

Atividade de Combate — Luta — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar técnicas de projeção e controle; arbitrar com segurança do 3.º ciclo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 9.º ano, dedica-se à revisão e consolidação. → ____

b) A segurança é fundamental na luta. → ____

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

d) A luta é apenas para competição. → ____

e) A revisão consolida o aprendido ao longo do 3.º ciclo. → ____

2. Completa

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

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

c) A luta desenvolve ____, ____ e ____.

3. Revisão de técnicas

a) Descreve as técnicas de projeção revisadas.

b) Descreve as técnicas de controlo revisadas.

c) Qual é a importância da revisão na luta?

4. Revisão de segurança

a) Quais são as regras de segurança na luta?

b) Por que é importante a revisão no 9.º ano?

c) Como se promove o fair-play na luta?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

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

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: desequilibrar e projetar o opositor com controlo. b) Controlo: imobilizar no solo, manter posição dominante. c) Revisão: consolidar técnicas, corrigir erros, melhorar segurança.
4. a) Tapetes, proteção, supervisão, regras de respeito. b) Revisão: consolidar competências do 3.º ciclo. c) Fair-play: respeito, segurança, crescimento pessoal.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Luta: disciplina (treino), autocontrolo (agir com calma), respeito (adversário).