

Ginástica: Sequências e Aparelhos — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Combinar elementos no solo e em aparelhos, encadear as ações com fluidez e harmonia e conhecer a função de cada aparelho do ginásio.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Uma sequência junta vários elementos, um depois do outro. → ____
- b) A fluidez vê-se quando o aluno para entre os elementos. → ____
- c) A harmonia tem a ver com a postura e o controlo do movimento. → ____
- d) Uma sequência começa e termina numa posição firme. → ____

2. Completa as frases

- a) Ligar os elementos sem parar dá _____ ao movimento.
- b) O conjunto de elementos seguidos, do princípio ao fim, chama-se _____.
- c) Antes de executar, o aluno _____ a sequência, para saber a ordem dos elementos.
- d) Apresentar o corpo firme e controlado dá _____ à sequência.

3. Liga cada aparelho ao que se faz nele

- a) Colchão — ____ b) Banco sueco — ____ c) Plinto — ____ d) Espaldar — ____
- 1) Trepar e suspender, encostado à parede 2) Amortecer as quedas e proteger as costas 3) Andar em equilíbrio sobre uma superfície estreita 4) Subir e passar por cima, com apoio das mãos

4. Escolhe a resposta correta

- a) Para ligar dois elementos sem parar, o aluno deve... 1) fazer uma pausa longa. 2) preparar a passagem de um para o outro. 3) começar a sequência de novo. → ____
- b) Se um elemento sai mal durante o ensaio, o melhor é... 1) repetir esse elemento até sair bem. 2) desistir da sequência. 3) mudar todos os elementos. → ____
- c) Durante a sequência, o olhar deve... 1) ficar sempre no chão. 2) seguir o movimento e procurar o ponto seguinte. 3) ficar fechado. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para construir uma sequência.

____ Experimentar e ajustar o que sai mal ____ Escolher os elementos que já sabes fazer ____ Planear a ordem dos elementos ____
Apresentar a sequência à turma

6. Verdadeiro ou Falso

- a) Todos os elementos da sequência têm de ser iguais. → ____
- b) Uma sequência pode incluir um elemento no solo e outro num aparelho. → ____
- c) A entrada e a saída da sequência contam para a harmonia. → ____
- d) Quem apresenta pode parar a meio para pensar no que faz a seguir. → ____

7. Completa a tabela

Elemento ou passagem	O que se controla
Rolamento à frente	_____
Vela	_____
Passagem do solo para o banco sueco	_____
Saída do aparelho	_____

8. Escreve o nome do aparelho

- a) Superfície estreita onde se anda em equilíbrio, a dois: _____
- b) Serve para amortecer as quedas e proteger as costas: _____
- c) Fica encostado à parede e serve para trepar e suspender: _____

9. Responde por escrito

- a) Explica a diferença entre fluidez e harmonia numa sequência.
- b) Diz o que fazes antes de apresentar uma sequência nova.

10. A tua sequência

Escreve, por ordem, três elementos que juntarias numa sequência e diz onde os farias.

1) _____ 2) _____ 3) _____

Soluções

1. a) V b) F (fluidez é ligar sem paragens) c) V d) V
2. a) fluidez b) sequência c) planeia d) harmonia
3. a) 2 b) 3 c) 4 d) 1
4. a) 2 b) 1 c) 2
5. 1 — Escolher os elementos que já sabes fazer; 2 — Planear a ordem dos elementos; 3 — Experimentar e ajustar o que sai mal; 4 — Apresentar a sequência à turma.
6. a) F (os elementos podem e devem ser variados) b) V c) V d) F (a sequência apresenta-se do princípio ao fim)
7. Rolamento à frente — queixo ao peito e costas enroladas. Vela — pernas juntas e levantadas, com as mãos a apoiar as costas. Passagem do solo para o banco sueco — apoio firme e equilíbrio antes de andar. Saída do aparelho — receção com os joelhos dobrados e posição firme.
8. a) banco sueco b) colchão c) espaldar
9. (Exemplo) a) A fluidez é ligar os elementos sem parar; a harmonia é a forma como o corpo se apresenta, firme e controlado. b) Escolho os elementos que domino, planeio a ordem, ensaio e ajusto o que sai mal antes de apresentar.
10. (Exemplo) 1) Rolamento à frente no colchão; 2) andar em equilíbrio no banco sueco; 3) receção com os joelhos dobrados, na saída, com posição firme no fim.