Luta — Oposição Direta — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar ações de oposição direta da luta, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança própria e do opositor, aplicando as regras e os princípios éticos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A luta é uma atividade de oposição direta. → ____

b) O objetivo da luta é magoar o opositor. → ____

c) Antes de começar, cumprimentamos o opositor. → ____

d) Na luta usamos técnicas de controlo e de desequilíbrio. → ____

e) Podemos projetar o opositor de qualquer maneira. → ____

2. Completa

a) A luta pertence ao domínio de ____.

b) As duas técnicas fundamentais são o ____ e o ____.

c) No início e no fim do combate, os lutadores ____.

d) A luta respeita regras e princípios ____.

e) Devemos garantir a segurança própria e a do ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Controlo · 2. Desequilíbrio · 3. Base · 4. Cumprimento

a) Dominar o opositor sem o deixar cair de forma descontrolada. → ____

b) Fazer o opositor perder o equilíbrio. → ____

c) Posição estável, com os apoios afastados e os joelhos fletidos. → ____

d) Gesto de respeito no início e no fim. → ____

4. Escolha múltipla

a) Quando o professor ou o árbitro diz «pare», devemos: a) terminar a ação b) parar imediatamente c) continuar devagar

b) É proibido na luta: a) agarrar o tronco b) bater ou morder c) desequilibrar

c) Cumprimentar o opositor mostra: a) respeito b) medo c) cansaço

5. Responde por escrito

a) Explica como podes desequilibrar um colega com segurança.

b) Porque é que a luta exige autocontrolo?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — o objetivo é controlar e desequilibrar com segurança c) **V** d) **V** e) **F** — a projeção tem de ser controlada.

2. a) **oposição** b) **controlo** e o **desequilíbrio** c) **cumprimentam-se** d) **éticos** e) **opositor**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **b)** parar imediatamente b) **b)** bater ou morder c) **a)** respeito.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: agarrar o tronco, dar um passo para o lado e puxar suavemente na direção em que o colega já está a perder equilíbrio, acompanhando-o até ao colchão. b) Porque qualquer ação atinge diretamente outra pessoa: é preciso controlar a força, respeitar o corpo do outro e parar quando é pedido.

© 2026 Estudantices