

# Segurança e Higiene — Ficha

5.º Ano

Educação Física

3 páginas

**Revisão:** A **segurança** na educação física é fundamental para prevenir acidentes e garantir o bem-estar de todos. A **higiene** inclui cuidados pessoais antes, durante e após a atividade física. Os principais aspetos são: aquecimento e alongamento, uso de equipamento adequado, hidratação, higiene corporal e regras de segurança.

## 1. Antes da atividade física

a) Quais são os 3 cuidados a ter antes de começar a atividade física? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

b) Porque é importante aquecer antes da atividade? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

c) Que equipamento devemos usar? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

## 2. Durante a atividade física

a) Quais são os 3 cuidados a ter durante a atividade? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

b) Porque é importante hidratar-se? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

c) O que fazer se nos sentirmos mal? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

### 3. Depois da atividade física

a) Quais são os 3 cuidados a ter após a atividade? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

b) Porque é importante alongar depois da atividade? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

c) Porque é importante tomar banho após a atividade? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

### 4. Higiene pessoal

a) Indica 3 regras de higiene na educação física: \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

b) Porque é importante usar roupa limpa? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

c) Porque é importante lavar as mãos? \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

### 5. V ou F

a) O aquecimento é desnecessário em atividades leves. → \_\_\_\_

b) Devemos beber água apenas quando sentimos sede. → \_\_\_\_

c) A higiene pessoal ajuda a prevenir doenças e infeções. → \_\_\_\_

## Soluções

1. a) Aquecer bem, usar equipamento adequado (ténis, roupa confortável), não estar com fome nem com estufado. b) Para preparar os músculos e articulações, evitando lesões e melhorando o desempenho. c) Ténis de desporto, roupa confortável e adequada ao tipo de atividade.
2. a) Beber água regularmente, respeitar as regras de segurança, comunicar ao professor se nos sentirmos mal. b) Porque o corpo perde água pelo suor e é necessário repor para evitar desidratação. c) Parar a atividade, sentar-se, beber água e avisar o professor.
3. a) Alongar, repor líquidos, tomar banho, usar roupa limpa. b) Porque ajuda a reduzir a tensão muscular, prevenir dores e facilitar a recuperação. c) Porque remove o suor e as bactérias, prevenindo mau cheiro e infeções.
4. a) Lavar as mãos antes e depois, usar roupa limpa, não partilhar toalhas, manter as unhas cortadas. b) A roupa suja acumula bactérias e pode causar irritações na pele. c) Porque as mãos são uma das principais vias de transmissão de doenças.
5. a) F — o aquecimento é sempre importante, mesmo em atividades leves. b) F — devemos beber água regularmente, antes, durante e depois da atividade. c) V — a higiene pessoal é essencial para a saúde.