

Resumo — Raquetes, Luta, Orientação e Natação

7.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir técnicas de raquetes; descrever luta e orientação; compreender natação e segurança.

1. Jogos de Raquetes

3 jogos: Badminton, Ténis, Ténis de Mesa.

- **Técnicas:** serviço, forehand, backhand, smash, voleio
- **Badminton:** pluma, rede 1,55m, serviço por baixo
- **Ténis:** bola, rede, saque por cima, quadra
- **Ténis de mesa:** mesa, raquete, bola leve
- **Táticas:** iniciativa, ofensividade, posicionamento
- **Infrações:** tocar na rede, bater duas vezes, sair da área

2. Atividade de Combate — Luta

- **Técnicas:** projeção (desequilibrar), controlo (imobilizar), defesa
- **Segurança:** tapetes, proteção, supervisão, regras
- **Respeito:** fair-play, segurança, crescimento pessoal
- **Capacidades:** força, equilíbrio, coordenação, disciplina

3. Percursos de Orientação

- **Elementos:** mapa, bússola, referências no terreno
- **Mapa:** curvas de nível, símbolos, escala, pontos de controlo
- **Bússola:** alinhar norte, traçar rumo
- **Regras:** tempo limite, pontos de controlo, fair-play
- **Ambiente:** não lixar, não danificar, preservar

4. Natação

- **Estilos:** crawl, costas, peito, borboleta
- **Propulsão:** braçada, pernada, coordenação braços/pernas
- **Respiração:** lateral, ritmada, coordenada com braçada
- **Segurança:** não correr na borda, saber nadar, regras
- **Benefícios:** exercício completo, baixo impacto, cardiovascular

5. Comparativa de atividades

- **Raquetes:** individual/pares, raquete, bola/pluma
- **Luta:** oposição direta, tapete, técnicas corpo
- **Orientação:** individual/equipas, mapa, natureza
- **Natação:** individual, meio aquático, 4 estilos

6. Palavras-chave

badminton · ténis · projecção · controlo · bússola · mapa · crawl · respiração · segurança · fair-play