

# Modalidades Desportivas

- Andebol

Federação Portuguesa de Andebol - <https://portal.fpa.pt/>

O andebol e as suas principais regras - [https://ensina.rtp.pt/artigo/\\_trashed/](https://ensina.rtp.pt/artigo/_trashed/)

- Aptidão Física

Fitescola - <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

- Atletismo

Federação Portuguesa de Atletismo - <https://www.fpatletismo.pt/categorias/geral>

Federação Internacional de Atletismo - <https://www.worldathletics.org>

100 metros velocidade - <https://ensina.rtp.pt/artigo/atletismo-100-metros-velocidade/>

Salto em comprimento - <https://ensina.rtp.pt/artigo/atletismo-salto-em-comprimento/>

- Badminton

Federação Portuguesa de Badminton - <https://fpbadminton.pt/>

Federação Internacional de Badminton - <https://bwfbadminton.com/>

Jogos Olímpicos - Final Masculina - <https://www.youtube.com/watch?v=ceJuAyf6Gng>

- Basquetebol

Federação Portuguesa de Basquetebol - <https://www.fpb.pt/>

Federação Internacional de Basquetebol - <https://www.fiba.basketball/>

3x3 World Championships - <https://www.youtube.com/watch?v=RD9M4XiaqLM>

Campeonato da Europa sub-20 - [https://www.youtube.com/watch?v=ww\\_eN5kcTT0](https://www.youtube.com/watch?v=ww_eN5kcTT0)

- Corfebol

Federação Portuguesa de Corfebol - <http://www.fpcorfebol.pt>

Federação Internacional de Corfebol - <https://korfball.sport>

O que é o corfebol - <https://youtu.be/lnNSU4kbVvI>

- Dança

Federação Portuguesa de Dança Desportiva - <https://fpdd.pt/novo/>

Federação Internacional de Dança - <https://www.worlddancesport.org>

Zumba - [https://youtu.be/WvL5qWLOZ4?list=RD\\_WvL5qWLOZ4](https://youtu.be/WvL5qWLOZ4?list=RD_WvL5qWLOZ4)

- Ginástica

Federação Portuguesa de Ginástica - <https://www.gympor.com/>

Federação Internacional de Ginástica - <https://www.gymnastics.sport/site/>

Ginástica Artística Feminina: solo - <https://ensina.rtp.pt/artigo/ginastica-artistica-feminina-solo/>

O que é a ginástica acrobática? - <https://ensina.rtp.pt/artigo/o-que-e-a-ginastica-acrobatica/>

- Judo

Federação Portuguesa de Judo - <https://www.fpj.pt/>

Federação Internacional de Judo - <https://www.ijf.org>

O que é o judo? - <https://desportoescolar.dge.mec.pt/judo>

Penalizações - <https://ensina.rtp.pt/artigo/judo-penalizacoes/>

Os combates em pé - <https://ensina.rtp.pt/artigo/judo-os-combates-em-pe/>

- Luta

Federação Portuguesa de Lutas Amadoras - <https://www.portugal-wrestling.org/>

Federação Internacional de Luta - <https://uww.org>

O que é a Luta? <https://desportoescolar.dge.mec.pt/luta>

- Montanhismo e Escalada

Federação Promotora e Montanhismo e Escalada - <https://www.fpme.org/webpu/>

Federação Internacional de Escalada - <https://www.ifsc-climbing.org/index.php>

- Natação

Federação Portuguesa de Natação - <https://fpnatacao.pt/>

Estilo crawl - <https://ensina.rtp.pt/artigo/natacao-estilo-crawl/>

Estilo costas - <https://ensina.rtp.pt/artigo/natacao-estilo-costas/>

Materiais de treino - <https://ensina.rtp.pt/artigo/natacao-materiais-de-treino/>

Provas e programas - <https://ensina.rtp.pt/artigo/natacao-provas-e-programas/>

- Orientação

Federação Portuguesa de Orientação - <https://www.fpo.pt/>

- Parkour

Parkour Portugal - [https://www.parkour.pt/site/pt\\_index.html](https://www.parkour.pt/site/pt_index.html)

- Patinagem

Federação Portuguesa de Patinagem - <https://fpp.pt/>

- Ténis de mesa

Federação Portuguesa de Ténis de Mesa - <https://www.fptm.pt/>

Materiais necessários - <https://ensina.rtp.pt/artigo/tenis-de-mesa-materiais-necessarios/>

- Voleibol

Federação Portuguesa de Voleibol - <https://fpvoleibol.pt/fpv/>

Conhecer as regras - <https://ensina.rtp.pt/artigo/voleibol-conhecer-as-regras/>