

Segurança e Capacidades Motoras — Resumo

4.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As duas coisas que atravessam todas as áreas do 4.º ano — a segurança (antes) e a ajuda (durante), área por área, e as oito capacidades motoras do ciclo, com exemplos de tarefas e a forma de as avaliar.

1. Segurança: o que se faz antes

Segurança é tudo o que se prepara e verifica *antes* de começar: o espaço livre, o material montado, o colchão no sítio, o piso seco, as proteções colocadas e a ordem dos elementos. Não é uma formalidade — é o que impede que o exercício seguinte acabe numa queda.

2. Ajuda: o que se faz durante

Ajuda é o apoio dado *durante* o elemento, e só na posição que o professor indica. Nunca se empurra nem se puxa o colega, e quem cai não é levantado: sai do elemento, recupera e recomeça. Segurança e ajuda não são sinónimos — uma vem antes, a outra acontece a meio.

3. Segurança em cada área

- **Ginástica** — colchão e aparelho verificados, espaço livre, um de cada vez.
- **Jogos** — espaço delimitado, sem empurrar nem agarrar, material no chão fora do campo.
- **Patinagem** — patins apertados, capacete e proteções, piso limpo e sem obstáculos.
- **Percursos na natureza** — percurso marcado, calçado adequado, água, grupo junto.
- **Natação** — andar e não correr à beira da piscina, entrar só com indicação, avisar se não se sentir bem.

4. Capacidades condicionais

- **Resistência geral** — aguentar um esforço durante algum tempo sem parar.
- **Velocidade de reação** — responder depressa a um sinal, simples ou complexo.
- **Flexibilidade** — alcançar e dobrar com amplitude, sem dor.

5. Capacidades coordenativas

- **Controlo de postura** — manter o corpo alinhado e firme, parado ou em movimento.
- **Equilíbrio** — estático quando o corpo está parado, dinâmico quando se desloca.
- **Controlo da orientação espacial** — saber onde estou, onde está o colega e onde está o material.
- **Ritmo** — acompanhar uma sequência de tempos com regularidade.
- **Agilidade** — mudar de direção e de posição do corpo depressa e com controlo.

6. Onde se nota cada uma no 4.º ano

- **Resistência** — percurso na natureza feito do princípio ao fim, sem paragens longas.
- **Velocidade de reação** — reagir ao sinal para mudar de direção num jogo de perseguição.
- **Flexibilidade** — vela com as pernas juntas e levantadas, sem dor.
- **Postura** — posição final de uma sequência, de pé e com o olhar em frente.
- **Equilíbrio dinâmico** — deslizar nos patins mantendo o corpo estável.
- **Orientação espacial** — passar a quem está livre num campo com colegas e adversários.
- **Ritmo** — entrar na batida certa numa coreografia de dança.
- **Agilidade** — mudar de direção no jogo de oposição sem perder a posição base.

7. Autoavaliação: quatro perguntas

Apreciar o próprio desempenho não é dar uma nota: é responder a quatro perguntas — **o que fiz, como fiz, o que falta** e **o que vou treinar a seguir**. O termo de comparação é o meu desempenho anterior, não o do melhor da turma. A **heteroavaliação** é o mesmo exercício feito sobre o colega: observar, descrever o que se viu e dizer com respeito.

8. Tabela: tarefa e capacidade que se nota mais

Tarefa do 4.º ano	Capacidade que se nota mais
Encadear rolamento, vela e avião	Controlo de postura
Deslizar nos patins numa curva	Equilíbrio dinâmico
Entrar na batida da música	Ritmo
Passar a um colega desmarcado	Orientação espacial
Mudar de direção num jogo de oposição	Agilidade
Fazer um percurso na natureza completo	Resistência geral
Arrancar ao sinal do professor	Velocidade de reação
Vela com pernas levantadas	Flexibilidade

9. Erros comuns

- Chamar ajuda ao que é preparação: verificar o colchão é segurança, não ajuda.
- Levantar um colega que caiu — não se levanta, deixa-se recuperar.
- Confundir agilidade com velocidade: a agilidade implica mudar de direção com controlo.
- Chamar equilíbrio dinâmico a ficar parado numa perna — isso é estático.
- Fazer a autoavaliação como uma nota, sem descrever o que se fez e o que falta.

10. Pontos-chave

Para não esquecer: segurança antes, ajuda durante · nunca empurrar nem puxar · quem cai não é levantado · verificar colchão, espaço, material e piso · capacete e proteções na patinagem · percurso marcado e grupo junto · andar e não correr na piscina · três capacidades condicionais (resistência, velocidade de reação, flexibilidade) · cinco coordenativas (postura, equilíbrio, orientação espacial, ritmo, agilidade) · quatro perguntas da autoavaliação · comparar com o meu desempenho anterior.