

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 45

DISCIPLINA Educação Física

ANO(S) 3º CEB x

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
- 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, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

**Alimentação Saudável e Exercício Físico**



**Tarefas/ Atividades/ Desafios**

**1. Composição corporal!**

Aproveitando os conhecimentos transmitidos durante o bloco pedagógico, convida a família para um desafio.

3 ciclo/7º, 8º e 9º ano

Calcular o índice de massa corporal (IMC) e pesquisar os respetivos valores de referência.