

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

Jogo da Glória Fit

GO! START!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

Time for a break

Volta a dar

Manuela Costa

Regras do Jogo

Material necessário: um tabuleiro de jogo, um dado, um marcador para cada um dos jogadores, 1 cadeira.

Caso não queira imprimir o tabuleiro de jogo, cada um dos jogadores pode, após lançar o dado, verificar a casa de jogo onde se encontra e realizar a tarefa correspondente.

Número de jogadores: 2 ou mais. Não há limite no número de jogadores.






Procedimento: antes do início do jogo cada um dos jogadores deve escolher um nível no qual se enquadre melhor. É indiferente o nível escolhido.

Objetivo do Jogo: ganha quem chegar primeiro à casa nº 50.

Início do Jogo: colocam as marcas na casa de partida e sorteia-se a sequência de jogo após lançamento do dado. Joga primeiro o jogador que tiver obtido maior pontuação e assim sucessivamente realizando as tarefas ilustradas em cada uma das casas segundo o quadro seguinte.

Nível / Tarefa	- Prancha - Agachamento na Parede	-Corrida de Joelhos Altos - Polichinelos	- Flexões de Braços - Burpees	- Agachamentos - Lounges	- Prancha mãos/antebraços/mãos - Extensões de Braços Apoiado na Cadeira - Subida e descida da Cadeira
Iniciante	20 segundos	20 segundos	2	10	10
Manutenção	40 segundos	30 segundos	7	15	15
Atlético	60 segundos	40 segundos	12	20	20
Nº da casa	1, 7, 8, 10, 16, 41, 43.	2, 9, 15, 19, 25, 27, 35, 38, 44.	3, 5, 18, 23, 31, 37, 39, 47.	4, 6, 14, 24, 33.	12, 13, 17, 20, 21, 26, 28, 29, 30, 34, 36, 45, 46, 48, 49.

Casas Especiais: São casas que têm associadas uma escada. Se um jogador “cair” numa destas casas é automaticamente transportado para a outra casa que é unida pela escada sempre no sentido do boneco que a sobe. A tarefa a realizar é a aquela para a qual o jogador foi transferido, a saber:

33		7
35		47
26		45
22		41
17		39