

Rolar e Cair em Segurança — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rolar à frente e amortecer uma queda — encostar o queixo ao peito, apoiar as mãos e não travar com os braços esticados — bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) No rolamento à frente, o queixo encosta ao peito. → ____

b) Para rolar, empurro o chão com as pernas. → ____

c) Ao cair, devo travar com os braços esticados. → ____

d) O rolamento faz-se num colchão ou tapete. → ____

2. Completa as frases

a) Antes de rolar, encosto o _____ ao peito.

b) No rolamento à frente, apoio as _____ no chão.

c) Ao cair, o corpo deve ficar _____, e não rígido.

d) O rolamento faz-se sempre sobre uma superfície _____.

3. Liga cada ação à sua descrição

a) Rolamento à frente — ____ b) Rolar com ajuda — ____ c) Cair em segurança — ____ d) Amortecer — ____

1) Dobrar as pernas e distribuir o peso 2) Dar uma volta ao corpo para a frente 3) Rolar com as mãos do professor ou de um colega 4) Chegar ao chão sem bater com força

4. Escolhe a resposta correta

a) Para rolar à frente, devo... 1) olhar para o teto. 2) encostar o queixo ao peito. 3) fechar os olhos.

b) Ao cair, os braços devem... 1) ficar esticados e rígidos. 2) dobrar-se para amortecer. 3) ir para cima da cabeça.

c) Se ainda não sei rolar sozinho, devo... 1) rolar com ajuda. 2) tentar sempre sozinho. 3) saltar por cima do colchão.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Encostar o queixo ao peito ____ Apoiar as mãos ____ Empurrar o chão com as pernas ____ Levantar-me com apoio

6. Escreve R (rolar) ou C (cair)

a) Dar uma volta ao corpo no colchão → ____ b) Chegar ao chão dobrando as pernas → ____

c) Encostar o queixo ao peito → ____ d) Distribuir o peso como um saco de areia → ____

e) Apoiar as mãos e empurrar o chão → ____ f) Amortecer a chegada ao solo → ____

7. Preenche a tabela

Situação	O que faço
Vou rolar à frente	Queixo ao peito e mãos no chão
Vou cair em pé	_____
Ainda não rolo sozinho	_____

8. Responde por escrito

a) Porque é que cair com o corpo rígido e os braços esticados é mais perigoso?

b) O que fazes depois de rolar, para te levatares em segurança?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

a) Rolar exige colchão e espaço livre à volta. → ____

b) Rolar a cabeça em primeiro lugar é correto. → ____

c) Ajuda de um adulto é normal no início. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de rolar.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (os braços dobram-se) d) V
2. a) queixo b) mãos c) solto (flexível) d) mole (colchão ou tapete)
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Encostar o queixo ao peito; 2 — Apoiar as mãos; 3 — Empurrar o chão com as pernas; 4 — Levantar-me com apoio.
6. a) R b) C c) R d) C e) R f) C
7. Vou cair em pé — dobro as pernas e fico com o corpo solto. Ainda não rolo sozinho — rolo com a ajuda do professor ou de um colega.
8. (Exemplo) a) Porque os braços esticados recebem todo o peso de uma vez e podem torcer-se; com o corpo solto, o peso distribui-se. b) Apoio as mãos e os pés no chão e levanto-me devagar, com apoio.
9. a) V b) F (a cabeça não deve bater no chão; quem apoia primeiro são as mãos) c) V
10. (Exemplo) 1) Rolar só num colchão e com espaço livre à volta. 2) Não rolar em cima de um colega nem empurrar quem está no colchão.