

## **Regulamento de Corrida de Sacos**

A brincar de corrida de sacos, quanto mais crianças, melhor. Ao brincar com este jogo, as crianças exercitarão a sua velocidade, o esforço e a resistência. É uma brincadeira perfeita para que as crianças façam amigos, aprendam a competir e aumente a sua coordenação motora.

Regras a brincar de corrida de sacos, passo a passo:

1- As crianças devem vestir os sacos e esperar o apito, numa linha.

2- Para começar a corrida, as crianças deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar ou pular.

3- Durante todo o percurso da corrida as crianças devem manter ambas pernas no saco até alcançar a linha de chegada.

4- Ganha quem chega primeiro à linha de meta.

**IMPORTANTE:** as crianças devem brincar de corrida de sacos numa superfície segura já que as quedas são inevitáveis.