

Ginástica: Equilíbrios e Saltos — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Distinguir equilíbrio estático de equilíbrio dinâmico, conhecer as fases do salto e controlar a receção, amortecendo a queda com os joelhos dobrados.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) O equilíbrio estático faz-se com o corpo parado. → ____

b) O equilíbrio dinâmico acontece com o corpo em movimento. → ____

c) O avião faz-se com os dois pés apoiados no chão. → ____

d) Na receção de um salto, os joelhos ficam dobrados. → ____

2. Completa as frases

a) O momento em que os pés empurram o chão chama-se ____.

b) O tempo em que o corpo está no ar chama-se ____.

c) A parte final do salto, quando se volta ao chão, chama-se ____.

d) Dobrar os joelhos na receção serve para ____ a queda.

3. Escolhe a resposta correta

a) Antes de saltar, o aluno deve olhar para... 1) os seus pés. 2) o ponto onde vai receber. 3) as costas. → ____

b) Sobre um apoio instável, para manter o equilíbrio, o aluno... 1) fixa um ponto à frente e abre os braços. 2) fecha os olhos. 3) olha para os lados. → ____

c) Se a receção sai com os joelhos esticados... 1) o salto fica mais seguro. 2) o corpo absorve mal o choque. 3) não faz diferença nenhuma. → ____

4. Liga cada fase do salto ao que acontece

a) Chamada — ____ b) Voo — ____ c) Apoio das mãos — ____ d) Receção — ____

1) O corpo passa por cima do aparelho 2) Os pés empurram o chão com força 3) Os pés voltam ao chão com os joelhos dobrados 4) As mãos seguram-se ao aparelho para dar impulso

5. Ordena os passos de 1 a 4

Salto com apoio sobre o plinto.

____ Receção no colchão ____ Chamada com os dois pés ____ Voo ____ Apoio das mãos no plinto

6. Verdadeiro ou Falso

a) O equilíbrio dinâmico aparece nos saltos e nas mudanças de direção. → ____

b) Antes de saltar, verifica-se se a zona de receção está livre. → ____

c) Esticar bem os joelhos na receção protege as articulações. → ____

d) O avião é um equilíbrio sobre uma só perna. → ____

7. Completa a tabela

Tipo de equilíbrio	Onde acontece	O que se controla
Estático	_____	_____
Dinâmico	_____	_____

8. Escreve o nome

a) Equilíbrio com o corpo parado: _____

b) Equilíbrio com o corpo em movimento: _____

c) Dobrar os joelhos para receber o peso do corpo: _____

9. Responde por escrito

a) Explica porque é que a receção é a parte mais importante do salto.

b) Diz duas coisas que fazes para manter o equilíbrio quando estás sobre uma só perna.

10. Os teus saltos

Escreve, pela ordem certa, os passos de um salto que já sabes fazer.

1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (sobre uma só perna) d) V
2. a) chamada b) voo c) receção d) amortecer
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 2 b) 1 c) 4 d) 3
5. 1 — Chamada com os dois pés; 2 — Apoio das mãos no plinto; 3 — Voo; 4 — Receção no colchão.
6. a) V b) V c) F (os joelhos dobram para amortecer) d) V
7. Estático — parado, sobre uma perna ou em vela; postura firme e olhar fixo num ponto. Dinâmico — em movimento, nos saltos e nas mudanças de direção; controlo do corpo e dos apoios.
8. a) estático b) dinâmico c) amortecer
9. (Exemplo) a) Porque é na receção que o corpo absorve o choque da queda; com os joelhos dobrados, o peso distribui-se e não se magoa. b) Fixo um ponto à frente, abro os braços e contraio o corpo para ficar firme.
10. (Exemplo) 1) Chamada com os dois pés; 2) apoio das mãos no plinto; 3) voo; 4) receção no colchão com os joelhos dobrados.