

Equilíbrios em Aparelhos — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Equilibrar-se em aparelhos — banco sueco, espaldar, plinto baixo — em apoio estável e instável, subir e descer com segurança e reconhecer as regras que tornam estes exercícios possíveis.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) O banco sueco é um aparelho estreito, o que torna o equilíbrio mais difícil. → ____
- b) O espaldar serve para trepar, e não para andar em equilíbrio. → ____
- c) Antes de usar um aparelho, verifica-se se está firme no chão. → ____
- d) Saltar de um aparelho alto para o chão é sempre seguro. → ____

2. Completa as frases

- a) Num aparelho instável, o corpo fica mais _____ do que no chão.
- b) Ao subir ao banco, apoia-se primeiro a _____ e depois o corpo.
- c) Para descer em segurança, faz-se apoio com as _____ e com os pés.
- d) Quando se usa um colchão, ele fica _____ do aparelho.

3. Liga cada aparelho ao que permite treinar

- a) Banco sueco — ____ b) Espaldar — ____ c) Plinto baixo — ____ d) Colchão — ____

1) Amortecer a queda e proteger as aterragens 2) Andar em equilíbrio numa superfície estreita 3) Trepar e suspender-se 4) Subir, sentar e descer com apoio

4. Escolhe a resposta correta

- a) Ao andar no banco, o olhar vai para... 1) os pés. 2) um ponto à frente. 3) o colega de trás.
- b) Se começar a perder o equilíbrio, devo... 1) correr até ao fim. 2) parar e apoiar-me. 3) saltar de olhos fechados.
- c) Quando há vários colegas no aparelho, deve haver... 1) distância entre eles. 2) empurrões a brincar. 3) corridas.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para subir ao banco sueco em segurança.

____ Pôr um pé no banco ____ Verificar se o banco está firme ____ Ficar de pé e equilibrar-se ____ Apoiar as mãos no banco

6. Escreve A (aparelho) ou S (só o corpo)

a) Andar no banco → ____ b) Estátua num pé → ____

c) Pendurar-se no espaldar → ____ d) Avião no chão → ____

e) Sentar no plinto → ____ f) Quatro apoios no colchão → ____

7. Preenche a tabela

Situação	O que faço
O banco abana	Parar e avisar o professor
O colega da frente é mais lento	_____
Tenho de descer do plinto	_____
O colchão está torto	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Os braços abertos ajudam a corrigir o equilíbrio. → ____

b) Quanto mais depressa se anda no banco, mais fácil é. → ____

c) Um aparelho alto exige mais cuidado do que um baixo. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é mais difícil equilibrarmo-nos num aparelho do que no chão.

b) Diz o que fazes antes de subir a um aparelho.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios em aparelhos.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (o espaldar também serve para trepar e para exercícios de suspensão) c) V d) F (só com autorização do professor e com colchão)
2. a) alto b) mão c) mãos d) junto
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 2 b) 2 c) 1
5. 1 — Verificar se o banco está firme; 2 — Apoiar as mãos no banco; 3 — Pôr um pé no banco; 4 — Ficar de pé e equilibrar-se.
6. a) A b) S c) A d) S e) A f) S
7. O colega da frente é mais lento — espero pela minha vez e mantenho distância. Tenho de descer do plinto — desço de frente, com apoio das mãos e dos pés. O colchão está torto — não começo o exercício e aviso o professor.
8. a) V b) F (mais depressa é mais difícil) c) V
9. (Exemplo) a) Porque a superfície de apoio é menor e está levantada do chão, por isso o corpo tem menos sítio para corrigir o desequilíbrio. b) Verifico se o aparelho está firme, se o colchão está no sítio e espero pela indicação do professor.
10. (Exemplo) 1) Só se sobe ao aparelho com o professor por perto. 2) Não se empurra nem se ultrapassa quem está em cima do aparelho.