

Resumo — Jogos Desportivos e Ginástica

8.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aperfeiçoamento técnico-tático dos jogos coletivos; descrever esquemas avançados de ginástica.

1. Jogos Desportivos Coletivos (aperfeiçoamento)

- **Fases do jogo:** ataque, defesa, transição
- **Táticas ofensivas avançadas:** pick and roll, desmarcação, contra-ataque
- **Táticas defensivas avançadas:** replieque, pressão alta, marcação zona/individual
- **Arbitragem:** conhecimento profundo das regras, infrações subteis
- **Cooperação:** coordenação em todas as funções do jogo

2. Basquetebol e Futebol (aperfeiçoamento)

- **Basquetebol:** pick and roll, alley-oop, rebote, transição rápida
- **Futebol:** cruzamentos, contra-ataques, pressing, organized play
- **Comunicação:** coordenar ações, avisar colegas, organizar defesa

3. Andebol e Voleibol (aperfeiçoamento)

- **Andebol:** cortes, 6vs0, transição rápida, pivô
- **Voleibol:** levantador (decide ataque), ataques na rede, bloqueios
- **Defesa avançada:** individual vs zona, replieque, bloqueio

4. Ginástica (aperfeiçoamento)

- **Esquemas avançados:** sequências mais complexas com originalidade
- **Esquemas de grupo:** sincronização, comunicação, musicalidade
- **Critérios:** correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade
- **Autoavaliação:** identificar pontos fracos/fortes — melhorar desempenho

5. Diferenças entre 7.º e 8.º ano

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

6. Palavras-chave

aperfeiçoamento · pick and roll · transição · arbitragem · esquemas avançados · sincronização · autoavaliação · cooperação