

Circuitos e Percursos — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Ler um esquema de circuito, cumprir a ordem das estações, orientar-se no espaço do pavilhão e combinar habilidades diferentes sem parar entre elas.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Num circuito, cada estação tem uma tarefa diferente. → ____
- b) A ordem das estações pode ser mudada a meio do exercício. → ____
- c) Orientar-se no espaço é saber onde se está e para onde se vai. → ____
- d) Num percurso, o esquema afixado ajuda a saber o que fazer em cada estação. → ____

2. Completa as frases

- a) Cada ponto do circuito com uma tarefa chama-se _____.
- b) A passagem de uma estação para a seguinte faz-se ao _____ do professor.
- c) O desenho que mostra o circuito chama-se _____ do circuito.
- d) Quem espera pela vez fica _____ da linha de partida.

3. Liga cada palavra à sua descrição

- a) Circuito — ____ b) Estação — ____ c) Percurso — ____ d) Esquema — ____

- 1) Desenho que representa as estações e o caminho 2) Conjunto de estações por onde se passa pela ordem combinada 3) Caminho com um ponto de partida e um de chegada 4) Ponto do circuito com uma tarefa própria

4. Escolhe a resposta correta

- a) Antes de começar, devo... 1) ver o esquema e ouvir as explicações. 2) começar a correr. 3) escolher a estação que gosto mais.
- b) Ao passar de estação, devo... 1) empurrar para chegar primeiro. 2) esperar que a estação esteja livre. 3) saltar a estação.
- c) Se me engano no caminho, o melhor é... 1) voltar ao ponto onde me enganei. 2) continuar por outro lado. 3) parar e sair do circuito.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para fazer um circuito pela primeira vez.

____ Fazer a primeira estação ____ Olhar para o esquema ____ Passar à estação seguinte ____ Voltar ao ponto de partida

6. Escreve E (equilíbrio), V (velocidade) ou O (orientação)

a) Andar no banco → ____ b) Correr até ao cone → ____

c) Encontrar a estação certa no esquema → ____ d) Ficar num pé só → ____

e) Mudar de direção ao sinal → ____ f) Passar por dentro dos arcos na ordem certa → ____

7. Preenche a tabela

Estação	Habilidade que treina
Saltar de arco em arco	Equilíbrio na aterragem
Rastejar por baixo da corda	_____
Correr em slalom	_____
Lançar a bola ao alvo	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Um circuito bem montado tem espaço livre entre estações. → ____

b) Quem termina o circuito pode atravessá-lo para voltar ao início. → ____

c) O esquema serve para os alunos saberem o que fazer sem perguntar sempre. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é importante cumprir a ordem das estações.

b) Diz o que fazes para não colidir com um colega numa estação.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os circuitos.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (a ordem é combinada antes e mantém-se) c) V d) V
2. a) estação b) sinal c) esquema d) atrás
3. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1
4. a) 1 b) 2 c) 1
5. 1 — Olhar para o esquema; 2 — Fazer a primeira estação; 3 — Passar à estação seguinte; 4 — Voltar ao ponto de partida.
6. a) E b) V c) O d) E e) O f) O
7. Rastejar por baixo da corda — controlo do corpo no chão e orientação. Correr em slalom — velocidade com mudanças de direção. Lançar a bola ao alvo — precisão.
8. a) V b) F (volta-se por fora, para não interromper quem está a fazer) c) V
9. (Exemplo) a) Para ninguém chocar com quem vem no sentido contrário e para o exercício treinar todas as habilidades. b) Espero que a estação fique livre, olho para os dois lados e mantenho distância.
10. (Exemplo) 1) Não se atravessa o circuito pelo meio. 2) O material fica fora do caminho depois de usado.