

FRENTE · 1 / 12

1

O que são jogos tradicionais populares?

FRENTE · 2 / 12

2

Qual é a importância dos jogos tradicionais para a cultura?

FRENTE · 3 / 12

3

O que é a projeção na luta?

FRENTE · 4 / 12

4

Quais são os 4 estilos de natação revisados?

VERSO

1

Jogos que refletem padrões culturais de um povo —
património.

VERSO

2

Manter viva a identidade cultural, transmitir tradições.

VERSO

3

Desequilibrar o opositor e projetá-lo com controlo.

VERSO

4

Crawl, costas, peito e borboleta.

FRENTE · 5 / 12

5

Quais são as regras de segurança na luta?

FRENTE · 6 / 12

6

Qual é a importância da autonomia na orientação?

FRENTE · 7 / 12

7

Quais são os fatores limitativos da aptidão física?

FRENTE · 8 / 12

8

Como evolui a natação ao longo do 3.º ciclo?

VERSO

5

Tapetes, proteção, supervisão, regras de respeito.

VERSO

6

Tomar decisões sozinho — confiança, resolução.

VERSO

7

Sedentarismo, poluição, urbanismo, industrialização.

VERSO

8

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

FRENTE · 9 / 12

9

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

FRENTE · 10 / 12

10

Quais são os fatores de estilo de vida saudável?

FRENTE · 11 / 12

11

Como se promove a preservação dos jogos tradicionais?

FRENTE · 12 / 12

12

Relaciona o sedentarismo com a evolução tecnológica.

VERSO

9

Consolidar competências do 3.º ciclo — realização completa.

VERSO

10

Exercício, alimentação, repouso, higiene, afetividade, meio ambiente.

VERSO

11

Aulas, festivais, jogos populares na escola e comunidade.

VERSO

12

Evolução tecnológica → menos esforço físico → sedentarismo.