



MOBAK 3-4 Movimento do Objeto

Driblar

Tarefa

A criança dribla uma pequena bola de basquetebol (size 3) para trás e lados através de um corredor marcado (7.5 x 1.4 m) com quatro 0.7 m de largura, com obstáculos e 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.

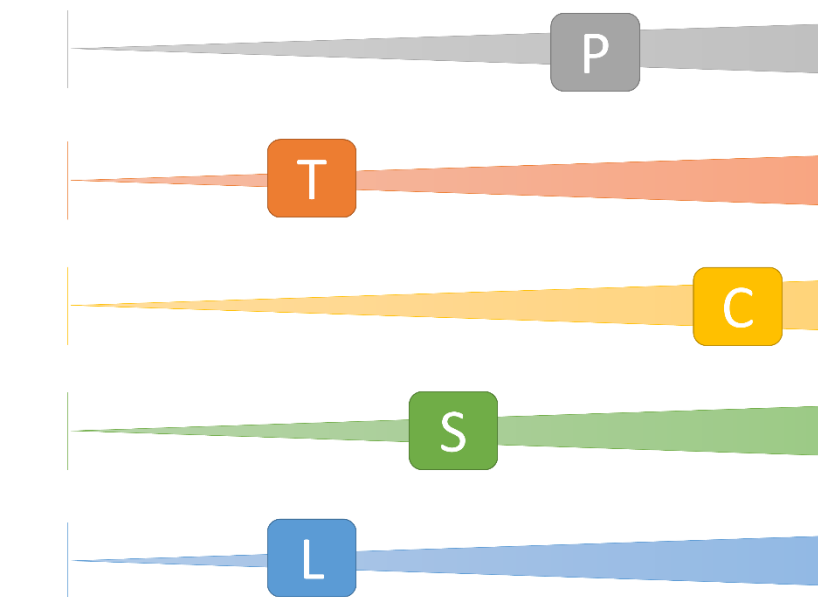
Exige o desenvolvimento de coordenação olho-mão, uma boa noção de ritmo e uma adaptação ao movimento do corpo todo, de modo a encontrar uma boa posição com da bola.

MOBAK 3-4

Movimento
do objeto

Driblar

Condições de pressão



Baixa

Alta

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





MOBAK 3-4 Movimento do objeto

Driblar

Princípios de variação

Driblar permite diferentes modos de variar **a pressão de precisão**, ex: alterando o número de obstáculos ou omitindo-os (o que influencia a **pressão situacional e de complexidade**) e/ou alterando o tamanho do corredor. **Pressão de tempo**, que não existia na tarefa original pode ser estabelecido dando um tempo limite à tarefa. Para aumentar a **pressão de complexidade** alarga-se a tarefa, por exemplo quando a bola precisa de ser apanhada antes do drible ter início.

Combinando driblar com uma tarefa de exigência de endurance aumenta a **pressão mecânica**. Deixando a criança escolher, de forma auto-determinada, a bola, o tamanho do corredor e o número de obstáculos ajuda a reduzir a **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

- Não usar obstáculos
- Usar um corredor mais largo
- + Usar mais obstáculos
- Usar um corredor mais pequeno

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

- Usar menos obstáculos
- Não usar obstáculos
- + Usar mais obstáculos
- Agarrar a bola, depois começar a driblar

S

Pressão de situação

- Usar menos obstáculos
- + Usar mais obstáculos
- Usar outras (semi-passivas) crianças em vez de obstáculos

L

Pressão mecânica

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





MOBAK 3-4 Object-Movement

Agarrar

Tarefa

A criança atira para cima uma pequena bola de basquetebol (tamanho 3) de uma linha, corre atrás da bola e agarra-a depois do final da linha a uma distância de 1.5m.

