

Ginástica: Segurança e Ajuda — Ficha

4.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Preparar e verificar o espaço e o material antes de executar, conhecer a ordem de execução e distinguir segurança (antes) de ajuda (durante o elemento).

1. Verdadeiro ou Falso

Escreve V (verdadeiro) ou F (falso).

a) Os colchões ficam direitos e junto ao aparelho. → ____

b) Pode executar-se sem verificar se o aparelho está firme. → ____

c) A ajuda dá-se na posição que o professor indica. → ____

d) Quem cai deve ser levantado logo pelos colegas. → ____

2. Completa as frases

a) Antes de usar o aparelho, faz-se a _____ do material.

b) O apoio dado ao colega durante o elemento chama-se _____.

c) Executa um colega de cada vez, por uma questão de _____.

d) Se um aparelho abana, avisa-se o _____ e não se executa.

3. Escolhe a resposta correta

a) Quando ajudas um colega, tu podes... 1) empurrá-lo para o ajudar. 2) apoiar no sítio combinado, sem empurrar. 3) puxá-lo pela camisola. → ____

b) Se um colega cai e se queixa... 1) levanta-se logo. 2) chama-se o professor e não se mexe nele. 3) continua-se o exercício. → ____

c) Antes de subir ao plinto... 1) verifica-se que está firme. 2) corre-se para ganhar balanço. 3) chama-se outro colega para subir ao mesmo tempo. → ____

4. Liga cada regra ao seu motivo

a) Colchão direito e junto ao aparelho — ____ b) Um de cada vez — ____ c) Verificar o aparelho — ____ d) Ajuda na posição indicada — ____

1) Evitar choques entre colegas 2) Amortecer a queda no sítio certo 3) Apoiar sem desequilibrar quem executa 4) Garantir que não abana nem cai

5. Ordena os passos de 1 a 4

Antes de executar num aparelho.

____ Verificar se o aparelho está firme ____ Combinar quem ajuda e onde ____ Confirmar que o colchão está no sítio ____ Executar, um de cada vez

6. Verdadeiro ou Falso

- a) A ajuda pode ser dada de qualquer maneira que o aluno invente. → ____
- b) Puxar um colega a meio de um rolamento parece ajuda e não é. → ____
- c) Depois de executar, o aluno sai da zona de receção para o colega passar. → ____
- d) A segurança decide-se antes de executar, e não a meio. → ____

7. Completa a tabela

Situação	O que faço
O aparelho abana	_____
O colchão está torto	_____
Um colega cai e queixa-se	_____
Um colega quer ajudar sem saber onde	_____

8. Escreve A (antes de executar) ou D (durante a execução)

- a) Verificar se o aparelho está firme. → ____
- b) Ajudar na posição combinada. → ____
- c) Endireitar o colchão. → ____
- d) Controlar a queda do colega. → ____
- e) Combinar quem ajuda e onde. → ____
- f) Avisar o professor se algo corre mal. → ____

9. Responde por escrito

- a) Explica a diferença entre segurança e ajuda, com um exemplo de cada.
- b) Diz porque é que quem cai não deve ser levantado pelos colegas.

10. Organiza a tua segurança

Escreve três regras de segurança para a aula de ginástica da tua turma.

1) _____ 2) _____ 3) _____

Soluções

1. a) V b) F (verifica-se sempre) c) V d) F (chama-se o professor e não se mexe)

2. a) verificação b) ajuda c) segurança d) professor

3. a) 2 b) 2 c) 1

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

5. 1 — Confirmar que o colchão está no sítio; 2 — Verificar se o aparelho está firme; 3 — Combinar quem ajuda e onde; 4 — Executar, um de cada vez.

6. a) F (a ajuda é a que o professor indica) b) V c) V d) V

7. O aparelho abana — aviso o professor e não executo. O colchão está torto — endireito-o antes de alguém executar. Um colega cai e queixa-se — chamo o professor e não o mexo. Um colega quer ajudar sem saber onde — peço ao professor para indicar a posição.

8. a) A b) D c) A d) D e) A f) D

9. (Exemplo) a) Segurança é preparar e verificar o espaço e o material antes de executar; a ajuda é o apoio que se dá ao colega durante o elemento, no sítio combinado. b) Porque mexer num colega que caiu pode agravar a lesão; chama-se o professor de imediato.

10. (Exemplo) 1) Cada um verifica o aparelho antes de subir. 2) Um colega de cada vez, e ninguém fica na zona de receção. 3) A ajuda dá-se só na posição indicada pelo professor.