

Resumo — Jogos Desportivos, Ginástica e Atletismo

12.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As três subáreas obrigatórias em nível elementar — Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica (Acrobática e Solo) e Atletismo (provas combinadas) — com os critérios de avaliação, as regras de arbitragem e os pontos a não esquecer do 12.º ano.

1. Jogos Desportivos Coletivos (nível elementar)

- **Quatro jogos:** basquetebol, futebol, andebol e voleibol.
- **Fases do jogo:** ataque, defesa e transição (a transição explora o desequilíbrio adversário antes de este se reorganizar).
- **Ações técnico-táticas em todas as funções:** passe, receção/condução, drible, remate, bloqueio e serviço.
- **Defesa:** individual (marca o adversário direto) vs. à zona (defende um espaço).
- **Especificidades:** andebol 7 jogadores e área de baliza · voleibol 6, 3 toques e rotação · basquetebol 5 e 1/2/3 pontos · futebol 11 e fora de jogo.
- **Como jogador e como árbitro:** regras, infrações e sinais de arbitragem.

2. Ginástica — Acrobática e Solo

- **Acrobática:** portores (que suportam) e volantes (que são suportados); figuras em conjunto com ajuda e segurança.
- **Solo:** famílias de elementos — **equilíbrio** (avião), **flexibilidade** (espacada, ponte) e **acrobático** (rolamento, roda, pino).
- **Compor, realizar e analisar** esquemas — criador, praticante e observador.
- **Crítérios de avaliação:** correção técnica, expressão e combinação.
- **Expressão:** ritmo, sentido artístico e presença — a técnica executa, a expressão comunica.
- **Fluidez:** as ligações entre elementos (fim de um = início do seguinte) dão continuidade ao esquema.

3. Atletismo — provas combinadas

- **Provas:** corridas (velocidade, fundo, barreiras), saltos (comprimento, altura, triplo, vara), lançamentos (peso, disco, dardo) e marcha.
- **Provas combinadas:** decatlo (10 provas) e heptatlo (7 provas).
- **Regulamento:** partida por vozes («às marcas»/«pronto»), linha de chamada, setor de queda, marca válida vs. nula.
- **Marcha:** contacto permanente com o solo e perna de apoio esticada.
- **Como praticante e como juiz:** cronometrar, medir, validar e registar.

4. Níveis, matérias e transversais do 12.º ano

- **Níveis:** INTRODUÇÃO em 3 matérias + ELEMENTAR em 3 matérias, de subáreas diferentes.
- **Obrigatórias:** Jogos Desportivos Coletivos (2 matérias) + Ginástica *ou* Atletismo + Atividades Rítmicas Expressivas.
- **Opção:** 2 matérias de subdomínios diferentes (patinagem, raquetes, luta, natação, exploração da natureza, jogos tradicionais).
- **Transversais:** cooperação e compromissos de grupo, análise crítica da prática, fatores limitativos (industrialização, urbanismo, poluição), saúde e risco.
- **Sem exame nacional** — o Teste Final é a avaliação sumativa escrita.

5. Critérios de avaliação e arbitragem

Modalidade	O que se avalia	Decisão / arbitragem
Jogos Desportivos Coletivos	Ações técnico-táticas em todas as funções, fases do jogo, cooperação e decisão	Regras, infrações e sinais — como jogador e como árbitro
Ginástica (Acrobática e Solo)	Correção técnica, expressão e combinação dos esquemas	Critérios objetivos; ajuda e segurança no par e no grupo
Atletismo (provas combinadas)	Corridas, saltos, lançamentos e marcha	Partida, cronometragem e medição (marca válida vs. nula)

6. Regras, arbitragem e segurança

- **Arbitrar** exige conhecer as regras em detalhe, decidir sob pressão e comunicar a decisão.
- **Segurança**: proteção (patinagem), ajuda nas projeções e no solo, zona segura nos lançamentos.
- Respeitar o árbitro e a decisão é a base do **espírito desportivo** e da **verdade desportiva**.
- Fatores de **saúde e risco**, higiene e segurança são transversais às AE.

7. Ética desportiva crítica e fatores limitativos

- **Três eixos de ética**: especialização precoce e abandono precoce · violência vs. espírito desportivo · corrupção vs. verdade desportiva.
- **Fatores limitativos**: industrialização, urbanismo e poluição.
- **Conhecimentos** — **treino**: métodos e meios, doseamento (intensidade, duração, frequência) e princípios básicos.
- **Conhecimentos** — **aptidão física**: FITescola® e ZSAF, que dependem da **idade** e do **sexo**.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: 4 JDC + Ginástica ou Atletismo + Rítmicas = 4 obrigatórias · INTRODUÇÃO em 3 e ELEMENTAR em 3 matérias, de subáreas diferentes · fases = ataque, defesa, transição · acrobática = portores e volantes · ginástica = correção técnica + expressão + combinação · decatlo = 10 provas, heptatlo = 7 · ZSAF depende da idade e do sexo · três eixos de ética: especialização/violência/corrupção.