

# “Coração Saudável”

**3 a 7 de maio** (1ª semana)

Atividades: Difusão de mensagens sobre a temática. Palestra da Associação Portuguesa de Cardiologia / Livro “Era uma vez um coração” / Construção do Mural.  
Inscrição dos alunos nas atividades.  
Medição da Tensão Arterial e Frequência Cardíaca.

**10 a 14 de maio** (2ª semana)

Atividade: “Turma mais FIT” - Melhores resultados dos testes de Vaivém, Impulsão Horizontal e Abdominais da Bateria de Testes da Aptidão Física da FITescola.

**17 a 21 de maio** (3ª semana)

Atividade: Desafios Individuais 1 minuto - Saltos à corda; Saltos Laterais; Agachamentos; Burpees; Lançamentos de Basquetebol; Pingue-Pongue (maior número de toques); Remates de Andebol.

**24 a 28 de maio** (4ª semana)

Atividade: Lanche Saudável - Seleção das duas lancheira mais saudáveis da turma (registo fotográfico).