

TRILHO DA CIÊNCIA | “ESTAÇÕES”

Tema | Estação 8: Saúde

Local: Parque Industrial de Vendas Novas

Ciências envolvidas: Cidadania e Desenvolvimento, História, Geografia, Ciências Naturais, Educação Física

Autores: Matilde Queirós, Martim Bombico e Afonso Cardoso da turma A do 8º ano sob a orientação do prof. de Educação Física

Sabia que ...

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de atividade física regular e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer a nível psicológico (saúde mental) e mesmo social.

Diálogo de saberes – A sua Saúde

No final do trilho, após quase 4 Km percorridos, vamos saber quantos passos foram dados. Para isso utilize o seu telemóvel e através da app "Saúde" ou "Google Fit" no caso do seu sistema operativo ser o android. Verifique também quantas calorias foram consumidas durante a realização do percurso.

Para saber mais

<https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>

Informação para Professores

Ligações com:

Articulação com o Município de Vendas Novas, o Programa Eco Escolas, a GESAMB (Évora) e Agrupamento de Escolas de Vendas Novas (Cidadania e Desenvolvimento, História, Geografia, Ciências Naturais, Educação Física).

Objetivos

Promover hábitos de vida saudável; contribuir para a diminuição do sedentarismo; contribuir para diminuir os riscos inerentes às principais doenças crónicas não transmissíveis.

Materiais

- Telemóvel com ligação à Internet;
- Material de escrita;
- Bloco de apontamentos;
- Calçado e roupa confortável.