

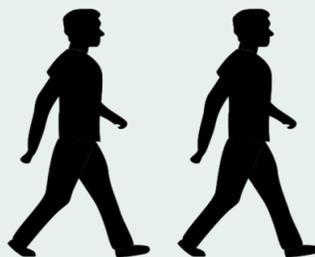
## Benefícios da atividade física:

- Aumenta a sensação de bem-estar físico e mental;
- Aumenta a atenção e a concentração;
- Ajuda na regulação do peso ideal;
- Tonifica o corpo inteiro, fortalecendo os músculos;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Aumenta a capacidade cardiorrespiratória;
- Protege contra doenças neurológicas e cardiovasculares.



## *Eco-Trilho*

- Trajeto— Vereda do Calhau da Lapa e arredores da Escola
- Extensão—4,69 Km
- Duração— 1h 18m
- Desnível positivo - 322m
- Dificuldade—Moderada



Eco-E



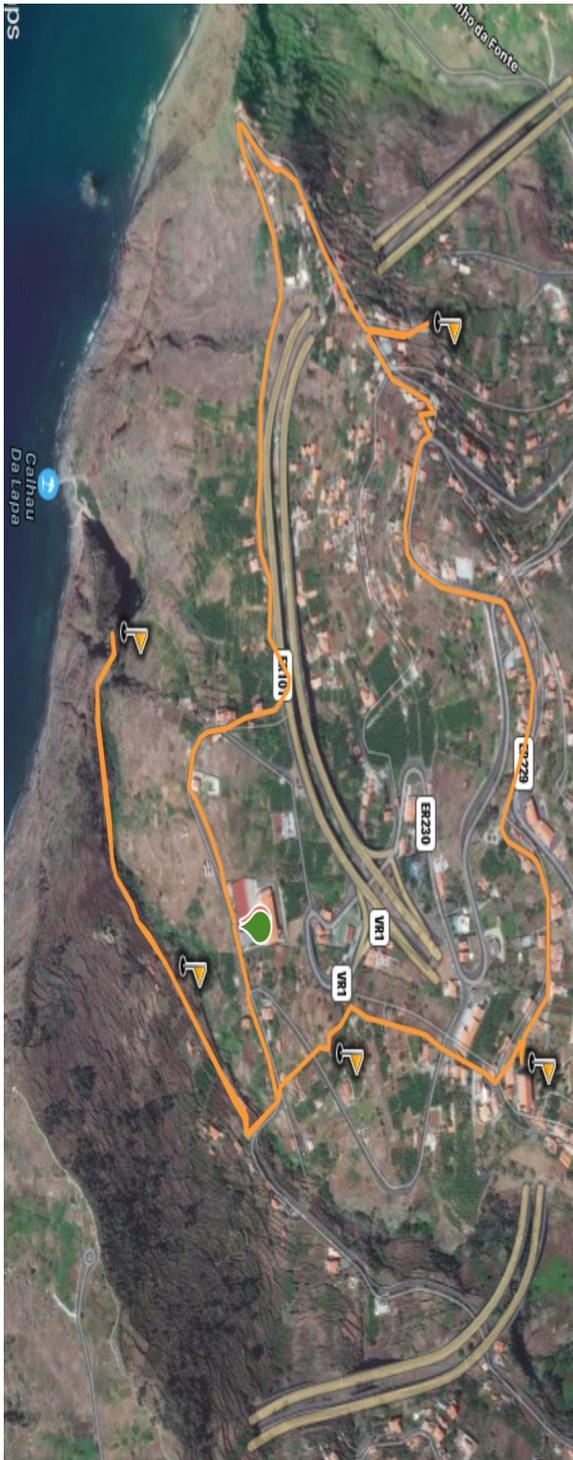
# Saúde e Hábitos Saudáveis



Projeto Interdisciplinar

7ºD

E.B.2/3Cónego João Jacinto Gonçalves de Andrade



- **Estação 1 - Litoral**



Calhau da Lapa vista de frente

- **Estação 2—Património geológico e biológico**



- **Estação 3—Poios**



- **Estação 4—Igreja Matriz de Campanário**



- **Estação 5—Capela de Nossa Senhora do Bom Despacho**

