Resumo — Raquetes, Orientação, Luta e Natação

6.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: As matérias da subárea «Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras» — iniciar as raquetes, orientar-se num percurso, opor-se com segurança e nadar sem risco.

1. Raquetes (iniciação)

- **Badminton:** joga-se com volante e raquete.
- **Ténis de mesa:** raquete pequena, bola leve e mesa.
- O ponto ganha-se quando o volante toca o solo no campo adversário.
- Não se pode deixar o volante preso na raquete.

2. Percursos de Orientação

- Técnicas de orientação: **mapa** e **pontos de referência**.
- Passar pelos **pontos de controlo** e registar a passagem.
- Cumprir as regras de organização e participação.
- Preservar a qualidade do **ambiente**.

3. Luta

- Domínio de **oposição direta**.
- Técnicas: **controlo** e **desequilíbrio**.
- Segurança própria e do opositor.
- Cumprimentar e parar ao sinal do professor.

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	Regra ou segurança
Raquetes	Colocar o volante/bola	Regras do serviço e do ponto
Orientação	Ler o mapa e as referências	Não sair dos caminhos; preservar o ambiente
Luta	Controlo e desequilíbrio	Colchão e parar ao sinal
Natação	Respiração e 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.
- Registar cada ponto de controlo no percurso.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: raquetes = badminton e ténis de mesa, com regras próprias · orientação = mapa, referências e controlos, ambiente preservado · luta = oposição direta com controlo e desequilíbrio · natação = respiração coordenada com a propulsão · todas: segurança e respeito.

© 2026 Estudantices