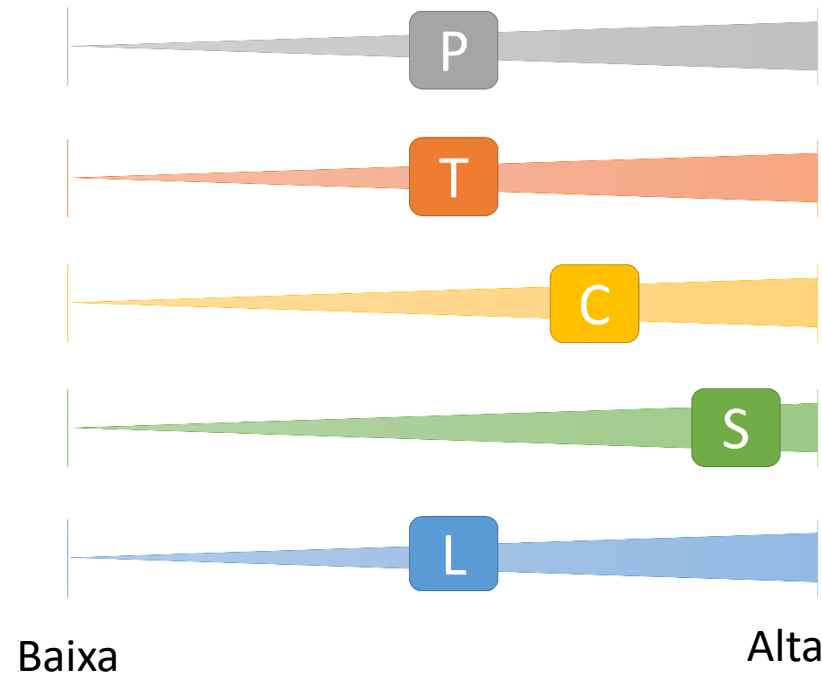
Agarrar é uma das bases de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para os jogos de bola (ex: andebol, basquetebol) e outros desportos (e.g. ginástica rítmica). Pode ser diferenciado em agarrar com uma ou duas mãos ou em agarrar com a mão dominante ou não. 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 para agarrar

MOBAK 3-4

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 3-4 Object-Movement

Agarrar

Princípios de variação

Driblar permite diferentes modos de variar a **pressão de precisão**, ex: alterando o tamanho da bola . **Pressão de tempo** pode ser minimizado permitindo que a bola ressalte antes de ser apanhada (o que reduz também a **pressão mecânica** ou dando um tempo limite ou uma tarefa adicional antes de agarrar a bola. **Complexidade** pode ser reduzida ex. Usando um cesto para agarrar; pode ser aumentada incluindo uma parede na tarefa. **Pressão de situação** é mais baixa quando não é a criança a atirar a bola; é mais elevada quando se usam diferentes bolas e quando se inclui uma parede a tarefa. Combinando agarrar com corrida permite aumentar a **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

- Usar uma bola maior
- Permitir que a bola ressalte duas vezes ou mais antes de a
- + agarrar
- Usar uma bola mais pequena
- Atirar a bola a uma parede e agarrá-la quando ela regressa

T

Pressão de tempo

- Permitir que a bola ressalte duas vezes ou mais antes de a
- + agarrar
- Apanhar a bola seis vezes o mais rápido possível

C

Pressão de complexidade

- Apanhar a bola com um cesto
- + Usar uma bola mais pesada
- Atirar a bola a uma parede e apanhar quando ela regressa

S

Pressão de situação

- Atirar a bola da mesma forma à criança e ela agarrar
- + Usar diferentes bolas
- Atirar a bola a uma parede e agarrá-la quando ela regressa

L

Pressão mecânica

- A criança pode deixar a bola ressaltar diversas vezes antes de a apanhar.
- + Deixar a criança correr um percurso por um período de tempo enquanto lança e agarra a bola.



