

FRENTE

1 / 12

Qual é a diferença entre segurança e ajuda?

FRENTE

2 / 12

Pode-se levantar um colega que caiu?

FRENTE

3 / 12

Onde é que se dá a ajuda durante um elemento?

FRENTE

4 / 12

O que se verifica antes de usar um aparelho?

VERSO

1

Segurança é o que se faz *antes* (verificar espaço, material e proteções). **Ajuda** é o apoio dado *durante* o elemento.

VERSO

2

Não. Quem cai sai do elemento, recupera e recomeça. Nunca se levanta, empurra ou puxa um colega.

VERSO

3

Só na **posição que o professor indica**. Ajudar num sítio errado pode causar a queda que se queria evitar.

VERSO

4

Se está **firme e montado**, se o **colchão está no sítio** e se o **espaço à volta está livre**.

FRENTE

5 / 12

O que é autoavaliação?

FRENTE

6 / 12

O que é heteroavaliação?

FRENTE

7 / 12

Quais são as quatro perguntas da autoavaliação?

FRENTE

8 / 12

Com quem me comparo quando avalio o meu desempenho?

VERSO

5

Apreciar o meu próprio desempenho — descrever o que fiz, como fiz e o que falta.

VERSO

6

Apreciar o desempenho do colega e dizer-lhe o que se viu, com respeito.

VERSO

7

O que fiz, como fiz, o que falta e o que vou treinar a seguir.

VERSO

8

Com o meu desempenho anterior — não com o melhor da turma. É assim que se vê progresso real.

FRENTE

9 / 12

Para que serve o erro?

FRENTE

10 / 12

O que fazer quando um colega erra e a equipa perde a bola?

FRENTE

11 / 12

Como se resolve um conflito durante o jogo?

FRENTE

12 / 12

Na piscina, o que se faz se não me sentir bem?

VERSO

9

Mostra **exatamente o que ainda não está dominado** e dá a pista para o treino seguinte. Um erro não é prova de que não se aprende.

VERSO

10

Apoiar e continuar: dizer que há outra jogada e voltar à posição. Culpar o colega só estraga o jogo seguinte.

VERSO

11

Ouvir o colega até ao fim, **dizer** o que aconteceu sem acusar, **decidir** com o árbitro ou o professor e **cumprimentar**.

VERSO

12

Paro, aviso o professor e saio com cuidado. Nunca se continua sem dizer nada.