragens** com equilíbrio e segurança.
- Ações técnico-táticas elementares **em jogo**.
- Patinagem Artística (**individuais** e **a pares**), **Hóquei em Patins** e **Corrida de Patins**.

© 2026 Estudantices

5. Comparação das três subáreas

Subárea	O que se realiza	Critério central	Papel do aluno
Atletismo	Corridas, saltos, lançamentos e marcha	Marca válida e cumprimento do regulamento	Praticante e juiz
Rítmicas Expressivas	Coreografias individuais e em grupo	Expressividade coerente com o motivo	Apreciador, compositor e executante
Patinagem	Deslocamentos, paragens, jogo e composições	Equilíbrio e segurança	Executante e compositor

6. Segurança e ambiente

- Atletismo: aquecimento, progressão e respeito pelas regras da prova.
- Rítmicas: espaço livre e cooperação — a sincronização é uma condição de segurança.
- Patinagem: material verificado, proteções e sentido de circulação.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: atletismo = corridas + saltos + lançamentos + **marcha** · «às marcas» e «pronto» · linha de chamada e setor de queda decidem a validade · rítmicas = apreciar + compor + realizar, com **expressividade** ligada ao motivo · patinagem = Artística (individuais e a pares), Hóquei em Patins e Corrida de Patins, com equilíbrio e segurança · em todas: analisar, não só executar.

© 2026 Estudantices