

FRENTE · 1 / 12

1

Quais são os 3 tipos de provas de corrida?

FRENTE · 2 / 12

2

Quais são os 3 saltos do atletismo?

FRENTE · 3 / 12

3

Quais são as fases do salto em comprimento?

FRENTE · 4 / 12

4

Quais são os lançamentos do atletismo?

VERSO

1

Velocidade, média/longa distância, obstáculos.

VERSO

2

Comprimento, triplo e altura.

VERSO

3

Corrida de aproximação, impulso, voo, aterragem.

VERSO

4

Bolas, disco, dardo e martelo.

FRENTE · 5 / 12

5

Quais são as 3 subáreas da ginástica?

FRENTE · 6 / 12

6

Quais são os critérios de avaliação na ginástica?

FRENTE · 7 / 12

7

O que é a autoavaliação na ginástica?

FRENTE · 8 / 12

8

Como evolui o atleta ao longo do 3.º ciclo?

VERSO

5

Solo, aparelhos e rítmica.

VERSO

6

Correção técnica, expressividade, originalidade, dificuldade.

VERSO

7

Identificar pontos fracos/fortes — melhorar desempenho.

VERSO

8

7.º: introdução. 8.º: aperfeiçoamento. 9.º: revisão/consolidação.

FRENTE · 9 / 12

9

Qual é a importância da musicalidade na ginástica rítmica?

FRENTE · 10 / 12

10

Quais são as infrações mais comuns nos saltos?

FRENTE · 11 / 12

11

Qual é a importância da revisão no 9.º ano?

FRENTE · 12 / 12

12

Relaciona o atletismo com o desenvolvimento da resistência.

VERSO

9

Sincronizar movimentos com música — enriquece expressividade.

VERSO

10

Pisar na racha, não ultrapassar, sair da palete.

VERSO

11

Consolidar competências do 3.º ciclo — realização completa.

VERSO

12

Corridas de média/longa → treino aeróbia → ↑ cardiovascular.