COMO SER UM CAMPEÃO

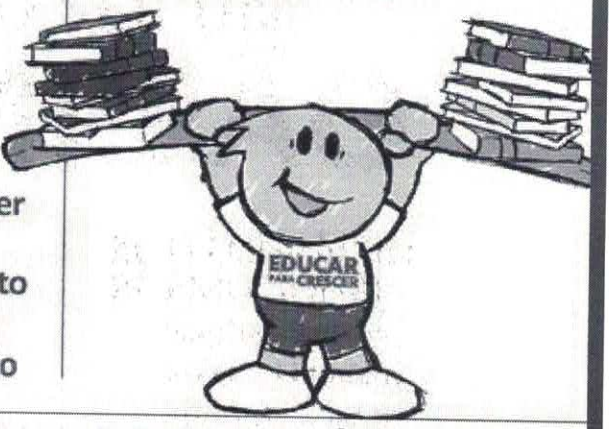
1 AS HABILIDADES
Ou seja, ajuda a planejar, a raciocinar, a exercitar a memória, a compreender situações e estratégias e a resolver problemas

2 O RESPEITO AO CORPO
Evita os perigos do sedentarismo, bem como os danos que a má prática de exercícios causa

3 O TRABALHO EM GRUPO
Tanto no futebol quanto na vida é preciso aprender a dividir as tarefas e responsabilidades. Quanto maior a comunicação do grupo, melhor o resultado

4 O EQUILÍBRIO EMOCIONAL
Ganhar, perder, errar... O jovem aprende a lidar com os desafios

5 A AUTOESTIMA
A atividade física aumenta a confiança e faz o corpo liberar hormônios que causam bem-estar



www.educarparacrescer.com.br

Comente sobre as cinco variáveis da formação humana acima. Você concorda?

RELACIONE

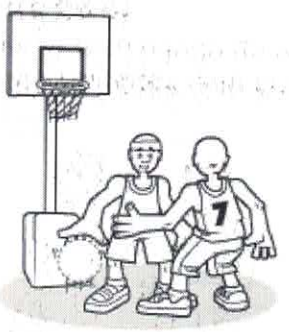
www.smartkids.com.br

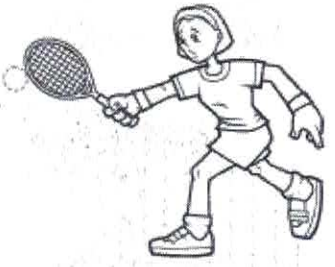
-Instruções:

Para brincar com o jogo do relacione, basta imprimir essa página, depois ligar as modalidades com suas respectivas bolas. Boa diversão!

1. 

2. 

3. 

4. 

a. 

b. 

c. 

d. 

resp: 1c, 2a, 3d, 4b

CAÇA PALAVRAS

www.smartkids.com.br

Encontre 5 esportes praticados no gelo e na neve:



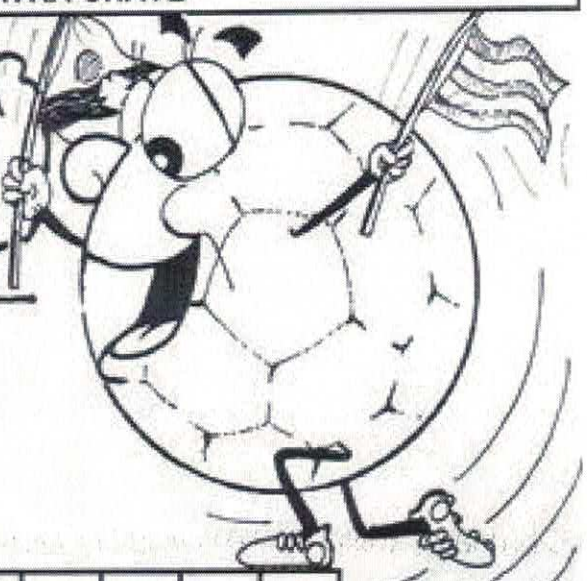
S	N	O	W	B	O	A	R	D	X	G
K	C	P	E	R	G	X	S	F	R	Y
I	U	R	N	W	N	Q	T	O	J	H
Z	R	P	A	T	I	N	A	Ç	Ã	O
S	L	G	S	E	N	V	M	R	R	C
A	I	F	Q	P	C	A	P	X	V	K
V	N	C	H	F	R	V	A	K	D	E
B	G	T	I	L	S	T	O	H	Y	Y



resp: (hor.) snowboard, patinação
(vert.) ski, hockey, curling

PALAVRA-CHAVE

COMPLETE A CRUZADINHA DE ACORDO COM A PALAVRA-CHAVE.





- Penalidade contra o jogador.
- Garoto incumbido de buscar e devolver a bola.
- Coletivo de jogadores.
- Pessoa responsável pelo treinamento dos jogadores.
- Série de toques na bola, sem que ela e o pé toquem no chão.
- Falha clamorosa do goleiro.
- Time que fica em último lugar.