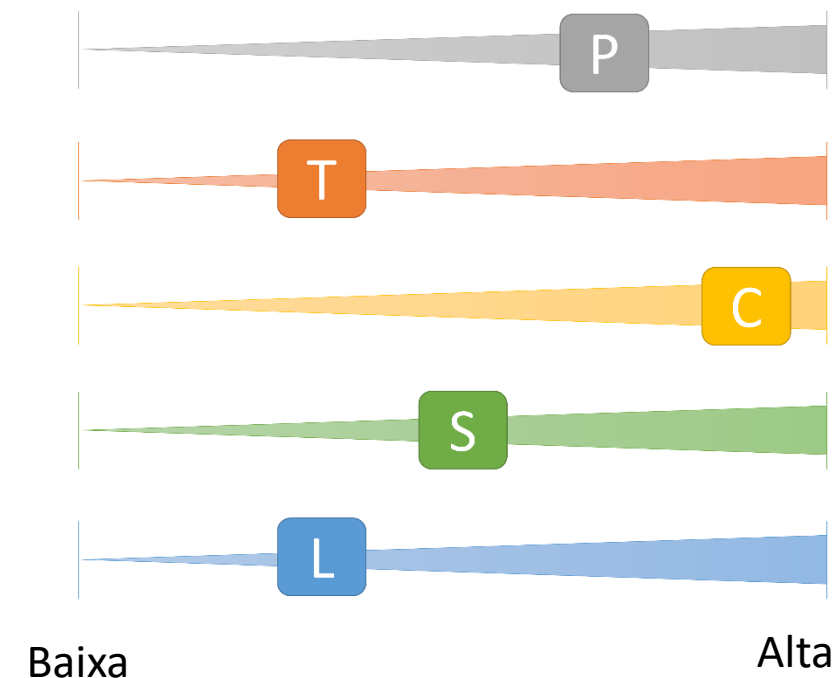
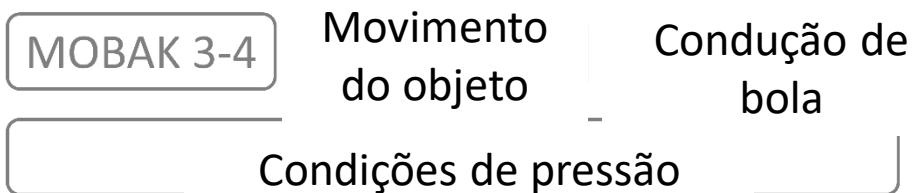


MOBAK 3-4 Movimento do objeto Condução de bola

Tarefa

A criança conduz uma bola de futsal (tamanho 4) para a frente e lado através de um corredor marcado (7.5 x 1.4m) com quatro obstáculos colocados a 0.7m de largura sem perder a bola.

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.



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





MOBAK 3-4 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 número de obstáculos ou omitindo-os (o que influencia a **pressão de complexidade e situacional**) e/ou alterando o tamanho do corredor. **Pressão de tempo**, que não existia na tarefa original, pode ser estabelecida dando um tempo limite para a tarefa. Para aumentar a **pressão de complexidade** alarga-se a tarefa, por exemplo quando a bola precisa de ser controlada depois de um passe antes da condução começar. Enquanto o estímulo psicológico não deve ser aumentado, combinando a condução de bola com uma tarefa de corrida de exigência de endurance permite aumentar a **pressão mecânica**. 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

- Não usar obstáculos
- Usar corredores mais largos
- + Usar mais obstáculos
- Usar corredores mais pequenos

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

- Usar menos obstáculos
- Não usar obstáculos
- + Controlar a bola depois de um passe, depois começar a conduzir
- Conduzir com diferentes partes do pé

S

Pressão de situação

- Usar menos obstáculos
- + Usar mais obstáculos
- Usar outras (semi-passivas) crianças em vez de obstáculos

L

Pressão mecânica

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





MOBAK 3-4
Movimento do
objeto

Lançar

Tarefa

A criança atira seis vezes uma bola de 80g da linha a uma distância de 3.0 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).

