

Ginástica: Rolamentos — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rolar à frente e atrás com as costas enroladas, apoiar as mãos no colchão na altura certa, voltar à posição de pé com controlo e encadear dois rolamentos respeitando a ordem e a segurança.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) No rolamento à frente, o queixo encosta ao peito. → ____

b) No rolamento à frente, as costas ficam direitas e rígidas. → ____

c) O rolamento à frente faz-se sobre um colchão. → ____

d) No rolamento atrás, as mãos apoiam-se junto às orelhas. → ____

2. Completa as frases

a) O movimento em que o corpo roda sobre as costas chama-se _____.

b) No rolamento à frente, as mãos apoiam-se no _____ à frente do corpo.

c) Para proteger a cabeça, o _____ encosta ao peito.

d) Antes de rolar, verifica-se se o _____ está no lugar.

3. Liga cada fase à sua descrição

a) Apoio das mãos — ____ b) Enrolar as costas — ____ c) Queixo ao peito — ____ d) Voltar de pé — ____

1) Pôr as mãos no colchão à frente 2) Proteger a cabeça e o pescoço 3) Terminar em equilíbrio 4) Rodar sem parar a meio

4. Escolhe a resposta correta

a) O rolamento à frente começa por... 1) apoiar as mãos no colchão. 2) saltar. 3) sentar-se. → ____

b) No rolamento atrás, as mãos servem para... 1) empurrar o colchão. 2) proteger a nuca. 3) nada. → ____

c) Para encadear dois rolamentos, entre eles deve haver... 1) uma pausa longa. 2) uma ligação fluida. 3) uma corrida. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Rolamento à frente.

____ Enrolar as costas ____ Apoiar as mãos no colchão ____ Voltar de pé ____ Encostar o queixo ao peito

6. Escreve A (à frente) ou T (atrás)

- a) As mãos apoiam o colchão junto às orelhas. → ____
- b) O queixo encosta ao peito desde o início. → ____
- c) As mãos empurram o colchão para voltar de pé. → ____
- d) As mãos apoiam-se no colchão à frente do corpo. → ____
- e) Os joelhos vêm ao peito a meio do movimento. → ____
- f) O corpo roda para a frente, do alto para baixo. → ____

7. Preenche a tabela

O que acontece	Como corrijo
O corpo sai de lado	Enrolar as costas e manter os ombros alinhados
A cabeça bate no colchão	_____
Fico sentado no fim	_____
Rolo ao mesmo tempo que o colega ao lado	_____

8. Verdadeiro ou Falso

- a) Pode rolar-se sem colchão se o chão for liso. → ____
- b) Dois colegas podem rolar ao mesmo tempo, muito perto um do outro. → ____
- c) No rolamento atrás, o queixo também se encosta ao peito. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que o queixo vai ao peito no rolamento à frente.
- b) Diz o que fazes para voltar de pé no fim do rolamento.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de rolamentos.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (as costas enrolam-se) c) V d) V
2. a) rolamento b) colchão c) queixo d) colchão
3. a) 1 b) 4 c) 2 d) 3
4. a) 1 b) 2 c) 2
5. 1 — Apoiar as mãos no colchão; 2 — Encostar o queixo ao peito; 3 — Enrolar as costas; 4 — Voltar de pé.
6. a) T b) A c) A d) A e) T f) A
7. A cabeça bate no colchão — encostar o queixo ao peito desde o início. Fico sentado no fim — empurrar o colchão com as mãos e subir até ficar de pé. Rolo ao mesmo tempo que o colega ao lado — esperar pela vez e manter distância.
8. a) F (só sobre colchão) b) F c) V
9. (Exemplo) a) Para o corpo rolar sobre as costas e não sobre a cabeça e o pescoço. b) Empurro o colchão com as mãos e trago os pés para junto do corpo, até ficar de pé.
10. (Exemplo) 1) Um colega de cada vez no colchão, com a vez marcada. 2) Só se rola com o colchão no sítio e o professor a acompanhar.