

FRENTE

1 / 12

O que é a resistência?

FRENTE

2 / 12

O que é a força?

FRENTE

3 / 12

O que é a velocidade?

FRENTE

4 / 12

O que é a flexibilidade?

VERSO

1

A capacidade de **aguentar um esforço** durante algum tempo sem parar.

VERSO

2

A capacidade de **empurrar, puxar, transportar ou saltar** com o próprio corpo.

VERSO

3

A capacidade de fazer um movimento ou um percurso **no menor tempo possível**.

VERSO

4

A capacidade de **alcançar e dobrar com amplitude**, sem dor.

FRENTE

5 / 12

O que é a coordenação?

FRENTE

6 / 12

Porque é que a aula começa com movimentos leves?

FRENTE

7 / 12

Como deve estar o calçado?

FRENTE

8 / 12

Onde ficam as mochilas e os casacos?

VERSO

5

A capacidade de **juntar movimentos** de forma controlada e ajustada à tarefa.

VERSO

6

Para **preparar o corpo** para o esforço, com movimentos leves e progressivos.

VERSO

7

Desportivo e bem atado, para não escorregar nem desatar a meio.

VERSO

8

Fora da zona de exercício, num local indicado pelo professor.

FRENTE

9 / 12

Um aparelho abana quando lhe tocas. O que fazes?

FRENTE

10 / 12

Sentes dor ou muito cansaço. O que fazes?

FRENTE

11 / 12

O que é cooperar?

FRENTE

12 / 12

O que se faz com o material no fim da aula?

VERSO

9

Não subo e aviso logo o professor.

VERSO

10

Aviso o professor, descanso e bebo água; não continuo o esforço.

VERSO

11

Ajudar o grupo a conseguir a tarefa: esperar a vez, dar apoio, não gozar com quem erra.

VERSO

12

Arruma-se no lugar, com a ajuda de todos.