



MOBAK 1-2 Movimento do Objeto

Driblar

Tarefa

A criança dribla uma pequena bola de basquetebol (tamanho 3) através de um corredor marcado (5.0 x 1.0 m), sem perder a bola.

Driblar é uma das bases de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para os jogos de bola (ex: andebol, basquetebol).

Pode ser depois diferenciado em driblar com uma ou duas mãos e em driblar com a mão dominante ou não-dominante.

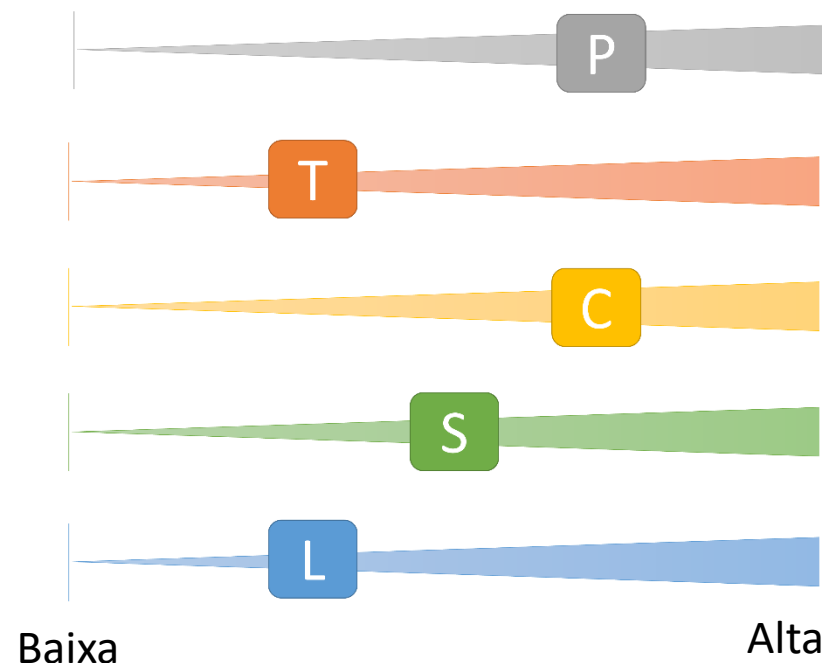
Exige o desenvolvimento de coordenação olho-mão, uma boa noção de ritmo e uma adaptação ao movimento do corpo todo, de modo a encontrar uma boa posição com da bola.

MOBAK 1-2

Movimento
do objeto

Driblar

Condições de pressão



- P | Pressão de precisão
- T | Pressão de tempo
- C | Pressão de complexidade
- S | Pressão de situação
- L | Pressão mecânica





MOBAK 1-2

Movimento do Objeto

Driblar

Princípios de variação

Driblar permite diferentes modos de variar **a pressão de precisão**, ex: alterando o tamanho do corredor, colocando objetos ou não usando qualquer limitação do espaço. **Pressão do tempo**, a qual não existe na tarefa original, pode ser estabelecido dando um tempo limite à tarefa. **Pressão de complexidade** é mais baixa quando a bola é driblada numa posição estática, sem deslocamento para a frente; é aumentada quando ex: obstáculos são posicionados no corredor ou quando a bola primeiro precisa de ser apanhada antes do drible começar. Combinando o drible com uma exigência de resistência permite aumentar a **pressão de estímulo mecânico**. Deixando a criança auto-determinadamente escolher o tamanho da bola e do corredor ajuda a futuramente reduzir a **pressão de ação psicológica**.

P

Pressão de precisão

- Usar um corredor largo
- Sem usar corredor
- + Usar um corredor mais pequeno
- Colocar objetos no corredor

T

Pressão de tempo

- Como não existe pressão temporal na tarefa original, não pode ser descrita
- + Driblar a bola no corredor num determinado tempo limite

C

Pressão de complexidade

- Driblar a bola numa posição estática, sem movimento para a frente
- + Colocar obstáculos no corredor
- Agarrar a bola, depois começar a driblar

