

# CASA AMARELA



DAR UMA CORRIDA À VOLTA DA SALA

## CAMBALHOTA



SALTAR DE UMA ALTURA DE (20CM) 3 VEZES



LANÇAR A BOLA AO AR E APANHAR 3 VEZES

# CASA VERMELHA

CROQUETE 5 VEZES



**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



PEDALAR 10 VEZES

EQUILÍBRIO SÓ NUMA PERNA (5SEGUNDOS)



PÉS JUNTOS 10 VEZES

# ATIVO EM CASA

EQUILÍBRIO (5 SEGUNDOS)



FAZER AVIÃO (CONTAR ATÉ 3)



URSO 10 VEZES



**CASA AZUL**  
ESCOLHE UM JOGADOR PARA FAZER 10 ABDOMINAIS

GABINETE DE DESPORTO  
**miranda do douro**  
câmara municipal

POR OS PÉS ATRÁS DA CABEÇA



# CASA AZUL

RASTEJAR 5 VEZES



PÉ-COXINHO 5 VEZES



TOCAR COM OS PÉS NA CABEÇA



CARRINHO DE MÃO



**CHEGADA** STOP

**ATIVO EM CASA**

← **PARTIDA**