Resumo — Ginástica e Atletismo

5.º Ano | Educação Física | 2 páginas

Resumo: Duas subáreas que trabalham o corpo de formas diferentes — na ginástica compomos e executamos esquemas; no atletismo corremos, saltamos e lançamos segundo padrões simplificados.

1. Ginástica — onde se faz

- **Solo:** destrezas sobre tapete ou colchão.
- **Aparelhos:** plinto, banco e outros apoios.
- **Minitrampolim:** saltar e cair com segurança.

2. Ginástica — o que se faz

- **Compor** esquemas individuais ou de grupo.
- **Realizar** as destrezas escolhidas, com correção.
- **Apreciar** os esquemas com critérios.
- Critérios: **correção técnica** e **expressão**.

3. Atletismo — famílias de provas

- **Corridas:** de velocidade (curtas) e de fundo (longas).
- **Saltos:** para uma caixa de areia (comprimento).
- **Lançamentos:** empurrar ou atirar um engenho.
- Realizam-se segundo **padrões simplificados**.

4. Atletismo — segurança

- Fazer **aquecimento** antes de correr.
- No lançamento, esperar a **autorização**.
- Verificar se o **setor de queda** está livre.
- Não atravessar a pista quando há corridas.

© 2026 Estudantices

5. Comparação das duas subáreas

Aspeto	Ginástica	Atletismo
O que se faz	Esquemas com destrezas	Corridas, saltos e lançamentos
Material	Colchão, aparelhos, minitrampolim	Caixa de areia, engenhos, pista
Critério principal	Correção técnica e expressão	Executor corretamente o gesto
Segurança	Colchão, ajudas e espera pela vez	Aquecimento, setor livre e autorização

6. Destrezas de referência

- **Rolamento à frente:** rolar com o queixo junto ao peito.
- **Avião:** equilíbrio sobre um pé.
- **Pino:** apoias as mãos e ficas de cabeça para baixo.
- **Salto no minitrampolim:** impulsão e queda com os pés.

7. Pontos-chave

Para não esquecer: ginástica = solo + aparelhos + minitrampolim · compor, realizar e apreciar · critérios: correção técnica e expressão · atletismo = corridas + saltos + lançamentos, em padrões simplificados · segurança: aquecimento, colchão, setor livre e autorização.

© 2026 Estudantices