

Resumo — Atletismo, Patinagem e Dança

9.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir revisão de atletismo, patinagem e dança do 3.º ciclo.

1. Atletismo (revisão)

- **Corridas:** velocidade, média/longa, obstáculos — passada
- **Salto:** comprimento, triplo, altura — fases
- **Lançamentos:** bolas, disco, dardo, martelo
- **Marcha:** prova de resistência
- **Arbitragem:** precisão, infrações

2. Patinagem (revisão)

- **Deslocamentos:** frente, trás, lateral
- **Paragens:** T, pé, lado
- **Composições:** individuais, grupo, musicalidade
- **Segurança:** proteção, supervisão

3. Dança (revisão)

- **Tipos:** contemporânea, sociais, tradicionais
- **Coreografias:** expressividade, originalidade
- **Musicalidade:** sincronizar com música

4. Palavras-chave

revisão · passada · ritmo · composições · expressividade · musicalidade · originalidade

5. Evolução ao longo do 3.º ciclo

- **7.º ano:** introdução — técnicas elementares
- **8.º ano:** aperfeiçoamento — técnicas refinadas
- **9.º ano:** revisão/consolidação — realização completa