

Deslocamentos e Equilíbrios — Resumo

2.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As formas de deslocamento no solo e em aparelhos, os equilíbrios estático e dinâmico, o rolar e o cair em segurança, e a maneira de encadear tudo num percurso.

1. Formas de deslocamento

- **Correr** — apoiar um pé de cada vez, com o corpo inclinado para a frente.
- **Gatinhar** — apoiar as mãos e os joelhos, com as costas alinhadas.
- **Rastejar** — levar o corpo junto ao chão, com os braços a ajudar.
- **Trepar** — subir por um aparelho com as mãos e os pés.
- **Saltar** — sair do chão e aterrar com os joelhos dobrados.
- **Parar** — abrandar e apoiar os pés, sem travar de repente.

2. Equilíbrio estático e dinâmico

- **Equilíbrio estático** — manter o corpo parado, sem sair do lugar: estátua, apoio num pé, avião.
- **Equilíbrio dinâmico** — manter o equilíbrio *enquanto* o corpo se desloca: andar no banco, correr e parar.
- O olhar fixa-se num **ponto à frente**, não nos pés.
- Os **braços abertos** ajudam a corrigir os desequilíbrios.

3. Rolar e cair em segurança

- O **rolamento à frente** faz-se sobre um colchão, com o queixo encostado ao peito.
- Na **queda**, dobram-se os braços e as pernas para **amortecer** o contacto com o chão.
- Não se cai de braços esticados nem com a cabeça à frente.
- Quem cai é **ajudado** pelo professor antes de se continuar o exercício.

4. Encadear num percurso

- As ações fazem-se pela **ordem combinada**, do princípio ao fim.
- Antes de cada **mudança de direção** abrandam-se; a corrida leva o corpo para a frente.
- Mantém-se **distância** de quem vai à frente e espera-se pela vez atrás da linha.
- Não se atravessa o percurso de um colega nem se saltam estações.

5. Aparelhos e o que pedem

- **Banco sueco** — superfície estreita e levantada; exige equilíbrio dinâmico e olhar em frente.
- **Espaldar** — trepar e suspender; verificar sempre se está firme.
- **Plinto baixo** — subir, sentar e descer com apoio das mãos e dos pés.
- **Colchão** — amortecer quedas e aterragens; fica junto ao aparelho, nunca torto.

6. Segurança nos aparelhos

- Verificar o aparelho **antes** de o usar; se abanar, avisar o professor.
- Subir e descer com **apoio das mãos**, não com saltos.
- Um colega de cada vez no aparelho, ou com **distância** combinada.
- Sem **empurrões** nem brincadeiras em cima dos aparelhos.

7. Tabela: ação e apoio

Ação	Apoios
Gatinhar	Mãos e joelhos
Rastejar	Corpo junto ao chão
Correr	Um pé de cada vez
Trepar	Mãos e pés
Rolar	Costas e pernas, queixo no peito

8. Pontos-chave

Para não esquecer: correr · gatinhar · rastejar · trepar · saltar · parar · equilíbrio estático = parado; dinâmico = em movimento · olhar num ponto à frente · braços abertos ajudam · rolamento com queixo no peito · amortecer a queda com braços e pernas · abrandar antes de mudar de direção · verificar o aparelho antes de subir.