

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

### Motricidade

Professor: Paulo Martins

#### Exercício 1

**Exercício:** Saltar à corda

**Descrição:**

- Com uma ponta da corda em cada mão
- 2 pés juntos
- Fazer passar a corda por cima da cabeça e por baixo dos pés
- 3 X 20 saltos



#### Exercício 2

**Exercício:** Bowling

**Descrição:**

- Juntar 10 garrafas de plástico vazias
- Colocar as garrafas como na imagem
- Afastar o jogador das garrafas 8 passos
- Atirar a bola com as mãos
- Fazer derrubar as garrafas

