

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 06

DISCIPLINA Orientação para o Trabalho Autónomo - 2º ciclo

2º ciclo

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Desenvolvimento pessoal e autonomia;  
Bem-estar, saúde e ambiente;  
Consciência e domínio do corpo.

Título/Tema do Bloco

Estilo de vida ativo e saudável

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1.

- Quando estás a estudar, deves levantar-te a cada uma hora e realizar uma pausa ativa durante alguns minutos com exercícios de reforço muscular e alongamentos.
- Estes exercícios não vão contribuir para perderes tempo, pelo contrário, voltas a seguir ao estudo mais ativo e concentrado.

2º ciclo