

Resumo — Jogos Desportivos e Ginástica

7.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir regras e táticas dos jogos coletivos; descrever técnicas de ginástica; compor e apreciar esquemas ginásticos.

1. Jogos Desportivos Coletivos

4 jogos principais: Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol.

- **Regras gerais:** respeitar adversários, cumprir regras, jogar com segurança, fair-play
- **Funções:** atacante, defesa, guarda-redes — cada jogador tem responsabilidades
- **Táticas ofensivas:** passes rápidos, desmarcações, cruzamentos, contra-ataques
- **Táticas defensivas:** pressão alta, marcação por zona/individual, replieque
- **Arbitragem:** todos devem conhecer as regras — não só o árbitro

2. Basquetebol e Futebol

- **Basquetebol:** 5 jogadores, 4 períodos de 10 min, passes, dribles, remates
- **Futebol:** 11 jogadores, 2 tempos de 45 min, remates, cabeceios, voleios
- **Infrações:** passos, falta pessoal, fora de jogo (futebol), violations (basquetebol)

3. Andebol e Voleibol

- **Andebol:** 7 jogadores, 2 tempos de 30 min, lançamentos, 3 passos máx.
- **Voleibol:** 6 jogadores, 5 sets, toques máx. 3, saques, ataques na rede
- **Defesa:** replieque, marcação, bloqueio na rede (voleibol)

4. Ginástica — Solo e Aparelhos

3 subáreas: Solo, Aparelhos, Rítmica.

- **Acrobacia:** rolos, mortais, flexões, equilíbrios
- **Salto:** com impulso, mortais, com rotação
- **Aparelhos:** barras, cavalo, salto — técnicas elementares
- **Esquemas individuais:** sequência de elementos com início, meio e fim
- **Esquemas de grupo:** vários ginastas em sincronia — coordenação e comunicação

5. Critérios de avaliação

- **Correção técnica:** execução correta dos elementos
- **Expressividade:** transmissão de emoções, ritmo, musicalidade
- **Originalidade:** criatividade nas composições
- **Dificuldade:** complexidade dos elementos

6. Palavras-chave

cooperação · fair-play · táticas ofensivas/defensivas · arbitragem · acrobacia · esquemas individuais/grupo · expressividade · correção técnica