

# Equilibrar e Manipular Objetos — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

**Competências que desenvolve:** Equilibrar objetos no corpo e manipulá-los com as mãos, controlando a postura e a força — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

## 1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Equilibrar um saco na cabeça exige controlo da postura. → \_\_\_\_
- b) Quanto mais depressa andamos, mais fácil é equilibrar o saco. → \_\_\_\_
- c) A raquete serve para bater e para equilibrar a bola. → \_\_\_\_
- d) Podemos equilibrar objetos em várias partes do corpo. → \_\_\_\_

## 2. Completa as frases

- a) Para equilibrar o saco na cabeça, olhamos em \_\_\_\_.
- b) O corpo deve ficar \_\_\_\_, sem oscilar.
- c) Para não deixar cair a bola da raquete, a mão deve estar \_\_\_\_.
- d) O equilíbrio treina o controlo da \_\_\_\_.

## 3. Liga cada objeto ao que podes fazer com ele

- a) Saco de areia — \_\_\_\_   b) Raquete — \_\_\_\_   c) Arco — \_\_\_\_   d) Bola — \_\_\_\_
- 1) Equilibrar na cabeça   2) Passar por dentro   3) Bater a bola sem a deixar cair   4) Lançar e receber

## 4. Escolhe a resposta correta

- a) Para equilibrar um objeto na cabeça, devo... 1) correr.   2) ficar quieto e olhar em frente.   3) fechar os olhos.
- b) A raquete deve ser segura... 1) com as duas mãos sempre.   2) com uma mão, firme mas relaxada.   3) pelos dedos.
- c) Se o objeto cair, devo... 1) apanhá-lo e continuar.   2) ficar parado.   3) sair do jogo.

## 5. Ordena os passos de 1 a 4

\_\_\_\_ Colocar o saco na cabeça    \_\_\_\_ Olhar em frente    \_\_\_\_ Endireitar o corpo    \_\_\_\_ Andar devagar

## 6. Escreve Q (quieto) ou A (a andar)

a) Equilibrar o saco de pé, sem sair do lugar → \_\_\_\_    b) Atravessar o espaço com o saco na cabeça → \_\_\_\_

c) Ficar com um pé no chão e o outro levantado → \_\_\_\_    d) Dar cinco passos com a raquete na mão → \_\_\_\_

e) Segurar o arco na vertical sem o deixar cair → \_\_\_\_    f) Contornar um colega com a bola na raquete → \_\_\_\_

## 7. Preenche a tabela

| Objeto           | Onde equilibrar |
|------------------|-----------------|
| Saco de areia    | Na cabeça       |
| Raquete com bola | _____           |
| Arco             | _____           |

## 8. Responde por escrito

a) Porque é mais difícil equilibrar um objeto quando andamos depressa?

b) O que fazes para o saco não cair da cabeça?

## 9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) O equilíbrio depende dos olhos e da postura. → \_\_\_\_

b) Só se equilibram objetos com as mãos. → \_\_\_\_

c) Respirar com calma ajuda a manter o equilíbrio. → \_\_\_\_

## 10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de equilíbrio com objetos.

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_

## Soluções

1. a) V b) F (mais depressa é mais difícil) c) V d) V
2. a) frente b) direito c) firme d) postura
3. a) 1 b) 3 c) 2 d) 4
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Colocar o saco na cabeça; 2 — Endireitar o corpo; 3 — Olhar em frente; 4 — Andar devagar.
6. a) Q b) A c) Q d) A e) Q f) A
7. Raquete com bola — na mão, com a raquete na horizontal. Arco — de pé, com o arco na vertical.
8. (Exemplo) a) Porque o corpo se move mais e perde o equilíbrio. b) Olho em frente, mantenho o corpo direito e ando devagar.
9. a) V b) F (também se equilibram objetos na cabeça, nos ombros, nos pés) c) V
10. (Exemplo) 1) Não correr com objetos na cabeça. 2) Manter distância dos colegas para não os atingir quando o objeto cai.