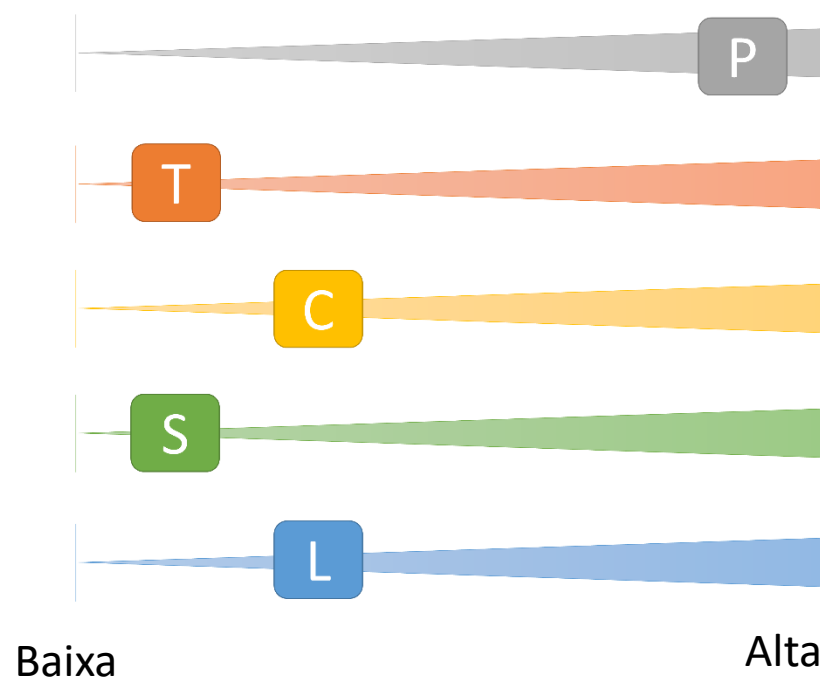
É relativamente a acelerar um objeto e levá-lo a uma trajetória usando uma técnica específica.

MOBAK 3-4

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 3-4 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 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 3-4
Auto-movimento

Equilíbrio

Tarefa

A criança equilibra-se para a frente e para trás num banco sueco invertido passando dois obstáculos (L: 17.0 cm, W: 10.0 cm, H: 6.0 cm) sem tocar neles ou abandonar o banco.

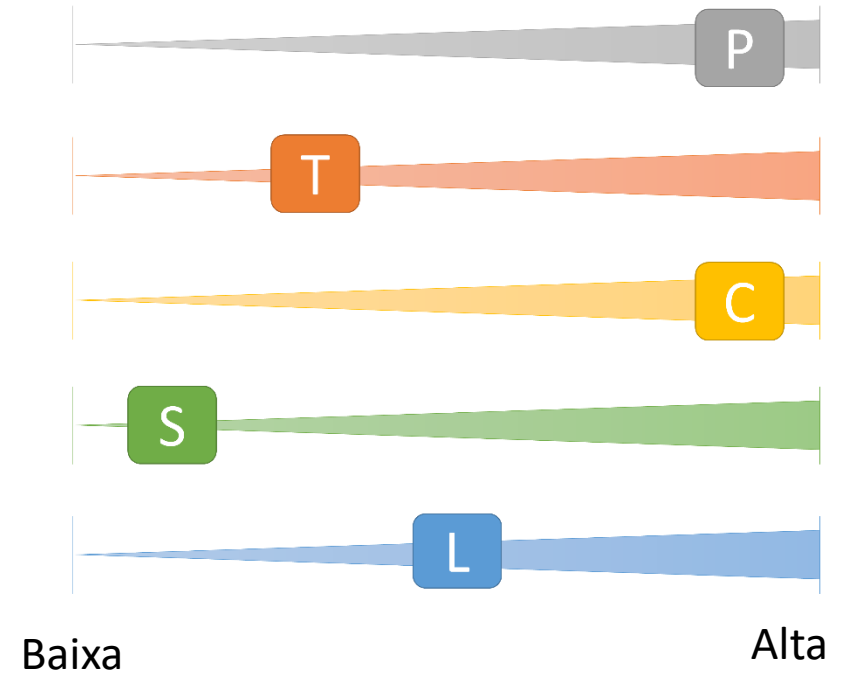
Equilibrar é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para diferentes exercícios físicos que requerem habilidades de equilíbrio e ginástica. Num banco pode ser realizado de diferentes formas: para a frente e atrás, com a ajuda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

MOBAK 3-4

Auto-
Movimento

Equilibrar

Condições de pressão



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





MOBAK 3-4 Auto-movimento Equilíbrio

Princípios de variação

Precisão, situação e pressão mecânica são todas mais baixas quando se usa um banco sem obstáculos. **Pressão de precisão** pode ser diminuída usando um banco com a parte mais larga para cima, enquanto o uso de reuther e obstáculos mais aumenta a precisão. 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. whereas changing the subsoil and forming a see-saw results in an increase. Substituir o banco por uma linha ou corda deiminui a **pressão mecânica**, enquanto aumentar a altura do banco leva a um aumento.

