

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 25

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p>Aptidão física: Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p>Conhecimentos: 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 aeróbio. 3 ciclo/7º, 8º e 9º ano