

Ginástica — Resumo

3.º Ano Educação Física 2 páginas

Resumo: Os elementos da ginástica do 3.º ano, o que se controla em cada um, as fases do salto, as sequências com fluidez e harmonia, os aparelhos do ginásio e as regras de segurança e ajuda.

1. Elementos no solo

- **Rolamento à frente** — mãos no colchão à frente, queixo ao peito, costas enroladas, subir até ficar de pé.
- **Rolamento atrás** — mãos apoiadas junto às orelhas, joelhos ao peito, rodar sobre as costas e voltar de pé.
- **Vela** — deitado de costas, pernas juntas e levantadas, mãos a apoiar as costas junto à bacia.
- **Avião** — sobre uma perna, tronco à frente, braços abertos, olhar num ponto à frente.
- **Apoio num pé** — corpo parado sobre uma só perna, com o outro pé junto ao joelho.

2. Fases do salto

- **Chamada** — os dois pés empurram o chão ao mesmo tempo.
- **Voo** — o corpo está no ar; as mãos procuram o apoio.
- **Receção** — os pés tocam o chão com os joelhos dobrados, para amortecer.

3. Tabela: elemento e o que se controla

Elemento	O que se controla
Rolamento à frente	Queixo ao peito e costas enroladas
Rolamento atrás	Mãos junto às orelhas e joelhos ao peito
Vela	Pernas juntas e apoio nas costas, não no pescoço
Avião	Olhar à frente e braços abertos
Receção do salto	Joelhos dobrados e dois pés no chão

4. Sequências: fluidez e harmonia

- Uma **sequência** é um conjunto de elementos ligados por uma ordem combinada.
- **Fluidez** é passar de um elemento ao seguinte sem parar.
- **Harmonia** vê-se na postura e no controlo ao longo de todo o movimento.
- O início e o fim marcam-se numa **posição firme**, com o olhar em frente.

5. Aparelhos do ginásio

- **Banco sueco** — superfície estreita para andar em equilíbrio; transporta-se a dois, um em cada ponta.
- **Plinto** — sobe-se e passa-se por cima com apoio das mãos; exige colchão do outro lado.
- **Espaldar** — travessas encostadas à parede, para trepar e suspender.
- **Colchão** — recebe e amortece; fica sempre direito e junto ao aparelho.

6. Segurança e ajuda

- Verifica-se o **aparelho** antes de o usar; se abanar, avisa-se o professor e não se sobe.
- Um colega de cada vez, com a **vez marcada** e distância dos outros.
- **Ajudar** é apoiar no sítio combinado pelo professor — não é empurrar nem puxar.
- Quem cai e se magoa **não é levantado**: chama-se o professor.

7. Erros comuns

- Levantar o queixo no rolamento e bater com a cabeça no colchão.
- Fazer força com o pescoço na vela em vez de apoiar as costas nas mãos.
- Receber o salto com os joelhos esticados.
- Parar entre elementos e chamar a isso fluidez.

8. Pontos-chave

Para não esquecer: rolamento à frente · rolamento atrás · vela · avião · apoio num pé · chamada · voo · receção · joelhos dobrados · sequência · fluidez · harmonia · banco sueco · plinto · espaldar · colchão · verificar antes de usar · um de cada vez · ajudar é apoiar · quem cai não se levanta.