Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar corridas, saltos e lançamentos segundo padrões simplificados, cumprindo as exigências técnicas elementares e as regras de segurança de cada prova.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No atletismo há corridas, saltos e lançamentos. → ____

b) Na corrida de velocidade percorrem-se distâncias curtas. → ____

c) Antes de lançar, devemos esperar pela autorização do professor. → ____

d) O aquecimento não é necessário antes de correr. → ____

e) No salto em comprimento, saltamos para uma caixa de areia. → ____

2. Completa

a) As três famílias de provas são ____, ____ e ____.

b) Antes de correr, fazemos o ____.

c) A corrida que fazemos antes do salto chama-se corrida de ____.

d) Antes de lançar, verificamos se ninguém está no ____ de queda.

e) A linha de partida indica o ____ da corrida.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada prova à sua descrição

1. Corrida de velocidade · 2. Corrida de fundo · 3. Salto em comprimento · 4. Lançamento do peso

a) Correr o mais depressa possível numa distância curta. → ____

b) Correr durante muito tempo sem parar. → ____

c) Impulsionar e cair numa caixa de areia. → ____

d) Empurrar um engenho pesado o mais longe possível. → ____

4. Escolha múltipla

a) Antes de começar a correr, devemos: a) fazer aquecimento b) comer c) correr logo ao máximo

b) No salto em comprimento, o impulso faz-se com: a) as mãos b) um pé c) a cabeça

c) No lançamento, a segurança exige: a) lançar a correr b) verificar o setor e esperar a autorização c) lançar de costas

5. Responde por escrito

a) Descreve como se faz uma corrida de velocidade (partida, corrida e chegada).

b) Indica três cuidados de segurança na aula de atletismo.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — o aquecimento é sempre necessário e) **V**.

2. a) **corridas**, **saltos** e **lançamentos** b) **aquecimento** c) **aproximação** d) **setor** e) **início**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **a)** fazer aquecimento b) **b)** um pé c) **b)** verificar o setor e esperar a autorização.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: colocar-me atrás da linha de partida, correr em linha reta o mais depressa que consigo, passar a linha de chegada sem abrandar. b) Exemplos: fazer aquecimento, esperar a autorização para lançar, verificar se o setor de queda está livre e não atravessar as pistas quando há corridas.

© 2026 Estudantices