

Atividade de Combate — Luta — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Aperfeiçoar técnicas de projeção e controle; aplicar regras avançadas; arbitrar combates com segurança.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento das técnicas. → ____

b) A segurança é fundamental na luta. → ____

c) O respeito pelo opositor é importante na luta. → ____

d) A luta é apenas para competição. → ____

e) As técnicas de projeção exigem equilíbrio. → ____

2. Completa

a) Os 3 tipos de técnicas são ____, ____ e ____.

b) As regras de segurança incluem ____, ____ e ____.

c) A luta desenvolve ____, ____ e ____.

3. Técnicas avançadas

a) Descreve uma técnica de projeção avançada.

b) Descreve uma técnica de controlo avançada.

c) Qual é a importância da velocidade de reação na luta?

4. Regras e arbitragem

a) Quais são as infrações mais comuns na luta?

b) Como se arbitra um combate na escola?

c) Qual é a importância do fair-play na luta?

5. Responde por escrito

a) Analisa a evolução da luta entre o 7.º e o 8.º ano.

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

Soluções

1. a) T b) T 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 avançada: combinação de desequilíbrio + projeção — sequência de técnicas. b) Controlo avançado: imobilização com transições — manter posição dominante. c) Velocidade de reação: reagir rapidamente aos movimentos do adversário — vantagem.
4. a) Golpes proibidos, agarrar em zonas proibidas, falta de respeito. b) Arbitrar: tempo limite, pontos, fair-play, segurança. c) Fair-play: respeito, crescimento pessoal, segurança.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — técnicas mais complexas, maior exigência. b) Luta: disciplina (treino), autocontrolo (agir com calma), respeito (adversário).