

FRENTE

1 / 12

Em que apoios se gatinha?

FRENTE

2 / 12

Qual é a diferença entre gatinhar e rastejar?

FRENTE

3 / 12

Como se aterra depois de um salto?

FRENTE

4 / 12

O que é equilíbrio estático?

VERSO

1

Nas **mãos e nos joelhos**, com as costas alinhadas.

VERSO

2

Gatinhar usa mãos e joelhos; **rastejar** leva o corpo junto ao chão.

VERSO

3

Com os **joelhos dobrados** e os pés a receber o peso, sem cair para a frente.

VERSO

4

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

FRENTE

5 / 12

O que é equilíbrio dinâmico?

FRENTE

6 / 12

Para onde vai o olhar quando se procura equilíbrio?

FRENTE

7 / 12

Para que servem os braços abertos?

FRENTE

8 / 12

Onde e como se faz o rolamento à frente?

VERSO

5

Manter o equilíbrio **enquanto o corpo se desloca** — andar no banco, correr e parar.

VERSO

6

Para um **ponto à frente**, não para os pés.

VERSO

7

Ajudam a **corrigir os desequilíbrios**, como um contrapeso.

VERSO

8

Sobre um **colchão**, com o **queixo encostado ao peito** e as costas enroladas.

FRENTE

9 / 12

Como se cai em segurança?

FRENTE

10 / 12

O que verificas antes de subir a um aparelho?

FRENTE

11 / 12

O que fazes antes de mudar de direção a correr?

FRENTE

12 / 12

Que aparelho pede equilíbrio dinâmico por ser estreito e levantado?

VERSO

9

Com os **braços e as pernas dobrados**, a amortecer o contacto com o chão.

VERSO

10

Se está **firme** e se há um **adulto por perto**; se abanar, aviso o professor.

VERSO

11

Abrando; a corrida leva o corpo para a frente.

VERSO

12

O **banco sueco**, com o olhar num ponto à frente.