

JOGA EM FAMÍLIA
E COM OS TEUS AMIGOS!

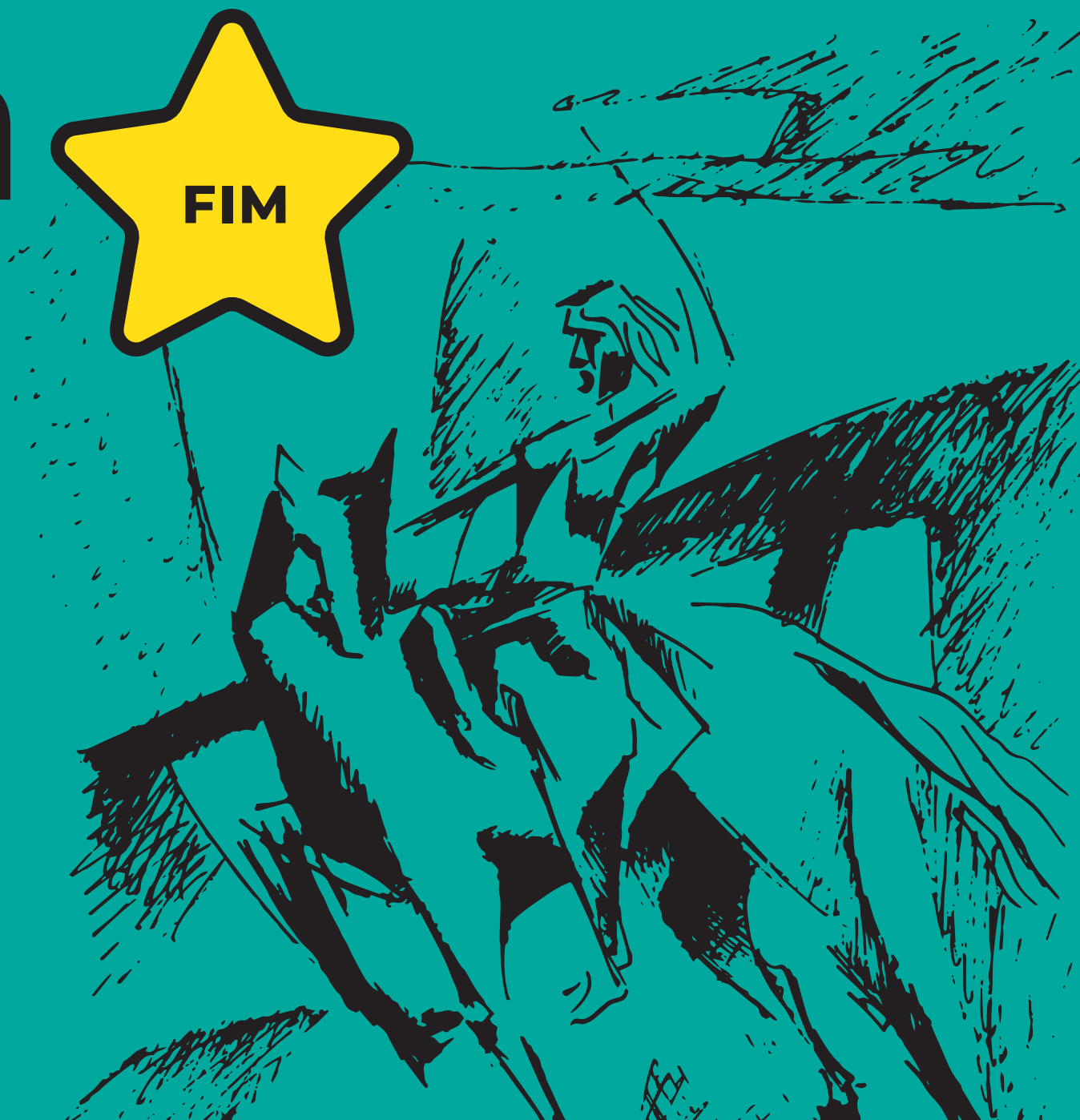


PÓVOA DE DESPORTO

O Jogo da Nossa Terra

PARTIDA

FIM



Pronto para
começar uma
aventura por terras
de Maria da Fonte?

