

Estafeta Descobre a Bola

Material: Cones; bolas de ténis; 2 obstáculos - bancos suecos e corda

Jogadores: 2 equipas de 8 elementos

O Jogo: Consiste numa corrida de estafetas entre duas equipas em que têm que obter o máximo de bolas possíveis. Para isso, o 1º elemento de cada equipa deverá começar a correr em velocidade, após o sinal, saltando por cima do banco sueco e rastejando por baixo da corda. Seguidamente, terá de escolher um cone e verificar se tem bola dentro, se tiver, pega nela, volta para trás ultrapassando de novo os obstáculos. Enquanto isso, o próximo participante prepara-se para que ao toque do colega este avance. Vence a equipa que tiver o maior número de bolas, quando as mesmas forem todas recolhidas.

CAPACIDADES A DESENVOLVER

Condicionais: Velocidade; Resistência

Coordenativas: Todas



Jogadores a participar
no novo jogo



Os jogadores a prepararem-se
para a partida



Vídeo explicativo
com as instruções
do novo jogo

