

Patinagem — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Patinar com equilíbrio e segurança, orientando o deslocamento com intencionalidade e oportunidade ao longo de percursos variados.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Antes de patinar, verifica-se se os patins estão bem apertados. → ____
- b) O capacete é dispensável porque atrapalha o movimento. → ____
- c) Patinar com equilíbrio é deslocar-se de forma estável, sem cair. → ____
- d) Um percurso variado pode incluir curvas e mudanças de direção. → ____

2. Completa as frases

- a) Para proteger a cabeça, usa-se o ____.
- b) Deslocar-me para onde quero, e porquê, é patinar com ____.
- c) Fazer a ação no momento certo, ao longo do percurso, é agir com ____.
- d) Depois de uma queda, deve-se ____ com cuidado, sem empurrar ninguém.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Antes de começar a patinar... 1) verifico o material e o espaço. 2) corro logo para ganhar velocidade. 3) tiro o capacete. → ____
- b) Para parar em segurança... 1) atiro-me para o chão. 2) reduzo a velocidade e paro num espaço livre. 3) agarro-me a um colega. → ____
- c) Se um colega cai à minha frente... 1) passo por cima dele. 2) desvio-me e aviso os outros. 3) grito com ele. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Equilíbrio — ____ b) Segurança — ____ c) Intencionalidade — ____ d) Percurso — ____

- 1) Caminho com um princípio e um fim, que se percorre 2) Deslocar-me para onde quero, com um objetivo 3) Manter o corpo estável enquanto me desloco 4) Verificar o material e o espaço antes de começar

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para preparar uma aula de patinagem.

____ Apertar bem os patins ____ Verificar o espaço e o piso ____ Combinar o percurso com o professor ____ Colocar o capacete e as proteções

6. Verdadeiro ou Falso

- a) Começar devagar ajuda a ganhar equilíbrio. → ____
- b) Empurrar um colega para ele deslizar mais depressa está correto. → ____
- c) O percurso deve ser combinado com o professor. → ____
- d) Cair e levantar-se faz parte da aprendizagem. → ____

7. Completa a tabela

Situação	O que faço
Os patins ficam largos e o pé mexe	_____
Vou depressa e não consigo parar	_____
Um colega cai à minha frente	_____
Chego a uma curva do percurso	_____

8. Escreve E (equilíbrio) ou S (segurança)

- a) Manter o corpo estável enquanto deslizo. → ____
- b) Verificar o piso antes de começar. → ____
- c) Usar capacete e proteções. → ____
- d) Continuar de pé depois de uma curva. → ____
- e) Apertar bem os patins. → ____
- f) Deslocar-me sem cair. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que o equilíbrio é o mais importante na patinagem.
- b) Diz o que fazes antes de começar a patinar e porquê.

10. O teu percurso

Descreve um percurso variado com três partes — por exemplo, uma reta, uma curva e uma paragem.

1) _____ 2) _____ 3) _____

Soluções

1. a) V b) F (o capacete usa-se sempre) c) V d) V
2. a) capacete b) intencionalidade c) oportunidade d) levantar
3. a) 1 b) 2 c) 2
4. a) 3 b) 4 c) 2 d) 1
5. 1 — Verificar o espaço e o piso; 2 — Colocar o capacete e as proteções; 3 — Apertar bem os patins; 4 — Combinar o percurso com o professor.
6. a) V b) F (não se empurra ninguém) c) V d) V
7. Os patins ficam largos — aperto-os antes de começar. Vou depressa e não consigo parar — reduzo a velocidade e paro num espaço livre. Um colega cai à minha frente — desvio-me e aviso os outros. Chego a uma curva — reduzo a velocidade e faço-a devagar.
8. a) E b) S c) S d) E e) S f) E
9. (Exemplo) a) Porque sem equilíbrio o corpo cai ao menor desequilíbrio; é o que permite deslizar, virar e parar com controlo. b) Verifico o espaço, ponho o capacete e as proteções, aperto os patins e combino o percurso — para não me magoar nem magoar ninguém.
10. (Exemplo) 1) Uma reta, deslizando devagar. 2) Uma curva, a reduzir a velocidade. 3) Uma paragem num espaço livre, com os patins firmes no chão.