P

Pressão de precisão

- Usar o banco sem obstáculos
- Usar o banco com a parte mais larga para cima
- + Usar o banco com o reuther
- Usar obstáculos mais altos

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

- Usar o banco sem obstáculos
- Dar apoio ajudando o aluno com uma mão
- + Carregar um objeto enquanto se equilibra no banco
- Usar obstáculos mais altos

S

Pressão de situação

- Usar o banco sem obstáculos
- Equilibrar só para a frente
- + Colocar o banco em diferentes tipos de chão (colchão mais suave, barras)
- Usar o banco apoiado num reuther

L

Pressão mecânica

- Equilibrar sobre uma linha no chão
- + Usar o banco e um reuther
- Colocar o banco em caixas para aumentar a altura





MOBAK 3-4
Auto-movimento

Saltos

Tarefa

A criança salta à corda por 20 segundos no mesmo lugar.

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.

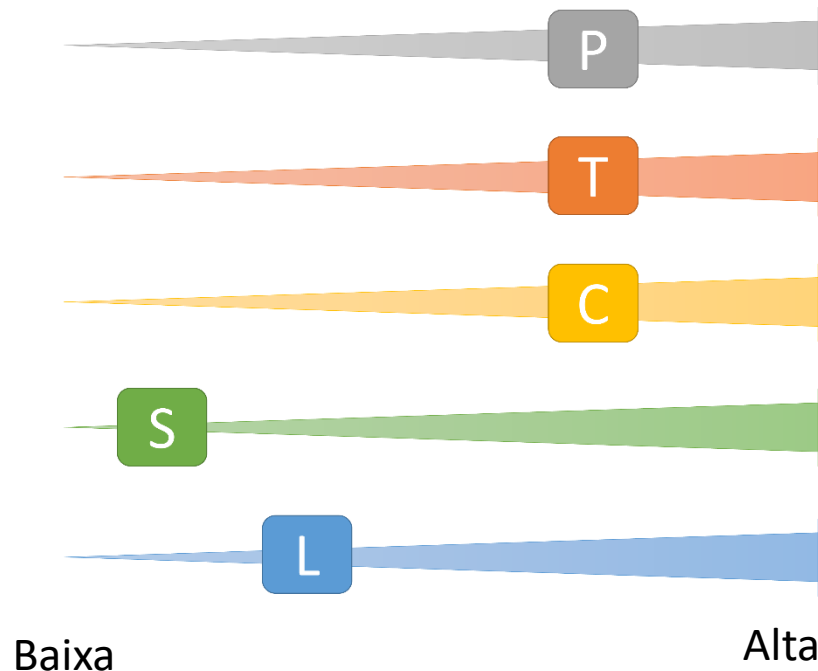
O Salto pode ser em altura, longo, com ritmo ou combinado com movimentos de partes do corpo.

MOBAK 3-4

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 3-4 Self-Movement

Saltos

Princípios de variação

Precisão, complexidade, situação e pressão do tempo são todas mais baixas quando a criança se move por cima da corda que é rodada por outras crianças. Saltar sem a corda reduz a **pressão de precisão e mecânica**, enquanto uma mais alta **pressão de precis** é necessária quando a corda é movida o mais depressa possível ou quando os braços são cruzados ao saltar (o que também aumenta a **pressão de complexidade**). **Pressão do tempo e mecânica** podem ser reduzidas retirando a restrição do tempo por um período. Santar numa perna resulta numa mais elevada **pressão de complexidade**, enquanto que saltar em diferentes tipos de chão leva a uma maior **pressão de situação**. Uma mais elevada **pressão mecânica** pode ser alcançada quando a criança salta cada

BMC-EU alto possível.

