



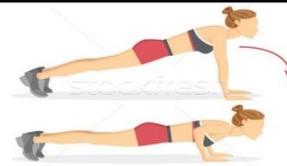
Saltar à corda 20x



Elevar pernas: 8X



Bicicleta 1 minuto



Extensões M.S.: 8X



Equilíbrio 20 segundos

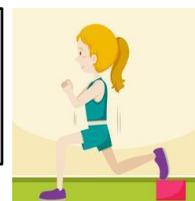


20X

Abdominal muscles



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



Polichinelos 30 segundos



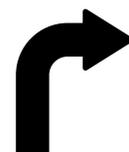
Prancha 20 segundos



Elevação 8X

Regras do Jogo:

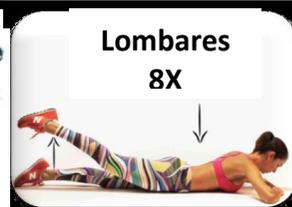
1. Sozinho ou acompanhado participa neste jogo;
2. Realiza o aquecimento articular que habitualmente fazes na escola;
3. Tens que realizar 10 jogadas (2 dados);
4. Jogas, realizas a tarefa e passas a vez;
5. Atenção às quatro casas nos cantos, têm tarefas especiais;
6. No final realiza alguns alongamentos.



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



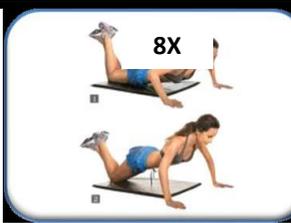
FITNESS TRAINING



Lombares 8X



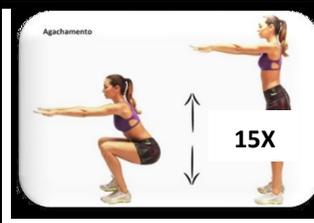
15X



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.

