

ROTA ALTERNATIVA



MÍNIMO DE 4 PARTICIPANTES



UMA
MISTURA DE
INFORMAÇÃO,
DESAFIO E
ATIVIDADE
FÍSICA

ROTA ALTERNATIVA

PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA NUNCA FOI TÃO DIVERTIDO





ROTA ALTERNATIVA



IMPLAÇÃO

2
3
4 AVANCE+2
ESCOLHA UMA AJUDA: - DESENHAR - FALAR A PRIMEIRA LETRA - USAR UM OBJETO
8
9 TEMPO EM DOBRO!
10 AVANCE+2
11
12
13

CONTEMPLAÇÃO

C O N T E M P L A Ç Ã O
Nesta fase, o indivíduo começa a perceber seu problema, mas ainda não se mobiliza para tomar uma atitude de mudança, ele procura motivos e justificativas para se defender e negar sua dificuldade e, embora comece a considerar possíveis mudanças, as dúvidas, inseguranças e incertezas o fazem desistir

VOLTE 2 CASAS	23	24
☹	21	
	20	19
ESCOLHA UMA AJUDA: - DESENHAR - FALAR A PRIMEIRA LETRA - USAR UM OBJETO		18
15	16	17
14		



PREPARAÇÃO

P R E P A R A Ç Ã O
O indivíduo já tem uma visão mais clara e precisa sobre seu problema e começa a pensar em possíveis ações que podem ajudá-lo a se recuperar e superar suas limitações

25	26	27
		28
		29 TEMPO EM DOBRO!
	31	30
	32	
	33	
34	35 TEMPO EM DOBRO!	

AÇÃO



Na fase da ação, o indivíduo começa a colocar em prática seus esforços de mudança.

	45
VOLTE 2 CASAS	☹
	43
ESCOLHA UMA AJUDA: - DESENHAR - FALAR A PRIMEIRA LETRA - USAR UM OBJETO	42
	40
	41
	39
	38
	☹
VOLTE 3 CASAS	

