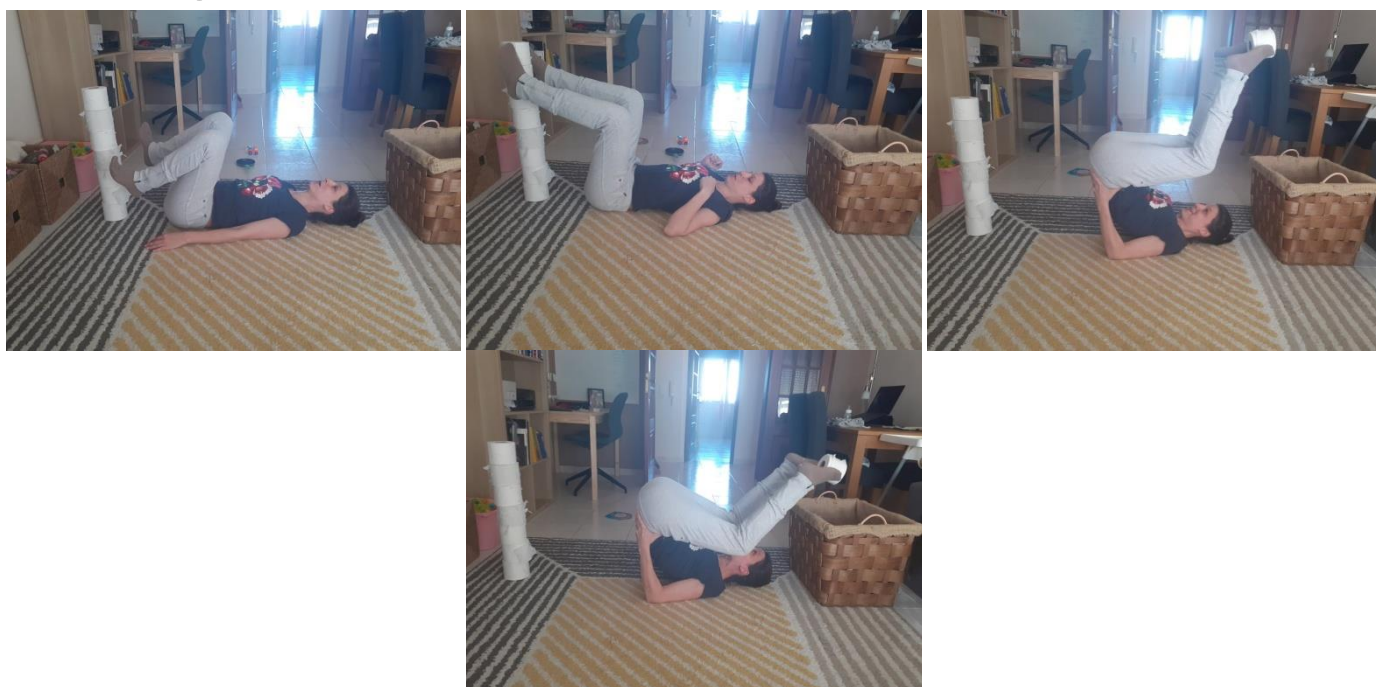


Vamos fazer exercício físico na sala aí de casa?

Observa com atenção a sucessão de imagens...Qual o material que precisas? Alguns rolos de papel higiénico, um cesto ou alguidar, o teu corpo e muita vontade de fazer este desafio 😊



1. Fazes uma espécie de construção com os rolos de papel higiénico, empilhando-os. Podem ser várias colunas, em pirâmide...
2. No lado oposto colocas um cesto ou alguidar, onde caibam todos os rolos...
3. Deitas-te como podes ver nas imagens e pronto! Apenas usando os pés, “agarras” um rolo de cada vez e tentas colocá-lo no cesto ou alguidar. Se o deixares cair, passas ao seguinte...os caídos vão ficando no chão...
4. Podem organizar um campeonato aí em casa, o que achas? Quem consegue passar mais rolos de um lado para o outro?

NÃO TE ESQUEÇAS: DIVERTE-TE E APRENDE EM FAMÍLIA!