

Patinagem — Técnicas de Deslocamento — Ficha

8.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Aperfeiçoar deslocamentos e paragens; realizar composições rítmicas avançadas; equilibrar-se com segurança.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 8.º ano, espera-se aperfeiçoamento dos deslocamentos. → ____

b) As composições rítmicas podem ser individuais ou de grupo. → ____

c) O equilíbrio é menos importante que a velocidade. → ____

d) As paragens avançadas exigem mais controlo. → ____

e) A patinagem só pode ser individual. → ____

2. Completa

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

b) As paragens incluem ____, ____ e ____.

c) As composições podem ser _____ ou _____.

3. Técnicas avançadas

a) Descreve uma composição rítmica avançada de patinagem.

b) Descreve como se realiza uma paragem avançada.

c) Qual é a importância da coordenação entre patinadores?

4. Segurança e organização

a) Quais são as regras de segurança na patinagem?

b) Como se organiza uma sessão de patinagem na escola?

c) Qual é a importância da proteção na patinagem?

5. Responde por escrito

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

b) Relaciona a patinagem com o desenvolvimento do equilíbrio.

Soluções

1. a) T b) T c) F (são igualmente importantes) d) T e) F (pode ser em pares/grupo)
2. a) para a frente, para trás, lateral b) em T, com o pé, de lado c) individuais, a pares/de grupo
3. a) Composição: sequência de movimentos com música, ritmo, expressão — sincronização. b) Paragem avançada: combinação de T + lateral — controlo total. c) Coordenação: sincronizar movimentos entre patinadores — segurança e estética.
4. a) Usar proteção, não correr na borda, respeitar capacidades. b) Organizar: equipamento, supervisão, provas de destreza. c) Proteção: capacete, joelheiras, cotoveleiras — previnem lesões.
5. a) 7.º ano: introdução. 8.º ano: aperfeiçoamento — composições avançadas, equilíbrio. b) Patinagem: equilíbrio, coordenação, ritmo, segurança.