

## Ramo Pioneiro

# MEXA-SE NA QUARENTENA

### Informações:

**Duração:** 1h no máximo

**Local:** Casa/Sede

**Participantes:** Individual

### Área de Desenvolvimento:

Físico

### Progressão Pessoal:

Esta atividade colabora para o alcance das seguintes competências:

- 4 a 6: Desenvolver o hábito de exercitar-se fisicamente regularmente e beneficiar-se da vida ao ar-livre;

### Material:

objetos encontrados em casa

cabo de vassoura

sofás, cadeiras

Saco de feijão, arroz

criatividade

### Antes de começar:

Solicitar aos jovens que façam um vídeo criativo de exercícios que possam ser feitos nas dependências do lar.

É recomendável solicitar ajuda de um profissional da área para garantir que os exercícios serão propostos de forma a não causar lesões.

### Descrição da Atividade:

O jovem deve criar um vídeo com duração máxima de 1min30s, apresentando 5 exercícios físicos diferentes, que possam ser realizados utilizando objetos simples existentes em casa.

Explicar que o vídeo vai apenas demonstrar os exercícios que devem ser repetidos pelo tempo máximo de 3 min, totalizando 15 min de atividade física.

Lembre de usar seu lenço e camiseta de motivo escoteiro!

### Variações:

Essa atividade pode ser feita em sede, solicitando ao jovem que crie exercícios com objetos encontrados no interior da mesma. Pode ser realizado em formato de competição. Outros aspectos também podem ser abordados, como o cálculo da queima calórica, etc.

### Dicas:

Ter o cuidado para que a natureza os exercícios não causem lesões, contusões ou qualquer tipo de dano físico.

Vale ressaltar a importância de realizar exercícios físicos para manter a saúde.





## **Bibliografia:**

Sugestões de Atividades em Tempos de Covid-19 / RAMO PIONEIRO

## **Considerações:**

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por: Sabrina Vasconcellos em conjunto com a Coordenação do Ramo Pioneiro –RS

Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail: [sabrina.vasconcellos68@gmail.com](mailto:sabrina.vasconcellos68@gmail.com) ou [ramopioneiro@escoteirosrs.org.br](mailto:ramopioneiro@escoteirosrs.org.br)

Ficha publicada em 22/04/2020.