

FRENTE

1 / 12

Aquecimento

FRENTE

2 / 12

Alongamento

FRENTE

3 / 12

Recuperação

FRENTE

4 / 12

Hidratação

VERSO

1

Preparar o corpo antes da atividade física.

VERSO

2

Esticar músculos e articulações.

VERSO

3

Voltar ao estado normal após exercício.

VERSO

4

Beber água antes, durante e depois.

FRENTE

5 / 12

Equipamento de proteção

FRENTE

6 / 12

Lesão

FRENTE

7 / 12

Regra de jogo

FRENTE

8 / 12

Árbitro

VERSO

5

Capacete, joelheiras, cotoveleiras.

VERSO

6

Magoadura ou dano causado durante atividade.

VERSO

7

Norma que regula o jogo.

VERSO

8

Pessoa que faz cumprir as regras.

FRENTE

9 / 12

Cordialidade

FRENTE

10 / 12

Cooperação

FRENTE

11 / 12

Êxito pessoal

FRENTE

12 / 12

Preservação do ambiente

VERSO

9

Tratar bem os companheiros e adversários.

VERSO

10

Trabalhar em conjunto para atingir objetivos.

VERSO

11

Melhorar o desempenho próprio.

VERSO

12

Cuidar do espaço e dos materiais.