#ESTUDOEMCASA

AULA N.º	9	DISCIPLINA	Educação Física
ANO(s)	7.º/8.º		
ÁREA(S) DE CONHECIMENTO APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS		**Aptidão física:** Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e género. **Conhecimentos**: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motora. 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

***FITescola*® – Descobre a tua energia**

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Desafio para as férias:
   - Caminhar/correr;
   - Andar de bicicleta;
   - Jogar com amigos/família;
   - Dançar;
   - Brincadeiras na água (praia, rio, piscina);
   - Exercício físico em casa (aptidão física);
   - Manteres-te ativo e em segurança é o mais importante!