FRENTE

1 / 12

Quais são as três vertentes da ginástica indicadas nas aprendizagens?

FRENTE

2 / 12

O que tem o aluno de fazer com um esquema de ginástica?

FRENTE

3 / 12

Quais são os três critérios de apreciação de um esquema?

FRENTE

4 / 12

Quem é o portor e quem é o volante?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Acrobática, solo e aparelhos.

VERSO

2

Compor, realizar e analisar.

VERSO

3

Correção técnica, expressão e combinação das destrezas.

VERSO

4

O portor suporta; o volante é suportado.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

Quais são as três famílias de elementos de solo?

FRENTE

6 / 12

Quais são as famílias de provas do atletismo?

FRENTE

7 / 12

Que vozes usa o juiz para dar a partida?

FRENTE

8 / 12

Quando é nula uma tentativa de salto em comprimento?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

Equilíbrio, flexibilidade e acrobáticos.

VERSO

6

Corridas, saltos, lançamentos e marcha.

VERSO

7

«Às marcas» e «pronto», seguidas do tiro de partida.

VERSO

8

Quando o atleta pisa além da linha de chamada.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

O que exige a marcha atlética?

FRENTE

10 / 12

Quais são as três famílias das atividades rítmicas expressivas?

FRENTE

11 / 12

O que avalia a expressividade numa coreografia?

FRENTE

12 / 12

O que são provas combinadas e como se realizam no 11.º ano?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

Contacto permanente com o solo e a perna de apoio esticada.

VERSO

10

Dança, danças sociais e danças tradicionais.

VERSO

11

A coerência entre o movimento e o motivo da composição.

VERSO

12

Reúnem provas de corridas, saltos e lançamentos (decatlo e heptatlo); no 11.º ano realizam-se em equipa, como praticante e como juiz.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices