

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

25 de setembro

Porquê fazer atividade física?

A atividade física é essencial para o bem-estar de qualquer pessoa. Por vezes, a tendência é passar demasiado tempo em frente à televisão, computadores e sentado no sofá, não aproveitando o tempo livre para fazer exercício, mais ou menos intenso.

A actividade física regular, traz vários benefícios à saúde:

- ☺ Melhora a postura
- ☺ Diminui o risco de doenças cardiovasculares
- ☺ Melhora a autoestima e promove uma sensação de bem – estar
- ☺ Fortalece ossos e articulações

Nas crianças e adolescentes, a prática de exercício físico, pode ainda:

- ☺ Aumentar a capacidade de concentração, ajudando na melhoria do desempenho escolar
- ☺ Ajudar no crescimento e desenvolvimento saudável
- ☺ Promover a socialização

Há diversas atividades que se pode fazer em família, em casal, com os filhos ou pais, que estimulam a saúde física e mental, ajudando ao mesmo tempo a reforçar os laços entre os membros da família.

Devido à situação que vivemos, as atividades presenciais que envolvam a comunidade escolar não são possíveis

No entanto o Departamento de Educação Física do Agrupamento Nascente, não quer deixar de comemorar este dia, por isso deixa algumas sugestões de atividade/exercício físico para fazer, este ano, no “**Dia Europeu do Desporto na Escola**”.

 **Caminhada**

 **Andar de bicicleta**



(Clica na imagem para ver o vídeo)



Desafio: “Jerusalema Challenge”

- Grava a música e com os teus colegas, no espaço exterior da turma faz a coreografia



(Clica na imagem para ver o vídeo)



Circuitos de treino (n.º1 e n.º2)