

# Perícias e Manipulações — Resumo

1.º Ano

Educação Física

2 páginas

**Resumo:** O bloco de Perícias e Manipulações do 1.º ano — as ações com aparelhos portáteis (lançar, receber, driblar, pontapear, conduzir), os aparelhos usados na aula e as formas de organização em individual, a pares e em estafetas.

## 1. O que é este bloco

- **Perícias e Manipulações** é o bloco em que se aprende a **usar aparelhos** com as mãos e com os pés.
- Chamam-se **aparelhos portáteis** porque se podem transportar: bolas, arcos, cordas, sacos de areia, raquetes.
- O foco está na **ação**: lançar, receber, driblar, pontapear e conduzir — não na competição.
- Trabalha-se em **concurso individual** (cada um tenta), **a pares** (um lança, outro recebe) e em **estafetas** (equipas em fila).

## 2. Lançar e receber

- **Lançar** é enviar o aparelho para longe ou para um alvo, com uma ou duas mãos.
- Antes de lançar, os olhos fixam o **alvo** e a força ajusta-se à **distância**.
- **Receber** é apanhar o aparelho com as mãos em concha, junto ao peito ou à frente do corpo.
- Quando a bola bate no chão e sobe, chama-se **ressalto**: espera-se que suba e recebe-se depois.

## 3. Driblar e conduzir

- **Driblar com a mão** é bater a bola no chão de forma repetida, com a mão aberta e o pulso solto.
- **Conduzir com o pé** é levar a bola à frente com toques suaves, olhando em frente e não para os pés.
- Nos dois casos, o corpo acompanha a bola: **passos curtos** e mudanças de direção controladas.
- **Parar a bola** faz-se com a sola do pé ou com a mão, sem a agarrar com força.

## 4. Pontapear

- **Pontapear** é bater na bola com o pé para a enviar a um alvo ou a um colega.
- Usa-se a parte **interior do pé**, que dá mais precisão do que a ponta.
- O pé de apoio fica ao lado da bola e o olhar vai para o **alvo**.
- Tal como no lançamento, a **força** depende da distância a que está o alvo.

## 5. As formas de organização da aula

- **Individual:** cada aluno com o seu aparelho, a tentar a mesma ação.
- **A pares:** um lança e o outro recebe; depois trocam — é preciso **cooperar**.
- **Estafeta:** equipas em fila; cada um faz a tarefa e regressa para passar a vez.
- Em todas as formas, espera-se pela vez e respeita-se o **espaço** de quem está a trabalhar.

## 6. Como progredir com segurança

- Começa-se **perto** e com alvos **grandes**; depois aumenta-se a distância e reduz-se o alvo.
- Primeiro **devagar** e com controlo; a velocidade só entra quando a ação já sai bem.
- Treinar **as duas mãos** e **os dois pés**: nenhum lado fica para trás.
- Quando a bola cai, recolhe-se **a pé**, olhando à volta, sem atravessar a zona dos colegas a correr.

## 7. Tabela das ações

| Ação      | Com o quê | O que importa                        |
|-----------|-----------|--------------------------------------|
| Lançar    | Mão       | Olhar no alvo e força certa          |
| Receber   | Duas mãos | Mãos em concha, junto ao corpo       |
| Driblar   | Mão       | Bater no chão e olhar em frente      |
| Conduzir  | Pé        | Toques suaves e bola perto           |
| Pontapear | Pé        | Parte interior do pé e olhos no alvo |
| Parar     | Pé ou mão | Controlar sem agarrar                |

## 8. Pontos-chave

**Para não esquecer:** perícias e manipulações = ações com aparelhos portáteis · lançar, receber, driblar, conduzir, pontapear e parar · olhos no alvo antes de lançar ou pontapear · força ajustada à distância · ressaltos = bola que bate no chão e sobe · individual, a pares e estafetas · treinar as duas mãos e os dois pés.