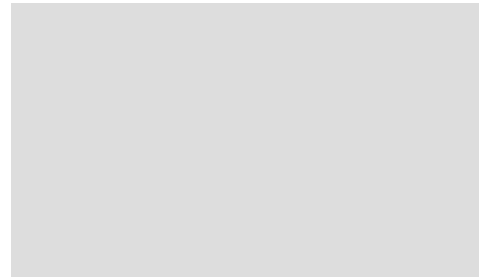
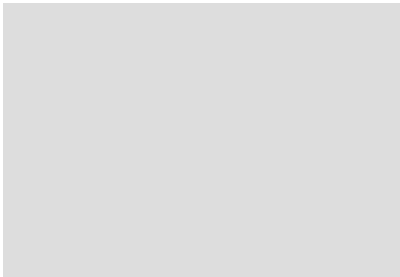


#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 15		DISCIPLINA Educação Física
ANO(S) Secundário	x	
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. Treina em Casa!

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante a aula, convida a família para uma sessão de exercício físico. Elabora um programa de treino de flexibilidade e de força, segundo o protocolo Tabata (8 exercícios) abordado neste bloco.

Secundário /10º,  
11º e 12º ano

No final, escolhe as músicas e bom treino em família!