

“Coração Saudável”

3 a 7 de maio (1ª semana)

Atividades: Difusão de mensagens sobre a temática. Palestra da Associação Portuguesa de Cardiologia / Livro “Era uma vez um coração” / Construção do Mural.
Inscrição dos alunos nas atividades.
Medição da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca.

10 a 14 de maio (2ª semana)

Atividade: “Turma mais FIT” - Melhores resultados dos testes de Vaivém, Impulsão Horizontal e Abdominais da Bateria de Testes da Aptidão Física da FITescola.

17 a 21 de maio (3ª semana)

Atividade: Desafios Individuais 1 minuto - Saltos à corda; Saltos Laterais; Agachamentos; Burpees; Lançamentos de Basquetebol; Pingue-Pongue (maior número de toques); Remates de Andebol.

24 a 28 de maio (4ª semana)

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