

Resumo — Aptidão, Estilo de Vida e Valores

8.º Ano

Educação Física

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir aptidão física e estilo de vida saudável; compreender valores olímpicos e paralímpicos.

1. Aptidão Física

- **Aptidão muscular:** força — flexões, abdominais, agachamentos
- **Aptidão aeróbia:** cardiovascular — correr, nadar, bicicleta
- **FITescola:** programa de aptidão — Zona Saudável por idade/sexo
- **Capacidades:** força, resistência, velocidade, flexibilidade

2. Estilo de Vida Saudável

- **3 pilares:** exercício, alimentação, descanso
- **Exercício regular:** melhora cardiovascular, fortalece, reduz stress
- **Alimentação:** equilibrada, variada, moderada
- **Descanso:** recuperação muscular, bem-estar mental
- **Novo no 8.º ano:** "fatores associados a um estilo de vida saudável"

3. Valores Olímpicos e Paralímpicos

- **Olímpicos:** excelência, respeito, amizade
- **Paralímpicos:** determinação, inspiração, coragem
- **Sociedade moderna e inclusiva:** desporto para todos
- **Novo no 8.º ano:** "construção de uma sociedade moderna e inclusiva"

4. Higiene e Segurança

- **Higiene:** lavar mãos, roupa adequada, água
- **Segurança:** regras, proteção, aquecimento
- **Responsabilidade:** cuidar de si e dos companheiros

5. Diferenças entre 7.º e 8.º ano

- **7.º ano:** "benefícios do exercício" + "jogos olímpicos"
- **8.º ano:** "fatores de estilo saudável" + "valores olímpicos/paralímpicos" + "sociedade inclusiva"

6. Palavras-chave

aptidão muscular · aptidão aeróbia · FITescola · estilo saudável · valores olímpicos · paralímpicos · inclusão · excelência · respeito