

ESCOLA

ALUNO(A)

LÍDERES PRATICANDO O HÁBITO 2.

COMECE COM UM OBJETIVO EM MENTE!

Eu faço planos e defino metas. Eu faço coisas que têm significado e fazem diferença. Sou uma parte importante de minha classe e contribuo para a missão e a visão de minha escola. Eu procuro ser um bom cidadão.

Você é o líder de você mesmo. Seu objetivo em mente é exercitar seu corpo.

Sua meta é fazer algo para movimentar seu corpo todos os dias.

Correr, praticar esportes e dançar movimentam seu corpo.

Movimentar o seu corpo é um exercício e isso faz que você se sinta ótimo!



Por quê?

- Exercícios lhe dão energia.
- Exercícios ajudam você a crescer.
- Exercícios são divertidos.

Tente esportes, jogos e danças diferentes.

Experimentar coisas novas vai ajudar você a encontrar seus próprios talentos especiais.

Pergunta: O que foi feito para andar, mas nunca sai do lugar?

ESCOLA

ALUNO(A)

Participar de uma corrida é divertido.

Correr é exercício, seu corpo está se movimentando.

Digite 1 ao redor das palavras que indicam movimento.

Digite 2 ao redor das palavras que não indicam movimento.

saltar

desenhar

sentar

correr

pular

ficar quieto

observar

andar

dançar

dormir

