

Percursos de Orientação e Natação — Ficha

6.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar percursos de orientação com técnicas elementares, e deslocar-se com segurança no meio aquático coordenando respiração com ação propulsiva.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Orientação usa mapa e bússola. → ____

b) Na natação, a respiração é importante. → ____

c) Percursos de orientação são apenas para competir. → ____

d) Na natação, a coordenação respiração-movimento é essencial. → ____

e) A segurança no meio aquático é fundamental. → ____

2. Completa

a) Orientação usa _____ e _____

b) Na natação, coordenar _____ com _____

c) Preservação do _____ é importante nos percursos

d) Técnicas de orientação: _____, _____, _____

3. Classifica

Indica: O (Orientação) ou N (Natação).

a) Usar bússola → ____ b) Nado crawl → ____ c) Seguir marcadores → ____

d) Respiração lateral → ____ e) Encontrar pontos no terreno → ____ f) Nado costas → ____

4. Segurança

a) Em orientação, devo: _____ b) Na natação, devo: _____

c) No meio aquático, se não sei nadar: _____

5. Técnica de natação

a) Crawl: respiração é: a) Pela frente b) Lateral c) Pela cabeça

b) Braça: as pernas fazem: a) Movimento circular b) Movimento de rã c) Não mexem

c) Costas: o corpo fica: a) De costas b) De barriga c) De lado

6. Etiqueta

a) Respeitar o ambiente: a) Obrigatório b) Opcional c) Errado

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

c) Ajudar colega na água: a) Fraqueza b) Respeito c) Falta

Soluções

1. a) T b) T c) F d) T e) T
2. a) mapa; bússola b) respiração; movimento c) ambiente d) mapa, bússola, marcadores
3. a) O b) N c) O d) N e) O f) N
5. a) B b) B c) A
6. a) A b) B c) B