

Natação, Exploração da Natureza e Jogos Tradicionais — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Coordenar a respiração com a propulsão na Natação, aplicar técnicas específicas das Atividades de Exploração da Natureza com preservação do ambiente, e reconhecer os padrões culturais dos Jogos Tradicionais Populares — no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Na natação, a coordenação entre respiração e propulsão é essencial para nadar com eficiência. → ____

b) As Atividades de Exploração da Natureza privilegiam a preservação do ambiente. → ____

c) Os jogos tradicionais populares fazem parte do património cultural. → ____

d) Nas Atividades de Exploração da Natureza, o equipamento e as regras de segurança são opcionais. → ____

e) A segurança aquática implica nunca nadar sozinho em zonas desconhecidas. → ____

2. Completa

a) A coordenação ____-propulsão está na base da eficiência na natação.

b) Os quatro estilos de natação são crol, ____, bruços e ____.

c) Nas Atividades de Exploração da Natureza, uma técnica essencial de orientação é o uso da ____ e do mapa.

d) Os jogos tradicionais transmitem-se entre ____ e fazem parte do património ____.

e) Nas Atividades de Exploração da Natureza, cada praticante deve respeitar as regras e o princípio da ____ do ambiente.

3. Executar (nível elementar)

- a) Explica como se coordena a respiração com a propulsão no crol.

- b) Indica três cuidados/regras de segurança na natação.

- c) Descreve uma técnica específica de Exploração da Natureza (ex.: orientação) e um cuidado ambiental.

4. Regras e cultura

- a) Enumera três regras ou cuidados de segurança numa atividade de exploração da natureza.

- b) Indica o que caracteriza um jogo tradicional popular, distinguindo-o de um jogo desportivo.

- c) Relaciona os jogos tradicionais com a identidade cultural.

5. Responde por escrito

- a) Porque é que a coordenação respiração–propulsão é decisiva para nadar longe sem cansar?

- b) Relaciona a prática de Atividades de Exploração da Natureza com a educação ambiental.

- c) Justifica a importância de preservar os jogos tradicionais populares.

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — são essenciais e obrigatórios e) **V**.

2. a) **respiração** b) **costas e mariposa** c) **bússola** d) **gerações; património cultural** e) **preservação**.

3. a) no crol inspira-se rodando a cabeça durante a recuperação de um braço e expira-se dentro de água, mantendo o ritmo da braçada b) nunca nadar sozinho em zonas desconhecidas, respeitar a profundidade e sair se houver fadiga ou frio c) ex.: orientação — usar bússola e mapa, escolhendo trajetos que não danifiquem o solo nem perturbem a fauna.

4. a) usar equipamento adequado, respeitar zonas protegidas e não fazer lume fora dos locais permitidos b) caracteriza-se por regras próprias, transmissão entre gerações e ligação à cultura local (materiais simples e sem regras universais fixas) c) transportam costumes e memórias de cada região — preservá-los é preservar identidade cultural.

5. a) a respiração ritmada fornece o oxigénio que sustenta o esforço contínuo: quem prende a respiração cansa-se e perde técnica b) a exploração da natureza coloca o praticante em contacto direto com o meio, tornando visível o impacto humano e exigindo condutas de preservação (não deixar vestígios, respeitar fauna e flora) c) os jogos tradicionais preservam a cultura local, promovem o convívio intergeracional e mantêm vivas as raízes — são património imaterial.