

CIRCUITO DE SALTOS

- Faça uma linha com a fita adesiva e com **folhas de papel coladas (durex) no chão** para as marcações laterais (você pode fazer utilizando a fita adesiva também).
- 1. Faça o salto (pulo) de lado nas marcações, tentando não se desequilibrar. Vá até o final e volte do mesmo jeito.
- 2. Faça o salto de frente para as marcações, tentando não se desequilibrar. Vá até o final e volte do mesmo jeito.
- 3. Até agora foi fácil, certo? Então, tente fazer o salto de costas e depois refaça todos pulando em uma perna só.

Sempre procure repetir os movimentos para os saltos saírem cada vez melhor!!!!!!

