Patinagem e Raquetes — Ficha

6.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Patinar com equilíbrio e segurança em sequências rítmicas, percursos ou jogos, e iniciar a prática dos jogos de raquetes (badminton e ténis de mesa), realizando as ações elementares e cumprindo as regras.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Patinar exige equilíbrio e segurança. → ____

b) No badminton joga-se com um volante. → ____

c) No ténis de mesa usa-se raquete e uma bola pequena. → ____

d) Podemos empurrar os colegas enquanto patinamos. → ____

e) A paragem nos patins deve ser controlada. → ____

2. Completa

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

b) No badminton, o objeto que se bate chama-se ____.

c) O objetivo do badminton é fazer o volante tocar o solo no campo ____.

d) Antes de patinar, verificamos o material e as ____.

e) Nos jogos de raquetes cumprimos as ____ do jogo.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada ação à sua descrição

1. Deslocamento · 2. Curva · 3. Paragem · 4. Serviço

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) Colocar o volante ou a bola em jogo. → ____

4. Escolha múltipla

a) Para proteger a cabeça na patinagem usa-se: a) capacete b) luvas c) nada

b) No badminton, o volante não pode: a) passar a rede b) ficar preso na raquete c) cair no chão

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

5. Responde por escrito

a) Descreve um percurso de patinagem com deslocamento, curva e paragem.

b) Explica como se ganha um ponto no badminton.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **F** — é perigoso para os dois e) **V**.

2. a) **equilíbrio** b) **volante** c) **adversário** d) **proteções** e) **regras**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **a)** capacete b) **b)** ficar preso na raquete c) **b)** fletir os joelhos e proteger a cabeça.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: deslocar-me à frente até ao cone, fazer uma curva à volta dele e parar em equilíbrio no fim. b) Quando o volante toca o solo no campo do adversário ou quando o adversário comete uma falta.

© 2026 Estudantices