

FRENTE

1 / 12

O que se prepara antes da aula de Educação Física?

FRENTE

2 / 12

O que fazes se um aparelho abanar?

FRENTE

3 / 12

Onde se coloca o colchão?

FRENTE

4 / 12

Porque é que se executa um de cada vez?

VERSO

1

Calçado **bem atado**, roupa que deixe mexer, **mochilas fora** da zona de exercício e o **espaço livre**.

VERSO

2

Aviso o professor e não subo. Um aparelho que abana pode cair com alguém em cima.

VERSO

3

Direito e junto ao aparelho, no lado para onde o corpo vai. Torto ou afastado não amortece.

VERSO

4

Para **ninguém cair em cima de outro** e para a ajuda ser dada a quem está a executar.

FRENTE

5 / 12

Quando é que um aluno pode ajudar um colega?

FRENTE

6 / 12

O que não é ajuda?

FRENTE

7 / 12

O que fazes quando um colega cai e se magoa?

FRENTE

8 / 12

Como se faz o contacto nos jogos de perseguição?

VERSO

5

Quando o **professor indica como e onde**, e na posição combinada. Não se inventa uma ajuda.

VERSO

6

Empurrar, puxar o colega ou levantá-lo do chão. Isso parece ajuda e pode magoar.

VERSO

7

Chamo o professor e não mexo no colega. Não se levanta quem caiu.

VERSO

8

Com um **toque**, nunca com empurrão nem agarrando a roupa.

FRENTE

9 / 12

Para onde não se atira a bola?

FRENTE

10 / 12

Porque é que cada par precisa do seu espaço?

FRENTE

11 / 12

O que fazes se sentires dor ou cansaço a mais?

FRENTE

12 / 12

O que é cooperar na aula?

VERSO

9

À **cara nem às pernas** de ninguém. Lança-se só com os colegas atentos e fora da linha de tiro.

VERSO

10

Para as **raquetes e bolas não se cruzarem** com as dos outros pares — cada par joga na sua zona.

VERSO

11

Paro e aviso o professor. O corpo avisa antes de se magoar a sério.

VERSO

12

Ajudar o grupo a cumprir a tarefa: esperar pela vez, passar o material na mão, dar apoio e não gozar com quem erra.