



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA MAIA

Ano Letivo 2021/2022

7º A, 7ºB, 7ºC



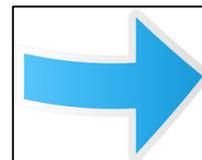
Nome do Projeto: Atividade Física na Escola

Domínio/s: Saúde, Media, Instituição e Participação Democrática

Tema/s: Os Benefícios da implementação de um Ginásio (Cárdio) dentro da escola.

Objetivos:

- Conhecer e vivenciar diferentes métodos de exercícios físicos que combatam a obesidade e o sedentarismo;
- Estimular a prática do exercício físico, por parte dos alunos que não gostam das aulas de Educação Física convencionais;
- Promover nos alunos, docentes e não docentes a importância da atividade física regular;
- Criar hábitos saudáveis em toda a comunidade escolar;



Produto Final e Parcerias

- Participar no Concurso do Orçamento Participativo Jovem, promovido pela Câmara Municipal da Ribeira Grande, a fim de conseguir verbas para equipar o Ginásio (Cárdio).

Áreas de Competência a Privilegiar	- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo	- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia
	- Informação e Comunicação	- Bem-Estar, Saúde e Ambiente
	- Raciocínio e Resolução de Problemas	- Responsabilidade
	- Sensibilidade Estética e Artística	- Saber Científico e Técnico Tecnológico
	- Relacionamento Interpessoal	- Consciência e Domínio do Corpo

Descrição do Projeto	Ginásio de Fitness na EBI da Maia: todos nós sabemos que o sedentarismo e a obesidade são fatores preocupantes e cada vez mais encontrados na sociedade. A criação de um ginásio (cárdio) na escola poderá minimizar o impacto negativo que os fatores supracitados provocam na saúde dos jovens e adultos. O espaço será usado pelos alunos nas aulas de Educação Física (acompanhados pelo professor de EF), e no período pós-laboral, pelos docentes e funcionários. Refira-se que a escola disponibiliza um espaço para o efeito, destinando-se a verba à remodelação e compra de equipamentos.
-----------------------------	--

Disciplinas envolvidas	Aprendizagens essenciais
Cidadania e Desenvolvimento	Ginásio Fitness: promover um debate e escolher o projeto a desenvolver com os alunos através de um concurso (Chuva de Ideias); delinear o projeto a desenvolver; definir o espaço escolar que acolherá o ginásio; verificar o regulamento do Concurso do Orçamento Participativo Jovem; procurar e analisar orçamentos de equipamentos de aptidão física; aprender um variado conjunto de exercícios para a manutenção física, respeitando a idade do executante.
Tecnologias de Informação e Comunicação	Divulgar os projetos a desenvolver para toda a comunidade escolar; construir uma apresentação multimédia sobre os benefícios da prática de exercício físico regularmente; elaborar uma apresentação multimédia para que as outras escolas do Concelho de Ribeira Grande votem em nosso projeto “Atividade Física na Escola”.
Educação Física	Abordar de forma prática e teórica, os parâmetros do desenvolvimento corporal através da prática correta de exercícios físicos; aplicar diversos exercícios de aptidão física que abordem as diferentes capacidades físicas.
Ciências da Natureza	Investigar e organizar uma exposição sobre as transformações corporais que ocorrem quando praticamos exercícios físicos regularmente.
Matemática	Calcular a área total do Ginásio (Cárdio); Calcular com os alunos o Índice de Massa Corporal, no início e final de cada ano letivo; calcular a FC máxima, FC repouso e a FC ideal na prática de atividades físicas;
Educação Visual	Elaborar ou desenhar cartazes sobre os benefícios físicos, psicológicos e sociais que a prática desportiva pode proporcionar aos seus executantes.
Inglês	Legendar em inglês os cartazes sobre os benefícios corporais elaborados em Educação Visual.
Português	Construir textos ou frases (slogan) sobre a prática dos exercício físico e seus benefícios, a fim de

	serem inseridos em cartazes e inseridos em todo o espaço escolar, tendo a cooperação de EV.

Metodologia	<p>Descrever, em linhas gerais, como se irá desenvolver o projeto, como foi feita a distribuição de tarefas, quais os elementos da comunidade educativa que serão envolvidos, como irá ser coordenado o trabalho</p> <p>Ginásio (Cárdio):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leitura e análise do regulamento do Concurso Orçamento Participativo Jovem (Turma do 7ºA, 7ºB, 7ºC); - Cada aluno expôs a sua ideia; - Escolha da ideia vencedora através de um concurso com as três turmas; - Construção de um vídeo promocional (7ºA), partilhado para toda a comunidade escolar; - Preenchimento dos formulários do Concurso OJP; - Procura dos equipamentos de ginásio em websites e análise dos preços (7ºA, 7ºB e 7ºC); - Escolha dos equipamentos e o local de implementação do ginásio (7ºA, 7ºB, 7ºC);
--------------------	--

Ações a Desenvolver	Calendarização
1º período – “Ginásio na Escola”	
Nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento expor as ideias sobre possíveis projetos	23 de setembro
Elaboração das ideias por parte dos alunos (Chuva de Ideias)	30 de setembro
Defesa das ideias por parte do alunos (Concurso Inter-tumas)	7 de outubro
Escolha do projeto vencedor na turma	14 de outubro
Leitura e análise do regulamento do concurso Orçamento Participativo Jovem	21 de Outubro
Construção do vídeo promocional	28 de outubro

Preenchimento dos formulários de candidatura no concurso	4 de novembro
Escolha do local onde será implementado o espaço desportivo (ginásio)	11 de novembro
Orçamento - Análise dos equipamentos ou máquinas de aptidão física (websites)	18 de novembro
Definição dos equipamentos ou máquinas de aptidão física	25 de novembro

Avaliação de aprendizagens

Grelhas de observação direta; Formulários de avaliação enviado a toda a comunidade escolar (Forms).

Envolvimento da Comunidade Educativa

Participação de funcionários da escola, alunos e docentes.

Parcerias

Câmara Municipal da Ribeira Grande; Direção Regional do Desporto, Empreiteira e Materiais de Construção da Maia, Loja de Ferragens da Maia.

Disseminação/Divulgação

Redes Sociais da Escola, correio eletrónico, cartazes, panfletos, recursos audiovisuais.

Avaliação do Projeto

Formulário Forms aplicado a alunos, professores e convidados.

Maia , 30 setembro de 2022

O/A/Os/As Docente/s

Rodrigo Macedo (7ºA, 7ºB e 7ºC)



