

“Coração Saudável”



**Ao longo do mês de maio será desenvolvido,
nas aulas de Educação Física,
atividades na área da Atividade Física e
da Alimentação, na tentativa de
alertar os alunos para a problemática das
doenças cardiovasculares.**

**Grupo de Educação Física
2020/21**



ATIVIDADES “Coração Saudável”

➡ **Desafio Individual** (Desafio Individual - 1 minuto)

Saltos à corda; Saltos Laterais; Agachamentos; Burpees; Lançamentos de Basquetebol; Pingue-Pongue (maior número de toques); Remates de Andebol.

➡ **Turma Mais FIT**

Melhores resultados dos testes de Vaivém, Impulsão Horizontal e Abdominais da Bateria de Testes da Aptidão Física da FITescola

➡ **Lancheira Saudável**

Lanche - Seleção das duas lancheira mais saudáveis da turma (registo fotográfico).

➡ **Conferência / Livro “Era uma vez um coração” / Mural** (Difusão de mensagens sobre a temática)

