

Patinagem — Equilíbrio e Deslocamento — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando ações para deslocamento com intencionalidade em percursos rítmicos ou jogos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Patinar exige equilíbrio. → ____

b) A segurança é importante na patinagem. → ____

c) Patinar é só para competir. → ____

d) Percursos rítmicos fazem parte da patinagem. → ____

e) Jogos de patinagem são apenas para diversão. → ____

2. Completa

a) Patinar com _____ e _____ é o objetivo.

b) Deslocamento com _____ = ter um motivo para se movimentar.

c) Percursos _____ = movimentos com ritmo.

d) Equipamento de segurança: _____, _____ e _____.

3. Classifica

Indica: B (Básico), R (Rítmico) ou J (Jogo).

a) Andar para a frente → ____ b) Desenhar figuras com patins → ____ c) Corrida de obstáculos → ____

d) Ficar parado num pé → ____ e) Dança com patins → ____ f) Pega-pé → ____

4. Segurança

a) Equipamento obrigatório: _____

b) Se caírem, devo: _____

c) Ao patinar em grupo, devo ter cuidado com: _____

5. Técnica

a) Posição correta: a) Corpo ereto b) Corpo inclinado c) Sentado

b) Para travar, devo: a) Saltar b) Usar o travão c) Deitar

c) Para virar, devo: a) Fechar os olhos b) Usar os braços c) Parar

6. Etiqueta

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

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

c) Esperar a vez na pista: a) Opcional b) Importante c) Irrelevante

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T e) F
2. a) equilíbrio; segurança b) intencionalidade c) rítmicos d) capacete, joelheiras, cotoveleiras
3. a) B b) R c) J d) B e) R f) J
4. a) Capacete, joelheiras, cotoveleiras b) Levantar e continuar c) Outros patinadores
5. a) A b) B c) B
6. a) A b) B c) B