

Atividade de Combate — Luta — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas elementares de luta; compreender regras de segurança; aplicar técnicas de projeção e controlo; arbitrar combates.

1. Verdadeiro ou Falso

- a) A luta inclui técnicas de projeção e controlo. → ____
-
- b) A segurança é irrelevante na luta. → ____
-
- c) O opositor deve ser tratado com respeito. → ____
-
- d) A luta é apenas para competição. → ____
-
- e) As regras de segurança protegem ambos os lutadores. → ____

2. Completa

- a) Os tipos de técnicas de luta são: ____, ____ e ____.
-
- b) As regras de segurança incluem ____, ____ e ____.
-
- c) A luta desenvolve ____, ____ e ____.

3. Técnicas elementares

a) Descreve uma técnica de projeção básica.

b) Descreve uma técnica de controlo básico.

c) Qual é a importância da segurança nas técnicas?

4. Regras e segurança

a) Quais são as infrações mais comuns na luta?

b) Como se organiza um combate na escola?

c) Qual é a importância do respeito pelo opositor?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da luta para o desenvolvimento físico e mental.

b) Relaciona a luta com a disciplina e o autocontrolo.

Soluções

1. a) T b) F (é fundamental) c) T d) F (é também educativa) e) T
2. a) projeção, controlo, defesa b) tapetes, proteção, supervisão c) força, equilíbrio, coordenação
3. a) Projeção: desequilibrar o opositor e projetá-lo para o chão com controlo. b) Controlo: imobilizar o opositor no solo, mantendo posição dominante. c) Segurança: proteger ambos — tapete, regras, supervisão.
4. a) Golpes proibidos, agarrar em zonas proibidas, falta de respeito. b) Dois lutadores, tapete, árbitro, tempo limite, respeito pelas regras. c) Respeito: fair-play, segurança, crescimento pessoal.
5. a) Luta: força, equilíbrio, coordenação, disciplina, autocontrolo. b) Luta exige disciplina (treino), autocontrolo (agir com calma), respeito (adversário).