

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 14		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S)	x	
Secundário		
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p><b>Aptidão física:</b> Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p><b>Conhecimentos:</b> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>

Aptidão física e frequência cardíaca



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Aptidão Física

A partir da tua experiência, dos conhecimentos abordados neste bloco e da importância de realizar exercício físico diariamente, calcula a tua frequência cardíaca para um treino anaeróbio.

Secundário /10º, 11º e 12º ano