

Ginástica: Aparelhos — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Reconhecer o banco sueco, o plinto, o espaldar e o colchão, usar cada um para o que serve, subir e descer com apoio das mãos e verificar o aparelho antes de o usar.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) O banco sueco serve para andar em equilíbrio sobre uma superfície estreita. → ____
- b) O espaldar serve para trepar e suspender. → ____
- c) O plinto serve para subir, apoiar as mãos e passar por cima. → ____
- d) Pode subir-se a um aparelho sem verificar se está firme. → ____

2. Completa as frases

- a) O aparelho estreito e levantado por onde se anda é o _____.
- b) O aparelho encostado à parede, com travessas, é o _____.
- c) O aparelho onde se apoiam as mãos para passar por cima é o _____.
- d) O material que recebe quem salta é o _____.

3. Liga cada aparelho ao que permite fazer

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

- 1) Trepar e suspender 2) Andar em equilíbrio 3) Amortecer quedas e receções 4) Subir e passar por cima com apoio

4. Escolhe a resposta correta

- a) Antes de usar um aparelho, verifico se está... 1) firme. 2) limpo. 3) alto. → ____
- b) O banco sueco transporta-se... 1) a dois, um em cada ponta. 2) por um aluno a arrastar. 3) a correr. → ____
- c) O colchão coloca-se... 1) junto ao aparelho, direito. 2) encostado à parede. 3) no corredor. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para passar o plinto com apoio.

____ Apoiar as mãos ____ Verificar o aparelho e o colchão ____ Receção no colchão ____ Chamada com os dois pés

6. Escreve B (banco sueco), P (plinto) ou E (espaldar)

a) Anda-se em equilíbrio numa superfície estreita. → ____

b) Trepá-se e fica-se suspenso. → ____

c) Apoiam-se as mãos para passar por cima. → ____

d) Fica encostado à parede. → ____

e) Pode ser levado para o meio da sala a dois. → ____

f) Precisa de colchão do outro lado. → ____

7. Preenche a tabela

Aparelho	Cuidado principal
Banco sueco	Peso bem distribuído e olhar em frente
Espaldar	_____
Plinto	_____
Colchão	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Dois colegas podem estar no mesmo aparelho sem distância. → ____

b) O banco sueco transporta-se a dois, um em cada ponta. → ____

c) O espaldar pode ser usado sem verificar os encaixes. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica porque se verifica o aparelho antes de o usar.

b) Diz como se transporta o banco sueco e porquê.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios em aparelhos.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F (verifica-se sempre)
2. a) banco sueco b) espaldar c) plinto d) colchão
3. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
4. a) 1 b) 1 c) 1
5. 1 — Verificar o aparelho e o colchão; 2 — Chamada com os dois pés; 3 — Apoiar as mãos; 4 — Receção no colchão.
6. a) B b) E c) P d) E e) B f) P
7. Espaldar — verificar os encaixes e subir com as mãos e os pés. Plinto — fazer a chamada com os dois pés e apoiar as mãos antes de passar. Colchão — ficar junto ao aparelho, direito e sem dobras.
8. a) F (um de cada vez, ou com distância combinada) b) V c) F
9. (Exemplo) a) Para garantir que não abana nem tem peças soltas e que não cai sobre ninguém. b) A dois, um em cada ponta, para não cair nem magoar quem ajuda.
10. (Exemplo) 1) Um colega de cada vez no aparelho. 2) Não subir sem o professor a acompanhar e sem colchão no sítio.