

FRENTE

1 / 8

**Fair play**

FRENTE

2 / 8

**Higiene pessoal**

FRENTE

3 / 8

**Aquecimento**

FRENTE

4 / 8

**Alongamento**

VERSO

**1**

Competir com honestidade, respeitar adversários e árbitros, aceitar vitórias e derrotas.

VERSO

**2**

Cuidados de limpeza: lavar mãos, usar roupa limpa, tomar banho após atividade.

VERSO

**3**

Exercícios leves antes da atividade física para preparar músculos e articulações.

VERSO

**4**

Exercícios de flexibilidade após a atividade para reduzir tensão muscular.

FRENTE

5 / 8

**Hidratação**

FRENTE

6 / 8

**Regras de segurança**

FRENTE

7 / 8

**Cordialidade**

FRENTE

8 / 8

**Preservação de recursos**

VERSO

5

Beber água regularmente antes, durante e após atividade física para evitar desidratação.

VERSO

6

Normas para prevenir acidentes: ouvir professor, usar equipamento, não brincar.

VERSO

7

Relacionar-se com respeito pelos companheiros, como parceiros ou adversários.

VERSO

8

Cuidar dos materiais e do ambiente: usar bem, devolver, manter limpeza.