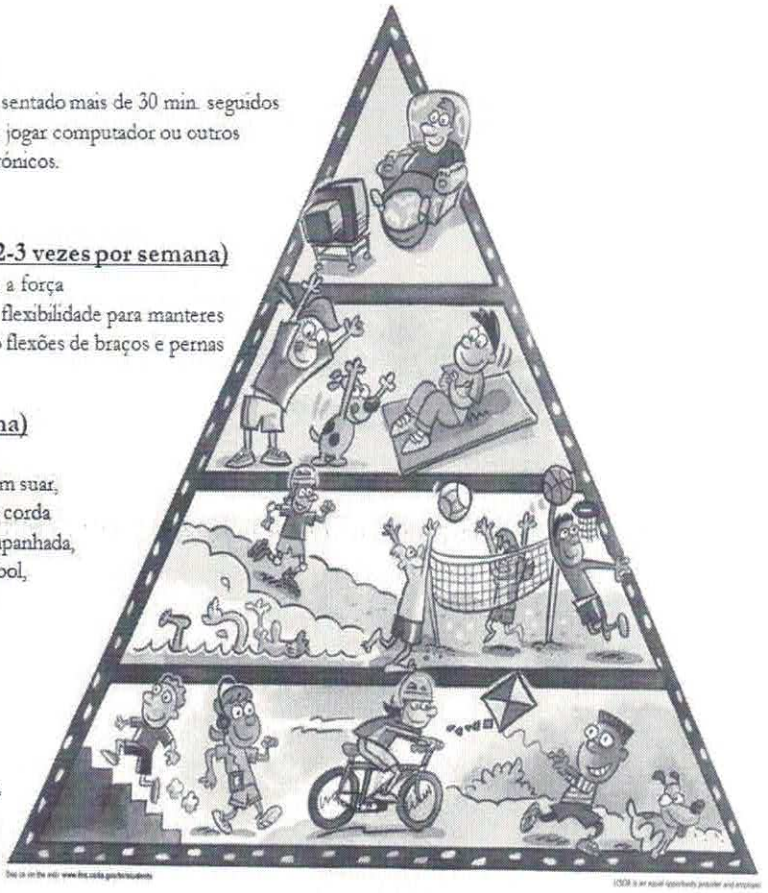
Nome: _____ 1ª ____ Data: ___/___/___

Reduzir
Não fiques sentado mais de 30 min. seguidos a ver T.V., a jogar computador ou outros jogos electrónicos.

Fazer o necessário (2-3 vezes por semana)
Faz alongamentos e treina a força
Faz actividades de força e flexibilidade para manteres os músculos firmes, como flexões de braços e pernas abdominais e yoga.

Fazer mais (3-5 vezes por semana)
Por o teu coração a bater mais depressa
Faz actividades mais intensas que te fazem suar, como jogar basquetebol, futebol, saltar à corda dançar, andar de skate, bicicleta, jogar à apanhada, ténis, ping pong, natação, aeróbica, voleibol, capoeira, artes marciais, patins em linha, andebol, atletismo ...

Fazer muito (todos os dias)
Mexe-te sempre que possas
Não fiques parado! – ajuda em casa (jardim, arrumar o quarto, despejar o lixo, fazer recados a pé) anda a pé sempre que puderes, brinca na rua usa menos os elevadores e escadas rolantes, passeia o cão, lava o carro à mão... descobre a tua forma de ser mais activo!



CONHECIMENTOS GERAIS

ORIENTAÇÕES PRÉ DESPORTIVAS QUE DEVEMOS SEMPRE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO EM NOSSA VIDA DIÁRIA, PRINCIPALMENTE ANTES E DEPOIS DE QUAISQUER ATIVIDADE FÍSICA.

Você é a favor?

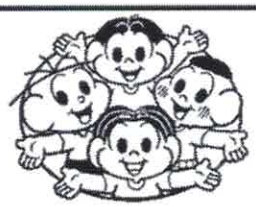
1) RECORTE E COLE AS PARTES DO CORPO.



MÃO	PÉ	OMBRO	PERNAS	COXA
BRAÇO	ORELHA	OLHOS	PESCOÇO	CABEÇA

NOME: _____ TURMA: _____

DATA: ____ / ____ /____



FUTEBOL

"DRIBLAR E FAZER UM... GOOOOOOL."

O CASCÃO VAI JOGAR FUTEBOL COM SUA TURMA NO CAMPINHO. VAMOS AJUDÁ-LO A ENCONTRAR SEUS AMIGOS SEGUINDO A TRILHA DO ALFABETO



A B D E
M L J C F
N K I G W
P O H V X
Q S U Y Z
R T

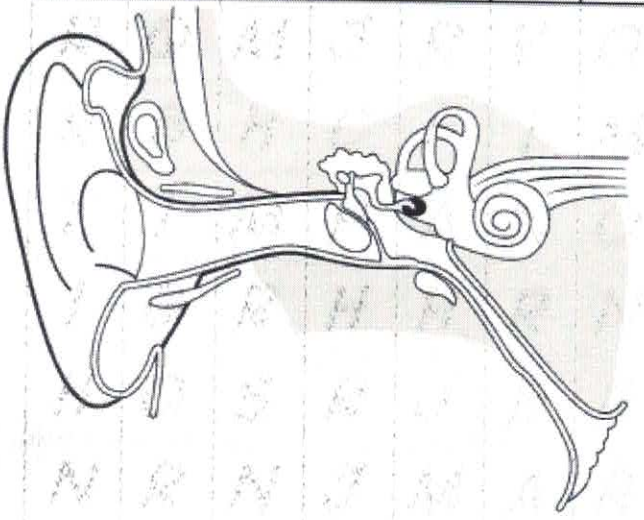


CAÇA PALAVRAS

www.smartkids.com.br

Encontre abaixo os nomes das partes que compõem o ouvido.

Y	O	R	E	L	H	A	F	W	V	E
R	Q	M	J	R	V	O	Q	Q	M	S
R	B	H	C	F	I	M	A	M	Z	T
T	I	M	P	A	N	O	Z	V	F	R
I	G	R	H	H	R	N	T	N	K	I
H	O	S	R	J	E	R	N	J	U	B
N	R	N	J	M	A	R	T	E	L	O
V	N	N	I	T	V	O	H	N	Y	F
Z	A	Q	T	R	T	N	J	Y	W	K



resp: (hor.) orelha, tímpano, martelo,
(vert.) bigorna, estribo