

Ginástica: Equilíbrios — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Manter a vela, o avião e o apoio num pé com controlo postural, usar o olhar e os braços para corrigir o equilíbrio e distinguir equilíbrio estático de equilíbrio dinâmico.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) No avião, o corpo fica deitado de lado. → ____

b) No avião, o olhar fixa-se num ponto à frente. → ____

c) Na vela, as pernas ficam juntas e levantadas. → ____

d) O equilíbrio depende apenas dos pés. → ____

2. Completa as frases

a) Manter o corpo parado sem sair do lugar é equilíbrio ____.

b) No avião, o corpo apoia-se num só ____.

c) Na vela, deitado de costas, as mãos apoiam as ____ junto à bacia.

d) Os braços ____ ajudam a corrigir o desequilíbrio.

3. Liga cada elemento à sua descrição

a) Vela — ____ b) Avião — ____ c) Apoio num pé — ____ d) Equilíbrio dinâmico — ____

1) Tronco à frente e braços abertos, sobre uma perna 2) Pernas juntas e levantadas, deitado de costas 3) Corpo parado sobre uma só perna 4) Manter o equilíbrio em movimento

4. Escolhe a resposta correta

a) No avião, o olhar vai para... 1) os pés. 2) um ponto à frente. 3) o teto. → ____

b) Na vela, a cabeça e o pescoço... 1) fazem força. 2) ficam apoiados, sem fazer força. 3) ficam levantados. → ____

c) Quando se perde o equilíbrio, deve... 1) fechar os olhos. 2) apoiar o outro pé no chão. 3) continuar a rir. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para fazer o avião.

____ Levantar um pé do chão ____ Fixar o olhar num ponto à frente ____ Abrir os braços ____ Inclinar o tronco à frente

6. Escreve E (estático) ou D (dinâmico)

a) Fazer estátua → ____ b) Andar no banco sueco → ____

c) Fazer avião → ____ d) Correr e parar ao sinal → ____

e) Fazer vela → ____ f) Passar por cima de obstáculos a andar → ____

7. Preenche a tabela

Elemento	Apoio principal
Vela	Costas e mãos
Avião	_____
Apoio num pé	_____
Andar no banco sueco	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Na vela, pode virar-se a cabeça para o lado para falar com um colega. → ____

b) O avião treina o equilíbrio estático. → ____

c) Apoiar o outro pé quando se perde o equilíbrio é a correção certa. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica a diferença entre a vela e o avião.

b) Diz o que fazes para não cair no apoio num pé.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de equilíbrio.

1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) F (o tronco inclina-se à frente, sobre um pé) b) V c) V d) F (depende também do olhar, dos braços e do tronco)
2. a) estático b) pé c) costas d) abertos
3. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4
4. a) 2 b) 2 c) 2
5. 1 — Fixar o olhar num ponto à frente; 2 — Abrir os braços; 3 — Inclinar o tronco à frente; 4 — Levantar um pé do chão.
6. a) E b) D c) E d) D e) E f) D
7. Avião — uma perna, com os braços abertos. Apoio num pé — o pé que fica no chão. Andar no banco sueco — os pés, um de cada vez.
8. a) F (a cabeça e o pescoço ficam apoiados e alinhados) b) V c) V
9. (Exemplo) a) Na vela está-se deitado de costas, com as pernas levantadas; no avião está-se de pé, sobre uma perna, com o tronco à frente. b) Fixo o olhar num ponto à frente, abro os braços e mantenho o tronco direito.
10. (Exemplo) 1) Manter espaço livre à volta, para não bater nos colegas ao perder o equilíbrio. 2) Não empurrar quem está em equilíbrio.