

Segurança, Cooperação e Capacidades Motoras — Resumo

2.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As regras que tornam a aula segura, a cooperação que faz o grupo funcionar e as capacidades motoras que se desenvolvem em todas as tarefas — com a linguagem que serve para falar delas.

1. Segurança antes de começar

- **Calçado desportivo** e bem atado; roupa que deixe mexer.
- **Mochilas e casacos fora** da zona de exercício, num local indicado.
- **Espaço verificado:** sem material atravessado, sem buracos no chão.
- **Aparelhos firmes** antes de subir; se abanarem, avisar o professor.

2. Segurança durante a aula

- Corre-se no **espaço livre** e no sentido combinado, olhando em frente.
- Apanha-se com um **toque**, nunca com empurrão nem agarrando a roupa.
- Lança-se só quando os colegas estão **atentos** e fora da linha de tiro.
- Quem se magoa ou sente dor **avisa** o professor e descansa.

3. Cooperação

- **Cooperar** é ajudar o grupo a conseguir a tarefa, não é fazer tudo sozinho.
- Espera-se pela **vez** atrás da linha e passa-se o material na mão.
- Dá-se **apoio**: avisar, encorajar, ajudar quem caiu.
- Um colega que erra **não é motivo de gozo** — é motivo de nova tentativa.

4. Capacidades motoras

- **Resistência** — aguentar um esforço durante algum tempo sem parar.
- **Força** — empurrar, puxar, transportar ou saltar com o próprio corpo.
- **Velocidade** — fazer um movimento ou um percurso no menor tempo possível.
- **Flexibilidade** — alcançar e dobrar com amplitude, sem dor.
- **Coordenação** — juntar movimentos de forma controlada e ajustada à tarefa.

5. Nenhuma capacidade vive sozinha

Ao saltar à corda usam-se **várias capacidades ao mesmo tempo**: resistência para aguentar, coordenação para acertar no ritmo e força nas pernas. Por isso a aula não treina uma de cada vez — combina-as.

6. Tabela: tarefa e capacidade que se nota mais

Tarefa	Capacidade que se nota mais
Correr durante vários minutos	Resistência
Transportar um colega numa estafeta	Força
Corrida curta até à linha	Velocidade
Sentar e chegar aos pés	Flexibilidade
Driblar e mudar de direção	Coordenação

7. Antes, durante e depois

- **Antes** — aquecimento com movimentos leves e progressivos, para preparar o corpo.
- **Durante** — esforço com pausas; o corpo avisa quando é demasiado.
- **Depois** — abrandar devagar, beber água e arrumar o material com todos.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: calçado atado · mochilas fora da zona de exercício · aparelho verificado antes de subir · correr no sentido combinado · toque e não empurrão · avisar o professor quando há dor · cooperar = ajudar e dar apoio · resistência · força · velocidade · flexibilidade · coordenação · aquecer, esforçar com pausas, abrandar e arrumar.