

# Segurança e Cooperação — Resumo

3.º Ano

Educação Física

2 páginas

**Resumo:** O que se prepara antes da aula, as regras de segurança da ginástica e dos jogos, a diferença entre segurança e ajuda, o que é cooperar e como se mostra o fair play.

## 1. Antes da aula

- **Calçado desportivo** e bem atado; roupa que deixe mexer.
- **Mochilas e casacos fora** da zona de exercício.
- **Espaço verificado**, sem material atravessado no chão.
- **Material contado** no início e arrumado no fim, por todos.

## 2. Segurança na ginástica

- **Aparelho verificado** antes de usar; se abanar, avisa-se o professor e não se sobe.
- **Colchão direito** e junto ao aparelho, antes de qualquer salto ou rolamento.
- **Um colega de cada vez**, com a vez marcada e distância dos outros.
- Não se sobe a um aparelho **sem autorização** do professor.

## 3. Ajuda: o que é e o que não é

- **Ajuda** é o apoio que se dá na posição e da forma que o professor indica.
- **Não é ajuda** empurrar, puxar o colega ou levantar quem caiu.
- Quem cai e se magoa **não é mexido**: chama-se o professor de imediato.
- Quem ajuda fica **fora do colchão**, ao lado, e não à frente do colega.

## 4. Segurança nos jogos

- O **contacto** faz-se com toque, nunca com empurrão nem agarrando a roupa.
- A bola não se atira à **cara nem às pernas** de ninguém.
- Cada par ou equipa joga no **seu espaço**, sem invadir o dos outros.
- Quem sente dor ou cansaço **pára e avisa**.

## 5. Cooperação

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

## 6. Fair play

- Cumprimenta-se o **adversário** no início e no fim do jogo.
- Reconhece-se a **vitória do outro** e o próprio erro, com ou sem árbitro a ver.
- As **decisões do árbitro** aceitam-se; a discordância fala-se no fim.
- Ganhar não autoriza **gozar** com quem perdeu.

## 7. Tabela: situação e resposta

| Situação                               | O que faço                        |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| O banco sueco abana                    | Aviso o professor e não subo      |
| Um colega cai e queixa-se              | Chamo o professor e não o levanto |
| Um colega é gozado por errar           | Digo que não se goza e dou apoio  |
| O árbitro decide contra a minha equipa | Continuo a jogar e falo no fim    |

## 8. Pontos-chave

**Para não esquecer:** calçado atado · mochilas fora da zona de exercício · aparelho verificado · colchão direito e junto ao aparelho · um de cada vez · ajuda na posição indicada · quem cai não se levanta · toque e não empurrão · cada par no seu espaço · avisar quando há dor · cooperar é ajudar · esperar pela vez · não gozar com quem erra · cumprimentar no fim · aceitar a decisão.