



Atividade Física e Desportiva

Desafio N° 3 – # Flechinha o Radical

Atividade:

1ª Parte - Aquecimento geral: mobilização articular e muscular com música.

2ª Parte - Exercícios:

- Impulsões alternadas, à esquerda e direita da vassoura para a frente e para trás;
- Impulsões a pés juntos, à esquerda e direita da vassoura para a frente;
- Agachamento para apanhar a bola, corrida ao longo da vassoura, colocando a bola noutra rolo e regressando em corrida.
- Corrida com uma bola na mão contornando a vassoura e lançamento a uma mão para o cesto;
- Corrida com uma bola na mão contornando a vassoura e lançamento a uma mão para o cesto, a uma distância de lançamento maior;
- Drible a duas mãos, contornando os rolos ao longo da vassoura e lançamento ao cesto, com as duas mãos;
- Drible com uma mão, contornando os rolos ao longo da vassoura e lançamento ao cesto, com as duas mãos;
- Drible com uma mão, alternando mão esquerda com mão direita, em direção aos rolos, contornando os rolos ao longo da vassoura e lançamento ao cesto, com uma mão;

3ª Parte - Retorno à calma, com exercícios de alongamento ao som da música.

Material:

- 4 Rolos de papel higiénico;
- Vassoura;
- Prato com 6 bolas pequenas;
- Bola que ressalte;
- Balde ou cesto;
- Equipamento desportivo e água.

