

Atletismo — Corridas, Saltos e Lançamentos — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar técnicas de corrida, salto e lançamento; arbitrar com precisão do 3.º ciclo.

1. Verdadeiro ou Falso

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

b) A partida em bloqueio é fundamental nas corridas. → ____

c) O salto em comprimento mede distância horizontal. → ____

d) A marcha é uma prova de velocidade. → ____

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

2. Completa

a) As fases do salto são ____, ____, ____ e ____.

b) Os lançamentos incluem ____, ____, ____ e ____.

c) As provas de corrida incluem ____, ____ e ____.

3. Revisão de técnicas

a) Descreve a corrida de velocidade revisada.

b) Descreve o lançamento do disco revisado.

c) Qual é a importância do ritmo nas corridas?

4. Revisão de regras

a) Quais são as infrações mais comuns no atletismo?

b) Como se arbitra uma prova de atletismo?

c) Qual é a importância da revisão no 9.º ano?

5. Responde por escrito

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

b) Relaciona o atletismo com o desenvolvimento da resistência.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (resistência) e) T
2. a) aproximação, impulso, voo, aterragem b) bolas, disco, dardo, martelo c) velocidade, média/longa, obstáculos
3. a) Velocidade: passada otimizada, impulso explosivo, chegada à meta. b) Disco: agarre, rotação do corpo, libertação com impulso. c) Ritmo: manter velocidade constante — evitar fadiga.
4. a) Pisar na racha, sair da paleta, saída antecipada. b) Marcar pontos, verificar linhas, aplicar regras. c) Revisão: consolidar competências do 3.º ciclo.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Atletismo: corridas de média/longa → treino aeróbia → ↑ cardiovascular.