M

40
VOLTE 3 CASAS



ROTA ALTERNATIVA

SONOLENTO

PASSE

UVULA

BETERRABA

CONTRAÇÃO



ROTA ALTERNATIVA

ANSIOSO

RECEPÇÃO

PEITORAL

GRANOLA

EXTENSÃO



ROTA ALTERNATIVA

ANIMADO

ATLETA

CALCANHAR

GOIABA

SALTAR



ROTA ALTERNATIVA

IRRITADO

AMADOR

UMBIGO

ABACAXI

CAMBALHOTA



ROTA ALTERNATIVA

PREPOTENTE

COMPETIR

VÉRTEBRA

BRÓCOLIS

MELÃO



ROTA ALTERNATIVA

CANSADO

CHUTAR

MAMILO

GENGIVA

LEITE



ROTA ALTERNATIVA

RESISTENTE

LEVANTAMENTO

DEDOS

SALAME

CABEÇA



ROTA ALTERNATIVA

PACIENTE

DEFESA

PATELA

MANDIOCA

ALONGAR



ROTA ALTERNATIVA

MEDROSO

ATAQUE

FÊMUR

MILHO

AGACHAR



ROTA ALTERNATIVA

PENSATIVO

FALTA

CERVICAL

CENOURA

AQUECER



ROTA ALTERNATIVA

ATIVO

CHUTE

TRÍCEPS

PINHA

TREINAR



ROTA ALTERNATIVA

CHORAR

CAÇAPA

QUEIXO

ALHO

MEIÃO



ROTA ALTERNATIVA

ENERGÉTICO

CAFÉ

CALCANHAR

LÁPIS

SKATE



ROTA ALTERNATIVA

BORRACHA

APITO

CANELEIRA

GARGANTA

NARINA



ROTA ALTERNATIVA

SERENO

BLOQUEIO

OMBRO

CASTANHA

FLEXÃO



ROTA ALTERNATIVA

TRISTE

ESPORTISTA

JOELHO

MANGA

LANÇAR



ROTA ALTERNATIVA

CALMO

PROFISSIONAL

ABDÔMEN

ABÓBORA

ROLAMENTO



ROTA ALTERNATIVA

AGONIADO

MUSCULAÇÃO

PULMÃO

MELANCIA

REMADA



ROTA ALTERNATIVA

DISTRAÍDO

CORDA

MACA

GRAVIOLA

PALMILHA



ROTA ALTERNATIVA

PALMITO

JOELHEIRA

FITA

CANETA

ÓCULOS



ROTA ALTERNATIVA

MACARRÃO INSTANTÂNEO

BOMBA

BALÃO

MANDIOCA

BARRA



ROTA ALTERNATIVA

PEDAL

BERIMBAU

FÍGADO

OMELETE

PIMENTA



ROTA ALTERNATIVA

ROMÃ

PALMILHA

SARDINHA

PROTETOR BUCAL

CATCHUP



ROTA ALTERNATIVA

ESTRESSADO

CORRER

CLAVÍCULA

BATATA

LARANJA



ROTA ALTERNATIVA

CORAJOSO

PEDALAR

RÁDIO

TOMATE

UVA



ROTA ALTERNATIVA

SUGAR

ASSOPRAR

BOCHA

BETERRABA

GIZ



ROTA ALTERNATIVA

CARNE

SALTITO

ESQUELETO

CAMARÃO

CHOCOLATE AMARGO



ROTA ALTERNATIVA

COLUNA VERTEBRAL

MARATONISTA

ARTICULAÇÃO

LEITE CONDENSADO

SPRINT



ROTA ALTERNATIVA

DETERMINADO

PEGADOR

QUEIXO

TAMARINDO

DILATAÇÃO



ROTA ALTERNATIVA

SALGADINHO

PESCOÇO

PERNA

FRITURA

COUVE



ROTA ALTERNATIVA

DEVAGAR

TESTA

PANTURRILHA

LINGUIÇA

HAMBURGUER



ROTA ALTERNATIVA

SORVETE

CAJÚ

SALAME

OMBRO

BEXIGA



ROTA ALTERNATIVA

DESEQUILIBRADO

OBESIDADE

CHURROS

DOCE

BAMBOLÊ



ROTA ALTERNATIVA

PULAR CORDA

CAMINHADA

SUCO EM PÓ

ACHOCOLATADO

SAL



ROTA ALTERNATIVA

FLACIDEZ

FREQUÊNCIA

RITMO

PUNHO

PARKOUR



ROTA ALTERNATIVA

FORÇA

HIPOTONIA

DEDO MÍNIMO

TÍBIA

PIMENTA



ROTA ALTERNATIVA

ÁGIL

TÁTICO

GLÚTEO

SALADA

PROCRASTINAR



ROTA ALTERNATIVA

FOCAR

ATRAIR

UNHA

BOCHECHA

VELOCISTA



ROTA ALTERNATIVA

CURIOSO

GOLEIRO

TREINADOR

MASSAGEM

ALGODÃO- DOCE



ROTA ALTERNATIVA

ÁGUA

FRANGO

FIGO

CASTANHA

VAGEM



ROTA ALTERNATIVA

CALISTENIA

MMA

NERVO

COZINHAR

SUPERCILIO



ROTA ALTERNATIVA

CALMO

CARATÊ

PUDIM

SABONETE

PASTA DENTAL



ROTA ALTERNATIVA

DESIDRATAR

CAFÉ

XAMPÚ

MACULELÊ

TRIATLON



ROTA ALTERNATIVA

PISTA

SANGRAR

INDIVIDUAL

COLETIVO

EQUIPE



ROTA ALTERNATIVA

FRAQUEZA

ESCOVAR

MUAY THAI

CACAU

VOLTA A CALMA



ROTA ALTERNATIVA

BRINCALHÃO

APARAR

FRAMBOESA

DIETA

DESAFIO



ROTA ALTERNATIVA

GUARANÁ

TACO

JATOBÁ

ESTÁTUA

SALIVA



ROTA ALTERNATIVA

ÚTERO

ESQUIVAR

RINS

EXPIRAR

ASSOPRAR



ROTA ALTERNATIVA

HIPISMO

PEDRA-PAPEL-TESOURA

PAR OU ÍMPAR

MONTANHISMO

DRIBLE



ROTA ALTERNATIVA

PRECISÃO

FOME

JUDÔ

TORNOZELO

BASQUETE



ROTA ALTERNATIVA

ZANGADO

PARIBOLA

ANELAR

PITANGA

BACON



ROTA ALTERNATIVA

GENEROSO

SINUCA

GLÚTEO

CHICLETE

GOLEIRO



ROTA ALTERNATIVA

SAUDÁVEL

HIPERTENSÃO

MAXIXE

AMARGO

UMBU



ROTA ALTERNATIVA

MEXERICA

PESO

DARDO

TRAMPOLIM

GELATINA



ROTA ALTERNATIVA

BRIGADEIRO

IMOBILIZAR

BICICLETA

TABLADO

FITAS



ROTA ALTERNATIVA

FRATURA

IMC

BAIXO PESO

SOBREPESO

MOBILIDADE



ROTA ALTERNATIVA

MULETA

CAPACETE

MAMÃO

CHUCHÚ

PARAR



ROTA ALTERNATIVA

RESPIRAR

REPOUSAR

ACEROLA

VITAMINA

VÍDEO-GAME



ROTA ALTERNATIVA

SONOLÊNCIA

DESPERTAR

ESTEIRA

ANEMIA

URINA



ROTA ALTERNATIVA

PIPOCA

LUTA LIVRE

TRAQUEIA

ESPETINHO

QUADRIL



ROTA ALTERNATIVA

AXILA

ORAPRONÓBIS

COSTAS

ALMÔNDEGA

FLEXA



ROTA ALTERNATIVA

TREMOR

RAPADURA

JACA

BARRA

ATROFIA



ROTA ALTERNATIVA

PONTO

CANELEIRA

VOZ

REPETIÇÕES

MARSHMALLON



ROTA ALTERNATIVA

LÁGRIMA

NATURAL

ESTRELA

CARAMELO

BOCEJAR



ROTA ALTERNATIVA



CARTA CORINGA

ESCOLHA UMA PRENDA COMO CASTIGO PARA O GRUPO ADVERSÁRIO.



