

Saltar à Corda e Malabarismo — Ficha

2.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Saltar à corda com ritmo regular, coordenar o balanço da corda com o salto e lançar e receber objetos com as duas mãos em sequências simples — coordenação fina e ritmo, no bloco de Perícias e Manipulações.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) A corda roda-se com os pulsos, e não com os braços todos. → ____
- b) Salta-se no momento em que a corda toca no chão. → ____
- c) O malabarismo começa com um objeto e só depois se juntam mais. → ____
- d) Quanto mais alto se salta, mais fácil é saltar à corda. → ____

2. Completa as frases

- a) Saltar sempre ao mesmo tempo chama-se saltar com ____.
- b) A corda roda à volta do corpo e passa por ____ dos pés.
- c) No malabarismo, os objetos passam de uma ____ para a outra.
- d) Para não tropeçar, salta-se com os ____ um pouco dobrados.

3. Liga cada exercício à sua descrição

- a) Salto a pés juntos — ____ b) Salto alternado — ____ c) Corda parada no chão — ____ d) Malabarismo com dois objetos — ____
- 1) Saltar para dentro e para fora da corda pousada no chão 2) Saltar com os dois pés ao mesmo tempo 3) Um objeto sai de uma mão quando o outro chega à outra 4) Saltar com um pé de cada vez

4. Escolhe a resposta correta

- a) A corda deve ficar... 1) na altura dos tornozelos. 2) acima da cabeça. 3) na altura dos ombros.
- b) Quando a corda bate nos pés, o melhor é... 1) saltar mais alto. 2) parar e recomeçar devagar. 3) rodar mais depressa.
- c) No malabarismo, o olhar vai para... 1) o ponto mais alto do lançamento. 2) os pés. 3) o colega.

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para começar a saltar à corda.

____ Saltar quando a corda toca no chão ____ Segurar as pontas da corda ____ Rodar a corda com os pulsos ____ Pôr a corda atrás dos calcanhares

6. Escreve C (corda) ou M (malabarismo)

- a) Rodar com os pulsos → ____ b) Lançar e receber um objeto → ____
- c) Contar os saltos seguidos → ____ d) Passar dois objetos ao mesmo tempo → ____
- e) Saltar a pés juntos → ____ f) Olhar para o ponto mais alto do lançamento → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
A corda bate nos pés	Rodar mais devagar e saltar no momento certo
Salto demasiado alto	_____
Os objetos caem ao chão	_____
Perco o ritmo	_____

8. Verdadeiro ou Falso

- a) O ritmo é a capacidade de repetir movimentos com regularidade. → ____
- b) No malabarismo, deve começar-se logo com três objetos. → ____
- c) Saltar à corda também treina a resistência. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que a corda se roda com os pulsos e não com os braços.
- b) Diz o que fazes quando o malabarismo começa a correr mal.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios com corda e com objetos lançados.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F (salta-se o suficiente para a corda passar; saltar muito alto cansa e desalinha o ritmo)
2. a) ritmo b) baixo c) mão d) joelhos
3. a) 2 b) 4 c) 1 d) 3
4. a) 1 b) 2 c) 1
5. 1 — Segurar as pontas da corda; 2 — Pôr a corda atrás dos calcanhares; 3 — Rodar a corda com os pulsos; 4 — Saltar quando a corda toca no chão.
6. a) C b) M c) C d) M e) C f) M
7. Salto demasiado alto — saltar só o necessário para a corda passar. Os objetos caem ao chão — lançar mais baixo e devagar, e olhar sempre para o ponto mais alto. Perco o ritmo — parar, respirar e recomeçar a contar em voz alta.
8. a) V b) F (começa-se com um objeto) c) V
9. (Exemplo) a) Porque os pulsos fazem a corda rodar sem gastar força dos braços, e a corda mantém sempre o mesmo tamanho. b) Paro, volto a um objeto só e recomeço devagar.
10. (Exemplo) 1) Manter distância dos colegas para a corda não bater em ninguém. 2) Lançar os objetos para cima e para a frente de quem os recebe, nunca para a cara.