

Correr, Saltar e Parar — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Correr, saltar e parar a um sinal, com velocidade de reação, travagem controlada e orientação no espaço — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Parar a correr exige travar com os pés. → ____
- b) Corremos sempre com os braços parados. → ____
- c) A um sinal, podemos parar ou mudar de direção. → ____
- d) Antes de correr, verificamos se o espaço está livre. → ____

2. Completa as frases

- a) Ao correr, os braços movem-se em _____ com as pernas.
- b) Para parar em segurança, dou passos mais _____ e abaixo o centro do corpo.
- c) Ao saltar, aterro com os _____ fletidos.
- d) Reagir depressa a um sinal chama-se velocidade de _____.

3. Liga cada ação à sua descrição

- a) Correr — ____ b) Saltar — ____ c) Parar — ____ d) Mudar de direção — ____
- 1) Impulsionar o corpo para o ar 2) Avançar com passos rápidos 3) Travar e ficar no lugar 4) Virar para outro lado

4. Escolhe a resposta correta

- a) Para parar sem cair, devo... 1) travar de repente e ficar direito. 2) dar passos curtos e fletir as pernas. 3) fechar os olhos.
- b) Ao correr, olho... 1) para os pés. 2) em frente. 3) para o lado.
- c) Se um colega está à minha frente, devo... 1) empurrá-lo. 2) desviar-me com tempo. 3) correr mais depressa.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Correr ____ Ouvir o sinal ____ Travar com passos curtos ____ Ficar parado

6. Escreve C (correr) ou P (parar)

a) Dar passos rápidos e largos → ____ b) Ficar no mesmo lugar, com os pés no chão → ____

c) Levantar os joelhos com energia → ____ d) Travar e baixar o centro do corpo → ____

e) Olhar em frente e avançar → ____ f) Esperar pelo sinal seguinte → ____

7. Preenche a tabela

Sinal	O que faço
Um apito	Paro e fico atento
Dois apitos	_____
Braço levantado	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é que correr com os braços a acompanhar as pernas ajuda?

b) O que fazes para parar em segurança depois de uma corrida?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) A velocidade de reação treina-se com sinais. → ____

b) Podemos parar de repente sem risco de cair. → ____

c) Saltar e aterrar com os joelhos fletidos protege as pernas. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de corrida.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (os braços acompanham as pernas) c) V d) V
2. a) oposição b) curtos c) joelhos d) reação
3. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4
4. a) 2 b) 2 c) 2
5. 1 — Ouvir o sinal; 2 — Correr; 3 — Travar com passos curtos; 4 — Ficar parado.
6. a) C b) P c) C d) P e) C f) P
7. Dois apitos — a ação combinada na aula (por exemplo, voltar a correr). Braço levantado — paro e olho para quem deu o sinal.
8. (Exemplo) a) Porque os braços ajudam a equilibrar o corpo e a manter o ritmo dos passos. b) Dou passos curtos, dobro ligeiramente as pernas e mantenho o corpo direito até parar.
9. a) V b) F (travar exige alguns passos) c) V
10. (Exemplo) 1) Correr só no espaço livre e no sentido combinado. 2) Não parar de repente à frente dos colegas.