



Atividades Espetaculares para Casa

Relaxamento

“Yoga”

Atividade

Objetivo

Através da prática das posturas a coluna vertebral e os músculos são mantidos em estado saudável e ocupação dos tempos livres de forma saudável

Materiais

Impressão de tabuleiro, dado e pinos

Explicação

Colocar os pinos na casa de partida.

Depois de definir quem inicia o jogo, lançar o dado e mover o número de espaços indicados no sentido dos ponteiros do relógio, ao longo do tabuleiro de jogo.

CASA AMARELA



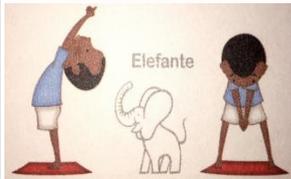
Avestruz



Leão



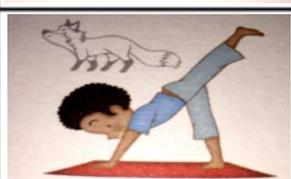
CASA VERMELHA



Elefante

CASA AMARELA
OS OUTROS JOGADORES
TÊM QUE SENTAR NO CHÃO
E LEVANTAR 10 VEZES

CASA VERMELHA
OS OUTROS JOGADORES
TÊM DE DANÇAR UMA MÚSICA
À TUA ESCOLHA



CASA AZUL
ESCOLHE UM JOGADOR
PARA FAZER 10 ABDOMINAIS



CASA AZUL



CHEGADA STOP
Relaxa em Casa
← PARTIDA

YOGA