

Ginástica: Sequências no Solo — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Encadear elementos no solo pela ordem combinada, ligar um elemento ao seguinte sem paragens, marcar o início e o fim e reconhecer o que é fluidez e harmonia de movimento.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Numa sequência, os elementos seguem a ordem combinada. → ____
- b) Fluidez é parar entre cada elemento. → ____
- c) A harmonia vê-se na postura e no controlo do movimento. → ____
- d) Uma sequência começa e termina sem posição marcada. → ____

2. Completa as frases

- a) Um conjunto de elementos ligados entre si chama-se ____.
- b) Ligar os elementos sem paragens dá ____ ao movimento.
- c) A ____ nota-se na postura e no controlo de cada elemento.
- d) O início e o fim marcam-se numa posição de ____.

3. Liga cada palavra à sua definição

- a) Sequência — ____ b) Fluidez — ____ c) Harmonia — ____ d) Esquema — ____

1) Ligação contínua entre elementos 2) Elementos encadeados por uma ordem 3) Postura e controlo ao longo do movimento 4) Plano do que se vai fazer, do início ao fim

4. Escolhe a resposta correta

- a) Para decorar a sequência, o melhor é... 1) repetir por partes. 2) ver uma vez. 3) inventar na hora. → ____
- b) Entre dois elementos deve haver... 1) uma ligação. 2) uma pausa longa. 3) uma corrida. → ____
- c) Se um elemento sai mal no ensaio, deve... 1) repetir-se esse elemento. 2) desistir da sequência. 3) mudar de colega. → ____

5. Ordena os elementos de 1 a 4

Sequência de exemplo no solo.

____ Vela ____ Posição final de pé ____ Rolar à frente ____ Avião

6. Escreve S (solo) ou A (aparelho)

a) Rolar à frente → ____ b) Andar no banco sueco → ____

c) Fazer vela → ____ d) Subir ao espaldar → ____

e) Fazer avião → ____ f) Passar o plinto com apoio → ____

7. Preenche a tabela

Elemento	O que tenho de controlar
Rolamento à frente	Costas enroladas e queixo no peito
Vela	_____
Avião	_____
Posição final	_____

8. Verdadeiro ou Falso

a) Cada aluno pode ter uma sequência diferente, cumprindo os elementos pedidos. → ____

b) Numa sequência interessa a ligação entre os elementos, não só cada elemento. → ____

c) Quanto mais depressa se faz, maior é a fluidez. → ____

9. Responde por escrito

a) Explica o que é a fluidez numa sequência.

b) Escreve, por ordem, quatro elementos que gostasses de encadear no solo.

10. Planeia a tua sequência

a) Posição inicial: _____

b) Posição final: _____

c) Uma regra de segurança para o ensaio: _____

Soluções

1. a) V b) F (fluidez é ligar sem paragens) c) V d) F (o início e o fim marcam-se numa posição firme)
2. a) sequência b) fluidez c) harmonia d) equilíbrio (ou firme)
3. a) 2 b) 1 c) 3 d) 4
4. a) 1 b) 1 c) 1
5. 1 — Rolar à frente; 2 — Vela; 3 — Avião; 4 — Posição final de pé.
6. a) S b) A c) S d) A e) S f) A
7. Vela — pernas juntas e levantadas, mãos a apoiar as costas junto à bacia. Avião — olhar num ponto à frente e braços abertos. Posição final — corpo firme, de pé e olhar em frente.
8. a) V b) V c) F (a fluidez é ligar sem paragens, não correr)
9. (Exemplo) a) É passar de um elemento para o seguinte sem parar, com o corpo controlado. b) Rolar à frente, vela, apoio num pé, avião, terminar de pé.
10. (Exemplo) a) De pé, de frente para o colchão. b) De pé, com os braços ao lado do corpo. c) Um colega de cada vez no colchão.