P

Pressão de precisão

- Deixar a criança saltar por cima de uma corda rodada por outras crianças
- + Saltar sem corda
- Mover a corda tão depressa quanto possível
- Cruzar os braços enquanto salta por cima da corda

T

Pressão de tempo

- Deixar a criança saltar um certo número de vezes sem tempo limite
- Deixar a criança saltar à corda rodada por outras crianças
- + Rodar a corda o mais depressa possível
- Saltar um número máximo de vezes num dado tempo limite

C

Pressão de complexidade

- Deixar a criança saltar à corda rodada por outras crianças
- Saltar sem corda
- + Cruzar os braços enquanto salta por cima da corda
- Saltar apenas com uma perna ou alternando as pernas

S

Pressão de situação

- Deixar a criança saltar à corda rodada por outras crianças
- + Saltar em diferentes tipos de chão

L

Pressão mecânica

- Deixar a criança saltar sem corda
- Saltar um certo número de vezes sem tempo limite
- + Aumentar o tempo para a tarefa de saltar
- Saltar cada vez o mais alto possível





MOBAK 3-4
Self-Movement

Rolamento

Tarefa

A criança realiza um rolamento para a frente por cima de uma caixa longitudinal, começando com um salto.

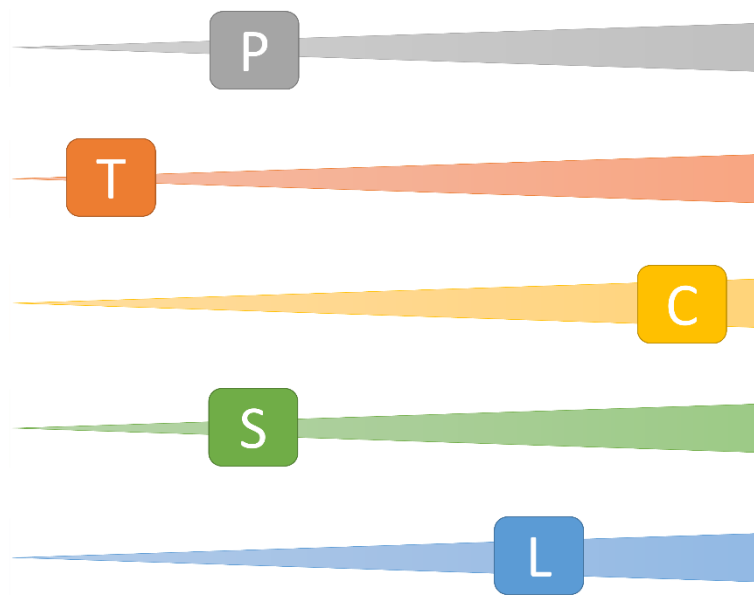
O Rolamento é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para a ginástica ou artes marciais. Existem diferentes formas de rolamento: para a frente, trás, por cima dos ombros ou de lado, combinando com outros movimentos antes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

MOBAK 3-4

Auto-
Movimento

Rolamento

Condições de pressão



Baixa

Alta

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





MOBAK 3-4
Auto-movimento

Rolamento

Princípios de variação

Precisão, **complexidade** e **pressão** podem ser todas diminuídas realizando o rolamento num plano inclinado ou começando de pé na caixa (o que também diminui a **pressão mecânica**).

Pressão de precisão é mais alta quando o tamanho do tapete ou a área de rolamento é diminuída. **Pressão de complexidade** aumenta quando a criança tem de ficar de pé fluentemente depois do rolamento. Como o rolamento requer concentração e uma boa qualidade do movimento, não deve ser dada nenhuma **pressão de tempo**. Usando diferentes formas de fazer o rolamento pode levar a uma maior **pressão de situação**. Realizando o rolamento em colchões no chão reduz a **pressão mecânica**

P

Pressão de precisão

- Realizar num plano inclinado
- Iniciar o rolamento em pé por cima da caixa
- + Usar um cochão mais pequeno ou uma área mais pequena

T

Pressão de tempo

- Como não há tempo na tarefa original, ele não pode ser diminuído
- + Não há interesse em aumentar o tempo nesta tarefa tão desafiante

C

Pressão de complexidade

- Realizar o rolamento num plano inclinado
- Iniciar o rolamento em pé por cima da caixa
- + Ficar de pé fluentemente depois de terminar o rolamento

S

Pressão de situação

- Realizar num plano inclinado
- Iniciar o rolamento em pé por cima da caixa
- + Usar diferentes modos de realizar o rolamento (num plano inclinado, com obstáculo, numa caixa longitudinal, ...)

