



## 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**



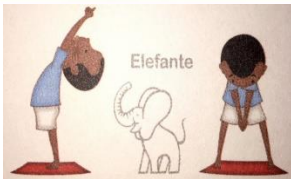
Avestruz



Leão



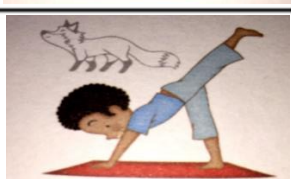
**CASA VERMELHA**



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**