

FRENTE · 1 / 12

1

O que é a projeção avançada na luta?

FRENTE · 2 / 12

2

Qual é a importância da velocidade de reação na luta?

FRENTE · 3 / 12

3

Como se lê um mapa avançado de orientação?

FRENTE · 4 / 12

4

Qual é a importância da autonomia na orientação?

VERSO

1

Combinação de desequilíbrio + projeção — sequência de técnicas.

VERSO

2

Reagir rapidamente aos movimentos do adversário — vantagem.

VERSO

3

Símbolos complexos, curvas de nível, escala reduzida.

VERSO

4

Tomar decisões sozinho — confiança, capacidade de resolução.

FRENTE · 5 / 12

5

Como se otimiza a braçada avançada no crawl?

FRENTE · 6 / 12

6

Qual é a importância da hidrodinâmica na natação?

FRENTE · 7 / 12

7

Quais são os 3 pilares do estilo de vida saudável?

FRENTE · 8 / 12

8

Quais são os valores olímpicos?

VERSO

5

Entrada otimizada, tração máxima, recuperação eficiente.

VERSO

6

Posição corporal reduz resistência da água — ↑ velocidade.

VERSO

7

Exercício, alimentação, descanso.

VERSO

8

Excelência, respeito, amizade.

FRENTE · 9 / 12

9

Quais são os valores paralímpicos?

FRENTE · 10 / 12

10

Qual é a importância do exercício regular para a saúde?

FRENTE · 11 / 12

11

Como evolui a luta entre o 7.º e o 8.º ano?

FRENTE · 12 / 12

12

Relaciona os valores olímpicos com a educação física.

VERSO

9

Determinação, inspiração, coragem.

VERSO

10

Melhora cardiovascular, fortalece, reduz stress, previne doenças.

VERSO

11

7.º: introdução. 8.º: aperfeiçoamento — técnicas refinadas.

VERSO

12

Excelência (melhorar), respeito (regras), amizade (cooperação).