

Segurança, Cooperação e Fair Play — Resumo

1.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As regras que fazem a aula funcionar no 1.º ano — segurança no espaço e com o material, cooperação a pares e em equipa, fair play, cuidado com os aparelhos e a rotina de começar e terminar a aula.

1. As regras combinadas

- No início do ano, o professor e a turma **combinam as regras** da aula: onde se corre, onde se espera, como se pede a vez.
- As regras são iguais para todos e valem **em todas as aulas**.
- Quando o professor dá um **sinal** (apito, palmas, braço levantado), pára-se e olha-se para ele.
- Quem não cumpre uma regra é **avisado** e tem oportunidade de corrigir.

2. Segurança no espaço

- Corre-se só no **espaço livre** e no sentido combinado, para não haver choques.
- Mantém-se **distância** dos colegas e do material que está a ser usado.
- O **calçado** deve ser desportivo e estar bem preso; os atacadores atados.
- Mochilas, casacos e garrafas ficam **fora da zona de exercício**.
- Se houver um acidente, chama-se logo o **professor** e não se mexe no colega.

3. Segurança com o material

- Usa-se o material só para o que foi pedido: o **banco não é trampolim** nem o arco é volante.
- Antes de trepar, verifica-se se o aparelho está **firme** e com os encaixes no lugar.
- As bolas não se atiram à cara de ninguém nem se pontapeiam para o meio dos colegas.
- No fim da aula, o material é **arrumado** no lugar, com a ajuda de todos.

4. Cooperar

- **Cooperar** é ajudar os colegas para que a tarefa corra bem — não é ganhar sozinho.
- **A pares:** um lança e o outro recebe, com atenção e sem atrasar a vez do companheiro.
- **Em equipa:** nas estafetas, espera-se o colega chegar para passar a vez.
- Quem termina primeiro pode **ajudar** quem está com dificuldade, em vez de gozar.

5. Fair play

- **Fair play** significa jogar com respeito: cumprir as regras mesmo quando ninguém está a ver.
- Respeita-se o **professor**, os **colegas** e o **material**.
- Ganhar e perder fazem parte: no fim, **cumprimenta-se** o outro e dá-se a mão.
- Não se goza com quem erra nem se culpa um colega pela derrota.

6. Começar e terminar a aula

- A aula começa com uma **atividade leve** — andar, correr devagar, mover os braços e as pernas — que prepara o corpo para o esforço.
- Depois do esforço, respira-se com calma e faz-se um **regresso à calma** antes de terminar.
- Quem se sente **cansado ou com dor** avisa o professor e descansa.
- Bebe-se **água** nos intervalos e usa-se roupa adequada à temperatura.

7. Tabela: situação e resposta

Situação	O que faço
O professor apita	Paro e olho para ele
A bola vai para o meio dos colegas	Vou buscá-la a pé e com cuidado
Um colega erra	Encorajo e ajudo
Acabou o exercício	Ajudo a arrumar o material

8. Pontos-chave

Para não esquecer: regras combinadas no início do ano · sinal do professor = parar e olhar · correr só no espaço livre e no sentido combinado · calçado bem preso e mochilas fora da zona · verificar os aparelhos antes de trepar · cooperar = ajudar · fair play = respeitar regras, colegas e material · começar com atividade leve e terminar com calma.