

A atividade física está presente na nossa turma, daí o tema do nosso DAC ser “Ser Saudável: é o teu estilo?”, pois concordamos que a atividade física é fundamental para a promoção da saúde.

Concordámos que a atividade final a realizar fosse uma caminhada/corrida, sendo uma atividade ao ar livre é uma oportunidade de estarmos em contacto com a natureza e aprender a respeitar o meio ambiente.

A caminhada/corrida traz vários benefícios, como melhorar a capacidade cardiovascular, aumentar a resistência física, fortalece os músculos e reduz o stress e ainda promove a socialização, o trabalho de equipa e superar desafios.

Desfrutem do nosso percurso!



**" (...) mas não tenho muito tempo. Tenho amigos para descobrir e uma data de coisas para conhecer (...)**

in Principezinho

2023/2024



INSTITUTO  
EDUCATIVO  
DO JUNCAL

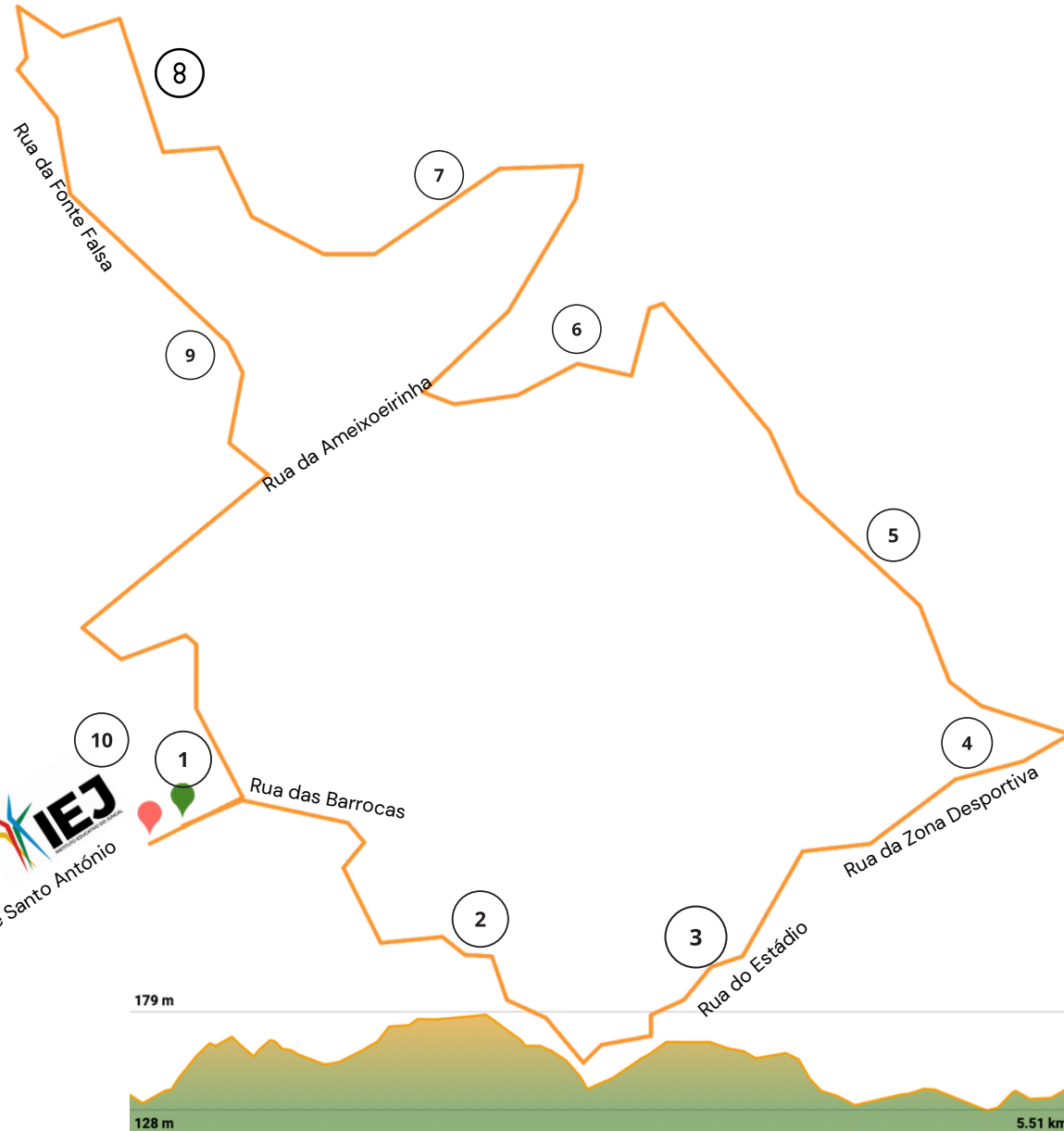
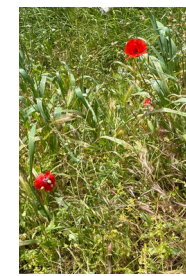
# WEBSUMMIT

## Ser Saudável: é o teu estilo?

### Eco- Caminhada



DAC - 8.ºB



1 - Início do percurso

2 - Sargaço-Escuro (*Cistus monspeliensis*), Urzelmolar (*Erica scoparia*), feto-ordinário (*Pteridium aquillinum*), Pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*)

3 - Campo Municipal do Juncal e Campo de Futebol da União Recreativa e Desportiva Juncalense

4 - Eucalipto (*Eucalyptus globulus Labill*) e Salgueiro branco (*Salix alba*)

5 - Carvalho português (*Quercus faginea*)

6- Cardo (*Galactites tormentosus*) e Trevo estrelado (*Trifolium stellatum*)

7 - Vista para a Serra d'Aire e Candeeiros

8 - Papoila (*Papaver setiferum Goldblatt*) e Oliveira (*Olea europaea*)

9 - Percurso da Fonte Falsa

10 - Fim percurso (IEJ)



Rua de Santo António