

FREE  
PARKING



Agachamento  
+ pernas 8x



Elevar pernas: 8X



Bicicleta  
1 minuto



Extensões M.S.: 8X



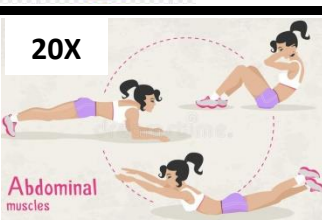
Equilíbrio  
20 segundos



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



Polichinelos  
30 segundos



20X

Abdominal  
muscles

Abdominais: 20X



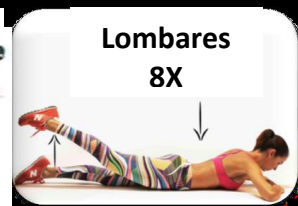
Elevação  
8X

**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.



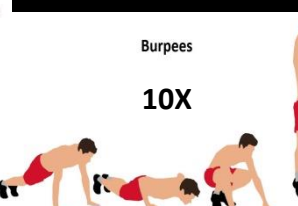
O estacionamento não é grátis. Paga, realizando 3 exercícios à tua escolha.



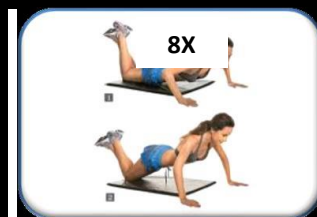
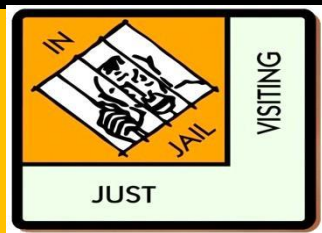
Lombares  
8X



10X



Burpees  
10X



8X



Corrida em Zigue-Zague

30  
Segundos

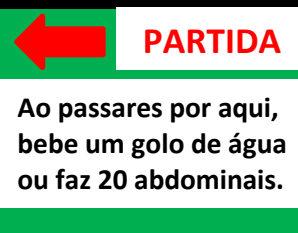


20X



EB JI Bela  
Vista

Estás na nossa Escola,  
DESCANSA!



**PARTIDA**

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

