



ANO(s)

3 .º Ano

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

## Treina a tua pontaria

### Desafio

#### 1. Percurso de coordenação Motora

**Material necessário:** 1 balde; uma bola

**1º Passo:** Monta o balde mais ou menos a 2 metros de distância.

**2º Passo:** Para aqueceres da 2 voltas a correr (com cuidado) a tua casa.

**3º Passo: Regras:** Cada vez que acertares a bola anda 1 passo teu para trás;  
Cada vez que errares o alvo tens 3 exercícios para fazeres;

1º Sobe joelhos ao peito 10 vezes;

2º Faz 10 polichinelos (afasta braços e pernas ao mesmo tempo)

3º Faz 10 calcanhares ao rabo;

**7º Passo :** Na partida com as tuas pernas esticadas tenta tocar no chão, insiste 3x sobe o tronco devagar e inspira afasta os braços do tronco expira e junta os braços ao tronco repete 3x.

**8º Passo:** Arruma o material devagar nos seus sitios enquanto vais descansando.

**DICA:** Convida alguém para fazer contigo (Pai, Mãe, irmão) e vê quem faz o percurso mais rapido.  
Se quiseres filma e partilha conosco 😊