S

Pressão de situação

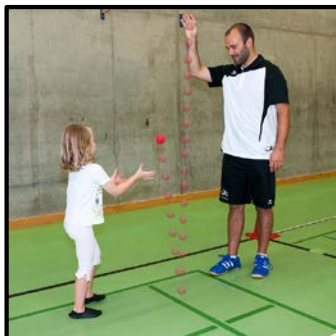
- Driblar a bola numa posição estática, sem movimento para a frente
- + Colocar obstáculos no corredor
- Driblar enquanto atravessa diferentes obstáculos (banco, colchão)

L

Pressão mecânica

- A criança pode escolher o tamanho da bola e do corredor
- + Deixar a criança driblar para trás e frente diversas vezes
- Deixar a criança driblar por um certo período de tempo





MOBAK 1-2
Movimento do
objeto

Agarrar

Tarefa

O líder do teste deixa cair uma bola de ténis no chão, de modo a que esta salte no chão pelo menos 1.3m. A criança agarra a bola depois desta ser ressaltada no chão.

Agarrar é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para os jogos de bola (ex: andebol, basquetebol).

Pode ser depois diferenciado em agarrar com uma ou duas mãos e em agarrar com a mão dominante ou não-dominante.

Exige o desenvolvimento de coordenação olho-mão, uma boa noção de ritmo e uma adaptação ao movimento do corpo todo, de modo a

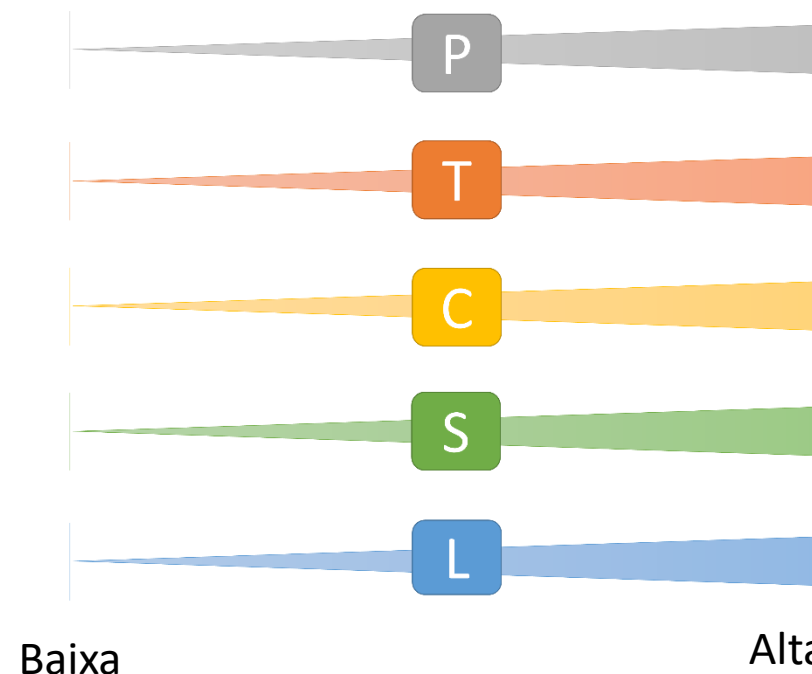
encontrar uma boa posição com da bola.

MOBAK 1-2

Movimento
do objeto

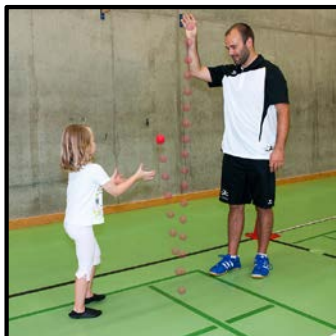
Agarrar

Condições de pressão



- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2
Movimento do
objeto

Agarrar

Princípios de variação

Agarrar permite diferentes modos de variar a **pressão de precisão**, e.g. usando uma bola maior. Uma maior pressão é requerida quando a bola salta mais alto ou quando uma parede é incluída na tarefa. **Pressão de tempo** pode ser minimizada permitindo que a bola seja driblada antes de agarrada (também reduz a **pressão mecânica**) ou aumentando dando tempo limite ou uma tarefa adicional antes de agarrar a bola.

Pressão de complexidade pode ser reduzida usando um cesto para agarrar; pode ser aumentada incluindo uma parede na tarefa.

