

Equilíbrios Estáticos — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Manter o corpo equilibrado sem sair do lugar — apoio num pé, avião, estátua e quatro apoios — com controlo de postura e o olhar fixo num ponto — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) No equilíbrio estático, o corpo fica no mesmo lugar. → ____

b) Olhar para um ponto fixo ajuda a manter o equilíbrio. → ____

c) Os braços abertos ajudam a equilibrar o corpo. → ____

d) Quanto mais depressa me mexer, melhor é o equilíbrio. → ____

2. Completa as frases

a) Para equilibrar-me num pé, fixo o olhar num ____.

b) Abro os ____ para ajudar a equilibrar o corpo.

c) O pé que fica no chão chama-se pé de ____.

d) No equilíbrio estático, o corpo deve ficar ____.

3. Liga cada posição à sua descrição

a) Apoio num pé — ____ b) Avião — ____ c) Estátua — ____ d) Quatro apoios — ____

1) Mãos e pés no chão, corpo firme 2) Um pé no chão, o outro levantado 3) Parado, sem mexer 4) Tronco inclinado à frente, braços abertos

4. Escolhe a resposta correta

a) Para me equilibrar num pé, devo... 1) olhar para os pés. 2) olhar para um ponto fixo. 3) fechar os olhos.

b) Os braços abertos servem para... 1) ajudar o equilíbrio. 2) aquecer as mãos. 3) contar até três.

c) Se perder o equilíbrio, devo... 1) apoiar o outro pé no chão. 2) atirar-me. 3) rir.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Escolher um ponto fixo ____ Levantar um pé ____ Abrir os braços ____ Contar até cinco

6. Escreve U (um pé) ou D (dois pés)

a) Posição de avião → ____ b) Estátua de pé, com os pés juntos → ____

c) Equilíbrio com o joelho levantado → ____ d) Quatro apoios → ____

e) Pé de apoio e braços abertos → ____ f) Agachado, com as mãos no chão → ____

7. Preenche a tabela

Posição	Apoios
Estátua	Dois pés
Avião	_____
Quatro apoios	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é que olhar para um ponto fixo ajuda a não cair?

b) O que fazes quando comesas a perder o equilíbrio?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) O equilíbrio estático treina-se ficando parado. → ____

b) Os braços atrapalham o equilíbrio. → ____

c) Respirar com calma ajuda a manter a posição. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de equilíbrio.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F (o equilíbrio pede calma e controlo)
2. a) ponto fixo b) braços c) apoio d) parado
3. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1
4. a) 2 b) 1 c) 1
5. 1 — Escolher um ponto fixo; 2 — Abrir os braços; 3 — Levantar um pé; 4 — Contar até cinco.
6. a) U b) D c) U d) D e) U f) D
7. Avião — um pé (e o tronco inclinado). Quatro apoios — duas mãos e dois pés.
8. (Exemplo) a) Porque o olhar fixo dá uma referência e evita que o corpo oscile. b) Apoio o outro pé no chão e volto a tentar.
9. a) V b) F (os braços ajudam) c) V
10. (Exemplo) 1) Manter espaço livre à volta. 2) Não empurrar os colegas que estão a equilibrar-se.