

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago

Observa a imagem. No final dos exercícios físicos, podes pintá-la ao teu gosto.



Bom, nesta imagem a distância não está a ser respeitada, mas assim lembras-te de como era na escola e voltará a ser em breve. Portanto, fazem os exercícios sugeridos à vez, um a um. No entanto, se forem pelo menos 3 pessoas a viver aí em casa, se a corda for grande e o espaço também, então tens condições para fazer como está na imagem.

Escolhe um espaço amplo na tua casa ou, se tiveres quintal ou jardim, ainda é melhor. Salta à corda, sem parar, fazendo pelo menos 10 saltos. Repete o exercício, saltando com pés alternados, com os pés juntos ou ainda ao pé coxinho.

Diverte-te em família e não te esqueças de incluir todos os elementos. Podem fazer um Campeonato de saltos com a corda e até registar os resultados, se quiserem fazer até ao máximo que conseguirem. Olha uma sugestão de registo como exemplo!

Nomes dos Jogadores	Número de saltos com pés alternados	Número de saltos com pés juntos	Número de saltos ao pé coxinho direito	Número de saltos ao pé coxinho esquerdo
EU				
MÃE				
PAI				