

# CONCURSO



## SUPERA-TE Colaboração Atifit+ *RANKINGS*

7º / 8º / 9º anos - Masculino e Feminino

### *QUANDO?*

TREINA, TREINA, TREINA e quando estiveres preparado(a) faz a tua prova na aula de Educação Física, dentro das datas definidas para cada desafio.

Atenção: só podes fazer, cada desafio, uma vez!

### *PONTUAÇÃO*

A pontuação em cada desafio será inversamente proporcional à classificação obtida e está dependente do número de participantes.

O resultado final apura-se somando as pontuações obtidas individualmente em todos os desafios.

### **3 DESAFIOS**

#### **1º DESAFIO**

***E QUEM NÃO SALTA...***

17 de janeiro a 28 de fevereiro

#### **2º DESAFIO**

***MAGIC JOHNSON***

7 de fevereiro a 28 de fevereiro

#### **3º DESAFIO**

***BOLAS!***

1 de março a 31 de março

# CONCURSO



## SUPERA-TE Colaboração Atifit+

### 1º DESAFIO - *E QUEM NÃO SALTA...*

Deverás realizar o maior número de saltos completos (corda vinda das costas e salto) em 1 minuto.

Se falhares algum salto, recomeça e a contagem continua.

### 2º DESAFIO - *MAGIC JOHNSON*

Deverás realizar o desafio com a ajuda de um colega (à tua escolha) que irá apanhar as 3 bolas de basquetebol disponíveis para lançar. Não é permitida a tua saída da linha de lance livre para recuperar qualquer bola.

Durante 2 minutos deves lançar após passe do teu colega, procurando encestar o maior número de vezes possível.

### 3º DESAFIO - *BOLAS!*

Deverás conseguir manter uma bola de ténis a saltar na raquete o máximo de tempo possível. Assim que a bola não saltar ou cair da raquete, o tempo é parado.