

FRENTE

1 / 12

O que é a ginástica?

FRENTE

2 / 12

O que é um rolamento?

FRENTE

3 / 12

O que é o avião?

FRENTE

4 / 12

O que é a chamada?

VERSO

1

O bloco de trabalho em que o corpo se move **no solo e em aparelhos**, encadeando elementos com fluidez e harmonia.

VERSO

2

Movimento em que o corpo **roda sobre as costas** — pode ser à frente (mãos no colchão) ou atrás (mãos junto às orelhas).

VERSO

3

Equilíbrio sobre uma perna, com o **tronco à frente**, os braços abertos e o olhar num ponto à frente.

VERSO

4

O momento do salto em que os **pés empurram o chão** para o corpo sair do apoio.

FRENTE

5 / 12

O que é uma sequência?

FRENTE

6 / 12

O que distingue harmonia de fluidez?

FRENTE

7 / 12

O que é tática?

FRENTE

8 / 12

O que é oposição?

VERSO

5

Um conjunto de elementos **ligados por uma ordem combinada**, com início e fim marcados.

VERSO

6

Fluidez é ligar sem paragens. **Harmonia** é a postura e o controlo ao longo de todo o movimento.

VERSO

7

A forma de jogar em equipa: **onde estar e o que decidir** em cada situação de jogo.

VERSO

8

Situação em que **dois jogadores disputam a mesma bola**, um a tentar tirá-la e o outro a protegê-la.

FRENTE

9 / 12

O que é receção?

FRENTE

10 / 12

O que é desmarcação?

FRENTE

11 / 12

O que é arbitragem?

FRENTE

12 / 12

O que é fair play?

VERSO

9

Controlar a bola que chega, com as duas mãos em concha à frente do corpo.

VERSO

10

O movimento de **afastar-me do adversário** para ficar livre e poder receber.

VERSO

11

Aplicar as regras de um jogo e **decidir as faltas**, com sinais que todos entendem.

VERSO

12

Jogar com **respeito e honestidade**, cumprir as regras e aceitar as decisões — com ou sem alguém a ver.