

Perícias e Manipulações — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Identificar e descrever as ações motoras básicas com aparelhos portáteis — lançar, receber, driblar, conduzir e pontapear —, reconhecendo o que se repete do 1.º ano e o que passa a ser pedido com mais precisão e combinação no 2.º ano.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Bola, arco, corda e raquete são aparelhos portáteis. → ____

b) No 2.º ano pede-se mais precisão do que no 1.º ano. → ____

c) Driblar e conduzir são a mesma ação. → ____

d) Nas estafetas, a vez passa-se ao colega seguinte. → ____

2. Completa as frases

a) Acertar num alvo pequeno exige mais _____ do que acertar num alvo grande.

b) Um objeto que se transporta de um lado para o outro é um aparelho _____.

c) Quando cada aluno faz a tarefa sozinho, o exercício é um concurso _____.

d) Numa _____, os colegas fazem a tarefa por ordem e passam a vez.

3. Liga cada ação à sua descrição

a) Lançar — ____ b) Receber — ____ c) Driblar — ____ d) Conduzir — ____

1) Levar a bola com toques do pé 2) Bater a bola no chão com a mão, repetidamente 3) Enviar o aparelho para um alvo ou para longe 4) Apanhar o aparelho com as mãos

4. Escolhe a resposta correta

a) Antes de lançar, olho para... 1) o alvo. 2) os pés. 3) o colega do lado.

b) Para receber uma bola que vem à altura da cintura, junto as mãos... 1) em concha. 2) atrás das costas. 3) acima da cabeça.

c) Quando o exercício corre bem, o melhor é... 1) aumentar a distância. 2) parar. 3) mudar de aparelho sem avisar.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para lançar com precisão.

____ Ver onde o objeto caiu ____ Colocar os pés na linha ____ Lançar ____ Olhar para o alvo

6. Escreve I (individual), P (a pares) ou E (estafeta)

a) Lançar a bola ao alvo sozinho → ____ b) Passar a bola ao colega e recebê-la de volta → ____

c) Correr com a bola até ao cone e voltar → ____ d) Contar quantos passes acerto em 30 segundos → ____

e) Dois colegas a trocar a bola enquanto andam → ____ f) Equipas em fila a transportar o arco → ____

7. Preenche a tabela

Aparelho	Ação que permite treinar
Bola	Lançar, receber, driblar e pontapear
Corda	_____
Arco	_____
Raquete	_____

8. Verdadeiro ou Falso — o que muda do 1.º para o 2.º ano

a) No 2.º ano, as ações juntam-se umas às outras. → ____

b) No 2.º ano, já não é preciso treinar o que se aprendeu no 1.º ano. → ____

c) Passar a bola a um colega que se desloca é mais difícil do que passar a um colega parado. → ____

9. Responde por escrito

a) Diz duas coisas que já fazias no 1.º ano e que continuas a treinar.

b) Porque é que a precisão melhora com a repetição?

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios com aparelhos portáteis.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (driblar faz-se com a mão; conduzir, com o pé) d) V
2. a) precisão b) portátil c) individual d) estafeta
3. a) 3 b) 4 c) 2 d) 1
4. a) 1 b) 1 c) 1
5. 1 — Colocar os pés na linha; 2 — Olhar para o alvo; 3 — Lançar; 4 — Ver onde o objeto caiu.
6. a) I b) P c) E d) I e) P f) E
7. Corda — saltar e treinar o ritmo. Arco — saltar para dentro e para fora, rodar o arco ou conduzi-lo. Raquete — bater na bola, controlar a direção do batimento.
8. a) V b) F (as competências do 1.º ano continuam a fazer parte do 2.º ano) c) V
9. (Exemplo) a) Lançar e receber a bola, driblar com a mão e saltar à corda. b) Porque em cada tentativa o corpo ajusta a força e a direção até acertar sempre no mesmo ponto.
10. (Exemplo) 1) Só se lança quando os colegas estão atentos e fora da linha de tiro. 2) O material que não está a ser usado fica fora da zona de exercício.