O Jogo da Nossa Terra

PARTIDA

1



**Dançar
20s**

**Estás cheio
de energia!
Avança 3
casas.**



6



8

**Pausa para
o lanche.
Ficas 2 X
sem jogar.**



5 Saltos



**O lanche
deu-te
energia.
Salta para a
casa 20.**



14



5 Flexões

16



18



**Prancha
20s**

37



**Corrida
estacioná-
ria 20s**

**Acho que
precisas de
descansar.
Ficas uma
vez sem
jogar.**



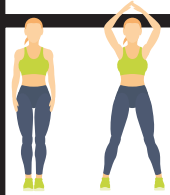
41



**10
Afundos**



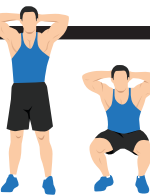
44



**10 Polichi-
nelos**

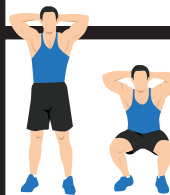


**Cuidado
com a
postura!
Volta para
a casa 41.**



**10 Agacha-
mentos**

50



21

**Exercício de
mais? Ficas
1 X sem
jogar.**



10 ABS

53

**Já pareces um
profissional!
Escolhe um
jogador e um
exercício para
ele realizar.**



25



**Agacha-
mento +
salto 5 X**



56



**Oh não!
Ficaste sem
energia.
Volta à casa
de partida.**



FIM

35



33



**10
Skippings**

31



**10
Elevações
pélvicas**

28



REGULAMENTO

OBJETIVO

Terminar o percurso em 1º lugar

JOGADORES

Dois ou mais, com idades entre os 4 e os 99

MATERIAIS

Tabuleiro de jogo

Dado

Peões

Telemóvel com leitor de QRcode

CARACTERÍSTICAS DO JOGO

Tabuleiro com 59 casas

13 Casas com ações de atividade física

7 Casas com ações condicionantes dos movimentos de jogo

15 Casas com QRcode para questões

REGRAS

- O jogo inicia na casa de partida. 
- Começa a jogar o jogador que tirar o número maior após lançamento do dado.
- Sempre que avançar tem de lançar o dado e deslocar-se o número de casas que o dado indicar.
- Se cair numa casa de ação tem de realizar o que é pedido. Pode ser um exercício físico, um condicionamento de movimento ou uma questão. As questões estão em forma de QRcode, que pode ser lido com a aplicação de telemóvel, ou podem ser encontradas no anexo I das instruções. As explicações dos exercícios físicos encontram-se no anexo II das instruções.
Se não cumprir com a ação que é pedida ou errar a questão fica uma vez sem jogar.
- As questões devem ser colocadas pelo adversário.
- Para terminar o jogo tem de sair o número no dado igual ao número de casas que faltar para chegar à última casa. Se sair um número superior tem de andar para trás as casas que excederem o número que é necessário.
- Vence o jogo quem chegar primeiro à casa de chegada. 

O JOGO

ANEXO I

Casa 2 - Na primeira Gala do desporto da Póvoa de Lanhoso, a quem foi atribuído o prémio carreira?

Casa 5 - A heroína da Póvoa de Lanhoso dá nome a um Clube do concelho. Sabes como se chama esse Clube?

Casa 7 - Em que Ano foi fundado o Sport Clube Maria da Fonte?

Casa 11 - O Grupo Desportivo de Monsul realiza a sua atividade em que instalação desportiva?

Casa 13 - No mês de janeiro, realiza-se, no concelho da Póvoa de Lanhoso, uma prova de atletismo. Qual o seu nome?

Casa 17 - A freguesia de Taíde tem um Grupo Desportivo fundado em 1978. De que Grupo se trata?

Casa 20 - Qual é o Clube do concelho da Póvoa de Lanhoso, que tem no seu emblema uma cartola como o símbolo da devoção a São Bento?

Casa 24 - Na freguesia de Serzedelo existe uma Associação com tradição no futebol. Qual o seu nome?

Casa 27 - No mês de julho de 2019, realizou-se a primeira edição de um Torneio de Futebol Infantil no concelho. Qual o seu nome?

Casa 30 - Em 2019, realizou-se a segunda edição de uma prova de automobilismo. Qual o seu nome?

Casa 34 - Qual o nome da prova de ciclismo que, em 2019, ligou Gondomar à Póvoa de Lanhoso?

