# Resumo — Raquetes, Luta e Outras

11.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 no jogo formal de luta ou judo, aplicar técnicas de exploração da natureza, 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. Luta e judo — jogo formal

- Domínio de **oposição**, em **jogo formal** de Luta ou Judo.
- 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. Atividades de Exploração da Natureza

- Aplicação correta das **técnicas específicas** de exploração da natureza.
- Respeitar as regras de **organização e participação** das atividades.
- 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 e judo | Projeção e controlo em jogo formal | Segurança do opositor; proibido bater, morder ou puxar cabelos |
| AEN | Técnicas específicas de exploração da natureza | Preservar a qualidade do 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/judo = oposição, projeção e controlo, segurança e arbitragem · AEN = técnicas específicas e qualidade do ambiente · natação = respiração + propulsão · tradicionais = padrões culturais, diferentes de região para região.

© 2026 Estudantices