Pressão de situação pode ser variada destabilizando a forma como a bola é ressaltada no chão. Combinando agarrar com

BMG-EU e aumentar a **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

- Usar uma bola maior
- Apanhar a bola com um cesto
- ✚ Aumentar a distância e fazer com que a bola salte mais alto
- Atirar a bola a uma parede e agarrá-la quando ela faz o ressalto

I

Pressão de tempo

- Permitir que a bola ressalte duas vezes ou mais antes de a agarrar
- ✚ Atirar a bola seis vezes num período de tempo limitado
- A criança fica de costas para o professor e reage à sua chamada para apanhar a bola

C

Pressão de complexidade

- Apanhar a bola com um cesto
- ✚ Atirar a bola ao ar e agarrá-la antes dela cair no chão
- Atirar a bola a uma parede e agarrá-la quando ela ressaltar

S

Pressão de situação

- Deixar a bola cair no chão de modo a ela ressaltar de forma igual em cada tentativa
- ✚ Usar diferentes tamanhos de bola (tamanho, peso)
- Deixar a bola ressaltar de forma diferente em cada tentativa

L

Pressão mecânica

- A criança é livre para deixar a bola ressaltar diversas vezes antes de a agarrar
- ✚ Combinar o agarrar com uma tarefa de corrida alternativa





MOBAK 1-2 Movimento do objeto Condução de bola

Tarefa

A criança conduz uma bola de futsal (tamanho 4) através de um corredor marcado (5.0 x 1.0 m) dando pelo menos cinco contactos com a bola sem a perder.

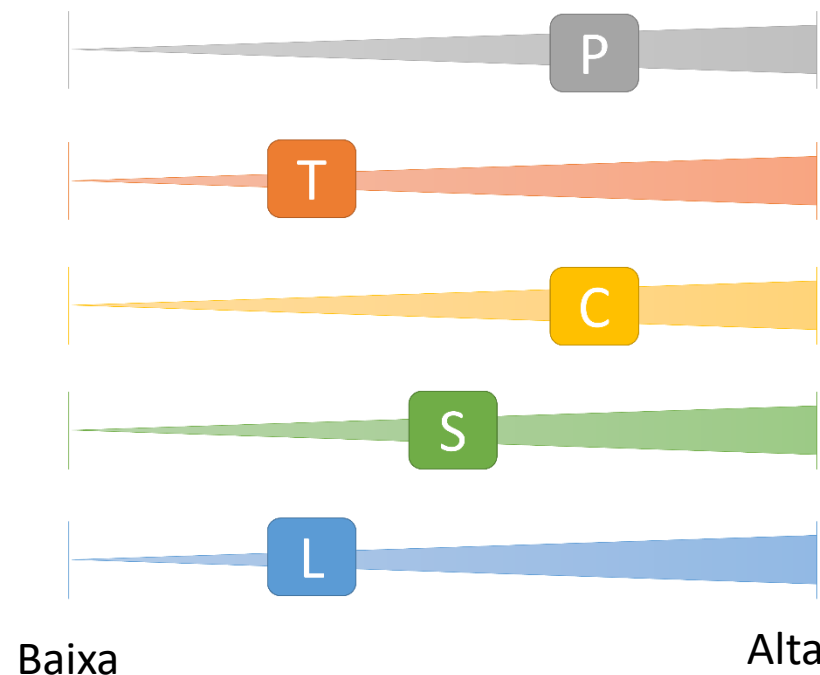
Condução de bola é um dos movimentos básicos de toda a educação. Como uma experiência pessoal de movimento e uma preparação para os jogos realizados com o pé (e.g. futebol). Requer orientação espacial, uma coordenação pé-olho e uma adaptação de todo o corpo de modo a encontrar uma boa posição com a bola.

MOBAK 1-2

Movimento
do objeto

Condução

Condições de pressão



- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2 Movimento do objeto Condução de bola

Princípios de variação

A **condução de bola** permite diferentes modos de variação **da precisão de pressão**, ex. alterando o tamanho do corredor, colocando obstáculos ou não usando limitação do espaço. **Pressão de tempo**, que não existia na tarefa original, pode ser estabelecida dando um tempo limite para a tarefa. **Pressão de complexidade e situacional** são ambas baixas quando a bola é conduzida sem restrições num espaço maior e mais elevada se são colocados obstáculos no corredor. A **pressão mecânica** pode ser aumentada combinando a condução de bola com uma exigência de resistência na tarefa. Deixar a criança escolher de forma auto-determinada o tamanho da bola e do corredor ajuda a reduzir a **pressão mecânica psicológica**.

