

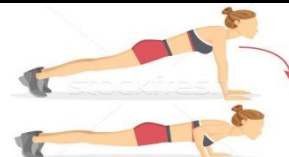


Corrida: 2 minutos

Escalar: 20X



Bicicleta
1 minuto



Extensões M.S.: 20X



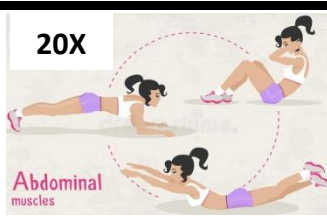
Equilíbrio
20 segundos



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



Polichinelos
30 segundos



20X

Abdominal muscles

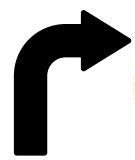


Abdominais: 20X



Agachamento
20X

- 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
20X

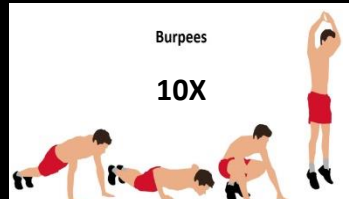


Deslocamento Lateral com Salto

20X

Burpees

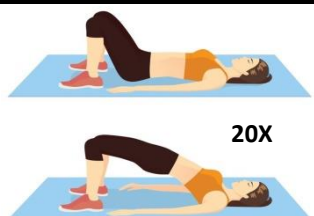
10X



20X



Corrida em Zigue-Zague
30 Segundos



20X



EB JI Bela Vista

Estás na nossa Escola, DESCANSA!

