

# DESAFIO SEMANAL AMAS



## Desafio do Dominó



- Desafio para um ou mais jogadores.
- Recurso ao jogo do Dominó.
- Recortar tiras de papel e numerar com o número de pintas de cada peça do Dominó.
- Organizar as peças do Dominó com as pintas viradas para baixo.
- Baralhar as peças e escolher uma.
- Contar o número de pintas e colocar a peça em cima do mesmo número escrito em papel.
- Consoante o número que sair, realizar as competências motoras respetivas:

1. Estrela
2. Ovo
3. 3 Saltos em pirueta
4. 4 Saltos a pés juntos para a frente o mais longe que conseguires
5. 5 Cangurus de costas
6. Ovo mais canguru 6x
7. 7 Saltos de coelho (a tocar com as mãos no chão)
8. 8 Saltos ao pé-coxinho
9. 9 Saltos laterais de pés juntos
10. 10 Saltos laterais ao pé-coxinho
11. Avião durante 11 segundos
12. 12 Cangurus

## Desafio com Bola

A pares, vamos manipular a bola de diferentes formas:

- Passar a bola por cima da cabeça com as duas mãos
- Passar a bola deixando cair uma vez no chão
- Passar a bola somente com a mão direita e com a mão esquerda
- Passar a bola para o peito do par e bater 3 palmas
- Passar a bola por baixo das pernas de costas (pernas afastadas e passar a bola por baixo)
- De costas, passar a bola a fazer rotação do tronco
- Passar a bola com a cabeça
- Passar a bola com pé direito e pé esquerdo