Segurança, Higiene e Preservação — Ficha

5.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer e aplicar cuidados de higiene, as regras de segurança pessoal e dos companheiros e as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente nas aulas de Educação Física.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Devemos tomar duche depois da aula de Educação Física. → ____

b) O calçado deve ser adequado à atividade. → ____

c) Beber água durante o esforço ajuda a recuperar. → ____

d) Arrumar o material no fim da aula é tarefa de todos. → ____

e) Podemos deixar lixo no pavilhão, porque há quem limpe. → ____

2. Completa

a) Devemos aplicar cuidados de ____ antes e depois da aula.

b) Cumprimos as regras de ____ pessoal e dos companheiros.

c) Preservamos os ____ materiais e o ambiente.

d) O calçado deve ser ____ para a atividade.

e) Antes do exercício, fazemos o ____.

© 2026 Estudantices

3. Liga cada cuidado ao seu domínio

1. Higiene · 2. Segurança · 3. Preservação

a) Tomar duche e vestir roupa limpa. → ____

b) Verificar os atacadores e o espaço livre. → ____

c) Guardar as bolas no lugar e não estragar material. → ____

4. Escolha múltipla

a) Antes da aula devemos: a) verificar o calçado e aquecer b) comer muito c) correr sem aquecer

b) No fim da aula: a) saímos sem arrumar b) arrumamos o material com os colegas c) deixamos as bolas no chão

c) Se um colega se magoar, devemos: a) rir b) avisar o professor c) continuar a jogar

5. Responde por escrito

a) Descreve a tua rotina antes e depois da aula de Educação Física.

b) Porque é que a segurança é responsabilidade de todos e não só do professor?

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **V** d) **V** e) **F** — o pavilhão é de todos.

2. a) **higiene** b) **segurança** c) **recursos** d) **adequado** e) **aquecimento**.

3. 1–a) 2–b) 3–c).

4. a) **a)** verificar o calçado e aquecer b) **b)** arrumamos o material com os colegas c) **b)** avisar o professor.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: levar roupa e calçado adequados, aquecer no início, beber água, tomar duche no fim e arrumar o material. b) Porque cada um de nós pode evitar acidentes: respeitar as regras, não empurrar, avisar quando algo está errado e ajudar quem precisa.

© 2026 Estudantices