

Resumo — Raquetes, Luta, Orientação e Natação

8.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aperfeiçoamento de raquetes, luta, orientação e natação.

1. Jogos de Raquetes (aperfeiçoamento)

- **Técnicas avançadas:** smash, voleio, posicionamento
- **Iniciativa:** controlar ponto, obrigar adversário a defender
- **Arbitragem:** marcar pontos, verificar serviços

2. Atividade de Combate — Luta (aperfeiçoamento)

- **Técnicas avançadas:** projeção com combinações, controlo com transições
- **Velocidade de reação:** reagir rapidamente aos movimentos adversários
- **Fair-play:** respeito, crescimento pessoal, segurança

3. Percursos de Orientação (aperfeiçoamento)

- **Mapa avançado:** símbolos complexos, escala reduzida
- **Velocidade:** otimizar percursos, escolher caminhos rápidos
- **Autonomia:** tomar decisões sozinho — confiança

4. Natação (aperfeiçoamento)

- **Técnicas refinadas:** braçada/pernada otimizadas, hidrodinâmica
- **Resistência:** distâncias progressivas, variedade de estilos
- **Segurança:** regras avançadas, supervisão

5. Diferenças entre 7.º e 8.º ano

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

6. Comparativa de atividades

- **Raquetes:** raquete, bola/pluma, iniciativa
- **Luta:** corpo, tapete, projeção/controlo
- **Orientação:** mapa, bússola, natureza, autonomia
- **Natação:** meio aquático, 4 estilos, resistência

7. Palavras-chave

smash · projeção · controlo · bússola · mapa · hidrodinâmica · resistência · autonomia · fair-play