

Patinagem — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar deslocamentos e paragens com equilíbrio, controlo e segurança sobre os patins, nas suas três subáreas — Artística, Hóquei em Patins e Corrida — aplicando as regras de segurança e do jogo, no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A patinagem inclui a Patinagem Artística, o Hóquei em Patins e a Corrida de Patins. → ____

b) O equilíbrio é a base de todos os deslocamentos na patinagem. → ____

c) A paragem/travagem deve usar-se apenas em situações de emergência. → ____

d) A proteção (capacete, joelheiras) é indispensável, sobretudo na aprendizagem. → ____

e) No hóquei em patins, o aluno deve aplicar as regras como jogador e como árbitro. → ____

2. Completa

a) As três subáreas da patinagem são a Patinagem ____, o ____ em Patins e a ____ de Patins.

b) O ____ é a capacidade de manter o corpo estável sobre os patins.

c) Para parar usa-se a técnica da ____ (abrir os pés) ou o ____, quando existe.

d) Antes de patinar é obrigatório vestir o ____ e as proteções (joelheiras e ____).

e) No hóquei em patins, o objetivo é marcar ____ conduzindo a bola com o ____.

3. Executar (nível elementar)

a) Indica três deslocamentos base na patinagem.

b) Descreve como se executa uma paragem com equilíbrio e segurança.

c) Explica como se deve cair corretamente para evitar lesões.

4. Segurança e regras

a) Enumera três equipamentos de proteção e a função de cada um.

b) Distingue as características de cada subárea (artística, hóquei, corrida).

c) Relaciona a segurança com a responsabilidade individual e coletiva.

5. Responde por escrito

a) Porque é que o equilíbrio é o pré-requisito de todas as técnicas de patinagem?

b) Relaciona a aprendizagem da queda com a segurança na patinagem.

c) Justifica a importância de conhecer o regulamento numa modalidade como o hóquei em patins.

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — é uma técnica fundamental, usada sempre que necessário d) **V** e) **V**.
2. a) Patinagem **Artística**, o **Hóquei** em Patins e a **Corrida** de Patins b) **equilíbrio** c) **cunha**; o **travão** d) **capacete** e **cotoveleiras** e) **golos**; o **stick** (taco).
3. a) deslocamento em frente, para trás e em curva b) baixar o centro de gravidade (fletir os joelhos), inclinar o corpo e usar a cunha/travão, mantendo o olhar em frente c) fletir os joelhos, proteger a cabeça, cair sobre as proteções e amortecer o impacto em vez de cair rígido.
4. a) capacete (protege a cabeça), joelheiras (joelhos) e cotoveleiras (cotovelos) — protegem as zonas de maior impacto b) artística: figuras e expressão sobre patins; hóquei: jogo coletivo com stick, bola e golos; corrida: velocidade em circuito c) a segurança exige equipamento e um comportamento responsável: a minha conduta protege-me e protege os outros.
5. a) Sem equilíbrio não é possível deslocar-se, travar ou virar com controlo — todas as técnicas assentam na estabilidade do corpo sobre os patins b) saber cair (amortecendo o impacto) reduz o risco de lesão e dá confiança: quem aprende a queda patina com mais segurança e menos medo c) conhecer o regulamento evita infrações, garante o respeito pelos adversários e permite arbitrar — é a base da verdade desportiva.