

FRENTE

1 / 12

O que é rastejar?

FRENTE

2 / 12

O que é gatinhar?

FRENTE

3 / 12

O que é trepar?

FRENTE

4 / 12

Como é que se corre com controlo?

VERSO

1

Avançar com o **corpo junto ao chão**, usando os braços e as pernas.

VERSO

2

Avançar com as **mãos e os joelhos** no chão e as costas alinhadas.

VERSO

3

Subir por um aparelho, **agarrando com as mãos** e empurrando com os pés.

VERSO

4

Com **passos rápidos**, os braços a acompanhar as pernas e o olhar em frente.

FRENTE

5 / 12

Como se aterra depois de um salto?

FRENTE

6 / 12

O que é rolar?

FRENTE

7 / 12

O que é o equilíbrio estático?

FRENTE

8 / 12

O que é o equilíbrio dinâmico?

VERSO

5

Com os **pés em primeiro** e os joelhos fletidos, para amortecer.

VERSO

6

Dar uma **volta completa ao corpo**, com o queixo encostado ao peito e as mãos a apoiar.

VERSO

7

Manter o corpo **parado**, sem sair do lugar — estátua, apoio num pé, avião.

VERSO

8

Manter o equilíbrio **durante o movimento** — andar no banco, levar um objeto na cabeça.

FRENTE

9 / 12

Para que serve fixar um ponto com os olhos?

FRENTE

10 / 12

Como é a posição de avião?

FRENTE

11 / 12

O que é o banco sueco?

FRENTE

12 / 12

O que é amortecer uma queda?

VERSO

9

Dá uma **referência ao olhar**, o que reduz as oscilações e ajuda a não cair.

VERSO

10

Apoio num pé, tronco inclinado à frente e braços abertos, como as asas de um avião.

VERSO

11

Um aparelho **estreito e levantado do chão** onde se anda em equilíbrio, com um pé à frente do outro.

VERSO

12

Chegar ao solo com as **pernas dobradas** e o corpo solto, sem travar com os braços esticados.