

Regras e Segurança — Resumo

5.º Ano

Educação Física

2 páginas

1. Segurança na atividade física

Antes

Aquecer bem, usar equipamento adequado, não estar com fome nem com estufado, comunicar problemas de saúde ao professor.

Durante

Beber água regularmente, respeitar as regras, não brincar com o equipamento, comunicar se nos sentirmos mal.

Depois

Alongar, repor líquidos, tomar banho, usar roupa limpa.

2. Higiene pessoal

Regras

Lavar as mãos antes e depois, usar roupa limpa, não partilhar toalhas, manter as unhas cortadas, tomar banho após a atividade.

Importância

Previne doenças, infeções, mau cheiro e irritações na pele.

3. Ética e fair play

Fair play

Competir com honestidade, respeitar adversários e árbitros, aceitar vitórias e derrotas com dignidade.

Regras

Não usar faltas intencionais, ajudar adversários feridos, cumprimentar no início e no fim, respeitar as decisões dos árbitros.

Cordialidade

Relacionar-se com respeito pelos companheiros, quer como parceiros quer como adversários.

4. Regras dos desportos

Basquetebol

5 jogadores, 4 quartos, lançar na cesta, driblar para se deslocar, não andar com a bola.

Futebol

11 jogadores, 2 tempos, baliza adversária, guarda-redes só na área.

Andebol

7 jogadores, 2 tempos, baliza adversária, 3 passos com a bola.

Atletismo

Corridas (não sair antes do tiro), saltos (medir da linha), lançamentos (ficar na zona).

5. Preservação de recursos

Materiais

Usar corretamente o equipamento, devolver ao local, comunicar avarias.

Ambiente

Manter a limpeza, não deitar lixo no chão, respeitar o espaço.

6. Resumo Rápido

Segurança

Aquecer, equipamento, hidratação, comunicação.

Higiene

Mãos, roupa limpa, banho, unhas.

Fair Play

Honestidade, respeito, dignidade.

Regras

Cada desporto tem as suas — conhecer e cumprir.

Preservação

Cuidar dos materiais e do ambiente.