

FRENTE · 1 / 12

1

Quais são os 3 tipos de técnicas na luta?

FRENTE · 2 / 12

2

O que é a projeção na luta?

FRENTE · 3 / 12

3

Quais são as regras de segurança na luta?

FRENTE · 4 / 12

4

Quais são os elementos de orientação?

VERSO

1

Projeção, controlo e defesa.

VERSO

2

Desequilibrar o opositor e projetá-lo para o chão com controlo.

VERSO

3

Tapetes, proteção, supervisão, regras de respeito pelo opositor.

VERSO

4

Mapa, bússola e referências no terreno.

FRENTE · 5 / 12

5

Como se utiliza uma bússola?

FRENTE · 6 / 12

6

Por que é importante preservar o ambiente na orientação?

FRENTE · 7 / 12

7

Quais são os 4 estilos de natação?

FRENTE · 8 / 12

8

O que é a braçada no crawl?

VERSO

5

Colocar sobre o mapa, alinhar norte com o mapa, traçar rumo.

VERSO

6

Não deixar lixo, não danificar vegetação, respeitar fauna.

VERSO

7

Crawl, costas, peito e borboleta.

VERSO

8

Alternada, entrada da mão na água, tração para trás, recuperação acima da água.

FRENTE · 9 / 12

9

Qual é a diferença entre aptidão muscular e aeróbia?

FRENTE · 10 / 12

10

Quais são os benefícios do exercício para a saúde?

FRENTE · 11 / 12

11

O que é o FITescola?

FRENTE · 12 / 12

12

Quais são as regras de higiene na prática desportiva?

VERSO

9

Muscular: força dos músculos. Aeróbia: capacidade cardiovascular.

VERSO

10

Melhora cardiovascular, fortalece músculos, reduz stress, melhora humor.

VERSO

11

Programa de aptidão física — Zona Saudável por idade/sexo.

VERSO

12

Lavar mãos, usar roupa adequada, beber água.