



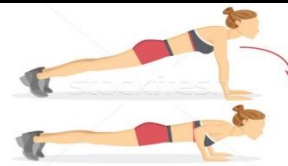
Saltar à corda 20x



Elevar pernas: 8X



Bicicleta  
1 minuto



Extensões M.S.: 8X



Equilíbrio  
20 segundos

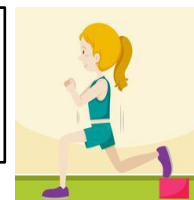


20X

Abdominal  
muscles



Na prisão, como tens tempo, faz estes quatro exercícios: 30 segundos cada.



Polichinelos  
30 segundos



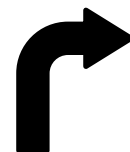
Prancha 20 segundos



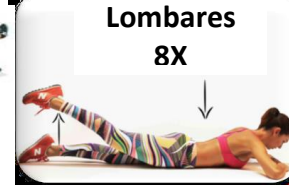
Elevação  
8X

### Regras do Jogo:

1. Sozinho ou acompanhado participa neste jogo;
2. Realiza o aquecimento articular que habitualmente fazes na escola;
3. Tens que realizar 10 jogadas (2 dados);
4. Jogas, realizas a tarefa e passas a vez;
5. Atenção às quatro casas nos cantos, têm tarefas especiais;
6. No final realiza alguns alongamentos.



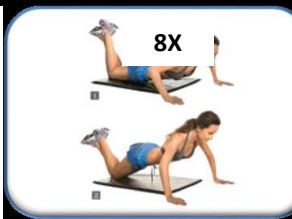
O estacionamento não é grátis. Paga, realizando 3 exercícios à tua escolha.



Lombares  
8X



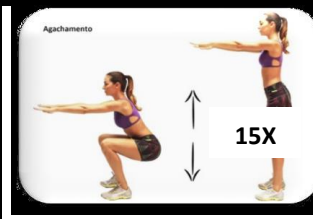
15X



8X



45  
Segundos

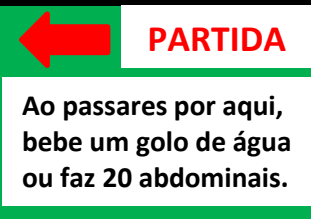


15X



EB JI Bela  
Vista

Estás na nossa Escola,  
DESCANSA!



Ao passares por aqui,  
bebe um golo de água  
ou faz 20 abdominais.

