

VAMOS IMITAR A ÁRVORE

ÁRVORE: PAU-BRASIL



PORQUE É ELA QUE DÁ AR PURO PARA TODOS OS MOVIMENTOS DE TODOS OS ANIMAIS. VAMOS IMITAR O PAU-BRASIL, UMA ÁRVORE DA MATA ATLÂNTICA QUE ESTÁ AMEAÇADA DE EXTINÇÃO.

1. AFASTE AS PERNAS,
2. LEVANTE OS BRAÇOS, TENTANDO ALCANÇAR O CÉU COM AS MÃOS

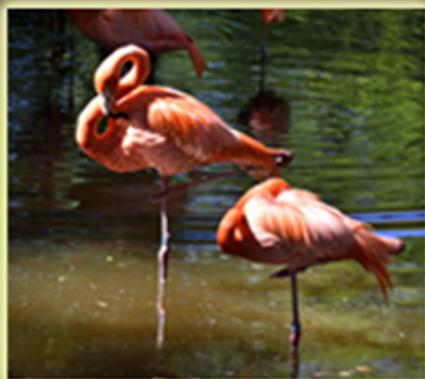
COMO FAZEM AS ÁRVORES COM SEUS GALHOS!

VAMOS IMITAR O FLAMINGO.

UM DOS ANIMAIS MAIS ANTIGOS DO PLANETA, QUE FICA NA AMAZÔNIA E ESTÁ AMEAÇADO DE EXTINÇÃO.

1. FIQUE DE PÉ,
2. COLOQUE AS MÃOS NA CINTURA,
3. PLANTA DO PÉ ESQUERDO APOIADA NO JOELHO DIREITO.

O FLAMINGO TEM AS PENSAS ROSAS POR CAUSA DE SUA ALIMENTAÇÃO: ELE COMO CARANGUEJOS, ALGAS E VIVE POR 40 ANOS!



ANFÍBIO: SAPO DE ALCATRAZ



VAMOS IMITAR O SAPO DE ALCATRAZ

QUE É MUITO PEQUENINO E SÓ EXISTE NA ILHA DE ALCATRAZES, EM SÃO PAULO E ESTÁ AMEAÇADO DE EXTINÇÃO.

1. AGACHE-SE,
2. MANTENHA OS PÉS INTEIRINHOS NO CHÃO,
3. COLOQUE AS DUAS MÃOS NO CHÃO ENTRE AS DUAS PERNAS.

AGORA, SÓ FALTA SALTAR!



MAMÍFERO: LEÃO

VAMOS IMITAR O LEÃO,

O REI DA FLORESTA. É ENCONTRADO NA EUROPA, NA ÁSIA E NA ÁFRICA. AQUELES QUE ESTÃO NO BRASIL FICAM NOS ZOOLOGICOS. MUITO CONHECIDO POR SEU RUGIDO E SUA BRAVURA, DORME ATÉ 21 HORAS POR DIA. SABIA?



1. SENTE-SE COM AS COSTAS BEM RETINHAS,
2. ABRA AS PERNAS,
3. JUNTE OS PÉS E ENCOSTE POR INTEIRO A SOLA DOS DOIS PÉS.
4. COLOQUE AS MÃOS NOS JOELHOS,
5. ABRA A BOCA E ESTIQUE BEM A LÍNGUA PARA FORA.





VAMOS IMITAR A BORBOLETA,

ESTA SÓ EXISTE NA MATA ATLÂNTICA, ENTRE O ESPÍRITO SANTO E A BAHIA. ESTÁ AMEAÇADA DE EXTINÇÃO PORQUE SÓ SE ALIMENTA DO NÉCTAR DA FLOR DE UM CERTO TIPO DE MARACUJÁ QUE ESTÁ ACABANDO POR CAUSA DO DESMATAMENTO.

1. SENTE-SE COM AS COSTAS RETINHAS,
2. ABRA AS PERNAS COMO SE FOSSE CRUZÁ-LAS,
3. JUNTE OS PÉS E ENCOSTE POR INTEIRO A SOLA DOS DOIS PÉS,
4. COLOQUE AS MÃOS NA CINTURA,
5. MEXA OS BRAÇOS PARA TRÁS E PARA FRENTE.



VAMOS IMITAR A COBRA,

UM DOS RÉPTEIS MAIS TEMIDOS POR CAUSA DE SEU VENENO. ESTA É A JARARACA-ILHOA, QUE ESTÁ EM RISCO DE EXTINÇÃO E SÓ EXISTE NA ILHA DA QUEIMADA GRANDE, EM SÃO PAULO. O VENENO DELAS PODE MATAR UMA PESSOA EM 2 HORAS, MAS TAMBÉM SALVAM VIDAS: É DO VENENO DAS JARARACAS QUE SE FAZ REMÉDIO PARA HIPERTENSÃO.

1. DEITE-SE COM A BARRIGA PARA BAIXO,
2. COLOQUE AS MÃOS AO LADO DO OMBRO,
3. E LEVANTE A CABEÇA.



RÉPTIL: TARTARUGA-OLIVA

VAMOS IMITAR A TARTARUGA,

ESTA É A TARTARUGA-OLIVA, QUE TEM ESTE NOME POR CAUSA DA COR DE SEU CASCO, VERDE-OLIVA. ELA PODE MEDIR ATÉ 70 CM E PESAR ATÉ 60KG, E ESTÁ EM RISCO DE EXTINÇÃO.



1. SENTE-SE COM AS COSTAS RETINHAS,
2. DOBRE OS JOELHOS,
3. COLOQUE AS DUAS MÃOS PARA TRÁS,
4. COLOQUE O QUEIXO APOIADO NOS JOELHOS.



RÉPTIL: LAGARTO

VAMOS IMITAR ESTE PEQUENO LAGARTO DA AMÉRICA DO SUL.

1. DEITE-SE DE COSTAS,
2. SOLTE OS BRAÇOS E AS PERNAS,
3. RESPIRE FUNDO E RELAXE.

FAÇA ISSO EM UM LUGAR BEM TRANQUILO E CONFORTÁVEL, CASO VOCÊ DURMA, E BONS SONHOS!

