

Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar saltos, corridas e lançamentos segundo padrões simplificados, cumprindo exigências técnicas e regulamentares.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Atletismo inclui corridas, saltos e lançamentos. → ____

b) Na corrida de velocidade, o mais importante é a resistência. → ____

c) O salto em comprimento mede a distância. → ____

d) No lançamento, a bola deve ser segurada com as duas mãos. → ____

e) A largada de corridas é diferente da de velocidade. → ____

2. Completa

a) Corrida de velocidade = _____ curtos e _____

b) Corrida de resistência = _____ longos e _____

c) Salto em comprimento = saltar o mais _____ possível

d) Lançamento = mandar o objeto o mais _____ possível

3. Classifica

Indica: C (Corrida), S (Salto) ou L (Lançamento).

a) 100 metros → ____ b) Salto em comprimento → ____ c) Lançamento de peso → ____

d) 800 metros → ____ e) Salto em altura → ____ f) Lançamento de dardo → ____

4. Técnica

a) Na corrida de velocidade, a largada é: a) Sentado b) Em pé c) Deitado

b) No salto em comprimento, a impulsão é com: a) As mãos b) Os pés c) A cabeça

c) No lançamento de peso, o objeto é: a) Chutado b) Lançado com a mão c) Jogado com a cabeça

5. Segurança

a) Antes de correr, devo: _____ b) Ao lançar, devo ter cuidado com: _____

c) Ao saltar, aterrisar devo: _____

6. Etiqueta

a) Cumprimentar adversários: a) Obrigatório b) Opcional c) Errado

b) Aceitar resultado: a) Opcional b) Importante c) Irrelevante

c) Ajudar colega lesionado: a) Fraqueza b) Respeito c) Falta

Soluções

1. a) T b) F (velocidade) c) T d) F e) T
2. a) distâncias; rápidos b) distâncias; lentos c) longe d) longe
3. a) C b) S c) L d) C e) S f) L
4. a) B b) B c) B
6. a) A b) B c) B