

## Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

### Motricidade

Professor: Paulo Martins

#### Exercício 1

**Exercício:** Corrida continua

**Descrição:**

- Montar um quadrado com 4m por 4m
- Corrida continua de forma a percorrer os quatro verteces do quadrado
- Duração 2 minutos



Corrida: 2 minutos

#### Exercício 2

**Exercício:** Corrida em slalom

**Descrição:**

- Montar em linha reta 6 pinos com 1 metro de distancia uns dos outros
- Correr em slalom os pinos e no ultimo voltar para trás
- Duração: 3 X 30 segundos
- Ver imagem

