

Lançar e Receber — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Lançar e receber com as mãos, com precisão e segurança, usando aparelhos portáteis — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Para lançar a bola para cima, olhamos para a bola. → ____

b) Podemos lançar a bola à cara de um colega. → ____

c) Ao receber, as mãos ficam em concha, prontas para a bola. → ____

d) A bola só se lança com uma mão. → ____

2. Completa as frases

a) Antes de lançar, escolhemos o _____ e olhamos para ele.

b) Para receber bem, abrimos as mãos em forma de _____.

c) Quando a bola chega, puxamos as mãos para o _____ para amortecer.

d) Lançamos a bola por _____ da cabeça para a fazer chegar mais longe.

3. Liga cada aparelho ao que fazes com ele

a) Bola — ____ b) Arco — ____ c) Saco de areia — ____ d) Corda — ____

1) Equilibrar na cabeça 2) Lançar e receber 3) Saltar 4) Atirar ao alvo

4. Escolhe a resposta correta

a) Para receber a bola sem que ela caia... 1) fechamos os olhos. 2) olhamos para a bola. 3) viramos as costas.

b) A bola deve ser lançada... 1) para o chão. 2) para o colega que está atento. 3) para trás das costas.

c) No fim de receber, as mãos ficam... 1) junto ao peito. 2) atrás das costas. 3) nos bolsos.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Olhar para o colega ____ Lançar a bola ____ Segurar a bola com as duas mãos ____ Ver se o colega recebeu

6. Escreve L (lançar) ou R (receber)

a) Olhos na bola → ____ b) Mãos em concha → ____

c) Bola à frente do peito, pronta a sair → ____ d) Puxar as mãos ao peito → ____

e) Escolher o alvo antes de atirar → ____ f) Amortecer a bola → ____

7. Preenche a tabela

Forma de lançar	Quando se usa
Por baixo	Passar a bola a um colega perto
Por cima	Lançar mais longe
Ao peito, com as duas mãos	_____

8. Responde por escrito

a) O que fazes para receber uma bola sem que ela caia?

b) Porque não devemos lançar a bola com força para perto de um colega?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) Depois de receber, podemos lançar outra vez. → ____

b) Conseguimos lançar bem sem olhar para o alvo. → ____

c) Receber também é uma perícia. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os jogos de lançar e receber.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (pode magoar o colega) c) V d) F (também se lança com as duas mãos)
2. a) alvo b) concha c) peito d) cima
3. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Segurar a bola com as duas mãos; 2 — Olhar para o colega; 3 — Lançar a bola; 4 — Ver se o colega recebeu.
6. a) R b) R c) L d) R e) L f) R
7. Ao peito, com as duas mãos — passe rápido e seguro, a pouca distância.
8. (Exemplo) a) Olho para a bola, abro as mãos em concha e puxo-as para o peito quando a bola chega. b) Porque pode magoar o colega: a bola deve ser lançada com a força necessária e para quem está atento.
9. a) V b) F c) V
10. (Exemplo) 1) Não lançar a bola à cara dos colegas. 2) Só lançar quando o colega está a olhar.