

A atividade física desempenha um papel fundamental na vida das pessoas. Além de proporcionar bem-estar físico, promove uma série de benefícios para o corpo e a mente.

Praticar exercício regularmente contribui para manter o peso ideal, fortalecer os músculos e ossos, melhorar a circulação sanguínea e prevenir doenças, como diabetes e hipertensão.

Além disso, a atividade física tem um impacto positivo na saúde mental, reduzindo o stress, a ansiedade e a depressão.

A prática de exercício físico, seja através de uma caminhada, corrida, dança, ou qualquer outra modalidade, é um investimento valioso para ter uma vida mais saudável, equilibrada e feliz.



Ser Maior é libertar-se do sedentarismo.

Atividade física é saúde em ação!

22 I janeiro

Ténis de Mesa

13:30 às 15:00 - ESSMM

Público-alvo: alunos do Secundário

23 I janeiro

Corta-Mato

10:00 às 13:00 - EFBM e ESSMM

Público-alvo: todos os alunos do

Agrupamento

Observação: No caso de não se poder realizar por motivos climatéricos, fica adiado para o dia 30 de janeiro.

24 I janeiro

70 Non Stop

A cada bloco de 90 minutos, os alunos correm durante 70 minutos non stop, por vagas.

Público-alvo: alunos do Secundário com aula de EF neste dia.

Danças Anglo Saxónicas

11:55 às 12:40 e 12:40 às 13:25

Ginásio EFBM

Público-alvo: 6ºA e 6ºB (Turmas PEBI)

Torneio de Duplas Voleibol

13:30 às 15:00h - ESSMM

Público-alvo: alunos do Secundário

Jornadas Competitivas do DE

14:30 às 18:20

Voleibol - Pavilhão EFBM

Badminton - Pavilhão EBCN

25 I janeiro

Dia do fato de treino

Professores, auxiliares e pais são convidados a vestir o fato de treino e a realizar alguma atividade.

Cerimónia de entrega das medalhas com Momento de Dança

10:00 às 10:30 - Polivalente EFBM

Público-alvo: atletas e equipas vencedoras do Clube Desporto Escolar referente ao ano letivo 22/23

Torneio de Basquetebol

13:30 às 15:00 - IESSMM

Público-alvo: alunos do Secundário

Danças do Mundo com a Professora Mafalda Rego

17:00 às 18:20 - Polivalente da EFBM

Público-alvo: Professores e Assistentes

Operacionais do Agrupamento

26 I janeiro

Eu sonho, eu consigo!

A atleta Marta Paço, campeã mundial de surf adaptado, vem falar da sua experiência enquanto atleta de alta competição.

08:45 - Polivalente EFBM

10:30 - Anfiteatro ESSMM

Público-alvo: alunos com aula de EF neste horário.

Ao longo da semana

- Todas as turmas do 5º ao 9º ano realizam a mesma tabata no aquecimento das aulas de Educação Física.
- Do 10º ao 12ºano os alunos realizam um circuito de Aptidão Física.
- Torneio de Badminton para os alunos do 7ºano durante as aulas de EF.

SEMANA DAS III JORNADAS DA



por uma questão de saúde

na 
maior

22 a 26 de janeiro de 2024

Organização: Departamento de Artes e Educação Física