

Percursos na Natureza e Natação — Resumo

4.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As duas subáreas que tiram a aula do ginásio — os percursos na natureza, com o terreno, os sinais de orientação e a preservação do ambiente, e a natação ao nível da introdução, com a adaptação ao meio aquático, a respiração, a flutuação e a segurança.

1. Percursos na natureza: o terreno manda

Num percurso na natureza o chão não é plano nem igual: há subidas, descidas, pedras soltas, raízes e zonas molhadas. A habilidade escolhe-se **conforme as características do terreno** — passo curto na subida, velocidade reduzida na descida e nos pisos irregulares, apoio escolhido com os olhos antes de o pé lá chegar.

2. Sinais de orientação

São as marcas que mostram o caminho: setas, fitas, marcas no chão ou pontos de referência combinados antes de partir. Servem para **confirmar** que se está no percurso certo. Se se perdem, não se continua em frente nem se procura sozinho: para-se e chama-se o professor.

3. Segurança no percurso

- Respeitar o **percurso marcado** — sair dele é ficar sem referências e sem ajuda por perto.
- Caminhar **em grupo**, sem deixar ninguém para trás.
- Usar **calçado adequado** e levar água.
- Combinar antes o percurso, o ponto de encontro e o que fazer se alguém se atrasar.

4. Preservação do ambiente

O lugar fica como estava: o lixo volta connosco, não se apanham plantas nem se perturbam os animais, e não se abrem caminhos novos. Preservar é parte da regra da atividade, não uma cortesia.

5. Natação: uma introdução

No 1.º ciclo, a natação começa pela **adaptação ao meio aquático**: entrar e sair com segurança, estar à vontade dentro da água, molhar a cara, abrir os olhos e soprar debaixo de água. Só depois se junta a respiração coordenada e o deslocamento.

6. Respiração, flutuação e propulsão

- **Respiração** — inspira-se *fora* da água, pela boca; expira-se *dentro* dela, devagar, fazendo bolhas.
- **Flutuação** — manter-se à superfície sem tocar no fundo, com ou sem apoio, de barriga para baixo e para cima.
- **Propulsão** — empurrar a água com braços e pernas para avançar, coordenando o gesto com a respiração.

7. Segurança na piscina

- Andar, nunca correr, à beira da piscina.
- Entrar só com a indicação do professor e devagar, pelo bordo.
- Não empurrar nem mergulhar em cima de um colega.
- Parar e avisar o professor se não se sentir bem.

8. Tabela: tarefa e o que se controla

Tarefa do 4.º ano	O que se controla
Subir um terreno inclinado	Passo curto e equilíbrio
Descer com raízes	Velocidade reduzida e escolha dos apoios
Seguir uma seta do percurso	Leitura dos sinais e confirmação
Caminhar em grupo até ao fim	Colaboração e ritmo comum
Entrar e sair da piscina	Adaptação e segurança
Flutuar sem apoio	Flutuação e respiração controlada
Expirar dentro da água	Respiração coordenada
Avançar com braços e pernas	Propulsão

9. Erros comuns

- Acelerar em terreno inclinado e molhado.
- Continuar em frente quando se perdem os sinais de orientação.
- Sair do percurso marcado para explorar.
- Prender a respiração dentro da água em vez de expirar.
- Confundir esta introdução à natação com a aprendizagem das técnicas formais dos estilos — isso é dos ciclos seguintes.

10. Pontos-chave

Para não esquecer: escolher a habilidade conforme o terreno · subidas, descidas e pisos irregulares · sinais de orientação · percurso marcado · grupo e colaboração · calçado e água · lixo connosco, plantas no sítio · ambiente preservado · natação ao nível da introdução · adaptação ao meio aquático · inspiração fora da água, expiração dentro · flutuação com e sem apoio · propulsão coordenada com a respiração · andar e não correr à beira da piscina.