P

Pressão de precisão

- Usar um corredor mais largo
- Não usar corredor
- + Usar um corredor mais pequeno
- Colocar objetos no corredor

T

Pressão de tempo

- Como não existe pressão temporal na tarefa original, não pode ser descrita
- + Conduzir a bola no corredor num determinado tempo limite

C

Pressão de complexidade

- Conduzir a bola sem restrições num espaço mais largo
- + Colocar obstáculos no corredor
- Controlar a bola depois de um passe e começar a conduzir
- Conduzir com diferentes partes do pé

S

Pressão de situação

- Conduzir a bola sem restrições num espaço mais largo
- + Colocar obstáculos no corredor
- Alternar conduzir e passar (e.g. contra uma parede)

L

Pressão mecânica

- A criança é livre de escolher o tamanho da bola e do corredor
- + Deixar a criança conduzir para trás e frente diversas vezes
- Deixar a criança conduzir a bola por um período de tempo





MOBAK 1-2
Movimento do
objeto

Lançar

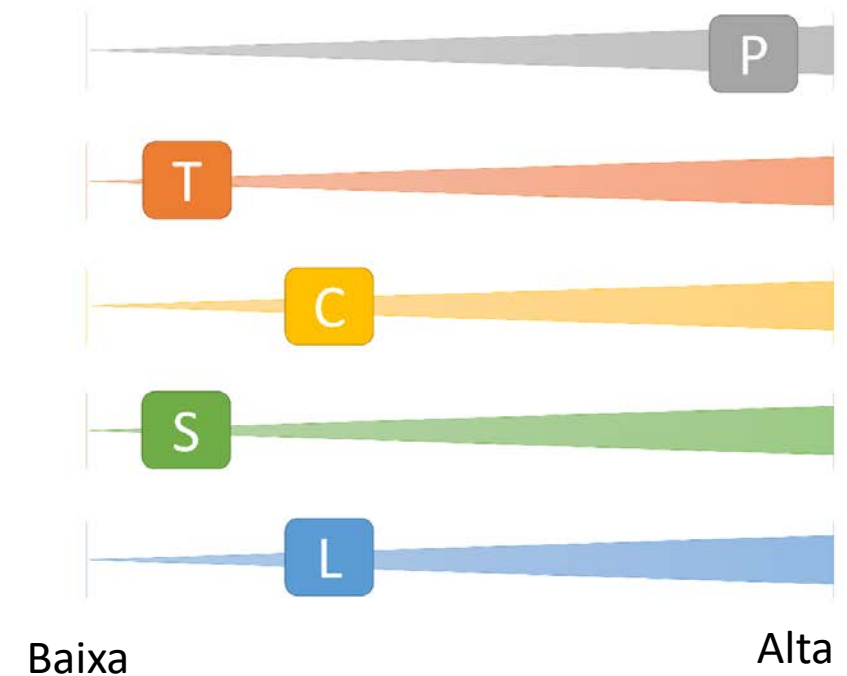
Tarefa

A criança atira seis vezes uma bola de 80g da linha a uma distância de 2.0 m contra um alvo colocado a uma altura de 1.3 m.

Atirar é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para os jogos de bola (ex: andebol, basquetebol). É relativamente a acelerar um objeto e levá-lo a uma trajetória usando uma técnica específica.

MOBAK 1-2 Movimento do objeto Lançar

Condições de pressão



- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2 Object-movement

Lançar

Princípios de variação

Lançar permite diferentes modos de variar **a pressão de precisão**, ex. alterando a distância do alvo ou usando uma bola maior. Relativamente à **pressão de tempo**, que não existe na tarefa original, um tempo limite não pode ser proposto. **Pressão de complexidade** pode ser aumentada (e.g. combinando esta tarefa com a anterior de agarrar uma bola lançada) porque a coordenação do braço e movimento do corpo é necessário. **Pressão de situação** é por exemplo maior usando diferentes bolas. Enquanto o estímulo psicológico não deve ser geralmente aumentado, combinando o lançar com uma tarefa alternativa de corrida aumenta a **pressão mecânica e física**. Deixar a criança escolher a bola e a distancia ajuda a depois reduzir a **pressão de estímulo psicológico**.

