



Fichas Férias EMC

Estilo de Vida Ativo

E chegou ao fim mais um ano letivo!

É tempo de descansar e de aproveitar o verão ao máximo! Para que possas continuar a aprender, enquanto te divertes, deixamos-te algumas atividades sobre **Estilo de Vida Ativo**.

Palavras cruzadas

Completa as palavras cruzadas com o que já sabes:



Horizontal

- 4. Objeto. Utilizas no badminton, no ténis, no paddle e há quem leve para a praia
- 5. Desporto. Portugal tem atletas medalhados nesta modalidade como o Nelson Évora e a Patrícia Mamona
- 7. Bebida. Deves ter sempre disponível quando fazes exercício. É essencial para te hidratares
- 8. Desporto. Muitos especialistas dizem que é o desporto mais completo que existe
- 9. Ação. Deves fazer após realizares atividade física

Vertical

- 1. Desporto. Portugal compete em junho de 2024 no campeonato europeu desta modalidade
- 2. Meio de transporte com duas rodas. Podes andar na rua, no ginásio e até dentro de água. É uma boa alternativa ao carro por não ser poluente e por poderes fazer exercício ao utilizar
- 3. Fruta. Deves consumir para prevenir câibras. É um fruto muito produzido na Ilha da Madeira
- 6. País do norte da Europa. Segundo estudos, é lá que vivem as pessoas mais felizes do mundo, devido ao estilo de vida ativo que têm



Factos Curiosos

Seguimos para outra atividade! Vamos agora completar as seguintes curiosidades:

- * Em 1984, o atleta _____ ganhou a primeira medalha de ouro por Portugal nos Jogos Olímpicos de Los Angeles!
- * Os primeiros Jogos Olímpicos modernos aconteceram em 1896, em _____, uma cidade na _____.
- * O exercício físico liberta _____, substâncias no cérebro que ajudam a melhorar o humor e a reduzir o stress.
- * Fazer desporto com regularidade fortalece o _____, melhora a circulação do sangue e diminui o risco de doenças cardíacas.
- * O exercício regular pode fortalecer o sistema _____, ajudando a combater infeções e doenças.
- * O surfista _____ detém o recorde mundial para a maior onde do mundo surfada na Nazaré!



Família, Amigos, Ação!

E que tal divertires-te em família? Desafia-a e façam juntos estas atividades!

À Descoberta da Natureza!

Juntamente com a tua família e amigos, visita uma floresta perto de casa e faz um trilho. Durante o passeio, regista os animais e plantas que vês e faz uma pausa para um piquenique saudável.

Toca a Mexer!

Junta vários membros da família e amigos com idades diferentes e faz jogos que todos conheçam, em equipa. Pede aos mais velhos que te ensinem os jogos da sua infância ou jogos tradicionais como, por exemplo, a corrida dos sacos.

Os Super Atletas!

Juntamente com os teus amigos, seleciona 5 atividades desportivas para fazeres num só dia. Futebol, ténis, natação, andebol ou polo aquático são algumas opções para passar um dia em cheio! Não se esqueçam de se hidratarem.



Esperemos que te tenhas divertido muito!

Voltamos a encontrar-nos no próximo ano letivo da Escola Missão Continente!

Contactos

E-mail – escola@missaocontinente.org

Telefone - 213 153 066

Site do programa - <https://missao.continente.pt/escola-missao-continente/sobre-a-escola/>