

#ESTUDOEMCASA

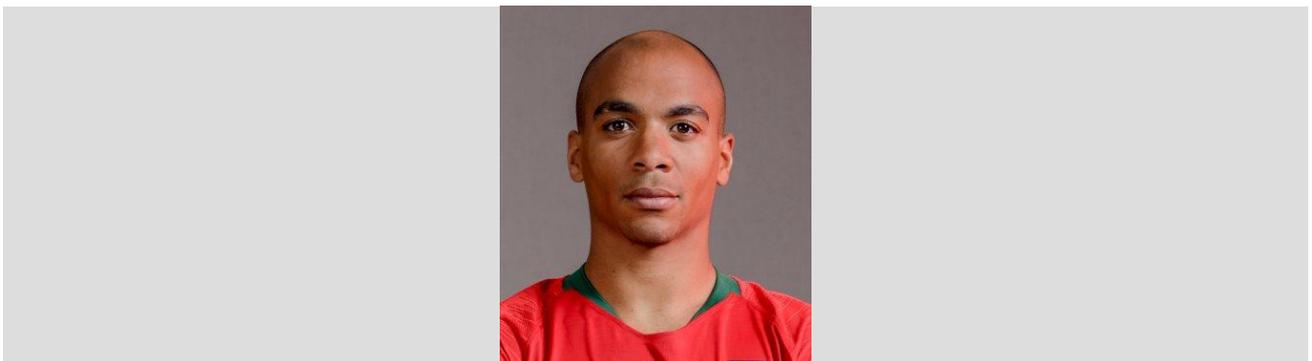
BLOCO N.º 11

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;</p> <p>Atividades Físicas (Futebol) - realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>
---------------------------------	--

O estilo de vida ativo e saudável de um atleta



Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Entrevista

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, entrevista ao João Mário, jogador de futebol profissional e internacional da nossa seleção, responde às seguintes questões:

- Com que idade começou a treinar?
- Ele sente que a alimentação pode interferir na sua performance?
- O que é que ingere antes e depois de um jogo?
- Bebe muita água?
- O descanso é fundamental para a recuperação, quantas horas dorme em média/dia?
- Que conselho deu às crianças e jovens que queiram ser futebolistas?

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano