

Desportos de Combate — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar ações de oposição direta com técnicas de controlo e desequilíbrio, com segurança e princípios éticos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Desportos de combate incluem Judô e Karaté. → ____

b) A segurança é fundamental nos desportos de combate. → ____

c) O objetivo é magoar o adversário. → ____

d) Técnicas de controlo e desequilíbrio são importantes. → ____

e) Princípios éticos devem ser sempre respeitados. → ____

2. Completa

a) Desportos de combate = _____ direta

b) Técnicas: _____ e _____

c) Segurança: proteger a _____ e a _____

d) Ética: respeitar o _____ e as _____

3. Classifica

Indica: J (Judô), K (Karaté) ou T (Todos).

a) Agarramento → ____ b) Golpes com os pés → ____ c) Quedas controladas → ____

d) Respeito pelo adversário → ____ e) Residuais → ____ f) Controlo do corpo → ____

4. Segurança

a) Antes de começar: _____

b) Ao treinar: _____

c) Se o adversário pede para parar: _____

5. Ética

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

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

c) Magoar propositadamente: a) Aceitável b) Antiético c) Estratégia

6. Situação

Num treino, o teu adversário fica chateado por ter perdido. Que fazer?

Resposta: _____

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T e) T
2. a) oposição b) controlo; desequilíbrio c) própria; do adversário d) adversário; regras
3. a) J b) K c) J d) T e) T f) T
5. a) A b) B c) B
6. Falar com ele, elogiar o esforço, sugerir outro treino.