

Percursos na Natureza — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Escolher e realizar habilidades apropriadas ao terreno e aos sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) Num percurso na natureza, o terreno pode ser irregular e inclinado. → ____
- b) Os sinais de orientação ajudam a saber por onde seguir. → ____
- c) Deve sair-se do percurso marcado para explorar melhor. → ____
- d) O lixo que produzimos deve voltar connosco. → ____

2. Completa as frases

- a) As marcas que indicam o caminho são os sinais de ____.
- b) O chão por onde se caminha, com subidas e descidas, é o ____.
- c) Ajudar os colegas ao longo do percurso é ____ com eles.
- d) Deixar o lugar como o encontrámos é ____ do ambiente.

3. Escolhe a resposta correta

- a) Num terreno inclinado e molhado... 1) acelero para passar depressa. 2) reduzo a velocidade e procuro apoio. 3) salto as poças a correr. → ____
- b) Se perco os sinais de orientação... 1) continuo em frente. 2) paro e chamo o professor. 3) separo-me do grupo. → ____
- c) O calçado para um percurso na natureza deve... 1) ser adequado e seguro. 2) ser novo e muito apertado. 3) ter a sola lisa. → ____

4. Liga cada palavra ao que significa

- a) Terreno — ____ b) Sinais de orientação — ____ c) Colaboração — ____ d) Preservação — ____

- 1) Marcações que mostram o caminho a seguir 2) Deixar o lugar tal como estava 3) Chão por onde se caminha, com as suas características 4) Ajudar os colegas ao longo do percurso

5. Ordena os passos de 1 a 4

Para preparar um percurso na natureza.

____ Observar os sinais de orientação ____ Combinar o percurso e o ponto de encontro ____ Caminhar em grupo, sem deixar ninguém para trás ____ Verificar o calçado e a água

6. Verdadeiro ou Falso

- a) As características do terreno obrigam a escolher habilidades diferentes. → ____
- b) Andar sozinho à frente do grupo é mais seguro. → ____
- c) Os sinais de orientação podem ser, por exemplo, setas ou marcas no caminho. → ____
- d) Preservar o ambiente é apanhar plantas para levar para casa. → ____

7. Completa a tabela

Parte do percurso	O que faço
Terreno irregular	_____
Subida inclinada	_____
Zona com sinais de orientação	_____
Recolha do material no fim	_____

8. Escreve T (terreno) ou O (orientação)

- a) Subida inclinada e escorregadia. → ____
- b) Seta que indica o caminho. → ____
- c) Chão com pedras soltas. → ____
- d) Marca que confirma que estou no percurso. → ____
- e) Descida com raízes à vista. → ____
- f) Ponto de referência combinado no início. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque é que se deve respeitar o percurso marcado.
- b) Diz duas regras de preservação do ambiente num percurso na natureza.

10. O teu percurso

Escolhe três partes de um percurso na natureza e diz o que farias em cada uma.

1) _____ 2) _____ 3) _____

Soluções

1. a) V b) V c) F (respeita-se o percurso marcado) d) V

2. a) orientação b) terreno c) colaborar d) preservação

3. a) 2 b) 2 c) 1

4. a) 3 b) 1 c) 4 d) 2

5. 1 — Combinar o percurso e o ponto de encontro; 2 — Verificar o calçado e a água; 3 — Observar os sinais de orientação; 4 — Caminhar em grupo, sem deixar ninguém para trás.

6. a) V b) F (caminha-se em grupo) c) V d) F (as plantas não se apanham)

7. Terreno irregular — reduzo a velocidade e escolho onde apoio os pés. Subida inclinada — passo mais curto e atenção ao equilíbrio. Zona com sinais — confirmo o sentido com o professor antes de seguir. Recolha do material — verifico se não ficou lixo nem material para trás.

8. a) T b) O c) T d) O e) T f) O

9. (Exemplo) a) Porque o percurso marcado é o que o professor verificou e conhece; sair dele é ficar sem referências e sem ajuda por perto. b) Não deixar lixo nem restos; não apanhar plantas nem perturbar os animais.

10. (Exemplo) 1) Uma subida: passos curtos e atenção ao equilíbrio. 2) Uma descida com raízes: reduzo a velocidade e escolho os apoios. 3) Uma zona com sinais de orientação: confirmo o sentido com o professor.