

FRENTE

1 / 12

**O que é lançar?**

FRENTE

2 / 12

**Como se recebe uma bola com segurança?**

FRENTE

3 / 12

**O que é driblar com a mão?**

FRENTE

4 / 12

**O que é conduzir a bola com o pé?**

VERSO

1

Enviar o aparelho para longe ou para um **alvo**, com uma ou com as duas mãos.

VERSO

2

Com as **mãos em concha**, à frente do corpo ou junto ao peito, e os olhos na bola.

VERSO

3

Bater a bola **no chão** de forma repetida, com a mão aberta e o pulso solto.

VERSO

4

Levá-la à frente com **toques suaves** do pé, com a bola perto e o olhar em frente.

FRENTE

5 / 12

**Como se pontapeia a bola com precisão?**

FRENTE

6 / 12

**O que é o ressalto?**

FRENTE

7 / 12

**O que é parar a bola?**

FRENTE

8 / 12

**O que é um aparelho portátil?**

VERSO

5

Com a parte **interior do pé**, o pé de apoio ao lado da bola e os **olhos no alvo**.

VERSO

6

Quando a bola **bate no chão e sobe**; espera-se que suba para a receber.

VERSO

7

Controlá-la com a **sola do pé** ou com a mão, sem a agarrar com força.

VERSO

8

Material que se pode transportar: **bola, arco, corda, saco de areia e raquete**.

FRENTE

9 / 12

**O que é uma estafeta?**

FRENTE

10 / 12

**De que depende a força do lançamento?**

FRENTE

11 / 12

**Porque é que se treinam as duas mãos e os dois pés?**

FRENTE

12 / 12

**O que se faz quando a bola cai fora do exercício?**

VERSO

9

Equipas em **fila**: cada um faz a tarefa e regressa para **passar a vez**.

VERSO

10

Da **distância** a que está o alvo: mais longe pede mais força, mas nunca força a mais.

VERSO

11

Para **nenhum lado ficar para trás** e para o corpo aprender a equilibrar-se dos dois lados.

VERSO

12

Recolhe-se **a pé**, olhando à volta, sem atravessar a correr a zona dos colegas.