

Circuitos Motores — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Combinar perícias e deslocamentos num circuito, cumprir a ordem das estações e respeitar a vez e a segurança — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Num circuito, passamos por várias estações. → ____

b) Cada estação tem uma tarefa diferente. → ____

c) Podemos mudar a ordem das estações. → ____

d) Esperamos pela nossa vez atrás da linha. → ____

2. Completa as frases

a) Um percurso com várias tarefas seguidas chama-se _____.

b) Cada ponto do circuito com uma tarefa é uma _____.

c) Fazer o mesmo exercício outra vez é fazer uma _____.

d) Antes de começar, o professor explica a _____ das estações.

3. Liga cada palavra à sua descrição

a) Circuito — ____ b) Estação — ____ c) Repetição — ____ d) Série — ____

1) Conjunto de repetições seguidas 2) Percurso com várias tarefas 3) Ponto do percurso com uma tarefa 4) Fazer o exercício outra vez

4. Escolhe a resposta correta

a) No circuito, começo... 1) na estação que quiser. 2) na estação indicada. 3) pela última.

b) Ao passar de estação, devo... 1) correr por cima do material. 2) parar e seguir para a seguinte. 3) empurrar o colega.

c) Se a estação estiver ocupada, devo... 1) esperar pela vez. 2) entrar ao mesmo tempo. 3) saltar a estação.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Ouvir as explicações ____ Fazer a primeira estação ____ Passar às seguintes ____ Voltar ao início

6. Escreve P (perícia) ou D (deslocamento)

- a) Atirar a bola ao arco → ____ b) Correr entre dois cones → ____
- c) Driblar a bola com a mão → ____ d) Rastejar por baixo do banco → ____
- e) Receber a bola a duas mãos → ____ f) Andar no banco em equilíbrio → ____

7. Preenche a tabela

Estação do circuito	Bloco a que pertence
Driblar a bola	Perícias e Manipulações
Andar no banco	_____
Saltar à corda	_____

8. Responde por escrito

- a) Porque é que o circuito tem estações com tarefas diferentes?
- b) O que fazes se um colega ainda está na estação onde vais entrar?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

- a) O circuito junta perícias e deslocamentos. → ____
- b) Quanto mais depressa, melhor, mesmo que se atropele os colegas. → ____
- c) Cansados, devemos parar e respirar. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os circuitos.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (a ordem é a combinada) d) V
2. a) circuito b) estação c) repetição d) ordem
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Ouvir as explicações; 2 — Fazer a primeira estação; 3 — Passar às seguintes; 4 — Voltar ao início.
6. a) P b) D c) P d) D e) P f) D
7. Andar no banco — Deslocamentos e Equilíbrios. Saltar à corda — Perícias e Manipulações.
8. (Exemplo) a) Para treinar habilidades diferentes e não cansar sempre o mesmo grupo de músculos. b) Espero pela minha vez, atrás da linha, até ele sair.
9. a) V b) F (a segurança e o cuidado com os colegas vêm primeiro) c) V
10. (Exemplo) 1) Não mudar a ordem das estações nem o sentido do circuito. 2) Manter distância de quem vai à frente e não empurrar.