P

Pressão de precisão

- Diminuir a distância ao alvo
Escolher um alvo maior
- + Aumentar a distância ao alvo
Escolher uma bola mais pequena ou um alvo móvel

T

Pressão de tempo

- Como não existe pressão de tempo na tarefa anterior o tempo não pode ser reduzido
- + Atirar seis vezes num tempo limite
Lançar ao alvo seis vezes o mais depressa possível

C

Pressão de complexidade

- A pressão de complexidade não pode ser reduzida
- + Apanhar uma bola lançada, depois lançar ao alvo

S

Pressão de situação

- Como não existe pressão de situação na tarefa original, esta não pode ser reduzida
- + Usar diferentes bolas (tamanho, peso)

L

Pressão mecânica

- A criança é livre para escolher a bola e a distância ao alvo
- + Combinar o lançar com uma tarefa de corrida alternativa





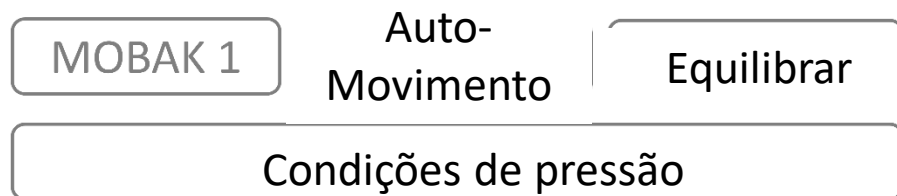
MOBAK 1-2
Auto-movimento

Equilíbrio

Tarefa

A criança equilibra-se para a frente e para trás num banco sueco invertido assente num reuther (fazendo um balançé) sem cair.

Equilibrar é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para diferentes exercícios físicos que requerem habilidades de equilíbrio e ginástica. Num banco pode ser realizado de diferentes formas: para a frente e trás, com a ajuda de objetos, olhos fechados e por cima de obstáculos, etc.



Baixa

Alta

- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2 Auto-movimento Equilíbrio

Princípios de variação

Precisão, situação e pressão mecânica são todas mais baixas quando se usa um banco sem reuther. **Pressão de precisão** pode ser diminuída usando um banco com a parte mais larga para cima, enquanto a fixação de obstáculos que têm de ser ultrapassados sem serem tocados aumenta a **precisão, complexidade e pressão de situação**. Relativamente à **pressão de tempo**, que não existe na tarefa original, um tempo limite não pode ser proposto. **Pressão de complexidade** é mais baixa quando há o apoio de uma segunda pessoa que segura na mão; pode ser aumentada simultaneamente carregando um objeto. Equilibrar só para a frente permite diminuir a **pressão de situação**, enquanto alterar o chão aumenta. Substituir o banco por uma linha ou corda diminui a **pressão mecânica**, enquanto aumentar a altura do banco leva a um aumento

P

Pressão de precisão

- Usar um banco com a parte mais larga para cima
- Usar um banco sem o reuther
- ✚ Fixar obstáculos no banco que não podem ser tocados

T

Pressão de tempo

- Como não existe pressão de tempo na tarefa anterior o tempo não pode ser reduzido
- ✚ Equilibrar no banco num tempo limite

C

Pressão de complexidade

- Dar apoio ajudando o aluno com uma mão
- ✚ Fixar obstáculos no banco que não podem ser tocados
- ✚ Carregar um objeto enquanto se realiza o equilíbrio no banco

S

Pressão de situação

- Usar o banco sem reuther
- Equilibrar só para a frente
- ✚ Colocar o banco em diferentes tipos de chão (colchão mais suave, barras)
- ✚ Fixar obstáculos no banco que não podem ser tocados

L

Pressão mecânica

- Usar um banco sem reuther
- Equilibrar numa linha ou corda colocada no chão
- ✚ Colocar no banco caixas para aumentar a altura





MOBAK 1-2
Auto-movimento

Salto

Tarefa

A criança salta de forma fluente por cima de quatro tapetes (0.35 x 0.35 m) colocados a uma distância de 0.4 m entre cada. Entre os tapetes salta com uma perna e ao lado dos tapetes salta a duas pernas.

