



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
ESTADO DE MINAS GERAIS**

Educação Física

Olá galerinha, tudo bem com vocês? Espero que estejam quietinhos em casa!

Enquanto isso, convido vocês para mais uma brincadeira.

Acesse o link que está logo abaixo, para maiores orientações.

<https://drive.google.com/file/d/1DyZ6M6T2Q9CcGghLopWSee7zyVgfs1NC/view?usp=drivesdk>

Um grande abraço e continuem se cuidando!!

Início

TRILHA DE ATIVIDADE FÍSICA

1 PARA INICIAR DÊ 15 PULINHOS

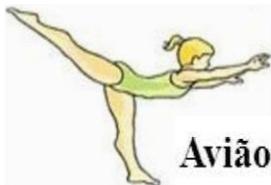
2 FAÇA 10 POLICHINELOS

3 TIRE JÓQUEMPÔ COM ALGUM AMIGO. SE VOCÊ GANHAR ESCORREGUE PARA A CASA 6

4 PARA ELIMINAR UMAS CALORIAS FAÇA 1 MIN DE CORRIDINHA NO LUGAR



5 FAÇA CINCO VEZES O EXERCÍCIO AVIÃO



7 MOSTRE QUE VOCÊ É ÁGIL E TEM EQUILÍBRIO. PULE 10 VEZES COM UM PÉ SÓ

6 DESCANSO MERECIDO

8 EQUILIBRE-SE COMO NA IMAGEM POR 5 SEGUNDOS

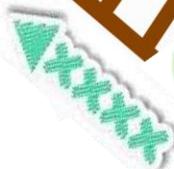


10 FAÇA 10 AGACHAMENTOS

11 DÊ 10 PULINHOS DE SAPO



12 SUBA AS ESCADAS E VÁ PARA A CASA 7



9 VOCÊ CHEGOU NA CORDA BAMBA. VOLTE PARA A CASA 1.



16 PARA VENCER FIQUE 20 SEG NA POSIÇÃO PRANCHA. SE ERRAR VOLTE PARA A CASA 13.



15 ALONGUE SEU CORPINHO IGUAL NA IMAGEM.



14 FAÇA 10 POLICHINELOS

13 HORA DO DESCANSO! VOLTE A JOGAR SOMENTE QUANDO TIRAR O NÚMERO 1 NO DADO



