

## 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

