



MEXE-TE EM CASA!

MANTÉM-TE ATIVO E DIVERTE-TE!



Joga todos os dias, no
mínimo, 30 minutos!

MEXE-TE EM CASA!

Antes de começar, aprende a jogar!

Com este jogo vais manter-te em forma!

Joga com a tua família, todos os dias, durante pelo menos **30 minutos**.

Registem a pontuação individual num quadro ao longo dos dias. Quantas mais voltas completares, mais pontos irás ganhar.

Não te esqueças:

- Usa roupa confortável para facilitar a realização dos exercícios;
- Mantém uma garrafa de água perto, para te ires hidratando;
- Assegura-te que a zona onde jogares não tem obstáculos ou objetos muito perto.

Instruções:

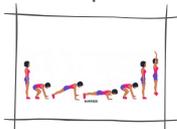
1. Imprime o jogo. Poderás colá-lo numa cartolina ou cartão para ficar mais resistente.
2. Usa a imaginação e constrói os peões de jogo (cartão, plasticina) e procura dois dados em casa.
3. Coloca os peões na casa da "Partida". Para saber quem é o primeiro, lança um dado. O jogador com a numeração mais alta começa.
4. À vez, cada jogador lança os dados e move a sua peça consoante o resultado (somatório dos 2 dados). Se sair doble, joga outra vez. Não te esqueças de realizar a tarefa indicada na casa onde paras. Se não souberes algum exercício, consulta a ajuda.
5. Sempre que completa uma volta, o jogador ganha 1 ponto.

Temos a certeza que já sabes fazer todas as tarefas do jogo, mas se tiveres dúvidas, damos-te uma ajuda.

Salto vertical com agachamento



Burpee



Subir a montanha



Vela



Polichinelo



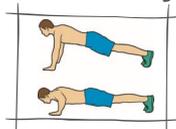
Avião



Prancha com cotovelos



Flexões de braços



Borboleta



Tic-tac,
toca a começar!

1º & 2º ANO

Salto vertical
com agachamento
5x

Salto vertical com
toque 2 mãos no
chão 8x

Subir a
montanha
10x

Toca em todas as portas
da casa.
Tens 10 segundos a
partir de
AGORA!

Polichinelos
10x

Saltos de
coelho
8x

Partida!

Subir a
montanha
15x

Saltos a
pés juntos
10x

Saltar à
corda no
lugar
20x

Ops!
Volta à
Partida!

Burpees
5x

Borboleta
10 seg.

Prancha de
cotovelos
10 seg.

Saltos
verticais
10x

Salto
vertical
com toque
2 mãos no
chão
8x

Saltos ao pé
coxinho 10x
com cada pé

Saltos com
joelhos ao
peito 10x

Vela
10 seg.

Prancha de
cotovelos
15 seg.

Salto vertical
com agachamento
8x

Prancha de
cotovelos
15 seg.

Polichinelos
10x

Agachamentos
10x

Toca em todas as
janelas da casa.
Tens 15 segundos
a partir de
AGORA!

Vela
10 seg.

Burpees
5x

QUE SORTE!
Vai diretamente
para a PARTIDA!
Ganha 1 ponto!

Saltos de
coelho
8x

Borboleta
10 seg.

Subir a
montanha
15x

Escolhe um
jogador para
retroceder 3
casas!

Prancha de
cotovelos
15 seg.

Vamos!
Avança 5
casas!

Rotação dos
braços, em
simultâneo, à
frente 10x

Vela
10 seg.

Flexões
10x

Saltar à corda
no lugar
20x

Rebolar
5x

Flexões
5x

Salto vertical com
toque 2 mãos no chão
8x



3º & 4º ANO

Salto vertical
com agachamento
10x

Avião
10 seg.



Subir a
montanha
20x

✕
Tocar em todas as
portas da casa.
Tens 10 segundos a
partir de
AGORA! ✕

Polichinelos
20x

Saltos
verticais
com meia
volta
10x

Partida!

Subir a
montanha
15x

Avião
10 seg.

Abdominais
10x

Ops!
Volta à
Partida!

Burpees
8x

Borboleta
10 seg.

Prancha de
cotovelos
15 seg.

Saltos
verticais
com meia
volta
10x

Saltar à
corda no
lugar ao pé
coxinho
10x direito
10x esquerdo

Salto vertical
com 1 pirueta
5x

Vela
10 seg.

Saltos com
joelhos ao
peito 10x

Prancha de
cotovelos
20 seg.

Salto vertical
com agachamento
10x

Prancha de
cotovelos
20 seg.

Polichinelos
10x

Burpees
8x

Toca em todas as
janelas da casa.
Tens 15 segundos
a partir de
AGORA!

Abdominais
10x

Flexões
10x

QUE SORTE!
Vai diretamente
para a PARTIDA!
Ganha 1 ponto!

Avião
10 seg.

Borboleta
10 seg.

Subir a
montanha
20x

Escolhe um
jogador para
retroceder 3
casas!

Prancha de
cotovelos
15 seg.

Vamos!
Avança 5
casas!

Salto vertical
com 1 pirueta
5x

Vela
10 seg.

Flexões
10x

Saltar à corda no lugar ao pé coxinho
10x direito e 10x esquerdo

Abdominais
10x

Burpees
8x

