

FRENTE

1 / 12

O que é lançar?

FRENTE

2 / 12

O que é receber?

FRENTE

3 / 12

Qual é a diferença entre driblar e conduzir?

FRENTE

4 / 12

O que é pontapear?

VERSO

1

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

VERSO

2

Apanhar e controlar o aparelho que vem de um colega ou de uma parede.

VERSO

3

Driblar faz-se com a **mão** no chão; **conduzir** faz-se com o **pé**, em toques suaves.

VERSO

4

Bater na bola com o **pé** para a enviar a um alvo ou a um colega.

FRENTE

5 / 12

Dá três exemplos de aparelhos portáteis.

FRENTE

6 / 12

O que se treina ao saltar à corda?

FRENTE

7 / 12

A que altura deve ir o passe?

FRENTE

8 / 12

O que fazes antes de lançar a bola?

VERSO

5

Bola, **arco**, **corda**, **raquete**, saco de areia, cone.

VERSO

6

Ritmo e coordenação, com os pés e as mãos a acompanhar a corda.

VERSO

7

À altura do **peito** do colega, com força suficiente e não máxima.

VERSO

8

Olho para o alvo e confirmo que ninguém está na linha de tiro.

FRENTE

9 / 12

A bola foge para a frente quando driblas. O que mudas?

FRENTE

10 / 12

Perdes a bola ao mudar de direção. O que fazes?

FRENTE

11 / 12

Onde fica o material que não está a ser usado?

FRENTE

12 / 12

O que muda do 1.º para o 2.º ano neste bloco?

VERSO

9

Faço toques mais **suaves** e mais **frequentes**, com a mão em concha.

VERSO

10

Abrando antes da curva e mantenho a bola perto do corpo.

VERSO

11

Fora da zona de exercício, para ninguém tropeçar nele.

VERSO

12

Mais **precisão** (alvos mais pequenos) e mais **combinação** (ações ligadas umas às outras).