

Saltar à Corda e Ritmo — Ficha

1.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Saltar à corda com os dois pés e a pés alternados, coordenando o salto com a batida da corda e mantendo um ritmo regular — bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) A corda deve ter o comprimento certo para o nosso corpo. → ____

b) Saltamos sempre com a corda parada. → ____

c) A corda bate no chão a tempo do salto. → ____

d) Precisamos de espaço livre à nossa volta. → ____

2. Completa as frases

a) Para saltar à corda, saltamos com os dois _____ ao mesmo tempo.

b) A corda passa por _____ da cabeça e por baixo dos pés.

c) Quando a corda bate no _____, saltamos.

d) Bater a corda sempre ao mesmo tempo chama-se manter o _____.

3. Liga cada ação à sua descrição

a) Saltar com dois pés — ____ b) Saltar alternado — ____ c) Bater devagar — ____ d) Bater depressa — ____

1) Um pé de cada vez 2) Os dois pés juntos 3) Ritmo rápido 4) Ritmo lento

4. Escolhe a resposta correta

a) Antes de saltar, devo... 1) ver se há espaço livre. 2) fechar os olhos. 3) correr para o colega.

b) A corda passa... 1) só por cima da cabeça. 2) por cima da cabeça e por baixo dos pés. 3) por trás das costas.

c) Se a corda bater no pé, devo... 1) parar e recomeçar. 2) atirar a corda. 3) saltar mais alto sem olhar.

5. Ordena os passos de 1 a 4

____ Segurar a corda pelas pontas ____ Bater a corda no chão ____ Saltar quando a corda chega aos pés ____ Passar a corda por cima da cabeça

6. Escreve L (lento) ou R (rápido)

- a) Salto devagar, com pausas entre os saltos → ____ b) Salto muitas vezes sem parar → ____
- c) A corda bate uma vez por segundo → ____ d) A corda bate duas vezes por segundo → ____
- e) Salto ao ritmo de uma canção calma → ____ f) Salto ao ritmo de uma música animada → ____

7. Preenche a tabela

Ritmo	Como salto
Lento	Com pausas entre os saltos
Regular	_____
Rápido	_____

8. Responde por escrito

- a) Porque é importante manter o mesmo ritmo ao saltar à corda?
- b) O que fazes quando a corda fica presa nos pés?

9. Verdadeiro ou Falso — passo seguinte

- a) O ritmo ajuda a saltar sem olhar para a corda. → ____
- b) Saltar à corda só se faz com os dois pés juntos. → ____
- c) A corda deve ser segurada pelas duas pontas. → ____

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios com corda.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (a corda está sempre em movimento) c) V d) V
2. a) pés b) cima c) chão d) ritmo
3. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
4. a) 1 b) 2 c) 1
5. 1 — Segurar a corda pelas pontas; 2 — Passar a corda por cima da cabeça; 3 — Bater a corda no chão; 4 — Saltar quando a corda chega aos pés.
6. a) L b) R c) L d) R e) L f) R
7. Regular — um salto por cada batida da corda, sem pausas. Rápido — batidas seguidas e saltos rápidos.
8. (Exemplo) a) Para saltar no momento certo, sem tropeçar na corda. b) Paro, coloco a corda atrás dos pés e recomeço.
9. a) V b) F (também se salta a pés alternados) c) V
10. (Exemplo) 1) Manter distância dos colegas para a corda não os atingir. 2) Verificar se a corda está em bom estado antes de saltar.