

Deslocamentos Combinados — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Encadear várias formas de deslocamento — rastejar, gatinhar, correr, saltar, parar — sem perder o controlo do corpo, mudar de direção a pedido do professor e cumprir a sequência toda antes de voltar ao ponto de partida.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Gatinhar faz-se com as mãos e os joelhos no chão. → ____
- b) Num deslocamento combinado, cada parte faz-se sempre no mesmo sentido. → ____
- c) Parar é uma ação que também faz parte do deslocamento. → ____
- d) Mudar de direção a correr exige baixar o centro do corpo. → ____

2. Completa as frases

- a) No rastejar, o corpo fica _____ ao chão.
- b) Para mudar de direção sem cair, é preciso _____ antes da curva.
- c) Ao saltar, aterra-se com os joelhos _____.
- d) A ordem das ações de um percurso chama-se _____ do percurso.

3. Liga cada deslocamento aos seus apoios

- a) Gatinhar — ____ b) Rastejar — ____ c) Correr — ____ d) Trepas — ____
- 1) Mãos e pés, com o corpo levantado 2) Mãos e joelhos 3) Mãos e pés, subindo por um aparelho 4) Corpo deitado, apoiado no chão

4. Escolhe a resposta correta

- a) A sequência de um percurso cumpre-se... 1) pela ordem combinada. 2) pela ordem que se quiser. 3) só até meio.
- b) Para parar depois de correr, devo... 1) travar de repente. 2) abrandar e apoiar os pés. 3) saltar para o lado.
- c) A corrida entre estações faz-se... 1) pelo meio dos colegas. 2) no espaço livre. 3) junto às paredes.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para cumprir um percurso de deslocamentos.

____ Voltar ao ponto de partida ____ Ouvir a ordem das ações ____ Fazer a última ação ____ Começar o percurso

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

a) Rastejar num colchão → ____ b) Trepas ao espaldar → ____

c) Correr entre cones → ____ d) Andar no banco sueco → ____

e) Saltar a corda → ____ f) Passar por baixo de um arco → ____

7. Preenche a tabela

Ação	O que treina
Rastejar	Coordenação e controlo do corpo no chão
Correr e parar	_____
Saltar e aterrar	_____
Mudar de direção	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Encadear ações é mais difícil do que fazer só uma. → ____

b) Num percurso, pode saltar-se a estação de que não se gosta. → ____

c) O aquecimento ajuda o corpo a responder às mudanças de direção. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que se abrandas antes de mudar de direção.

b) Diz duas ações que possas encadear sem parar.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os percursos de deslocamento.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (as ações mudam de sentido e de direção) c) V d) V
2. a) junto b) abrandar c) fletidos d) ordem
3. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
4. a) 1 b) 2 c) 2
5. 1 — Ouvir a ordem das ações; 2 — Começar o percurso; 3 — Fazer a última ação; 4 — Voltar ao ponto de partida.
6. a) S b) A c) S d) A e) S f) A
7. Correr e parar — velocidade, equilíbrio e controlo da paragem. Saltar e aterrar — equilíbrio na aterragem e força das pernas. Mudar de direção — orientação espacial e agilidade.
8. a) V b) F (o percurso cumpre-se todo) c) V
9. (Exemplo) a) Porque a corrida leva o corpo para a frente e, para virar, é preciso tempo para o corpo mudar de direção sem cair. b) Correr e saltar; gatinhar e rastejar.
10. (Exemplo) 1) Esperar pela vez atrás da linha, sem empurrar. 2) Não atravessar o percurso de outro colega.