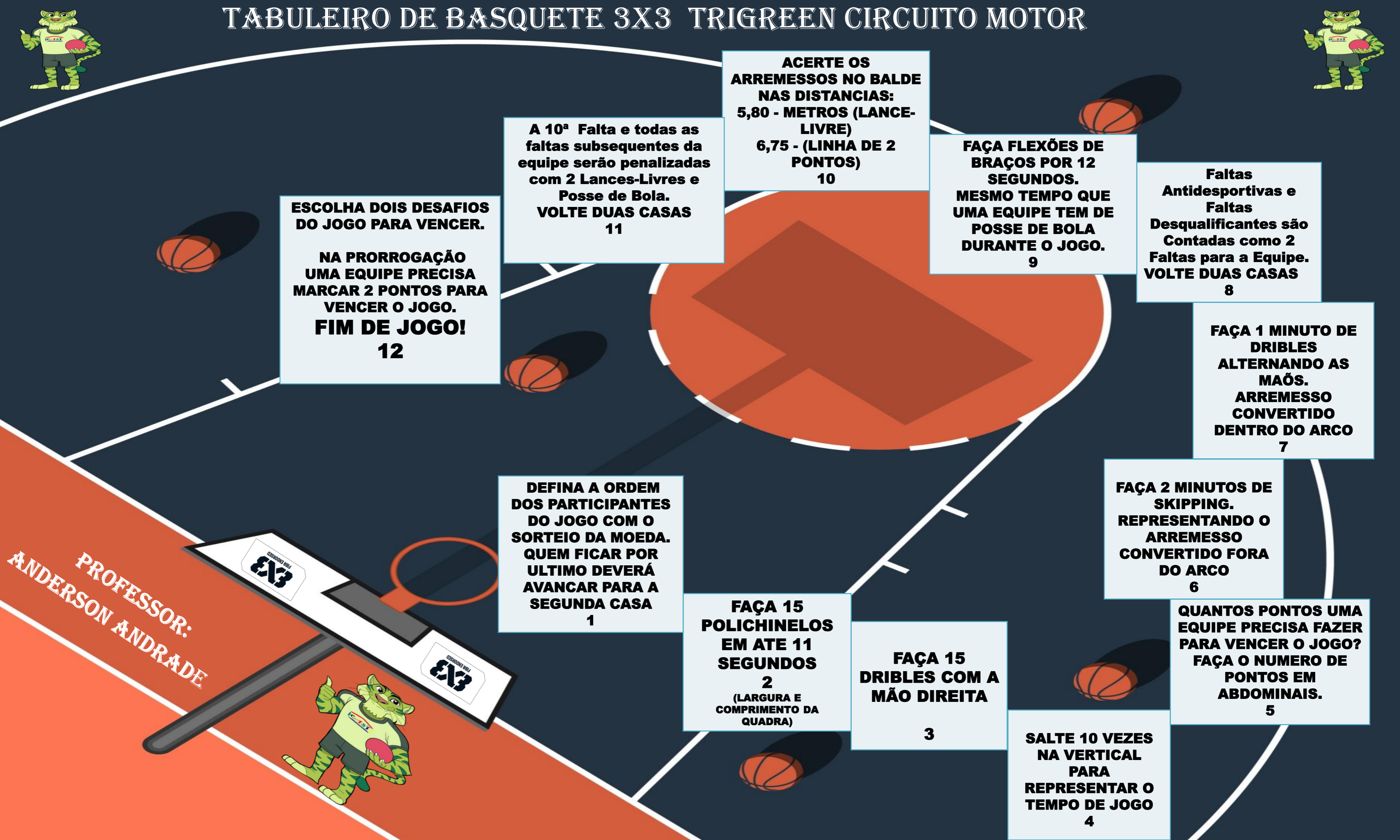


TABULEIRO DE BASQUETE 3X3 TRIGREEN CIRCUITO MOTOR



ESCOLHA DOIS DESAFIOS DO JOGO PARA VENCER.

NA PRORROGAÇÃO UMA EQUIPE PRECISA MARCAR 2 PONTOS PARA VENCER O JOGO. FIM DE JOGO!
12

A 10ª Falta e todas as faltas subsequentes da equipe serão penalizadas com 2 Lances-Livres e Posse de Bola. VOLTE DUAS CASAS
11

ACERTE OS ARREMESSOS NO BALDE NAS DISTANCIAS:
5,80 - METROS (LANÇE-LIVRE)
6,75 - (LINHA DE 2 PONTOS)
10

FAÇA FLEXÕES DE BRAÇOS POR 12 SEGUNDOS. MESMO TEMPO QUE UMA EQUIPE TEM DE POSSE DE BOLA DURANTE O JOGO.
9

Faltas Antidesportivas e Faltas Desqualificantes são Contadas como 2 Faltas para a Equipe. VOLTE DUAS CASAS
8

FAÇA 1 MINUTO DE DRIBLES ALTERNANDO AS MÃOS. ARREMesso CONVERTIDO DENTRO DO ARCO
7

FAÇA 2 MINUTOS DE SKIPPING. REPRESENTANDO O ARREMesso CONVERTIDO FORA DO ARCO
6

QUANTOS PONTOS UMA EQUIPE PRECISA FAZER PARA VENCER O JOGO? FAÇA O NUMERO DE PONTOS EM ABDOMINAIS.
5

SALTE 10 VEZES NA VERTICAL PARA REPRESENTAR O TEMPO DE JOGO
4

FAÇA 15 DRIBLES COM A MÃO DIREITA
3

FAÇA 15 POLICHINELOS EM ATÉ 11 SEGUNDOS
2
(LARGURA E COMPRIMENTO DA QUADRA)

DEFINA A ORDEM DOS PARTICIPANTES DO JOGO COM O SORTEIO DA MOEDA. QUEM FICAR POR ULTIMO DEVERÁ AVANÇAR PARA A SEGUNDA CASA
1

PROFESSOR:
ANDERSON ANDRADE

