

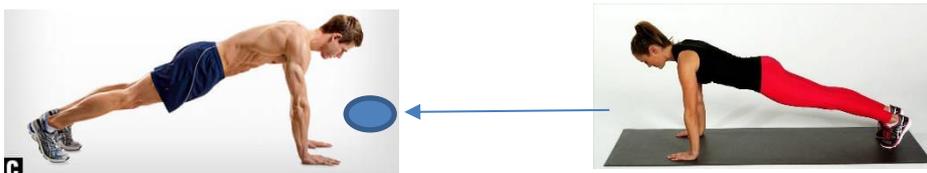
Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Exercício n.º 1

Está na hora de desafiáres alguém aí de casa! Agarra uma bola e deita-te no chão. Desafia o teu adversário para que ele te tente tirar a bola. Evita ao máximo que ele consiga! Depois troquem de posições e és tu quem tem de tentar tirar-lhe a bola!

Exercício n.º2

Coloquem-se com uma distância de mais ou menos 3 metros na posição de prancha. O espaço entre as tuas mãos é uma baliza! Deverás cabecear a bola para que ela entre na baliza adversária. O teu adversário também terá que marcar golo, mas para ele basta lançar a bola rasteira com a mão. No final vence quem marcar maior número de golos!



Exercício n.º 3

Durante o tempo estipulado, conta o maior número de toques que consegues dar numa bola de ténis segurando com as duas mãos uma bola de futebol.

Exercício nº 4

Chegámos à parte que, normalmente, vocês mais gostam... os obstáculos! Mas agora cabe-te a ti pensar! Pega nos materiais que quiseses e dá asas à tua criatividade. Cria um percurso de obstáculos aí em casa. Vale passar por várias divisões e não te esqueças de fazer um percurso completo com início e fim.

Divirtam-se...