

# 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 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 10h00 e as 12h30. Desta forma, pretende-se que os professores de Educação Física se desloquem ao local com os alunos na hora da aula.

## Calendarização

Data	Atividade
12 de fevereiro	Divulgação da ação
12 de fevereiro	Requisitar material
17 e 19 de fevereiro	Preparação dos procedimentos necessários à consecução da atividade
17 e 19 de fevereiro	sChOOI GYM

## Disposição do material

