

Ginástica Solo e Aparelhos — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Compor e realizar destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, aplicando critérios de correção técnica e expressão.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A ginástica solo é realizada no chão. → ____

b) Os aparelhos incluem barras e argolas. → ____

c) O minitrampolim é usado para saltos. → ____

d) Na ginástica, a expressão não é importante. → ____

e) A segurança é fundamental em todos os exercícios. → ____

2. Completa

a) Ginástica solo = destrezas no _____

b) Aparelhos = barras, _____, argolas, etc.

c) Minitrampolim = _____ para saltos

d) Critérios de correção = _____ e _____

3. Classifica o elemento

Indica: S (Solo), A (Aparelhos) ou M (Minitrampolim).

a) Roldana → ____ b) Flexão de braços → ____ c) Salto mortal → ____

d) Balanceio nas argolas → ____ e) Demonstrações no chão → ____

4. Segurança na ginástica

a) Antes de começar, devo: _____

b) Se tiver dúvidas, devo: _____

c) Ao acabar, devo: _____

5. Descreve uma sequência

Escreve 4 movimentos para uma sequência de ginástica solo.

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

6. Etiqueta

a) Cumprimentar antes de começar: a) Obrigatório b) Opcional c) Errado

b) Ajudar colega que tropeça: a) Fraqueza b) Respeito c) Falta

c) Esperar a vez de usar o aparelho: a) Opcional b) Importante c) Irrelevante

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F e) T
2. a) chão b) barras paralelas c) plataforma elástica d) correção técnica e expressividade
3. a) A b) S c) M d) A e) S
5. (Exemplo) 1. Roldana 2. Flexão 3. Salto 4. Posição final
6. a) A b) B c) B