





## EMBAIXADAS

VOCÊ É BOM NO FUTEBOL???

QUANTAS VEZES VOCÊ CONSEGUE

CONTROLAR A BOLA SEM DEIXÁ-LA

CAIR NO CHÃO ?

ACEITA O DESAFIO?

MELHOR DE 5 TENTATIVAS!!!





## **DARDOS NO ALVO**

COMO VOCÊ ANDA DE PONTARIA?

QUE TAL DESCOBRIR JOGANDO OS

DARDOS NO ALVO?

QUER DISPUTAR UMA PARTIDA?

GANHA QUEM FIZER 200 PTS PRIMEIRO!!!

O JOGO PODE SER JOGADO EM DUPLAS,

TAMBÉM!

TESTE SUAS HABILIDADES E DIVIRTA-SE



MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008

## BASKETBALL

QUE TAL VOCÊ TENTAR ACERTAR A BOLA NA CESTA??? CONSEGUE ENCESTAR???

PREFERE DISPUTAR UMA PARTIDA?

MONTE SUA DUPLA OU TRIO E DIVIRTAM-SE, JOGANDO BASKETBALL!!!

CADA CESTA VALE 2 PTS, DURANTE O JOGO; E 1 PONTO NO LANCE-LIVRE!  
A PARTIDA VAI ATÉ 21 PONTOS!

BOA SORTE !!!



**MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008**

## **VOLLEYBALL**

**VAMOS JOGAR UM POUQUINHO?**

**PEGUE A BOLA E COMECE A UTILIZAR  
OS FUNDAMENTOS DO VOLLEYBALL:**

**EXPERIMENTE O TOQUE, A MANCHETE,**

**O SAQUE, A CORTADA E O BLOQUEIO!**

**VOCÊ PODE MONTAR SUA EQUIPE E  
JOGAR SEM VALER A CORTADA E O  
BLOQUEIO! CRIE SUA REGRA E  
DIVIRTAM-SE JOGANDO VOLLEYBALL!!!**



MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008

## **BARRA**

QUE TAL VER COMO ANDA SUA FORÇA!  
QUANTAS BARRAS VOCÊ CONSEGUE  
EXECUTAR?

### **HOMEM:**

1-2 PRECISA MELHORAR

2-3 FRACO

4-5 REGULAR

6-7 BOM

8-9 MUITO BOM

10 > EXCELENTE

### **MULHER : (SE SUSTENTANDO)**

0-10 SEGUNDOS – PRECISA MELHORAR

11-19 SEGUNDOS – FRACO

20-30 SEGUNDOS – REGULAR

31-45 SEGUNDOS – BOM

46-60 SEGUNDOS – MUITO BOM

> 1 MINUTO - EXCELENTE



MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008

## **FLEXÃO E EXTENSÃO DOS BRAÇOS**

GOSTARIA DE TENTAR???

QUER DESCOBRIR COMO ANDAM AS  
FORÇAS DO PEITO, OMBROS E BRAÇOS?

OS HOMENS FICAM APOIADOS APENAS  
NAS MÃOS E NOS PÉS!

AS MULHERES PODEM SE APOIAR ,  
TAMBÉM NOS JOELHOS!



MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008

## ALONGAMENTOS

MANTENHA O MÚSCULO ALONGADO  
PARA MELHORAR SUA ELASTICIDADE!

ALONGAMENTO LEVE = 10 SEGUNDOS

ALONGAMENTO MÉDIO = 20 SEGUNDOS

ALONGAMENTO IDEAL = 30 SEGUNDOS

PROCURA FAZER 3 SÉRIES PARA CADA  
MÚSCULO OU GRUPO MUSCULAR.

\* ELASTICIDADE MUSCULAR  
+ MOBILIDADE ARTICULAR  
= FLEXIBILIDADE



MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008

## RELAXAMENTO

ENTRE E EXPERIMENTE A SESSÃO DE  
RELAXAMENTO. CHAME SEUS AMIGOS!  
PARTICIPE,  
VOCÊ VAI ADORAR!!!



**MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008**

## **FRESCOBOL**

QUE TAL PEGAR AS RAQUETES E A

BOLINHA E JOGAR UM POUCO!

VAMOS NOS DIVERTIR ?

ADORARIA ME EXERCITAR UM POUCO!!!

VAMOS TENTAR MANTER A BOLINHA

NO AR, SEM CAIR, OK!!!



**MOVIMENTO SAÚDE – UNESP – PROEX 2008**

## **PETECA**

**VOCÊ JÁ JOGOU PETECA???**

**GOSTARIA DE TENTAR?**

**NÃO FIQUE PARADO E PASSANDO**

**VONTADE, VENHA SE DIVERTIR**

**COMIGO!!!**

**NÃO VAMOS DEIXAR A PETECA CAIR!!!**