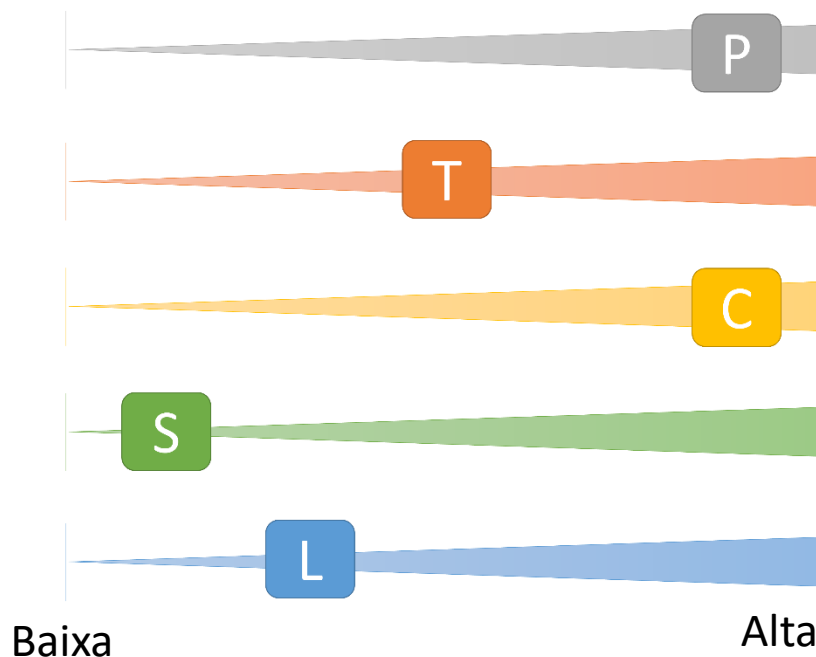
Saltar é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para diferentes disciplinas do atletismo e ginástica. Existem diferentes formas de saltar: pode ser com uma ou duas pernas, num trampolim, de uma plataforma para baixo ou com a ajuda de cordas, ou num reuther, etc.

O Salto pode ser em altura, longo, com ritmo ou combinado com movimentos de

parte do corpo.

MOBAK 1-2 Auto-Movimento | Saltos

Condições de pressão



- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2 Self-Movement

Saltos

Princípios de variação

Pressão de precisão pode ser diminuída reduzindo o tamanho dos tapetes ou usando saltitos; para aumentar a precisão são necessários mais tapetes.

Pressão de tempo pode ser reduzida quando a criança escolhe o seu próprio ritmo (permitindo pausas); pode ser aumentada fixando um certo tempo limite. Permitindo o uso de duas pernas entre os tapetes reduz a **Pressão de complexidade**, enquanto alternando entre saltos com uma perna e duas entre os tapetes ou combinando diferentes formas de saltos leva a uma maior complexidade. **A complexidade e pressão de situação** são ambas elevadas quando se usa saltitos ou apenas uma forma de salto. **Pressão de situação** pode ser aumentada variando a distância entre os tapetes ou saltando por cima de objetos. Modificar o número de tapetes leva a uma alteração da **pressão mecânica**; deixar a criança saltar para trás e frente diversas vezes

P

Pressão de precisão

- Usar tapetes mais pequenos
- Usar saltitos
- + Usar mais tapetes para aumentar o número de saltos

T

Pressão de tempo

- Deixar a criança saltar ao seu ritmo, não necessariamente de forma fluente
- + Saltar por cima de tapetes (diversas vezes) num certo tempo limite.

C

Pressão de complexidade

- Permite saltos a duas pernas entre os tapetes
- Usar saltitos e apenas uma única forma de salto (e.g. uma perna)
- + Alternar saltos com uma e duas entre os tapetes
- Alternar diferentes formas de saltos

S

Pressão de situação

- Usar saltitos e apenas uma forma de salto (e.g. uma perna)
- + Variar a distância entre os tapetes
- Usar diferentes objetos para saltar por cima (cones, bolas ...)

L

Pressão mecânica

- Usar apenas dois ou três tapetes
- + Usar mais tapetes para aumentar o número de saltos
- Deixar a criança saltar para a frente e atrás diversas vezes





MOBAK 1-2
Auto-movimento

Rolamento

Tarefa

A criança realiza um rolamento para a frente num tapete de ginástica.

