

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Saltar à corda

Descrição:

- Com uma ponta da corda em cada mão
- 2 pés juntos
- Fazer passar a corda por cima da cabeça e por baixo dos pés
- 3 X 20 saltos



Exercício 2

Exercício: Bowling

Descrição:

- Juntar 10 garrafas de plástico vazias
- Colocar as garrafas como na imagem
- Afastar o jogador das garrafas 8 passos
- Atirar a bola com as mãos
- Fazer derrubar as garrafas

