

Coordenação Óculo-Manual e Óculo-Pedal — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Coordenar o olhar com as mãos e com os pés — atirar e pontapear a alvos, receber após ressalto e ajustar a força — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Coordenação óculo-manual é a ligação entre os olhos e as mãos. → ____
- b) Para atirar a um alvo, olhamos para os pés. → ____
- c) Coordenação óculo-pedal é a ligação entre os olhos e os pés. → ____
- d) Podemos receber uma bola depois de ela bater no chão. → ____

2. Completa as frases

- a) Antes de atirar, fixamos o _____ com os olhos.
- b) Quando a bola bate no chão e sobe, chamamos a isso _____.
- c) Para pontapear a bola ao alvo, usamos a parte _____ do pé.
- d) A força do lançamento deve ser ajustada à _____ até ao alvo.

3. Liga cada ação à sua descrição

- a) Atirar a um alvo — ____ b) Receber após ressalto — ____ c) Pontapear a um alvo — ____ d) Conduzir e olhar em frente — ____
- 1) Olhar, esperar a bola subir e agarrá-la 2) Olhos no alvo, mão a lançar 3) Olhos no alvo, pé a bater 4) Olhar no caminho, bola junto ao pé

4. Escolhe a resposta correta

- a) Para acertar num alvo, devo... 1) olhar para o alvo. 2) olhar para o chão. 3) fechar os olhos.
- b) Se a bola ressaltar, devo... 1) virar as costas. 2) esperar e receber com as mãos em concha. 3) pontapeá-la.
- c) A força do lançamento depende... 1) da distância ao alvo. 2) da cor da bola. 3) do número de colegas.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Olhar para o alvo ____ Segurar a bola ____ Atirar ____ Ver onde a bola caiu

6. Escreve M (mão) ou P (pé)

a) Atirar a bola a um arco → ____ b) Pontapear a bola a um alvo → ____

c) Receber a bola com as duas mãos → ____ d) Conduzir a bola até à linha → ____

e) Bater a bola no chão e voltar a apanhá-la → ____ f) Parar a bola com a sola → ____

7. Preenche a tabela

Ação	O que os olhos fazem
Atirar ao alvo	Fixam o alvo antes do lançamento
Receber após ressalto	_____
Pontapear ao alvo	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é importante olhar para o alvo antes de atirar?

b) O que fazes quando a bola ressalta no chão à tua frente?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) A coordenação óculo-manual treina-se com repetições. → ____

b) Quanto mais forte for o lançamento, melhor é sempre. → ____

c) Os olhos ajudam a calcular a distância e a força. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de pontaria.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (olhamos para o alvo) c) V d) V
2. a) alvo b) ressalto c) interior d) distância
3. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4
4. a) 1 b) 2 c) 1
5. 1 — Segurar a bola; 2 — Olhar para o alvo; 3 — Atirar; 4 — Ver onde a bola caiu.
6. a) M b) P c) M d) P e) M f) P
7. Receber após ressalto — os olhos seguem a bola a subir e a descer. Pontapear ao alvo — os olhos fixam o alvo antes de bater na bola.
8. (Exemplo) a) Para calcular a direção e a força do lançamento. b) Espero que a bola suba e recebo-a com as mãos em concha, junto ao peito.
9. a) V b) F (a força deve ajustar-se à distância) c) V
10. (Exemplo) 1) Só atirar quando o colega do alvo está atento. 2) Não atirar a bola à cara de ninguém.