

Resumo — Atletismo, Patinagem e Dança

8.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aperfeiçoamento técnico do atletismo; descrever composições avançadas de patinagem e dança.

1. Atletismo (aperfeiçoamento)

- **Corridas:** velocidade (passada), média (ritmo), longa (resistência)
- **Salto:** comprimento, triplo, altura — fases otimizadas
- **Lançamentos:** bolas, disco, dardo, martelo — técnicas refinadas
- **Partida:** bloqueio avançado — impulso explosivo
- **Arbitragem:** precisão no marca-fora, fora de racha

2. Patinagem (aperfeiçoamento)

- **Deslocamentos avançados:** combinações, velocidade, equilíbrio
- **Paragens avançadas:** T + lateral, controlo total
- **Composições:** individuais, a pares, de grupo — musicalidade
- **Proteção:** capacete, joelheiras, cotoveleiras

3. Dança (aperfeiçoamento)

- **Coreografias avançadas:** originalidade, expressividade, dificuldade
- **Dança de grupo:** sincronização, comunicação, uniformidade
- **Expressividade:** corpo, facial, gestual — transmitir emoções
- **Criatividade:** combinar estilos, inovar movimentos

4. Diferenças entre 7.º e 8.º ano

- **7.º ano:** introdução — técnicas elementares, conceitos básicos
- **8.º ano:** aperfeiçoamento — técnicas refinadas, maior exigência

5. Critérios de avaliação

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

6. Palavras-chave

aperfeiçoamento · passada · ritmo · composições · sincronização · expressividade · originalidade · criatividade