Natação — Meio Aquático — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas das técnicas trabalhadas, e cumprir as regras de segurança na piscina.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Na natação, a respiração coordena-se com as ações propulsivas. → ____

b) Devemos entrar na água sem autorização do professor. → ____

c) A expiração faz-se dentro da água. → ____

d) Podemos correr na borda da piscina. → ____

e) A profundidade deve ser adequada ao nosso nível. → ____

2. Completa

a) O aluno deve deslocar-se com segurança no ____ aquático.

b) A respiração deve ser coordenada com as ações ____.

c) Só entramos na água com ____ do professor.

d) A inspiração faz-se fora da água; a ____ faz-se na água.

e) Nadamos numa ____ adequada ao nosso nível.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Propulsão · 2. Respiração lateral · 3. Flutuação · 4. Borda

a) Movimento dos braços e das pernas que faz avançar na água. → ____

b) Virar a cabeça para o lado para inspirar. → ____

c) Manter-se à superfície sem tocar no fundo. → ____

d) Local de apoio e de partida, onde não se corre. → ____

4. Escolha múltipla

a) No estilo livre (crawl), respiramos: a) sempre com a cabeça fora b) virando a cabeça para o lado c) debaixo de água

b) Se te sentires cansado a meio do comprimento, deves: a) continuar sem parar b) apoiar-te na borda e avisar o professor c) mergulhar fundo

c) Antes de entrar na água é preciso: a) esperar a autorização b) correr c) saltar de cabeça

5. Responde por escrito

a) Descreve um comprimento de piscina em crawl, com a respiração.

b) Indica três regras de segurança na piscina.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — só com autorização c) **V** d) **F** — é perigoso e) **V**.

2. a) **meio** b) **propulsivas** c) **autorização** d) **expiração** e) **profundidade**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **b)** virando a cabeça para o lado b) **b)** apoiar-te na borda e avisar o professor c) **a)** esperar a autorização.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: nadar em crawl com braçadas alternadas e pernada contínua, inspirar virando a cabeça para o lado quando o braço sai da água e expirar na água. b) Exemplos: entrar só com autorização e supervisão, não correr na borda, respeitar a profundidade adequada ao nível.

© 2026 Estudantices