Patinagem — Sequências, Percursos e Jogos — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as ações para orientar o deslocamento com intenção e oportunidade em sequências rítmicas, percursos ou jogos.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Patinar exige equilíbrio e segurança. → ____

b) Devemos patinar o mais depressa possível logo no início da aula. → ____

c) Os patins devem estar bem apertados e adaptados ao pé. → ____

d) É preciso saber travar e parar com controlo. → ____

e) Podemos empurrar os colegas a brincar enquanto patinamos. → ____

2. Completa

a) Na patinagem, o aluno deve patinar com ____ e segurança.

b) Na aula fazemos sequências rítmicas, ____ ou jogos.

c) Antes de patinar, verificamos o ____ e o espaço.

d) Para proteger a cabeça usamos ____.

e) A paragem deve ser sempre ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada ação à sua descrição

1. Deslocamento à frente · 2. Curva · 3. Paragem · 4. Queda segura

a) Avançar empurrando o chão com um patim de cada vez. → ____

b) Mudar de direção inclinando ligeiramente o corpo. → ____

c) Travar e ficar imóvel, com os pés afastados. → ____

d) Fletir os joelhos e proteger a cabeça se perder o equilíbrio. → ____

4. Escolha múltipla

a) Num percurso de patinagem, devemos passar pelos obstáculos: a) o mais depressa possível b) com controlo c) sem olhar

b) Se perderes o equilíbrio, o melhor é: a) fletir os joelhos e proteger a cabeça b) agarrar um colega c) saltar

c) O material de proteção inclui: a) capacete e joelheiras b) só luvas c) nada

5. Responde por escrito

a) Descreve um percurso com deslocamentos, uma curva e uma paragem.

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

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — primeiro aprende-se a controlar c) **V** d) **V** e) **F** — é perigoso para os dois.

2. a) **equilíbrio** b) **percursos** c) **material** (patins e proteções) d) **capacete** e) **controlada**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **b)** com controlo b) **a)** fletir os joelhos e proteger a cabeça c) **a)** capacete e joelheiras.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: sair da linha, deslocar-me à frente até ao primeiro cone, fazer uma curva à volta dele, continuar em oito e parar em equilíbrio no fim. b) Exemplos: verificar o aperto dos patins e as proteções, manter distância dos colegas e respeitar o sentido de circulação, parar em segurança antes de mudar de direção.

© 2026 Estudantices