

Chegada



Parabéns!

Já chegou até aqui, faça um movimento para todos repetirem.

47

Encontre no jogo onde está a recomendação de Atividade Física e leia para os participantes.

44

43

Que pena! Volte 3 casas.

41

40

Faça 5 polichinelos.

38



Exercite a sua saúde, movimente-se!

Largada

1

Imite um nadador.



Oops! Volte 2 casas.

4



Uhui! Avance 2 casas.

5

Recomendação:
Crianças e adolescentes devem praticar pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias! Os adultos devem praticar, no mínimo, 30 minutos de atividade física moderada.

Pule e agache colocando a mão no chão 5 vezes.

25

Dance e cante uma música animada.



24

Descansou? Pule 10 vezes, imitando um animal.



22

Tá cansado? Oh coitado! Volte 3 casas.

20

19



Fale o nome de 5 jogos ou brincadeiras.

17

16

Corra sem sair do lugar por 10 segundos.

14

13

YEAH! Avance 3 casas.

11

10

Pule num pé só, rodando para a direita.

8

7

Recupere o fôlego, avance 4 casas.

27

Ande 10 passos para frente e volte 10 passos para trás para colocar o pé na ponta do calcanhar e repetir.

13

SNIFF! Avance 2 casas.

34

35

Dê 3 voltas ao redor do seu grupo de jogadores.

37

