**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES**

Departamento de Educação Física

FICHA DE TRABALHO – 9º ANO

Nome: ……………………………………………………………………………Nº………. Turma ………

1. Indica os fatores associados a uma vida saudável, explicando os tipos de cuidados que terias de ter no dia a dia, de forma a otimizar a tua saúde e a de quem te rodeia.

(mínimo 15 linhas)

1. Explica o que é a frequência cardíaca.
2. Durante a prática de exercício físico ocorrem diversas alterações no organismo. Identifica três dessas alterações e explica sucintamente as razões porque ocorrem.

(mínimo 10 linhas)