

FRENTE

1 / 12

Quais são as três subáreas das Atividades Rítmicas Expressivas?

FRENTE

2 / 12

Quais são os quatro elementos com que se constrói uma coreografia?

FRENTE

3 / 12

O que se avalia numa coreografia para além da correção dos movimentos?

FRENTE

4 / 12

Cita dois exemplos de danças tradicionais portuguesas.

VERSO

1

Dança, danças sociais e danças tradicionais.

VERSO

2

Corpo (movimento), **espaço, tempo e energia.**

VERSO

3

A **expressividade** — ritmo, sentido artístico e presença — e a musicalidade.

VERSO

4

Vira e corridinho (também a chula e o malhão).

FRENTE

5 / 12

Que proteções são obrigatórias na patinagem?

FRENTE

6 / 12

Que técnicas de paragem se usam na patinagem?

FRENTE

7 / 12

Como se deve cair para evitar lesões?

FRENTE

8 / 12

Que subáreas abrange a matéria de Patinagem?

VERSO

5

Capacete, joelheiras e cotoveleiras — obrigatórias, sobretudo na aprendizagem.

VERSO

6

A **cunha** (abrir os pés) e o **travão**, com os joelhos fletidos e o olhar em frente.

VERSO

7

Fletir os joelhos, proteger a cabeça e **amortecer** sobre as proteções, em vez de cair rígido.

VERSO

8

Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Corrida de Patins.

FRENTE

9 / 12

O que significa «ter iniciativa» numa partida de raquetes?

FRENTE

10 / 12

Como se pontua no badminton e no ténis?

FRENTE

11 / 12

Qual é a primeira regra de segurança numa projeção de judo?

FRENTE

12 / 12

Que ações são proibidas num combate de judo?

VERSO

9

Impor o ritmo e obrigar o adversário a reagir, em vez de apenas defender.

VERSO

10

Badminton: 3 sets de 21 pontos (ponto em cada jogada). **Ténis:** 15, 30, 40 e jogo.

VERSO

11

A **queda segura (ukemi)** — aprende-se antes de qualquer projeção.

VERSO

12

Agarrar pela cabeça, forçar articulações e qualquer ação que ponha em risco a integridade do opositor.