

Desafio Semanal #1 – Kids & Teens



Corrida Batatal

- Cada equipa tem 5 batatas;
- Coloca 1 entre os joelhos e corre até à meta. Deixa cair no cesto;
- Se cair no caminho, voltas ao início!
- Ganha a equipa que acabar primeiro!



Atira a Bola

- Com 1 bola, atira-a ao ar. 5x mão direita. 5x mão esquerda;
- Quando atiras bate as palmas;
- Tenta aumentar o número de palmas!



Torre de cartas

- Com um baralho de cartas constroi uma torre;
- Cada vez que cair faz 5 saltos de canguru;
- Nesta torre as cartas pares têm que estar em contacto com as ímpares.
- Não desesperes, vais conseguir!



Saltos de Coelho

- Quantos saltos de coelho consegues fazer em 30 segundos?
- Repete 3x e tenta superar-te!
- Desafia um familiar e dá o teu melhor!



Espargata

- Senta-te no chão virado para a parede e afasta os pés o mais possível a tocar na parede;
- Mede a distância do teu corpo à parede, sempre com as costas direitas;
- Mantém a posição durante 20 segundos e repete 4x;
- Regista o menor valor em cm!