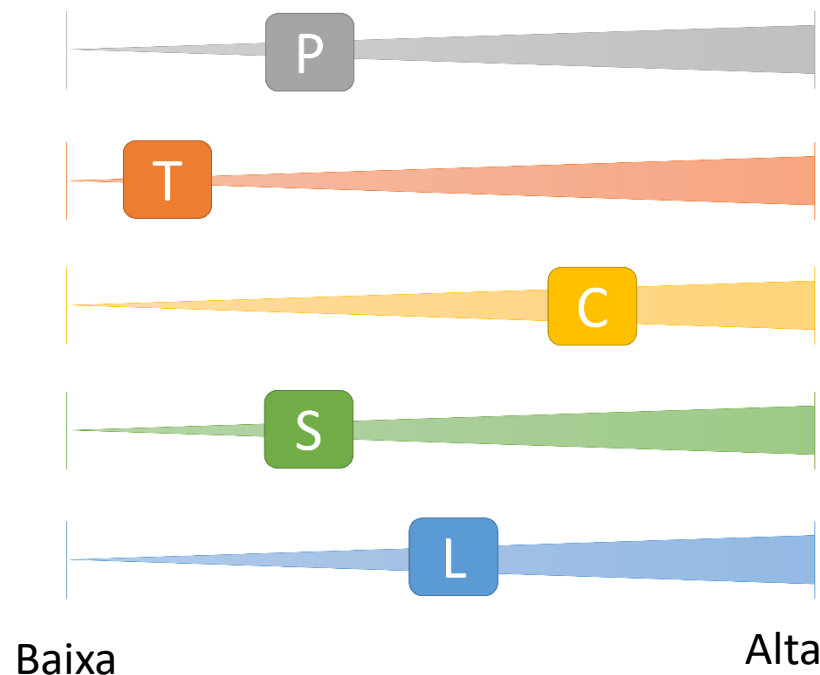
O **Rolamento** é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para a ginástica ou artes marciais. Existem diferentes formas de rolamento: para a frente, trás, por cima dos ombros ou de lado, combinando com outros movimentos antes ou depois do rolamento ou em diferentes tipos de chão (e.g. num inclinado).

MOBAK 1-2

Auto-
Movimento

Rolamento

Condições de pressão



- P Pressão de precisão
- T Pressão de tempo
- C Pressão de complexidade
- S Pressão de situação
- L Pressão mecânica





MOBAK 1-2
Auto-movimento

Rolamento

Princípios de variação

Precisão, **complexidade** e **pressão** podem ser todas diminuídas realizando o rolamento sem começar de pé de forma fluente ou num plano inclinado. **Pressão de precisão** é mais alta quando o tamanho do tapete ou a área de rolamento é diminuída ou quando é realizado por cima de uma caixa. **Pressão de complexidade** aumenta quando um salto básico é realizado depois do rolamento ou por cima de um obstáculo. **Pressão de tempo**, que não existia na tarefa original, pode ser estabelecida fazendo o rolamento diversas vezes sem interrupção. Usando diferentes formas de realizar o rolamento pode levar a um aumento da **situação** e também a um aumento **pressão mecânica**. O uso de um plano inclinado ou um chão suave diminui a **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

- Realizar sem sair de cima nem fluentemente
- Realizar num plano inclinado
- + Usar um coçhão mais pequeno ou uma área mais pequena
- Realizar o rolamento numa caixa longitudinal

T

Pressão de tempo

- Como não há tempo na tarefa original, ele não pode ser diminuído
- + Realizar uma sequência de roalmentos sem interrupção

C

Pressão de complexidade

- Realizar o rolamento sem sair de pé ou fluentemente
- Realizar o rolamento num plano inclinado
- + Realizar um salto básico antes ou depois do rolamento
- Realizar o rolamento em cima de um pequeno obstáculo

S

Pressão de situação

- Realizar o rolamento sem sair de pé ou fluentemente
- Realizarnum plano inclinado
- + Usar diferentes formas de fazer o rolamento (inclinado, com obstáculo, numa caixa longitudinal, ...)

