

Ginástica e Jogos — Resumo

4.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As duas áreas centrais do 4.º ano — a ginástica em sequências e aparelhos e os jogos com bola, de perseguição, de oposição e de raquete — com o que se controla em cada uma e a decisão que liga tudo: iniciativa, oportunidade e correção.

1. Ginástica: sequências, não elementos soltos

No 4.º ano o que conta é **encadear**: juntar vários elementos numa sequência que corre de princípio a fim, com **fluidez** (sem paragens) e **harmonia** (sem movimentos que destoem). Um rolamento bem feito e depois cinco segundos parado à espera do seguinte já não é uma sequência — é um conjunto de elementos.

2. Elementos e o que cada um pede

- **Rolamento** — controlar a cabeça e o corpo durante toda a volta, sem bater com a nuca.
- **Vela** — apoiar nos ombros e nas costas, com as pernas juntas e levantadas.
- **Avião** — equilíbrio num só apoio, com o tronco firme e o olhar em frente.
- **Equilíbrio estático** — ficar parado numa posição difícil, sem tremer.
- **Equilíbrio dinâmico** — manter o controlo enquanto o corpo se desloca.

3. Saltos: quatro fases

Um salto não é um gesto só. Tem **chamada** (o impulso, com os pés no chão), **voo** (o tempo no ar, com o corpo controlado), **apoio** (onde as mãos ou os pés tocam) e **recepção** (a chegada, com os joelhos a amortecer). Falhar a recepção estraga o salto todo, mesmo que o voo tenha sido bom.

4. Aparelhos: para que servem

- **Colchão** — receber quem salta e amortecer as quedas.
- **Banco sueco** — equilibrar em cima dele, andando ou parando.
- **Plinto** — subir, apoiar as mãos e passar por cima.
- **Espaldares e barra** — trepar, suspender e balançar com o corpo controlado.

5. Jogos: quatro famílias

- **Jogos coletivos com bola** — cooperar para levar a bola a um objetivo, com adversários a defender.
- **Jogos de perseguição** — fugir, apanhar e mudar de direção depressa.
- **Jogos de oposição** — disputar o espaço e o equilíbrio do adversário, sem violência.
- **Jogos de raquete** — enviar, receber e trocar a bola com regras combinadas entre os dois jogadores.

6. Tática: as três palavras da decisão

Iniciativa é decidir antes de o adversário reagir. **Oportunidade** é fazer a ação no momento certo — passar quando o colega está livre, avançar quando o adversário está desequilibrado. **Correção** é executar bem o gesto escolhido. Uma decisão boa mal executada perde-se; um gesto bonito fora de tempo também.

7. Arbitragem e regras combinadas

Quem arbitra aplica a regra **no momento**: vê, decide, explica uma vez e manda recomeçar. Não muda a decisão por causa de queixas. As regras combinadas pela turma valem para todos até ao fim do jogo — quem discorda cumpre durante e fala depois.

8. Tabela: tarefa e o que se controla

Tarefa do 4.º ano	O que se controla
Encadear rolamento, vela e avião	Fluidez e harmonia da sequência
Passar por cima do plinto	Chamada, voo, apoio e receção
Andar e parar no banco sueco	Equilíbrio dinâmico e estático
Passar a um colega desmarcado	Oportunidade e correção do passe
Disputar a bola sem falta	Oposição com controlo do corpo
Trocar a bola com raquete	Regras combinadas entre os dois
Aplicar uma regra em jogo	Decidir, explicar e recomendar
Ajudar um colega num elemento	Segurança: verificar antes, apoiar no sítio certo

9. Segurança e ajuda não são a mesma coisa

Segurança é o que se faz *antes*: verificar o colchão, o espaço, o aparelho e a ordem dos elementos. **Ajuda** é o apoio dado *durante* o elemento, só na posição que o professor indica. Nunca se empurra nem se puxa o colega, e quem cai não é levantado — sai do elemento e recomeça.

10. Erros comuns

- Juntar elementos sem ligação e chamar-lhe sequência.
- Saltar sem pensar na receção e aterrar com as pernas rígidas.
- Confundir equilíbrio estático (parado) com dinâmico (em movimento).
- Decidir depois de o adversário reagir — nesse momento a oportunidade já passou.
- Achar que ajudar é pegar no colega ao colo.

11. Pontos-chave

Para não esquecer: sequência com fluidez e harmonia · rolamento · vela · avião · equilíbrio estático e dinâmico · chamada, voo, apoio e receção · colchão, banco sueco, plinto, espaldares e barra · jogos com bola, de perseguição, de oposição e de raquete · iniciativa, oportunidade e correção · arbitragem no momento · regras combinadas · segurança antes, ajuda durante.