

Equilíbrios Dinâmicos e Percursos — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Manter o equilíbrio enquanto o corpo se desloca — andar no banco, transportar um objeto na cabeça e cumprir um percurso com várias estações — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No equilíbrio dinâmico, o corpo está sempre a mexer-se. → ____
- b) Num percurso, cada estação treina uma habilidade. → ____
- c) Andar no banco com os braços abertos ajuda a equilibrar. → ____
- d) Transportar um objeto na cabeça torna o equilíbrio mais fácil. → ____

2. Completa as frases

- a) No equilíbrio dinâmico, o corpo desloca-se mas mantém-se ____.
- b) Num percurso, passamos de uma ____ para a seguinte.
- c) Ao andar no banco, coloco um pé ____ à frente do outro.
- d) Antes de começar o percurso, o professor explica as ____.

3. Liga cada palavra à sua descrição

- a) Equilíbrio dinâmico — ____ b) Percurso — ____ c) Estação — ____ d) Banco sueco — ____

1) Aparelho estreito onde se anda em equilíbrio 2) Equilibrar-se durante o movimento 3) Conjunto de estações seguidas 4) Ponto do percurso com uma tarefa

4. Escolhe a resposta correta

- a) Ao andar no banco, devo olhar... 1) para os pés. 2) para a frente, num ponto fixo. 3) para trás.
- b) Se perder o equilíbrio no banco, devo... 1) saltar para o lado. 2) parar e apoiar-me. 3) correr até ao fim.
- c) Num percurso, espero pela minha vez... 1) atrás da linha. 2) em cima do banco. 3) ao lado de quem está a passar.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Ouvir as regras ____ Subir ao banco ____ Andar até ao fim ____ Descer com apoio

6. Escreve E (estático) ou D (dinâmico)

- a) Estátua num pé só → ____ b) Andar no banco → ____
- c) Avião parado → ____ d) Transportar um objeto na cabeça a andar → ____
- e) Quatro apoios sem mexer → ____ f) Percorrer estações seguidas → ____

7. Preenche a tabela

Estação do percurso	O que treina
Andar no banco	Equilíbrio em movimento
Objeto na cabeça	_____
Saltar de um arco para outro	_____

8. Responde por escrito

- a) Porque é que andar no banco é mais difícil do que andar no chão?
- b) O que fazes para não empurrar o colega que vai à tua frente?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

- a) O equilíbrio dinâmico exige mais atenção do que estar parado. → ____
- b) Num percurso, pode-se saltar estações que não se gosta. → ____
- c) Andar devagar ajuda a manter o equilíbrio no banco. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os percursos de equilíbrio.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F (é mais difícil, porque o objeto se pode desequilibrar)
2. a) equilibrado b) estação c) à frente d) regras
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Ouvir as regras; 2 — Subir ao banco; 3 — Andar até ao fim; 4 — Descer com apoio.
6. a) E b) D c) E d) D e) E f) D
7. Objeto na cabeça — controlo da postura e da cabeça. Saltar de arco para arco — equilíbrio na aterragem e orientação no espaço.
8. (Exemplo) a) Porque o banco é estreito e está levantado do chão, por isso há menos espaço para apoiar os pés. b) Espero pela minha vez atrás da linha e mantenho distância de quem vai à frente.
9. a) V b) F (o percurso faz-se todo, pela ordem combinada) c) V
10. (Exemplo) 1) Só subir ao banco com o professor por perto. 2) Não empurrar nem ultrapassar quem está no banco.