L

Pressão mecânica

- Usar um plano inclinado ou um colchão mais suave
- + Realizar o rolamento numa caixa longitudinal
- Realizar uma sequência de rolamentos





MOBAK 1-2
Auto-movimento

Corrida

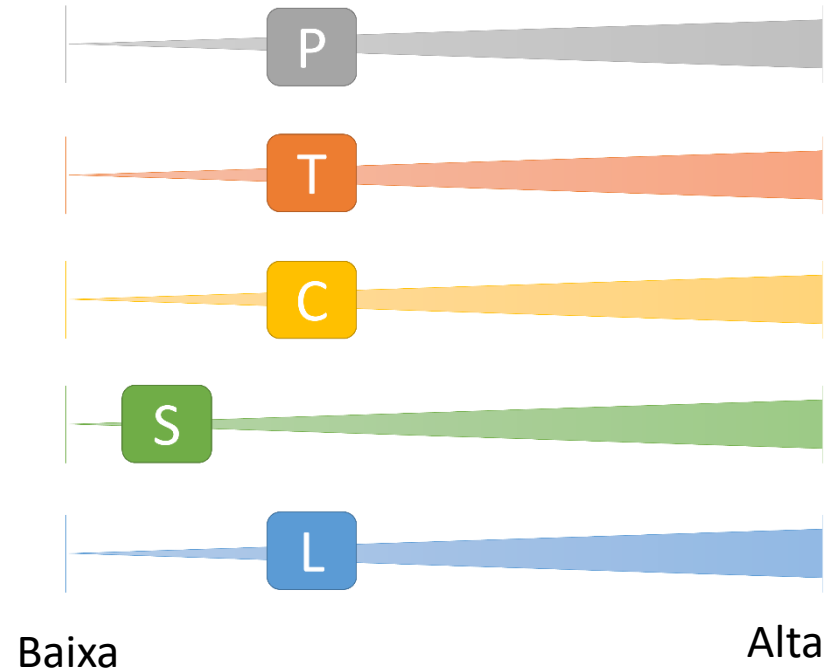
Tarefa

A criança corre para os lados duas vezes uma distância de 3.0m marcada no chão, realizando galopes laterais.

Correr é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para diversas disciplinas do atletismo, ginástica e jogos de bola. Existem diferentes formas de corrida: pode ser para trás, lado, frente, mais depressa ou devagar ou combiando com movimentos de outras partes do corpo.

MOBAK 1-2 Auto-Movimento | Corrida

Condições de pressão



- P | Pressão de precisão
- T | Pressão de tempo
- C | Pressão de complexidade
- S | Pressão de situação
- L | Pressão mecânica





MOBAK 1-2 Auto-movimento Corrida

Princípios de variação

Pressão de precisão, **complexidade** e **tempo** podem ser diminuídas realizando galopes laterais devagar e não necessariamente fluentemente ou andando em vez de em corrida. **Pressão de precisão** é aumentada quando os galopes laterais são realizados na linha. Correndo depressa enquanto se realiza os galopes laterais aumenta a **Pressão do tempo**. Se os galopes são realizados numa só direção, ambas a **complexidade** e **pressão situacional** são mais baixas. Quando as marcas laterais não precisam de ser tocadas, a **pressão de complexidade** pode ser diminuída. Acrescentando movimentos dos braços ou das pernas na tarefa aumenta a **complexidade de pressão**. Usando diversas marcas laterais para realizar a corrida aumenta a **pressão situacional**. Realizando a tarefa diversas vezes num dado período de tempo e incluindo uma exigência de resistência leva a uma maior **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

- Realizar os galopes devagar, não necessariamente fluentemente
- + Realizar os galopes andando
- + Realizar os galopes de forma precisa sobre uma linha

T

Pressão de tempo

- Realizar os galopes devagar, não necessariamente fluentemente
- + Realizar os galopes andando
- + Realizar os galopes o mais depressa possível

C

Pressão de complexidade

- Realizar a tarefa sem tocar nas marcas laterais
- Realizar os galopes numa direção apenas
- + Acrescentar um movimento dos braços à tarefa
- + Cruzar as pernas enquanto realiza os galopes

S

Pressão de situação

- Realizar os galopes numa só direção
- + Usar diversas marcas laterais e realizar os galopes de uma marca para a outra

L

Pressão mecânica

- Realizar os galopes devagar, não necessariamente fluentemente
- + Realizar os galopes andando
- + Realizar galopes para trás e lado a um sinal

