

DESAFIO SEMANAL AMAS

Desafio do Mini Basquetebol

Passar entre as latas/rolos/garrafas e quando chegar ao fim encestar a bola num copo/balde colado com fita cola numa parede.

1º correr entre as garrafas

2º saltos ao pé-coxinho direito

3º saltos ao pé-coxinho esquerdo

4º saltos de pés juntos



Desafio das Estafetas

- ▶ Um contra um/ dois contra dois/ três contra três.
- ▶ Escolher a maior divisão da casa e definir no chão uma distância – Partida e Chegada.

Objetivo:

Com diferentes deslocamentos, percorrer a distância definida – Partida e Chegada.

- Cada elemento só pode iniciar o percurso, após a chegada do colega da mesma equipa.
- O elemento ou o grupo a concretizar mais rápido os deslocamentos é o vencedor.

Deslocamentos:

- 1 – Correr
- 2 – Salto a pés juntos
- 3 – Andar e transportar um copo com água (seguro com as duas mãos), sem deixar cair uma gotinha.
- 4 – Andar para trás, transportar um copo com água (seguro com as duas mãos), sem deixar cair uma gotinha.

