

# Ginástica: Saltos — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

**Competências que desenvolve:** Fazer a chamada com os dois pés, saltar de coelho ou com apoio das mãos num aparelho, receber o corpo com os joelhos dobrados e reconhecer as fases do salto.

## 1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No salto de coelho, parte-se de cócoras, com as mãos no chão. → \_\_\_\_
- b) Na receção, os joelhos ficam esticados. → \_\_\_\_
- c) No salto com apoio, as mãos apoiam-se no aparelho. → \_\_\_\_
- d) A chamada faz-se com os dois pés ao mesmo tempo. → \_\_\_\_

## 2. Completa as frases

- a) O momento em que os pés empurram o chão chama-se \_\_\_\_.
- b) O momento em que os pés voltam a tocar o chão chama-se \_\_\_\_.
- c) Na receção, os joelhos ficam \_\_\_\_ para amortecer.
- d) O material que recebe quem salta chama-se \_\_\_\_.

## 3. Liga cada fase à sua descrição

- a) Chamada — \_\_\_\_ b) Voo — \_\_\_\_ c) Receção — \_\_\_\_ d) Apoio — \_\_\_\_

1) Impulso dos pés contra o chão 2) Momento em que o corpo está no ar 3) Contacto com o chão ou com o colchão 4) Mãos num aparelho

## 4. Escolhe a resposta correta

- a) Na receção, o peso do corpo deve cair... 1) com os joelhos dobrados. 2) com os joelhos esticados. 3) num só pé. → \_\_\_\_
- b) O salto de coelho serve para treinar... 1) o impulso e o apoio das mãos. 2) a corrida de fundo. 3) o equilíbrio na trave. → \_\_\_\_
- c) Antes de saltar de um aparelho... 1) o professor autoriza e fica ao lado. 2) salta-se sem avisar. 3) retira-se o colchão. → \_\_\_\_

## 5. Ordena os passos de 1 a 4

Salto com apoio sobre o plinto.

\_\_\_\_ Passar as pernas para o outro lado \_\_\_\_ Chamada com os dois pés \_\_\_\_ Receção no colchão \_\_\_\_ Apoiar as mãos no plinto

## 6. Escreve C (coelho) ou A (com apoio)

a) As mãos apoiam-se no chão à frente do corpo. → \_\_\_\_

b) As mãos apoiam-se num aparelho elevado. → \_\_\_\_

c) Termina em cócoras. → \_\_\_\_

d) Passa-se por cima de um obstáculo. → \_\_\_\_

e) Faz-se sempre no solo. → \_\_\_\_

f) Precisa de colchão do outro lado. → \_\_\_\_

## 7. Preenche a tabela

| O que acontece                        | Como corrijo                                |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| Caio para a frente na receção         | Receber com os dois pés e dobrar os joelhos |
| Não sai do chão                       | _____                                       |
| Os joelhos ficam esticados na receção | _____                                       |
| Bato com os pés no aparelho           | _____                                       |

## 8. Verdadeiro ou Falso

a) Pode saltar-se de um aparelho sem colchão, se o chão for mole. → \_\_\_\_

b) Uma receção silenciosa mostra que o corpo amorteceu bem. → \_\_\_\_

c) Dois colegas podem saltar ao mesmo tempo para o mesmo colchão. → \_\_\_\_

## 9. Responde por escrito

a) Explica porque é que os joelhos se dobram na receção.

b) Diz a diferença entre salto de coelho e salto com apoio.

## 10. Regras de segurança

Escreve duas regras para os exercícios de salto.

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_

## Soluções

1. a) V b) F (dobram-se para amortecer) c) V d) V
2. a) chamada b) receção c) dobrados d) colchão
3. a) 1 b) 2 c) 3 d) 4
4. a) 1 b) 1 c) 1
5. 1 — Chamada com os dois pés; 2 — Apoiar as mãos no plinto; 3 — Passar as pernas para o outro lado; 4 — Receção no colchão.
6. a) C b) A c) C d) A e) C f) A
7. Não sai do chão — chamada mais forte, com os dois pés e os braços a ajudar. Os joelhos ficam esticados na receção — dobrar os joelhos ao tocar o chão. Bato com os pés no aparelho — fazer a chamada mais longe e passar as pernas mais alto.
8. a) F (o colchão é obrigatório) b) V c) F
9. (Exemplo) a) Para amortecer o contacto com o chão e proteger os joelhos. b) No salto de coelho as mãos apoiam o chão; no salto com apoio as mãos apoiam um aparelho.
10. (Exemplo) 1) Um colega de cada vez, com o colchão no sítio e o professor ao lado. 2) Não saltar para cima de quem está no colchão.