Resumo — Patinagem, Rítmicas, Luta e Natação

5.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: Quatro matérias com regras próprias — patinar com equilíbrio, expressar-se com o corpo, opor-se com segurança e nadar sem risco.

1. Patinagem

- Patinar com **equilíbrio e segurança**.
- Tarefas: **sequências rítmicas, percursos ou jogos**.
- Deslocamentos, curvas e **paragens controladas**.
- Usar **proteções** e respeitar o sentido de circulação.

2. Atividades Rítmicas Expressivas

- Famílias: **dança, danças sociais e danças tradicionais**.
- Interpretar sequências em coreografias individuais e de grupo.
- Critério: **expressividade**, de acordo com o motivo.
- Ouvir e contar a música é essencial.

3. Luta (combate)

- Domínio de **oposição direta**.
- Técnicas fundamentais: **controlo** e **desequilíbrio**.
- Segurança própria e do opositor.
- Regras e **princípios éticos**: cumprimentar e parar ao sinal.

4. Natação

- Deslocar-se com segurança no **meio aquático**.
- Coordenar a **respiração** com as ações propulsivas.
- Inspirar fora da água e **expirar na água**.
- Entrar só com autorização e respeitar a profundidade.

© 2026 Estudantices

5. Comparação das quatro matérias

Matéria	Exigência central	Segurança
Patinagem	Equilíbrio e paragem controlada	Proteções e espaço livre
Rítmicas	Expressividade e sincronização	Espaço para os movimentos
Luta	Controlo e desequilíbrio	Colchão e parar ao sinal
Natação	Respiração com propulsão	Supervisão e profundidade

6. Regras que nunca se esquecem

- Cumprimentar e respeitar colegas e adversários.
- Parar imediatamente ao sinal do professor.
- Verificar o material antes de começar.
- Avisar quando algo não está seguro.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: patinagem = equilíbrio, paragem e proteções · rítmicas = dança, sociais e tradicionais, com expressividade · luta = oposição direta, controlo e desequilíbrio com segurança · natação = respiração coordenada com a propulsão · em todas: regras, respeito e segurança.

© 2026 Estudantices