

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago

Motricidade

Professor: Paulo Martins

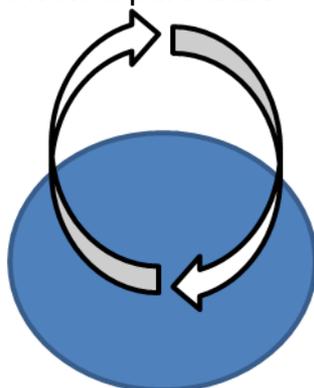
Exercício: Saltos

Material: Arco

Descrição do Exercício

1ª FASE

- Com o arco no chão o aluno realiza 10 saltos com os dois pés juntos de dentro para fora e de fora para dentro, de frente para trás.



2ª FASE

- Com o arco no chão o aluno realiza 10 saltos com os dois pés juntos da esquerda para a direita e vice-versa, passando sempre pelo centro do arco.

