Resumo — Atletismo, Patinagem e Rítmicas

6.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: Três matérias que trabalham o corpo de formas diferentes — correr, saltar e lançar; patinar com controlo; expressar-se com uma coreografia.

1. Atletismo — famílias de provas

- **Corridas:** de velocidade (curtas) e de fundo (longas).
- **Saltos:** salto em comprimento para uma caixa de areia.
- **Lançamentos:** empurrar ou atirar um engenho.
- Realizam-se segundo **padrões simplificados**.

2. Atletismo — segurança

- Fazer **aquecimento** antes de correr.
- Lançar só com **autorização** e com o setor livre.
- Não atravessar a pista durante as corridas.

3. 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.

4. Atividades Rítmicas

- 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.

© 2026 Estudantices

5. Comparação das três matérias

Matéria	Exigência central	Segurança
Atletismo	Executar o gesto e cumprir o regulamento	Aquecimento e setor livre
Patinagem	Equilíbrio e paragem controlada	Proteções e espaço livre
Rítmicas	Expressividade e sincronização	Espaço para os movimentos

6. Erros a evitar

- Confundir corrida de velocidade com corrida de fundo.
- Patinar depressa antes de dominar a paragem.
- Dançar sem contar a música.
- Lançar sem verificar o setor de queda.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: atletismo = corridas + saltos + lançamentos em padrões simplificados · patinagem = equilíbrio, paragens e proteções · rítmicas = dança, sociais e tradicionais, com expressividade ligada ao motivo · em todas: segurança e regras.

© 2026 Estudantices