Luta e Natação — Ficha

6.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar ações de oposição direta da luta, com técnicas de controlo e desequilíbrio, segurança própria e do opositor e princípios éticos; e deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas.

1. Verdadeiro ou Falso

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

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

c) Na luta cumprimentamos o opositor no início e no fim. → ____

d) Na natação, a respiração coordena-se com a propulsão. → ____

e) Podemos correr na borda da piscina. → ____

2. Completa

a) As técnicas fundamentais da luta são o ____ e o ____.

b) Temos de garantir a segurança própria e a do ____.

c) Na natação, deslocamo-nos no meio ____.

d) Inspiramos fora da água e expiramos ____ da água.

e) Entramos na piscina só com ____ do professor.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Controlo · 2. Desequilíbrio · 3. Propulsão · 4. Flutuação

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

b) Fazer o opositor perder o equilíbrio. → ____

c) Movimento de braços e pernas que faz avançar na água. → ____

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

4. Escolha múltipla

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

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

c) Se te sentires cansado na piscina, deves: a) continuar b) apoiar-te na borda e avisar o professor c) mergulhar

5. Responde por escrito

a) Explica como podes desequilibrar um colega com segurança.

b) Indica três regras de segurança na piscina.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — é controlar e desequilibrar com segurança c) **V** d) **V** e) **F** — é perigoso.

2. a) **controlo** e o **desequilíbrio** b) **opositor** c) **aquático** d) **dentro** e) **autorização**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

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

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: agarrar o tronco, dar um passo para o lado e puxar suavemente na direção em que o colega já perde equilíbrio, acompanhando-o até ao colchão.
b) Entrar só com autorização e supervisão, não correr na borda e respeitar a profundidade adequada.

© 2026 Estudantices