FRENTE

1 / 12

O que exige a patinagem?

FRENTE

2 / 12

Que proteção se usa na cabeça?

FRENTE

3 / 12

O que fazer se perderes o equilíbrio?

FRENTE

4 / 12

Com que objeto se joga badminton?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Equilíbrio e segurança, com paragens controladas.

VERSO

2

O capacete.

VERSO

3

Fletir os joelhos e proteger a cabeça.

VERSO

4

Com um volante e uma raquete.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

Quando se ganha um ponto no badminton?

FRENTE

6 / 12

Que material se usa no ténis de mesa?

FRENTE

7 / 12

Que técnicas se usam num percurso de orientação?

FRENTE

8 / 12

O que é um ponto de controlo?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

5

Quando o volante toca o solo no campo adversário.

VERSO

6

Raquete, bola leve e mesa com rede.

VERSO

7

Mapa e pontos de referência.

VERSO

8

Local onde temos de passar e registar a passagem.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

Podemos sair dos caminhos marcados num percurso?

FRENTE

10 / 12

O que deve ser preservado durante um percurso?

FRENTE

11 / 12

O que fazer se te perderes num percurso?

FRENTE

12 / 12

O que se faz em cada ponto de controlo?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

9

Não: é perigoso e contraria as regras da atividade.

VERSO

10

A qualidade do ambiente: não deixar lixo nem danificar o espaço.

VERSO

11

Parar, orientar-me pelo mapa e pelas referências e pedir ajuda.

VERSO

12

Registar a passagem, para provar que o percurso foi cumprido.

© 2026 Estudantices