L

Pressão mecânica

- Realizar o rolamento em colchões no chão
- Iniciar o rolamento em pé por cima da caixa
- + Realizar rolamento por cima de uma corda sem caixa





MOBAK 3-4
Auto-movimento

Corrida

Tarefa

A criança corre para a frente e lados fazendo uma figura de oito (2.0 x 4.0 m) marcada no chão.

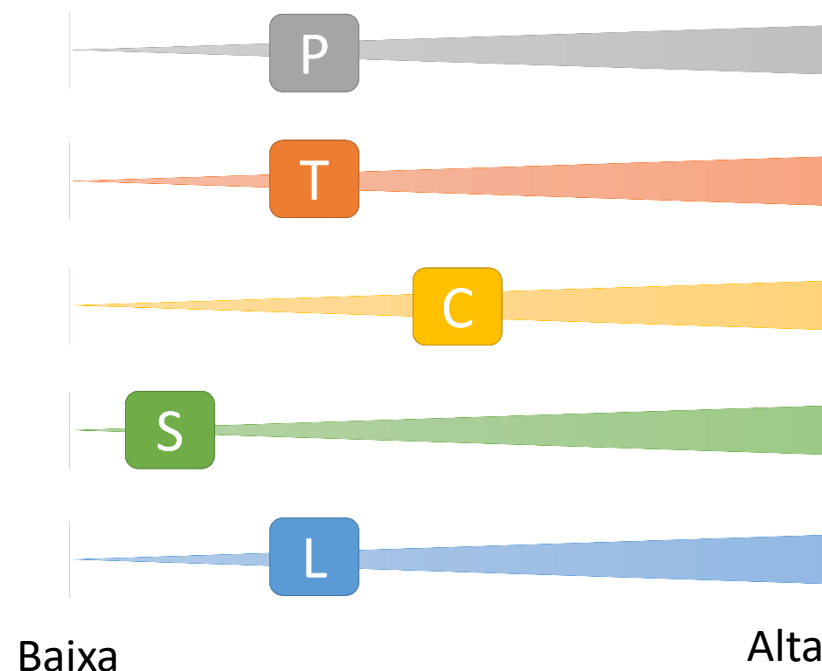
Correr é um dos movimentos básicos de todos os movimentos educativos. Como uma experiência de movimento pessoal e uma preparação para diversas disciplinas do atletismo, ginástica e jogos de bola. Existem diferentes formas de corrida: pode ser para trás, lado, frente, mais depressa ou devagar ou combinando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

MOBAK 3-4

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 3-4 Auto-movimento

Corrida

Princípios de variação

Pressão de precisão 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 a figura de oito é substituída por um retângulo, a **pressão de complexidade** e **situacional** são ambas mais baixas, enquanto que adicionando outros movimentos dos braços ou pernas à tarefa resulta numa maior **pressão de complexidade** e usando diversas marcas laterais para fazer a corrida aumenta a **pressão de situação**. Realizando a tarefa diversas vezes num dado tempo e incluindo uma tarefa de endurance leva a uma maior **pressão mecânica**.

P

Pressão de precisão

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

T

Pressão de tempo

- Realizar a tarefa devagar, não necessariamente fluentemente
- + Realizar a tarefa andando
- + Realizar os galopes e correr o mais depressa possível

C

Pressão de complexidade

- Realizar a tarefa não numa figura de oito mas num retângulo
- + Acrescentar um movimento dos braços à tarefa
- + Cruzar as pernas enquanto realiza os galopes

S

Pressão de situação

- Realizar a tarefa não numa figura de oito mas num retângulo
- + Usar diferentes marcas laterais para realizar os galopes e correr de um lado de uma marca para o outro

L

Pressão mecânica

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

