



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## ATIVIDADE 03

### PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

7º ano do Ensino Fundamental

#### Esportes técnico-combinatórios



São esportes que aliam a beleza e a precisão nos movimentos. Considerados esportes individuais e coletivos, são avaliados pela plasticidade (dimensão estética) de seus movimentos e pelo seu grau de dificuldade (dimensão acrobática).

Nos esportes técnico-combinatórios, são trabalhadas algumas das capacidades físicas, como força, agilidade, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, que estão presentes nos movimentos de saltos, giros, corrida, empunhaduras, solturas, entre outros movimentos básicos, que compõem essas modalidades.

Durante a execução de uma apresentação, o atleta alia movimentos de diferentes graus de complexidade com leveza e fluidez, ou seja, os movimentos dos atletas necessitam ter plasticidade.

Nessas modalidades o atleta deverá construir sua apresentação, elencando movimentos que são obrigatórios, com movimentos de escolha técnica dele e de seu técnico, junto de organização técnica e estratégia, lembrando que esses movimentos devem conter um grau de dificuldade na sua realização. Após a escolha dos movimentos e de muito treinamento, o atleta tem definida a sua apresentação.

Essas modalidades são avaliadas pela sequência de movimentos produzidos durante a realização de sua coreografia ou do programa de execução de movimentos escolhidos para apresentação. Essa avaliação é feita com base em critérios técnicos previamente elencados pelo código de pontuação de cada modalidade.

Assim, esses esportes possuem em sua lógica interna a execução de movimentos para serem avaliados por uma mesa (juízes da modalidade), portanto, não há confronto direto com o

adversário, o vencedor é eleito por sua apresentação, pelo grau de dificuldade e pela plasticidade de seus movimentos, obtendo, após a apresentação, uma nota final.

Fazem parte desse grupo as modalidades esportivas como a ginástica artística, ginástica rítmica, patinação artística, nado sincronizado e saltos ornamentais.

Fonte: adaptado de <https://novaescola.org.br/planos-de-aula/fundamental/6ano/educacao-fisica/introduzindo-os-esportes-tecnico-combinatorios/6600>

Diante do texto, assinale a alternativa correta:

1. Quanto aos esportes técnico-combinatórios, é correto afirmar:
  - a. São considerados somente esportes individuais;
  - b. São esportes que aliam beleza e precisão de movimentos;
  - c. Na sua execução, não há movimentos obrigatórios, apenas os escolhidos pelo atleta;
  - d. Nenhuma das alternativas acima.
  
2. Capacidades físicas que podem ser trabalhadas com a prática dos esportes combinatórios:
  - a. Força, agilidade, velocidade, flexibilidade, equilíbrio;
  - b. Encurtamento, lentidão e repouso;
  - c. Transpiração, flexão e extensão;
  - d. Nenhuma das alternativas acima.
  
3. São movimentos básicos presentes nos esportes técnico-combinatórios:
  - a. Corrida, manchete e cortada ;
  - b. Chutes, arremessos e saltos;
  - c. Saltos, giros, corrida, empunhaduras, solturas;
  - d. Nenhuma das alternativas acima.
  
4. São exemplos de esportes técnico-combinatórios:
  - a. Futebol, natação e vôlei;
  - b. Basquete, surfe e judô;
  - c. Ginástica artística, ginástica rítmica, patinação artística, nado sincronizado e saltos ornamentais;
  - d. Nenhuma das alternativas acima.
  
5. Nos esportes técnico-combinatórios os movimentos são comumente avaliados segundo os critérios de:
  - a. Raça e gênero;
  - b. Plasticidade (dimensão estética) e grau de dificuldade (dimensão acrobática);
  - c. Nacionalidade e idade;
  - d. Nenhuma das alternativas acima.