

Projeto – sChOOL GYM

Pertinência

Este projeto surge, no âmbito do crescente sedentarismo que se verifica na população em idade escolar, como uma atividade de formação, no sentido de desenvolver competências que permitam compreender a importância de implementar e avaliar uma ação de educação para a saúde, adaptada às necessidades específicas da escola.

Com o intuito de organizar e dinamizar uma ação de educação para a saúde, este evento pretende sensibilizar os alunos, professores e assistentes operacionais para um estilo de vida saudável.

A conceção e a dinamização da ação será uma oportunidade de ampliar a formação no que diz respeito ao envolvimento e participação ativa da comunidade escolar na tomada de decisão do estilo de vida a adotar. Assim, a promoção da educação para a saúde no meio escolar é de desenvolvimento prioritário nesta ação de sensibilização, no sentido de assegurar o acompanhamento e desenvolvimento de atividades associadas ao conceito de saúde, proporcionando aos intervenientes a possibilidade de conhecimento de práticas saudáveis. Desta forma, será potenciada a promoção de atividade física a nível prático (demonstração de exercícios que permitem a prática de atividade física fora do contexto escolar, nomeadamente em casa).

Objetivos

Os objetivos propostos para esta atividade são:

- Divulgar conhecimento que permita à população adotar uma mentalidade crítica e responsabilização sobre a gestão da própria saúde
- Promover a importância de ser ativo
- Valorizar e promover a prática de atividade física regular como medida preventiva de riscos para a saúde
- Fomentar o gosto pela prática da Atividade Física
- Proporcionar momentos lúdicos e o trabalho em grupo.

Projeto – sChOOL GYM

População alvo

Este projeto tem como população alvo toda a comunidade escolar, com maior incidência nos alunos do ensino secundário, visto serem os que têm menos tempo até à sua emancipação no que diz respeito à prática de atividade física.

Contexto

O local selecionado para a realização da atividade foi a sala de convívio dos alunos, e o horário predominante, entre as 13h00 e as 15h00. Estas opções devem-se ao facto de ser o local e a hora onde existe maior concentração de alunos. Desta forma, pretende-se que a mensagem chegue a um maior número de alunos.

Metodologia

Antes da Atividade:

- Preparar e verificar os procedimentos necessários à consecução da actividade:
 - Apresentar e aguardar aprovação do projeto por parte da Direção da Escola e do coordenador do grupo de EF
 - Divulgar a atividade (colocar cartazes na escola, anunciar no site da CMVP)

Calendarização

Data	Atividade
14 de novembro	Contacto com a direção da escola e coordenador do grupo de EF
23 de novembro	Divulgação da ação
23 de novembro	Requisitar material
27 de novembro	Preparação dos procedimentos necessários à consecução da atividade
28 de novembro	sChOOI GYM



Projeto – sChOOL GYM

Disposição do material





Projeto – sChOOL GYM

