

Ginástica: Segurança e Ajuda — Ficha

3.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Preparar o espaço e o material antes de executar, verificar o aparelho, respeitar a ordem de execução e ajudar um colega com o apoio combinado pelo professor — sem empurrar nem substituir quem ensina.

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

- a) O colchão coloca-se junto ao aparelho e direito. → ____
- b) Ajudar um colega é empurrá-lo para o ajudar a subir. → ____
- c) Executa-se um elemento só depois de verificar o aparelho. → ____
- d) A ordem de execução existe para ninguém cair em cima de outro. → ____

2. Completa as frases

- a) O material que recebe quem salta ou rola é o ____.
- b) O apoio que se dá a um colega durante um elemento chama-se ____.
- c) A sequência em que cada um executa à sua vez chama-se ____ de execução.
- d) Antes de usar o aparelho, faz-se a ____ do material.

3. Liga cada palavra à sua função

- a) Colchão — ____ b) Ajuda — ____ c) Ordem — ____ d) Verificação — ____

- 1) Confirmar que o aparelho está firme 2) Receber e amortecer o corpo 3) Cada um à sua vez, com distância 4) Apoio dado ao colega durante o elemento

4. Escolhe a resposta correta

- a) Um aluno só ajuda um colega... 1) quando o professor indica como e onde. 2) quando lhe apetece. 3) se o colega pedir aos gritos. → ____
- b) Quem ajuda deve ficar... 1) ao lado, na posição combinada. 2) em frente do colega. 3) atrás do colchão. → ____
- c) Se um colega cai mal... 1) chama-se o professor e não se mexe no colega. 2) levanta-se o colega à força. 3) continua-se o exercício. → ____

5. Ordena os passos de 1 a 4

Antes de começar a aula de ginástica.

____ Colocar os colchões nos lugares ____ Verificar os aparelhos ____ Libertar o espaço de mochilas ____ Combinar a ordem de execução

6. Escreve S (segurança) ou A (ajuda)

- a) Colocar o colchão direito junto ao plinto. → ____
- b) Apoiar as costas do colega durante o rolamento. → ____
- c) Esperar pela vez atrás da linha. → ____
- d) Dar a mão a quem está a terminar o elemento. → ____
- e) Confirmar que os encaixes do espaldar estão no lugar. → ____
- f) Corrigir a posição das mãos do colega, a pedido do professor. → ____

7. Preenche a tabela

Situação	O que faço
O banco sueco abana	Aviso o professor e não subo
Um colega esquece-se de esperar pela vez	_____
O colchão está torto	_____
Um colega cai e queixa-se do pé	_____

8. Verdadeiro ou Falso

- a) Dois colegas podem executar o mesmo elemento ao mesmo tempo, sem distância. → ____
- b) A ajuda serve para o colega fazer o elemento com mais segurança. → ____
- c) Quem ajuda pode decidir sozinho mudar a posição do colchão a meio. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica porque se verifica o aparelho antes de cada exercício.
- b) Diz como se ajuda um colega num rolamento, sem o empurrar.

10. Regras de segurança

Escreve duas regras que a turma deve cumprir na aula de ginástica.

- 1) _____ 2) _____

Soluções

1. a) V b) F (ajudar é apoiar no sítio combinado, sem empurrar) c) V d) V

2. a) colchão b) ajuda c) ordem d) verificação

3. a) 2 b) 4 c) 3 d) 1

4. a) 1 b) 1 c) 1

5. 1 — Libertar o espaço de mochilas; 2 — Verificar os aparelhos; 3 — Colocar os colchões nos lugares; 4 — Combinar a ordem de execução.

6. a) S b) A c) S d) A e) S f) A

7. Um colega esquece-se de esperar pela vez — chamo-o e relembro a ordem combinada. O colchão está torto — endireito-o antes de alguém executar, ou peço ajuda ao professor. Um colega cai e queixa-se do pé — chamo o professor de imediato e não o levanto.

8. a) F b) V c) F (a posição do colchão é decidida antes e pelo professor)

9. (Exemplo) a) Para garantir que está firme e que ninguém se magoa; um aparelho que abana pode cair. b) Fico ao lado, na posição indicada, e acompanho as costas e as pernas do colega sem o empurrar.

10. (Exemplo) 1) Um colega de cada vez, com a vez marcada. 2) Colchão no sítio e aparelho verificado antes de cada execução.