

Patinagem — Técnicas de Deslocamento — Ficha

7.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer técnicas de deslocamento na patinagem; realizar paragens com segurança; compor composições rítmicas; equilibrar-se adequadamente.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A patinagem inclui deslocamentos e paragens. → ____

b) O equilíbrio é fundamental na patinagem. → ____

c) A patinagem só pode ser individual. → ____

d) As composições rítmicas incluem movimentos a pares. → ____

e) A segurança é irrelevante na patinagem. → ____

2. Completa

a) Os tipos de deslocamento são: ____, ____ e ____.

b) As paragens incluem ____, ____ e ____.

c) As composições podem ser _____ ou _____.

3. Técnicas de deslocamento

a) Descreve a técnica de deslocamento para a frente.

b) Descreve a técnica de deslocamento para trás.

c) Qual é a importância do equilíbrio na patinagem?

4. Paragens e composições

a) Descreve a paragem em T.

b) O que são composições rítmicas na patinagem?

c) Como se organiza uma composição de grupo?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da patinagem para o desenvolvimento da coordenação.

b) Relaciona a segurança na patinagem com o uso de proteção.

Soluções

1. a) T b) T c) F (pode ser em pares) d) T e) F (é fundamental)
2. a) para a frente, para trás, lateral b) em T, com o pé, de lado c) individuais, a pares, de grupo
3. a) Impulso alternado dos patins, braços em equilíbrio, corpo ligeiramente inclinado. b) Passos pequenos para trás, centro de gravidade baixo, braços abertos. c) Equilíbrio: manter o centro de gravidade sobre os patins — evita quedas.
4. a) Paragem em T: patim em forma de T, fricção com o chão. b) Composições: sequências de movimentos com música, ritmo e expressão. c) Grupo: cada elemento executa a mesma sequência em sincronia.
5. a) Patinagem: coordenação motora, equilíbrio, ritmo, segurança. b) Proteção: capacete, joelheiras, cotoveleiras — previnem lesões em caso de queda.