

Deslocamentos e Equilíbrios — Resumo

1.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: O bloco de Deslocamentos e Equilíbrios do 1.º ano — as formas de deslocamento no solo e em aparelhos, o equilíbrio estático e dinâmico, o rolar e o cair em segurança.

1. O que é este bloco

- **Deslocamentos e Equilíbrios** é o bloco em que o corpo se move e se sustenta: andar, correr, saltar, trepar, rolar e ficar em equilíbrio.
- Trabalha-se no **solo** (colchões e tapetes) e em **aparelhos** (bancos, espaldares, plintos).
- As tarefas juntam-se em **percursos** e **circuitos**, com várias estações seguidas.
- O objetivo é o **controlo do corpo**: saber onde estão as mãos, os pés e a cabeça em cada movimento.

2. Formas de deslocamento

- **Rastejar**: o corpo fica junto ao chão e avança com os braços e as pernas.
- **Gatinhar**: apoiam-se as mãos e os joelhos, com as costas alinhadas.
- **Trepar**: sobe-se por um aparelho, agarrando com as mãos e empurrando com os pés.
- **Correr**: passos rápidos, braços a acompanhar as pernas e olhar em frente.
- **Saltar**: impulso com as pernas e aterragem com os joelhos fletidos.
- **Rolar**: uma volta completa ao corpo, com o queixo encostado ao peito.

3. Equilíbrio estático

- **Estático** quer dizer **parado**: o corpo mantém a posição sem se deslocar.
- Posições do 1.º ano: **estátua** (dois pés), **apoio num pé**, **avião** (tronco inclinado, braços abertos) e **quatro apoios**.
- Ajuda a fixar um **ponto de referência** com os olhos, à altura da cabeça.
- Os **braços abertos** corrigem as oscilações; o **pé de apoio** fica firme e o corpo direito.

4. Equilíbrio dinâmico

- **Dinâmico** quer dizer **em movimento**: o corpo desloca-se e mantém-se equilibrado ao mesmo tempo.
- Exemplos: andar num **banco**, transportar um **objeto na cabeça**, passar obstáculos e mudar de direção.
- No banco, coloca-se um pé à frente do outro e olha-se para um ponto em frente — não para os pés.
- Se o equilíbrio falhar, para-se e apoia-se, em vez de correr até ao fim.

5. Rolar e cair em segurança

- **Rolamento à frente**: queixo ao peito, mãos no chão, pernas a empurrar e volta completa ao corpo.
- Só se rola sobre **colchão ou tapete**, com espaço livre à volta.
- **Cair em segurança** é chegar ao solo com as pernas dobradas e o corpo solto, sem travar com os braços esticados.
- No início, é normal rolar **com ajuda** do professor ou de um colega.

6. Tabela dos deslocamentos

Deslocamento	Apoios principais	Onde se faz
Rastejar	Corpo junto ao chão	Colchão, tapete
Gatinhar	Mãos e joelhos	Solo
Trepar	Mãos e pés	Espaldar, plinto
Correr	Pés	Espaço livre
Saltar	Pés (impulso e aterragem)	Solo, obstáculos baixos
Rolar	Mãos, costas, pernas	Colchão

7. Segurança em três regras

- Verificar o **aparelho** antes de subir e ter um adulto por perto.
- Manter **espaço livre** e esperar pela vez atrás da linha.
- Não empurrar, não passar por cima dos colegas e descer **com cuidado**.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: deslocamentos = rastejar, gatinhar, trepar, correr, saltar e rolar · equilíbrio estático = parado · equilíbrio dinâmico = em movimento · olhos num ponto fixo e braços abertos · banco e percursos para o equilíbrio dinâmico · rolar com queixo ao peito e sobre colchão · cair com as pernas dobradas e o corpo solto.