ROTA ALTERNATIVA



VOCÊ SABIA?

A ATIVIDADE FÍSICA É BENÉFICA PARA A SAÚDE MENTAL, AJUDA A CONTROLAR A ANSIEDADE E ESTRESSE.



ROTA ALTERNATIVA



VOCÊ SABIA?

ATIVIDADE FÍSICA É FATOR DE PROTEÇÃO E FORTALECIMENTO PARA A VOZ!



ROTA ALTERNATIVA



SEJA CRÍTICO COM AS INFORMAÇÕES E MENSAGENS SOBRE A ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS E COMERCIAIS.



ROTA ALTERNATIVA



QUANDO FOR ESCOLHER UM ALIMENTO NO SUPERMERCADO LEIA A LISTA DE INGREDIENTES NO RÓTULO DO PRODUTO. ESCOLHA PRODUTOS COM POUCOS INGREDIENTES E QUE NÃO TENHAM NOMES DE DIFÍCIL LEITURA.



ROTA ALTERNATIVA



VOCÊ SABIA?

UM MINUTO DE ATIVIDADE FÍSICA INTENSA É EQUIVALENTE A DOIS MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA.



ROTA ALTERNATIVA



VOCÊ SABIA?

A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA FORTALECE OS NOSSOS OSSOS E MÚSCULOS!



ROTA ALTERNATIVA



VOCÊ SABIA?

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA O QUE É ÓTIMO PARA TODOS NÓS, INCLUSIVE HIPERTENSOS!



ROTA ALTERNATIVA



O CONSUMO DE AÇÚCAR RECOMENDADO PARA UM ADULTO É DE NO MÁXIMO 25 GRAMAS, OU SEJA O MESMO QUE SEIS COLHERES DE CHÁ.



ROTA ALTERNATIVA



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS SÃO RICOS EM AÇÚCAR, SÓDIO, GORDURAS E ADITIVOS ALIMENTARES. EX: BISCOITOS RECHEADOS, SALGADINHOS "DE PACOTE", REFRIGERANTES E MACARRÃO "INSTANTÂNEO".



ROTA ALTERNATIVA



FAÇA 30 POLICHINELOS!



ROTA ALTERNATIVA



FAÇA 25 ABDOMINAIS!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO
FAÇAM ELEVAÇÃO DE JOELHO DURANTE 25 SEGUNDOS!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO TODOS FARÃO 25 POLICHINELOS!



ROTA ALTERNATIVA



ESCOLHA ALGUÉM DO GRUPO ADVERSÁRIO PARA FAZER 20 ABDOMINAIS!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO
FAÇAM ELEVAÇÃO DE JOELHO DURANTE 15 SEGUNDOS!



ROTA ALTERNATIVA



ESCOLHA ALGUÉM DO GRUPO ADVERSÁRIO PARA FAZER 10 POLICHINELOS!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO
EQUILIBRAR EM UM PÉ DURANTE 25 SEGUNDOS!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO
CARTA CORINGA! O GRUPO ADVERSÁRIO DEVERÁ FAZER 30 ELEVAÇÕES DE JOELHO!



ROTA ALTERNATIVA



CORRIDA ESTACIONÁRIA 30 SEGUNDOS!



ROTA ALTERNATIVA



SENTAR E LEVANTAR 20 VEZES!



ROTA ALTERNATIVA



TODO O GRUPO DEVERÁ SENTAR E LEVANTAR 15 VEZES!



ROTA ALTERNATIVA



15 SALTOS ALTERNANDO OS PÉS!



ROTA ALTERNATIVA



20 SEGUNDOS EQUILIBRANDO EM UM PÉ SÓ!



ROTA ALTERNATIVA



ATIVIDADE EM GRUPO
TODO O GRUPO DEVERÁ FAZER ALONGAMENTOS DURANTE 1 MINUTO!



ROTA ALTERNATIVA



20 SEGUNDOS DE EXTENSÃO DE QUADRIL EM 3 APOIOS!



ROTA ALTERNATIVA



FAZER ALONGAMENTOS DURANTE 30 SEGUNDOS



ROTA ALTERNATIVA



7 REPETIÇÕES DE FLEXÃO



ROTA ALTERNATIVA



CARTA CORINGA
ESCOLHA O TEMPO PARA EXECUTAR UMA TAREFA DE ATIVIDADE FÍSICA;
EX: DUAS VEZES A AMPULHETA.



ROTA ALTERNATIVA



PRANCHA DURANTE 20 SEGUNDOS!