

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

Exercício 1

Exercício: Corrida continua

Descrição:

- Montar um quadrado com 4m por 4m
- Corrida continua de forma a percorrer os quatro verteces do quadrado
- Duração 2 minutos



Corrida: 2 minutos

Exercício 2

Exercício: Corrida em slalom

Descrição:

- Montar em linha reta 6 pinos com 1 metro de distancia uns dos outros
- Correr em slalom os pinos e no ultimo voltar para trás
- Duração: 3 X 30 segundos
- Ver imagem

