

Resumo — Rítmicas, Patinagem e Raquetes

12.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As matérias de opção e atividades rítmicas do 12.º ano — coreografias, deslocamentos e paragens, iniciativa e ofensividade, projeção e controlo e as práticas de meio aquático e natural — com os critérios de avaliação e as regras de segurança.

1. Atividades Rítmicas Expressivas — coreografias

- **Subáreas:** dança, danças sociais e danças tradicionais (vira, corridinho, chula, malhão).
- **Elementos da coreografia:** corpo/movimento, espaço, tempo e energia.
- **Crítérios:** correção técnica, expressividade, musicalidade e relação com o(s) parceiro(s).
- **Compor, realizar e apreciar** — papéis de criador, intérprete e público.
- **Expressividade:** ritmo, sentido artístico e presença — a técnica executa, a expressão comunica.

2. Patinagem — deslocamentos e paragens

- **Subáreas:** Patinagem Artística, Hóquei em Patins e Corrida de Patins.
- **Base:** equilíbrio; deslocamentos em frente, para trás e em curva.
- **Paragens:** cunha e travão; queda segura (fletir e amortecer, proteger a cabeça).
- **Segurança:** capacete, joelheiras e cotoveleiras — obrigatórios na aprendizagem.
- **Como jogador e como árbitro:** regulamento do hóquei, regras e infrações.

3. Raquetes — iniciativa e ofensividade

- **Modalidades:** badminton e ténis, em singulares (um contra um) e pares (dois contra dois).
- **Golpes:** badminton — serviço, clear (lob), drop e remate; ténis — serviço, direito, reverso e voleio.
- **Tática:** ter **iniciativa** (impor o ritmo) e jogar **ofensivo** (subir à rede, finalizar).
- **Pontuação:** badminton 3 sets de 21 (ponto em cada jogada) · ténis 15/30/40 → jogo.
- **Arbitragem:** contagem do ponto, validade do serviço e das saídas.

4. Combate (Luta e Judo) — projeção e controlo

- **Famílias de técnicas:** projeções e imobilizações (controlos).
- **Queda segura (ukemi):** aprende-se *antes* das projeções.
- **Segurança própria e do opositor:** nunca forçar a cabeça ou articulações.
- **Regras e cortesia:** saudação, tatami, proibições e pontuação máxima (ippon).

5. Natação, Exploração da Natureza e Jogos Tradicionais

- **Natação:** coordenação **respiração–propulsão**; estilos crol, costas, bruços e mariposa.
- **Exploração da Natureza:** orientação (bússola e mapa), técnicas específicas e **preservação do ambiente**.
- **Jogos tradicionais populares:** padrões culturais, transmissão entre gerações, património imaterial.
- **Cuidados:** nadar acompanhado em zonas desconhecidas; não deixar vestígios na natureza.

6. O que se avalia e quem decide

Área	O que se avalia	Segurança / arbitragem
Atividades Rítmicas Expressivas	Correção técnica, expressão e musicalidade da coreografia	Relação com o parceiro e sincronização do grupo
Patinagem	Equilíbrio, deslocamentos e paragens	Proteções; regras do jogo e do árbitro
Raquetes	Golpes técnicos, iniciativa e ofensividade	Contagem do ponto e validade do serviço
Combate (Luta e Judo)	Projeção e controlo, com técnica e segurança	Integridade do opositor; saudação e regras
Natação / AEN	Respiração–propulsão, orientação e técnica	Segurança aquática e preservação do ambiente

7. Ética e fatores transversais

- **Fatores limitativos:** industrialização, urbanismo e poluição.
- **Fatores de saúde e risco:** higiene, segurança e hidratação antes da prática.
- **Ética desportiva crítica:** especialização precoce · violência vs. espírito desportivo · corrupção vs. verdade desportiva.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: coreografia = corpo + espaço + tempo + energia · patinagem = equilíbrio → deslocamento → paragem, com proteções · raquetes = ter iniciativa e jogar ofensivo · combate = ukemi antes das projeções · natação = respiração–propulsão · jogos tradicionais = património cultural · os três eixos de ética e os três fatores limitativos.