

Perícias e Manipulações — Resumo

2.º Ano

Educação Física

2 páginas

Resumo: As ações motoras básicas com aparelhos portáteis no 2.º ano — lançar, receber, driblar, conduzir e pontapear —, o material que se usa e o que muda em relação ao 1.º ano.

1. As ações do bloco

- **Lançar** — enviar o aparelho para um alvo ou para longe, com uma ou duas mãos.
- **Receber** — apanhar e controlar o aparelho que vem de um colega ou de uma parede.
- **Driblar** — bater a bola no chão com a mão, de forma repetida, sem a perder.
- **Conduzir** — levar a bola com toques suaves do pé.
- **Pontapear** — bater na bola com o pé para a enviar a um alvo ou a um colega.

2. O material da aula

- **Aparelhos portáteis** são os que se podem transportar: bola, arco, corda, raquete, saco de areia, cone.
- Cada aparelho permite treinar ações diferentes — a **corda** pede ritmo e salto; o **arco** serve para saltar e para conduzir; a **raquete** serve para bater.
- O material que não está a ser usado fica **fora da zona de exercício**.

3. O que muda do 1.º para o 2.º ano

- No 1.º ano aprendeste as ações uma a uma; no 2.º ano **ligam-se umas às outras**.
- Pede-se mais **precisão**: alvos mais pequenos e distâncias maiores.
- Pede-se mais **combinação**: receber e passar em movimento, driblar e mudar de direção.
- As competências do 1.º ano **continuam a fazer parte** do 2.º ano — não se abandonam.

4. Formas de organizar os exercícios

- **Concurso individual** — cada aluno faz a tarefa sozinho e conta os êxitos.
- **A pares** — um lança e o outro recebe, alternando as funções.
- **Estafeta** — os colegas fazem a tarefa por ordem e passam a vez ao seguinte.

5. Como corrigir os erros mais comuns

- **A bola foge para a frente** — toques mais suaves e mais frequentes.
- **A bola fica para trás** — tocar a bola um pouco mais à frente do corpo.
- **O lançamento fica curto** — olhar para o alvo e ajustar a força à distância.
- **O passe passa por cima do colega** — passar mais devagar e à altura do peito.
- **Perde-se a bola ao mudar de direção** — abrandar antes da curva e manter a bola perto do corpo.

6. Segurança com aparelhos

- Lança-se só quando os colegas estão **atentos** e fora da linha de tiro.
- As bolas não vão à **cara** nem às pernas de ninguém.
- Vai-se buscar o material **a pé**, depois de a tarefa terminar.
- No fim, o material é **arrumado** com a ajuda de todos.

7. Tabela: ação e o que treina

Ação	O que treina
Driblar	Controlo da bola com a mão e coordenação óculo-manual
Conduzir	Controlo da bola com o pé e coordenação óculo-pedal
Lançar	Força, direção e precisão
Receber	Atenção, temporização e controlo
Saltar à corda	Ritmo e coordenação

8. Pontos-chave

Para não esquecer: lançar · receber · driblar (mão) · conduzir (pé) · pontapear · aparelhos portáteis = bola, arco, corda, raquete · no 2.º ano há mais precisão e mais combinação · o 1.º ano continua a valer · concurso individual, a pares e estafetas · material fora da zona de exercício.