FRENTE

1 / 12

O que se combina na patinagem, além dos deslocamentos?

FRENTE

2 / 12

Que composições rítmicas se realizam na patinagem?

FRENTE

3 / 12

Quais são as três modalidades de raquetes indicadas?

FRENTE

4 / 12

Quais são as duas exigências táticas dos jogos de raquetes?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

As paragens controladas, com equilíbrio e segurança.

VERSO

2

Composições individuais e a pares.

VERSO

3

Badminton, ténis e ténis de mesa.

VERSO

4

Iniciativa e ofensividade.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

Quando se ganha um ponto no badminton?

FRENTE

6 / 12

O que é uma ação de projeção na luta?

FRENTE

7 / 12

O que é uma ação de controlo na luta?

FRENTE

8 / 12

Que técnicas e cuidados se aplicam nas Atividades de Exploração da Natureza?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

Quando o volante toca o solo no campo adversário, ou quando o adversário comete falta.

VERSO

6

Levar o opositor ao solo, desequilibrando-o para fora da base de sustentação.

VERSO

7

Dominar ou imobilizar o opositor sem o projetar.

VERSO

8

Técnicas específicas da atividade e regras de organização e participação, preservando a qualidade do ambiente.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

Que cuidado com o ambiente se cumpre num percurso?

FRENTE

10 / 12

Como se coordena a respiração com a propulsão no estilo livre?

FRENTE

11 / 12

O que caracteriza os jogos tradicionais populares?

FRENTE

12 / 12

Que ações estão proibidas num combate de luta?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

Não sair dos caminhos marcados, não deixar lixo e respeitar as zonas protegidas.

VERSO

10

Inspiração lateral na rotação da cabeça e expiração na água, durante a propulsão.

VERSO

11

Os padrões culturais característicos, que variam de região para região.

VERSO

12

Bater, morder, puxar cabelos ou projetar de forma insegura.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices