# Ginástica — Solo, Aparelhos e Minitrampolim — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

**Competências que desenvolve:** Compor e realizar destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim em esquemas individuais e de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão — e apreciando os esquemas dos colegas com esses critérios.

## 1. Verdadeiro ou Falso

a) Na ginástica fazemos destrezas no solo e nos aparelhos. → ____

b) O minitrampolim serve para saltar e cair em segurança. → ____

c) Um esquema é uma sequência de destrezas. → ____

d) Na ginástica basta executar; não é preciso apreciar os esquemas. → ____

e) A correção técnica e a expressão são critérios de apreciação. → ____

## 2. Completa

a) As destrezas de solo fazem-se sobre um ____ (tapete/colchão).

b) Os dois critérios de apreciação são a correção ____ e a ____.

c) Os esquemas podem ser individuais ou de ____.

d) Antes de saltar, verificamos o ____ e esperamos a nossa vez.

e) Ao apreciar um esquema, dizemos o que está bem e o que pode ____.

© 2026 Estudantices

## 3. Liga cada destreza à sua descrição

1. Rolamento à frente · 2. Pino · 3. Avião · 4. Salto no minitrampolim

a) Apoiar as mãos no chão e ficar de cabeça para baixo. → ____

b) Rolar o corpo pelo chão, com o queixo junto ao peito. → ____

c) Impulsionar no aparelho e cair no colchão com os pés. → ____

d) Equilibrar o corpo num só pé, com o outro elevado e os braços abertos. → ____

## 4. Escolha múltipla

a) O pino faz parte das destrezas de: a) equilíbrio b) lançamento c) corrida

b) Um esquema é: a) uma destreza só b) uma sequência de destrezas c) um aparelho

c) Antes de usar o minitrampolim devemos: a) correr para ele b) verificar o colchão e esperar a vez c) saltar de costas

## 5. Responde por escrito

a) Descreve um esquema com três destrezas que saibas fazer.

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

© 2026 Estudantices

# Soluções

**1.** a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — também se aprecia os esquemas e) **V**.

**2.** a) **tapete** (colchão) b) correção **técnica** e a **expressão** c) de **grupo** d) **colchão** (material) e) **melhorar**.

**3.** 1–b) 2–a) 3–d) 4–c).

**4.** a) **a)** equilíbrio b) **b)** uma sequência de destrezas c) **b)** verificar o colchão e esperar a vez.

**5.** a) Resposta pessoal. Exemplo: entrada em posição de sentido, rolamento à frente, avião e saída com os braços em extensão. b) Exemplos: verificar o colchão e o espaço livre, esperar a vez e respeitar as ajudas combinadas, não usar sapatos nem objetos que possam magoar.

© 2026 Estudantices