



	<p>Sabia que ao realizar uma atividade em equipe...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Fica mais divertida a atividade</li><li>b) Sempre deve ter equipes de pelo menos 6 participantes</li><li>c) <u>Além de nos divertirmos, aprendemos a trabalhar de forma grupal</u></li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que realizar atividade física diariamente...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Mantém-nos saudáveis</u></li><li>b) Ajuda que os dentes não caiam</li><li>c) Te deixa tão rápido quanto uma lebre</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que caminhar diariamente ajuda a...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Crescer</li><li>b) <u>Fortalecer o coração e prevenir muitas doenças</u></li><li>c) Ser mais rápido</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que o revés é uma técnica do...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Futebol</li><li>b) <u>Tênis</u></li><li>c) Voleibol</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que futebol para cegos conta com...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Goleiros que não enxergam</li><li>b) 5 Árbitros</li><li>c) <u>Bola com quizes dentro, para guiar os jogadores através do som</u></li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que a técnica borboleta se aplica a...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Tênis</li><li>b) <u>Natação</u></li><li>c) Nenhuma</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que a dança ajuda entre outras coisas a...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Aceitar-nos como somos</u></li><li>b) Crescer em tamanho</li><li>c) Diminuir em tamanho</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que seu corpo necessita descansar...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Somente 4 horas diárias</li><li>b) Pelo menos 6 horas diárias</li><li>c) <u>Pelo menos 8 horas diárias</u></li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>





	<p>Sabia que fazer ioga favorece...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) A criatividade</li><li>b) <u>O relaxamento</u></li><li>c) A capacidade de fazer amigos</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que a atividade física deve realizar-se...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Depois de um adequado aquecimento para evitar lesões.</u></li><li>b) A cada 20 minutos</li><li>c) Sempre de forma grupal</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que antes de começar a fazer atividade física de forma regular...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>É necessária uma visita ao médico, para que nos diga que está tudo bem</u></li><li>b) Deve escolher pelo menos quatro professores</li><li>c) Deve dormir por 5 horas seguidas</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que a natação é um esporte considerado...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Aquático</u></li><li>b) Terrestre</li><li>c) Aéreo</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que lavar as mãos antes de comer te ajuda a...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>Manter-se livre dos germes.</u></li><li>b) Ficar mais bonita (o)</li><li>c) Comer melhor</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que os inventores do futebol não foram os ingleses e sim os...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Chilenos</li><li>b) <u>Chineses</u></li><li>c) Brasileiros</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que em 2017 a bicicleta completou...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) <u>200 anos</u></li><li>b) 150 anos</li><li>c) 90 anos</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que a bola de couro foi inventada por...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Argentinos</li><li>b) <u>Chineses</u></li><li>c) Alemães</li></ul> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>





	<p>Sabia que esconde-esconde é uma brincadeira considerada...</p> <p>a) <u>Popular, já que se brinca em muitos países</u></p> <p>b) De reis</p> <p>c) Pouco saudável</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que pular corda ajuda a...</p> <p>a) <u>Melhorar a sua saúde física</u></p> <p>b) Pular cada dia mais alto</p> <p>c) Ter pernas mais longas</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que brincando de esconde-esconde...</p> <p>a) <u>Realizamos atividade física e estamos mais atentos ao ambiente</u></p> <p>b) Melhoramos nossa vista</p> <p>c) Não existem regras</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que ao compartilhar em família um passeio na natureza...</p> <p>a) Podemos encontrar fantasmas no bosque</p> <p>b) <u>Teremos oportunidade de conversar e nos divertirmos juntos</u></p> <p>c) Veremos extraterrestres</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que ao andar de bicicleta sempre tem que...</p> <p>a) Levar uma cesta com flores</p> <p>b) <u>Observar as regras de trânsito</u></p> <p>c) Ter os pneus murchos</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que os especialistas recomendam atividade física até para os bebês...</p> <p>a) <u>Sim, porque favorece seu desenvolvimento integral</u></p> <p>b) Sim, porque assim não choram</p> <p>c) Não, porque são muito pequenos</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>
	<p>Sabia que tendo uma vida ativa pode-se...</p> <p>a) <u>Sentir menos cansado, porque o corpo tem melhor resistência ao esforço</u></p> <p>b) Converter uma pessoa a uma estrela de cinema</p> <p>c) Mudar a cor do cabelo</p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>		<p>Sabia que para ter uma vida saudável...</p> <p>a) É necessário que vá muitas vezes ao médico</p> <p>b) Tem que ter amigos saudáveis</p> <p>c) <u>É necessário fazer atividade física e ter uma dieta equilibrada.</u></p> <p>Respondeu certo: Avança 3 casas</p> <p>Respondeu errado: Volta 2 casas</p>





	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Pular 20 vezes com os pés juntos e com o polegar direito tocando o nariz.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Correr em círculos 5 vezes ao redor do espaço do jogo.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Dar 5 saltos para trás.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Dançar uma música que você goste.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Pular em um pé por 15 vezes.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Tocar com o dedo indicador direito a testa, com o polegar esquerdo o nariz e correr 10 metros.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Rastejar ida e volta no lugar que indiquem os demais participantes (perto).</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Saltar com um pé e cair no outro 5 vezes.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>





	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Pular em círculo, aplaudindo até completar uma volta.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Correr até o ponto que os demais participantes escolham, cantando uma música escolhida pelo jogador.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Tocar os pés com as mãos, 15 vezes seguidas.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Imitar uma bailarina clássica.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Dançar como um palhaço.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Arrastar-se pelo chão, até o ponto selecionado pelo resto dos participantes.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Fazer 7 agachamentos.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Fazer uma mímica.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>





