

Resumo — Jogos Desportivos e Ginástica

9.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir revisão de jogos coletivos e ginástica do 3.º ciclo.

1. Jogos Desportivos Coletivos (revisão)

- **4 jogos:** basquetebol, futebol, andebol, voleibol
- **Fases:** ataque, defesa, transição
- **Técnicas:** passes, dribles, remates, cabeceios
- **Táticas:** pick and roll, contra-ataque, replieque
- **Arbitragem:** regras, infrações, fair-play

2. Ginástica (revisão)

- **Subáreas:** solo, aparelhos, rítmica
- **Técnicas:** acrobacia, saltos, esquemas
- **Avaliação:** correção técnica, expressividade, originalidade
- **Autoavaliação:** identificar pontos fracos/fortes

3. Evolução ao longo do 3.º ciclo

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

4. Palavras-chave

revisão · consolidação · cooperação · arbitragem · fair-play · acrobacia · esquemas · expressividade · autoavaliação