Casa 36 - Em que freguesia existe uma Pista Federada de Tiro ao Prato?

Casa 40 - Em que mês se realiza o Open de Ténis da Póvoa de Lanhoso?

Casa 43 - Qual o nome do pavilhão situado no centro da Vila da Póvoa de Lanhoso, que tem o mesmo nome da respetiva avenida?

Casa 46 - É tradição, no concelho da Póvoa de Lanhoso, comemorar o dia 25 de Abril com atividades desportivas. Uma das modalidades em destaque é o minibasquete. De que iniciativa se trata?

Casa 48 - Na rua António Francês, em frente à escola EB1/JI, existe um espaço desportivo em que o FintasFoot Academia treina. De que espaço estamos a falar?

Casa 51 - Quantas Piscinas Públicas existem na Vila da Póvoa de Lanhoso?

Casa 55 - No concelho da Póvoa de Lanhoso existe um “Grupo” que tem como atividade o duatlo e o triatlo. Qual o seu nome?

Casa 57 - No concelho da Póvoa de Lanhoso, onde podes realizar atividades radicais e de aventura?

Soluções em:

<https://www.povoadelanhoso.pt/povoadedesporto-jogo-da-nossa-terra/>

ANEXO II

Casa 3 - Dançar: Movimentar energicamente o corpo com movimentos aleatórios e divertidos.

Casa 9 - Saltar: Movimentar o corpo na direção ascendente de forma a que os dois pés fiquem suspensos no ar ao mesmo tempo.

Casa 15 - Flexão: Colocar-se na posição ventral apoiado nos braços esticados de forma que o tronco fique em suspensão e as pontas dos pés apoiadas no chão com os membros inferiores esticados. Com o corpo estático realizar somente a flexão e depois a extensão dos cotovelos o número de vezes que é pedido.

Casa 19 - Prancha: Colocar-se na posição ventral apoiado nos braços esticados de forma que o tronco fique em suspensão e as pontas dos pés apoiadas no chão com os membros inferiores esticados. Aguardar nesta posição o tempo que é pedido.

Casa 22 - Abdominais: Deitar na posição dorsal com as pernas fletidas e com os braços cruzados no peito. Subir ligeiramente o tronco, mantendo a zona lombar no solo, a cabeça alinhada e olhar para cima. Descer o tronco de volta à posição inicial. Repetir o número de vezes que for pedido.

Casa 26 - Agachamento + salto: De pé, com os pés à largura dos ombros e os dedos virados para a frente, fletir o quadril, de seguida os joelhos, mantendo as plantas dos pés sempre em contacto com o chão. De seguida subir, realizando a extensão do quadril e dos joelhos, terminando com um salto de forma aos dois pés ficarem em suspensão. **Atenção à postura para não comprometer as articulações dos joelhos.** Repetir as vezes que forem pedidas.

Casa 29 - Elevação pélvica: Colocar-se na posição dorsal com os joelhos fletido e as plantas dos pés em contacto com o chão. Elevar o quadril e a zona lombar até ficar apoiado na zona cervical. Voltar à posição inicial. Repetir o número de vezes que é pedido.

Casa 32 - Skipping: Em pé e parado, elevar um joelho de cada vez até a linha da cintura, sem inclinar o tronco para frente ou para trás, ao mesmo tempo que elevamos o braço contrário. Repetir o número de vezes que é pedido.

Casa 38 - Corrida estacionária: Realizar o movimento da corrida sem sair do lugar. Realizar o movimento durante o tempo pedido.

Casa 42 - Afundo: Em pé, com os pés à largura dos ombros, avançar a perna à frente e fletir o joelho. Voltar à posição inicial e repetir com a perna contrária. Repetir o número de vezes que é pedido.

Casa 45 - Polichinelo: Em pé, com os pés juntos e os braços ao longo do corpo, saltar e afastar as pernas e os braços ao mesmo tempo e voltar à posição inicial. Repetir o número de vezes que é pedido.

Casa 49 - Agachamento: De pé, com os pés à largura dos ombros e os dedos virados para a frente, fletir o quadril, de seguida os joelhos, mantendo as plantas dos pés sempre em contacto com o chão. De seguida subir, realizando a extensão do quadril e dos joelhos, regressando à posição inicial. Repetir o número de vezes que é indicado.