

# QUE APRENDICHES?

## PRIMEIROS AUXILIOS

- Importancia dos Primeiros Auxilios.
- Soporte Vital Básico: que é e orde.
- Protocolo PAS: que é e como realizalo correctamente.



## A FORZA

- Que é a forza e os seus tipos.
- Como avaliala.
  - Beneficios na saúde.
  - Como desenvolver a forza en diferentes espazos e contextos.



## A VELOCIDADE

- Que é a velocidade e os seus tipos.
- Como avaliala.
  - Beneficios na saúde.
  - Como desenvolver a velocidade en diferentes espazos e contextos.



## A RESISTENCIA

- Que é a resistencia e os seus tipos.
- Como avaliala.
  - Beneficios na saúde.
  - Como desenvolver a resistencia en diferentes espazos e contextos.



## O CORPO

- Mellora e control da postura.
- A importancia do corpo: hixiene corporal, control postural e outros conceptos.
- Técnicas de relaxación.
- Alimentación saudable.



## A FLEXIBILIDADE

- Que é a flexibilidade e os seus tipos.
- Como avaliala.
  - Beneficios na saúde.
  - Como desenvolver a flexibilidade en diferentes espazos e contextos.



## AUTONOMÍA E ESPAZOS

- Aplicar o aprendido autonomamente.
- Saber adaptar as actividades e recursos a diferentes espazos, fóra do centro.

