

Natação — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas, ao nível da introdução à natação.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) No 1.º ciclo, a natação é uma introdução: começa pela adaptação ao meio aquático. → ____
- b) Deve correr-se à beira da piscina para não perder tempo. → ____
- c) Flutuar é manter-se à superfície sem tocar no fundo. → ____
- d) A respiração coordena-se com o movimento dos braços e das pernas. → ____

2. Completa as frases

- a) As aprendizagens para estar à vontade na água chamam-se _____ ao meio aquático.
- b) O movimento de braços e pernas que empurra a água chama-se _____.
- c) Manter-me à superfície, sem tocar no fundo, é _____.
- d) Fora da água inspira-se; dentro da água _____.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Antes de entrar na piscina... 1) corro até ao bordo. 2) espero pela indicação do professor. 3) empurro o colega para a frente. → ____
- b) Para expirar dentro da água... 1) sopro devagar, fazendo bolhas. 2) prendo a respiração. 3) engulo água. → ____
- c) Se me sinto cansado a meio do exercício... 1) continuo sem dizer nada. 2) paro, aviso o professor e saio com cuidado. 3) vou para o fundo da piscina. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Adaptação — ____ b) Flutuação — ____ c) Propulsão — ____ d) Respiração — ____

- 1) Empurrar a água com braços e pernas para avançar 2) Inspirar fora da água e expirar dentro dela 3) Estar à vontade na água, entrando e saindo com segurança 4) Manter-se à superfície, com ou sem apoio

5. Ordena os passos de 1 a 4

Entrar na piscina com segurança.

____ Esperar pela indicação do professor ____ Sentar-me no bordo e entrar devagar ____ Verificar se o espaço à frente está livre ____
Ficar de pé no fundo, com apoio se precisar

6. Verdadeiro ou Falso

- a) A flutuação só se consegue com apoio. → ____
- b) Inspira-se fora da água e expira-se dentro dela. → ____
- c) Empurrar um colega dentro da água é uma brincadeira segura. → ____
- d) A natação no 1.º ciclo fica na introdução, sem técnicas avançadas. → ____

7. Completa a tabela

Tarefa na água	O que se controla
Entrar e sair da piscina	_____
Flutuar de barriga para baixo	_____
Expirar dentro da água	_____
Deslocar-me com braços e pernas	_____

8. Escreve F (flutuação), R (respiração) ou P (propulsão)

- a) Manter-me à superfície sem tocar no fundo. → ____
- b) Soprar devagar dentro da água. → ____
- c) Empurrar a água com as pernas. → ____
- d) Inspirar fora da água, pela boca. → ____
- e) Ficar de barriga para cima, sem apoio. → ____
- f) Avançar com os braços a empurrar a água. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que a respiração é tão importante na natação.
- b) Diz duas regras de segurança que cumpres na piscina.

10. A tua adaptação

Escreve três coisas que já consegues fazer na água e uma que queres aprender.

1) _____ 2) _____ 3) _____

Quero aprender: _____

Soluções

1. a) V b) F (anda-se, nunca se corre à beira da piscina) c) V d) V
2. a) adaptação b) propulsão c) flutuar d) expira-se
3. a) 2 b) 1 c) 2
4. a) 3 b) 4 c) 1 d) 2
5. 1 — Verificar se o espaço à frente está livre; 2 — Esperar pela indicação do professor; 3 — Sentar-me no bordo e entrar devagar; 4 — Ficar de pé no fundo, com apoio se precisar.
6. a) F (flutua-se com e sem apoio) b) V c) F (não se empurra ninguém dentro da água) d) V
7. Entrar e sair — esperar a indicação, entrar devagar e sem correr. Flutuar de barriga para baixo — corpo relaxado e respiração controlada. Expirar — soprar devagar, fazendo bolhas. Deslocar-me — propulsão coordenada e respiração ao ritmo.
8. a) F b) R c) P d) R e) F f) P
9. (Exemplo) a) Porque é a respiração que permite continuar a nadar: inspira-se fora da água e expira-se dentro dela, ao ritmo do movimento. b) Andar e não correr à beira da piscina; entrar só com a indicação do professor e nunca empurrar um colega dentro da água.
10. (Resposta pessoal.) Exemplo: 1) entrar e sair sozinho; 2) flutuar de barriga para baixo; 3) expirar dentro da água a fazer bolhas. Quero aprender: flutuar de barriga para cima sem apoio.