

Resumo — Raquetes, Tradicionais, Luta e Natação

9.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir revisão de raquetes, jogos tradicionais, luta e natação do 3.º ciclo.

1. Jogos de Raquetes (revisão)

- **Jogos:** badminton, ténis, ténis de mesa
- **Técnicas:** serviço, forehand, smash, voleio
- **Iniciativa:** controlar ponto, vantagem

2. Jogos Tradicionais Populares (revisão)

- **Exemplos:** cabo de guerra, apanha, pique-nique, peões
- **Padrões culturais:** refletem costumes e valores
- **Preservação:** manter viva a identidade cultural
- **Integração:** convívio, cooperação, respeito

3. Atividade de Combate — Luta (revisão)

- **Técnicas:** projeção, controlo, defesa
- **Segurança:** tapetes, proteção, supervisão
- **Disciplina:** autocontrolo, respeito

4. Natação (revisão)

- **Estilos:** crawl, costas, peito, borboleta
- **Resistência:** distâncias progressivas
- **Segurança:** regras, supervisão

5. Palavras-chave

revisão · smash · iniciativa · padrões culturais · preservação · projeção · controlo · estilos · resistência