

Resumo — Atletismo, Patinagem e Dança

7.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir técnicas de atletismo; descrever patinagem e composições rítmicas; compor coreografias de dança.

1. Atletismo

Provas: corridas, saltos, lançamentos, marcha.

- **Corridas:** velocidade (100m), média (800m), longa (1500m), obstáculos
- **Saltos:** comprimento, triplo, altura — fases: aproximação, impulso, voo, aterragem
- **Lançamentos:** bolas, disco, dardo, martelo — técnicas de impulso e libertação
- **Marcha:** prova de resistência — contacto permanente com o chão
- **Partida:** bloqueio — mãos à frente, pés no bloco, impulso explosivo
- **Infrações:** saída antecipada, sair da faixa, pisar na racha

2. Patinagem

- **Deslocamentos:** para a frente, para trás, lateral
- **Paragens:** em T, com o pé, de lado
- **Equilíbrio:** centro de gravidade baixo, braços abertos
- **Composições:** individuais, a pares, de grupo — com música e ritmo
- **Proteção:** capacete, joelheiras, cotoveleiras

3. Dança

- **Contemporânea:** livre, exprime emoções, mistura estilos
- **Sociais:** socialização, lazer — não competição
- **Tradicionais:** refletem cultura de um povo (corridinho, barranqueira)
- **Coreografia:** sequência de movimentos com início, meio e fim
- **Expressividade:** transmitir emoções através do corpo, facial, gestual
- **Elementos:** ritmo, espaço, tempo — fundamentais na composição

4. Critérios de avaliação

- **Atletismo:** tempo, distância, correção técnica, regulamento
- **Patinagem:** equilíbrio, coordenação, expressividade, segurança
- **Dança:** ritmo, coordenação, expressividade, originalidade

5. Palavras-chave

velocidade · resistência · saltos · lançamentos · equilíbrio · composições · coreografia · expressividade · dança tradicional