Percursos de Orientação — Ficha

6.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar percursos elementares de orientação, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Num percurso de orientação usamos técnicas de orientação. → ____

b) O mapa ajuda a localizar os pontos do percurso. → ____

c) Podemos sair dos caminhos marcados para chegar mais depressa. → ____

d) Devemos cumprir as regras de organização e participação. → ____

e) O lixo pode ficar no chão, porque o vento leva-o. → ____

2. Completa

a) Num percurso usamos técnicas de ____.

b) Para não nos perdermos usamos pontos de ____.

c) Cumprimos as regras de organização e de ____.

d) Temos de preservar a qualidade do ____.

e) Cada ponto do percurso tem de ser ____ (registado).

© 2026 Estudantices

3. Liga cada termo à sua definição

1. Mapa · 2. Ponto de referência · 3. Ponto de controlo · 4. Percurso

a) Desenho do espaço com os caminhos e os locais importantes. → ____

b) Elemento fácil de identificar (árvore, edifício, poste). → ____

c) Local onde temos de passar e registar a passagem. → ____

d) Conjunto de pontos a visitar pela ordem combinada. → ____

4. Escolha múltipla

a) Para saber onde estou, o melhor é: a) correr b) ler o mapa e olhar para as referências c) gritar

b) Se me perder, devo: a) continuar a correr b) parar, orientar-me e pedir ajuda c) esconder-me

c) O ambiente do percurso deve ser: a) preservado b) alterado c) ignorado

5. Responde por escrito

a) Descreve um percurso com três pontos de controlo.

b) Indica três regras de preservação do ambiente a cumprir num percurso.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — sair dos caminhos é perigoso e proibido d) **V** e) **F** — o lixo vai para o caixote.

2. a) **orientação** b) **referência** c) **participação** d) **ambiente** e) **registado**.

3. 1–a) 2–b) 3–c) 4–d).

4. a) **b)** ler o mapa e olhar para as referências b) **b)** parar, orientar-me e pedir ajuda c) **a)** preservado.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: partida na escola, controlo no portão, controlo no campo de jogos e controlo na entrada do pavilhão, com registo em cada ponto. b) Não sair dos caminhos marcados, não deixar lixo e não arrancar plantas nem danificar o espaço.

© 2026 Estudantices