



# MEXE-TE EM CASA!

MANTÉM-TE ATIVO E DIVERTE-TE!



Joga todos os dias, no  
mínimo, 30 minutos!

# MEXE-TE EM CASA!

Antes de começar, aprende a jogar!

Com este jogo vais manter-te em forma!

Joga com a tua família, todos os dias, durante pelo menos **30 minutos**.

Registem a pontuação individual num quadro ao longo dos dias. Quantas mais voltas completares, mais pontos irás ganhar.

## Lembra-te:

- Usa roupa confortável para facilitar a realização dos exercícios;
- Mantém uma garrafa de água perto, para te ires hidratando;
- Assegura-te que a zona onde jogares não tem obstáculos ou objetos muito perto.

## Instruções:

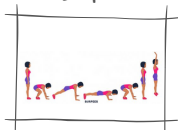
1. Imprime o jogo. Poderás colá-lo numa cartolina ou cartão para ficar mais resistente.
2. Usa a imaginação e constrói os peões de jogo (cartão, plasticina) e procura dois dados em casa.
3. Coloca os peões na casa da "Partida". Para saber quem é o primeiro, lança um dado. O jogador com a numeração mais alta começa.
4. À vez, cada jogador lança os dados e move a sua peça consoante o resultado (somatório dos 2 dados). Se sair doble, joga outra vez. Não te esqueças de realizar a tarefa indicada na casa onde paras. Se não souberes algum exercício, consulta a ajuda.
5. Sempre que completa uma volta, o jogador ganha 1 ponto.

Temos a certeza que já sabes fazer todas as tarefas do jogo, mas se tiveres dúvidas, damos-te uma ajuda.

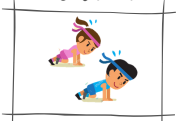
Salto vertical com agachamento



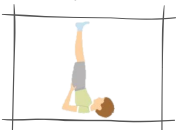
Burpee



Subir a montanha



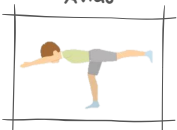
Vela



Polichinelo



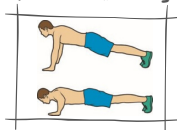
Avião



Prancha com cotovelos



Flexões de braços



Borboleta



Tic-tac,  
toca a começar!

# 1º & 2º ANO

Salto vertical  
com agachamento  
5x

Salto vertical com  
toque 2 mãos no  
chão 8x

Subir a  
montanha  
10x

Toca em todas as portas  
da casa.  
Tens 10 segundos a  
partir de  
AGORA!

Polichinelos  
10x

Saltos de  
coelho  
8x

Partida!

Subir a  
montanha  
15x

Saltos a  
pés juntos  
10x

Saltar à  
corda no  
lugar  
20x

Ops!  
Volta à  
Partida!

Burpees  
3x

Borboleta  
10 seg.

Prancha de  
cotovelos  
10 seg.

Saltos  
verticais  
10x

Salto  
vertical  
com toque  
2 mãos no  
chão  
8x

Saltos ao pé  
coxinho 10x  
com cada pé

Saltos com  
joelhos ao  
peito 10x

Vela  
10 seg.

Prancha de  
cotovelos  
15 seg.

Salto vertical  
com agachamento  
8x

Prancha de  
cotovelos  
15 seg.

Polichinelos  
10x

Agachamentos  
10x

Toca em todas as  
janelas da casa.  
Tens 15 segundos  
a partir de  
AGORA!

Vela  
10 seg.

Burpees  
3x

QUE SORTE!  
Vai diretamente  
para a PARTIDA!  
Ganha 1 ponto!

Saltos de  
coelho  
8x

Borboleta  
10 seg.

Subir a  
montanha  
15x

Escolhe um  
jogador para  
retroceder 3  
casas!

Prancha de  
cotovelos  
15 seg.

Vamos!  
Avança 5  
casas!

Rotação dos  
braços, em  
simultâneo, à  
frente 10x

Vela  
10 seg.

Flexões  
10x

Saltar à corda  
no lugar  
20x

Rebolar  
5x

Flexões  
5x

Salto vertical com  
toque 2 mãos no chão  
8x



# 3º & 4º ANO

Salto vertical  
com agachamento  
10x

Avião  
10 seg.



Subir a  
montanha  
20x

✕  
Tocar em todas as  
portas da casa.  
Tens 10 segundos a  
partir de  
AGORA! ✕

Polichinelos  
20x

Saltos  
verticais  
com meia  
volta  
10x

Partida!

Subir a  
montanha  
15x

Avião  
10 seg.

Abdominais  
10x

Ops!  
Volta à  
Partida!

Burpees  
5x

Borboleta  
10 seg.

Prancha de  
cotovelos  
15 seg.

Saltos  
verticais  
com meia  
volta  
10x

Saltar à  
corda no  
lugar ao pé  
coxinho  
10x direito  
10x esquerdo

Salto vertical  
com 1 pirueta  
5x

Vela  
10 seg.

Saltos com  
joelhos ao  
peito 10x

Prancha de  
cotovelos  
20 seg.

Salto vertical  
com agachamento  
10x

Prancha de  
cotovelos  
20 seg.

Polichinelos  
10x

Burpees  
5x

Toca em todas as  
janelas da casa.  
Tens 15 segundos  
a partir de  
AGORA!

Abdominais  
10x

Flexões  
10x

QUE SORTE!  
Vai diretamente  
para a PARTIDA!  
Ganha 1 ponto!

Avião  
10 seg.

Borboleta  
10 seg.

Subir a  
montanha  
20x

Escolhe um  
jogador para  
retroceder 3  
casas!

Prancha de  
cotovelos  
15 seg.

Vamos!  
Avança 5  
casas!

Salto vertical  
com 1 pirueta  
5x

Vela  
10 seg.

Flexões  
10x

Saltar à corda no lugar ao pé coxinho  
10x direito e 10x esquerdo

Abdominais  
10x

Burpees  
5x

