

Rastejar, Gatinhar e Tregar — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Deslocar-se no solo e em aparelhos — rastejar, gatinhar e tregar — com coordenação, controlo do corpo e segurança — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Rastejar faz-se com o corpo junto ao chão. → ____
- b) Gatinhar faz-se com as mãos e os joelhos no chão. → ____
- c) Tregar exige força nos braços e nas pernas. → ____
- d) Podemos tregar sozinhos a um aparelho sem apoio. → ____

2. Completa as frases

- a) Ao rastejar, o corpo fica _____ ao chão.
- b) Ao gatinhar, apoiamos as mãos e os _____.
- c) Para tregar, agarramos o aparelho com as _____.
- d) Antes de tregar, verificamos se o aparelho está _____.

3. Liga cada deslocamento à sua descrição

- a) Rastejar — ____ b) Gatinhar — ____ c) Tregar — ____ d) Rolar — ____

- 1) Subir por um aparelho 2) Corpo junto ao chão, a avançar 3) Dar uma volta completa ao corpo 4) Avançar com mãos e joelhos

4. Escolhe a resposta correta

- a) Antes de tregar, devo... 1) ver se o aparelho está firme. 2) correr para ele. 3) fechar os olhos.
- b) Ao rastejar, olho... 1) para o chão. 2) em frente. 3) para trás.
- c) Para descer de um aparelho, devo... 1) saltar de qualquer altura. 2) descer com cuidado e apoio. 3) atirar-me.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Verificar o aparelho ____ Agarrar com as mãos ____ Subir com os pés ____ Descer com cuidado

6. Escreve S (solo) ou A (aparelho)

a) Rastejar no colchão → ____ b) Tregar ao espaldar → ____

c) Gatinhar por baixo do banco → ____ d) Subir ao plinto → ____

e) Rolar no chão → ____ f) Equilibrar-me no banco → ____

7. Preenche a tabela

Deslocamento	Apoios principais
Rastejar	Corpo junto ao chão
Gatinhar	_____
Tregar	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é que tregar exige força e atenção?

b) O que fazes antes de subir a um aparelho?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) Rastejar, gatinhar e tregar são formas de deslocamento. → ____

b) Tregar de sandálias é mais seguro. → ____

c) A ajuda de um adulto é importante quando se trega. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de tregar.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F (com apoio e verificação do aparelho)
2. a) junto b) joelhos c) mãos d) firme
3. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
4. a) 1 b) 2 c) 2
5. 1 — Verificar o aparelho; 2 — Agarrar com as mãos; 3 — Subir com os pés; 4 — Descer com cuidado.
6. a) S b) A c) S d) A e) S f) A
7. Gatinhar — mãos e joelhos. Tregar — mãos e pés.
8. (Exemplo) a) Porque o corpo tem de se sustentar e é preciso ver onde se põem as mãos e os pés. b) Verifico se o aparelho está firme e se há um adulto por perto.
9. a) V b) F (calçado seguro e bem preso) c) V
10. (Exemplo) 1) Tregar só com o aparelho verificado e o adulto por perto. 2) Não empurrar quem está a tregar.