

# #ESTUDOEMCASA

AULA N.º 10

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 5.º/6.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO  
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

**Atividades Físicas:** Jogos de Raquetas.

**Aptidão física:** Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

**Conhecimentos:** Identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo. Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

## Título/Tema(s) da Aula: Eu jogo raquetas em casa!



### Tarefas/ Atividades/ Desafios

#### 1. Desafio para férias!!

Mobiliza a família para a adoção de um estilo de vida ativo não te esqueças do que aprendeste na aula e durante as férias respeita as seguintes orientações:

- Procura manter um estilo de vida ativo;
- 60 minutos diários de atividade física intensa ou moderada (recomendação da OMS);
- Não fiques mais de 30 minutos seguidos sentado;
- Sugerimos atividades físicas individuais ao ar livre como o Ténis.

Aproveita o bom tempo e mexe-te!