	<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Pular como um sapo, imitando seu som.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>		<p><b>DESAFIO:</b></p> <p>Correr imitando uma galinha.</p> <p>Desafio cumprido: Avança 1 casa.</p> <p>Desafio não cumprido: Volta 1 casa.</p>
---	--	---	---

	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>Praticar atividade física uma vez por semana é suficiente para estar bem.</p> <p><b>MITO</b> Para estar bem é necessário muito mais que atividade física. É preciso ter uma vida ativa. Movimentar-se, rir, compartilhar, aprender, entre outras atividades.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>É necessário hidratar-se antes ou depois da atividade física, mas nunca durante.</p> <p><b>MITO</b> Tomar água é muito importante antes e durante a atividade física. Durante a atividade, perde-se muita água das células, que é necessário repor rapidamente.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
--	--	--	---

	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>A atividade física aumenta a resistência do nosso corpo e o ajuda a desenvolver-se melhor.</p> <p><b>VERDADE</b> Além disso, ter uma vida ativa nos ajuda a manter um peso saudável, a fortalecer os músculos e ossos e a respirar adequadamente.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>A atividade física tem benefícios psicológicos.</p> <p><b>VERDADE</b> A atividade física é importante para ter uma vida ativa. Entre outras coisas, nos ajuda a levar uma vida mais social, fazer amigos e manter relacionamentos.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
---	---	---	--

	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>A natação aumenta o tamanho das costas.</p> <p><b>MITO</b> A natação, realizada entre 2 a 4 horas por semanas, não traz este tipo de resultado físico.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p>Os adultos não precisam fazer atividade física.</p> <p><b>MITO</b> A atividade física é benéfica em todas as etapas da vida. Os adultos terão muitos benefícios em sua saúde se conseguirem manter uma vida ativa.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
---	--	---	--





	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Fazer exercícios é prejudicial durante a gravidez.</b></p> <p><b>MITO</b> Uma atividade física moderada é benéfica para o bom desenvolvimento da mamãe e do bebê. Em todos os casos é fundamental consultar um médico e a rotina física dependerá de cada caso.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Uma vida ativa é fundamental para nosso organismo.</b></p> <p><b>VERDADE</b> O corpo humano foi desenhado para estar em movimento. Em simples palavras, vida ativa se refere a fazer tarefas em que o corpo utiliza energia, como caminhar, subir escadas, praticar algum esporte ou dançar.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Todas as pessoas precisam da mesma quantidade de água para se hidratar.</b></p> <p><b>MITO</b> Cada organismo necessita de diferentes quantidades de líquido para manter-se hidratado, recomenda-se consumir um mínimo de 6 a 8 copos de água todos os dias.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Brincar com terra faz mal às crianças.</b></p> <p><b>MITO</b> Brincar com terra ajuda a imaginação. É uma divertida e saudável maneira de melhorar a percepção, de criar, de imaginar.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Deve-se escovar os dentes todos os dias, depois de cada refeição.</b></p> <p><b>VERDADE</b> É muito importante começar com a escovação dos dentes desde pequeno, porque contribui para ter dentes saudáveis e fortes.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>As crianças não devem usar tecnologia.</b></p> <p><b>MITO</b> Se a tecnologia for utilizada de forma moderada e com o acompanhamento de um adulto, não é ruim. Sempre devem utilizar aplicativos e acessar conteúdos adequados à sua idade.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>As crianças não podem realizar atividade física que inclua peso.</b></p> <p><b>VERDADE</b> Não é recomendável a atividade física com peso antes da adolescência. Um excesso de exercício pode ser negativo para o desenvolvimento dos músculos e ossos.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Somente os esportes são atividades físicas.</b></p> <p><b>MITO</b> Ter uma vida ativa inclui mais coisas além do esporte, como os jogos, brincadeiras, deslocamentos, atividades recreativas que envolvam movimento etc. Podem ser praticados em casa, na escola, em praças e parques.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>





	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>A atividade física fortalece os ossos.</b></p> <p><b>VERDADE</b> Os ossos, como os músculos, são tecidos vivos que respondem ao exercício e se fortalecem.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Pular corda não ajuda a fortalecer os músculos.</b></p> <p><b>MITO</b> Pular corda por 30 minutos pode obter muitos benefícios; fortalece os braços, pernas e abdômem.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Andar de bicicleta ajuda suas costas.</b></p> <p><b>VERDADE</b> Ao andar de bicicleta, com o torso ligeiramente inclinado para a frente, os músculos das costas se tencionam para manter o equilíbrio.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Caminhar também é um modo de realizar atividade física.</b></p> <p><b>VERDADE</b> Embora não pareça, ao caminhar colocamos em funcionamento nossos músculos e diferentes partes do nosso corpo, sendo muito saudável.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Enquanto dormimos nosso corpo realiza atividade física.</b></p> <p><b>MITO</b> A única maneira de realizar atividades é quando nosso corpo está em movimento.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Para fazer atividade física é necessário dispor de muito dinheiro.</b></p> <p><b>MITO</b> A atividade física pode ser realizada em muitos lugares, e muitas atividades não requerem equipamento especial como roupas ou acessórios. Basta subir pela escada ao invés de pegar o elevador, por exemplo.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>
	<p><b>MITO - VERDADE</b></p> <p><b>Atualmente o sedentarismo é um problema para as crianças.</b></p> <p><b>VERDADE</b> As crianças de hoje se movimentam cada vez menos, atraídas por muito tempo diante das telas (celulares, tv, computadores). É por isso que os adultos têm um papel fundamental para ajudá-los a ter uma vida mais ativa.</p> <p>Respondeu certo: Avança 4 casas</p> <p>Respondeu errado: Permanece na mesma casa</p>		

