

Missão Continente 2021 / 2022



Escola Básica do 1º Ciclo com Pré do Estreito da Calheta

ESTILO DE VIDA ATIVO

Plano de Ação

Ação	Objetivo da Ação	Local	Data	Participantes	Recursos e Materiais	Evidências/Avaliação
Atividade prática de diagnóstico de resistência física <input checked="" type="checkbox"/>	Reconhecer as limitações provocadas pela falta de atividade física regular.	Polidesportivo da escola	27-01-2022	Alunos Professores responsáveis Professores responsáveis	Roupa desportiva Cronómetro	Registo fotográfico Registo em vídeo
Palestra com nutricionista (realizada apenas para os alunos e presencialmente) <input checked="" type="checkbox"/>	Sensibilizar para a alimentação saudável.	Online - Teams	A agendar	Alunos Família Comunidade Professores responsáveis	Computador	Registo fotográfico Registo em vídeo
Passaporte da atividade física <input checked="" type="checkbox"/>	Motivar para a prática regular de atividades físicas variadas.	-	Ao longo do ano	Alunos Família	Papel Impressora	Registo fotográfico
Jogos em Família - peddy-paper (Substituído por Caminhada pelo Planeta, a 26 de março, e participação na prova de orientação "Orientação Calheta", a realizar a 19 junho)	Alargar a prática de atividade física regular à família e comunidade.	Ruas da freguesia do Estreito da Calheta	19-03-2022	Alunos Família Comunidade Professores responsáveis	Fichas de registo Medalhas de participação	Registo fotográfico Registo em vídeo
Piquenique em família (Será realizado na Caminhada do final do ano letivo) <input checked="" type="checkbox"/>	Sensibilizar para a alimentação saudável e sustentável.	Zona de Lazer dos Lavadores	19-03-2022	Alunos Família Comunidade Professores responsáveis	Alimentos da época da horta familiar ou produto regional	Registo fotográfico Registo em vídeo
Visita de Estudo/Caminhada à estação hidroelétrica (A realizar a partir do final de abril por condicionantes da entidade reguladora)	Contactar e conhecer formas de aproveitamento da água e valorizar os recursos naturais.	Estação Hidroelétrica da Calheta	22-03-2022	Alunos Professores responsáveis	Transporte (Cedido pela Câmara Municipal) Roupa confortável	Registo fotográfico Registo em vídeo

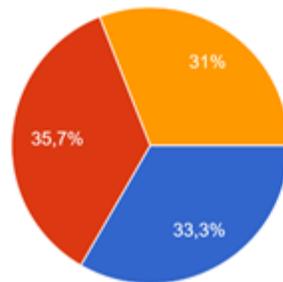
Atividade prática de diagnóstico de resistência física



Atividade prática de diagnóstico de resistência física

Análise dos resultados obtidos.

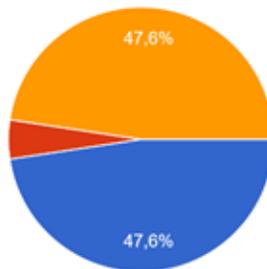
Que ano de escolaridade frequentas?
42 respostas



● 2.º ano
● 3.º ano
● 4.º ano

O questionário foi respondido pela totalidade dos alunos envolvidos no projeto.

Consideras que tens uma vida ativa?
42 respostas



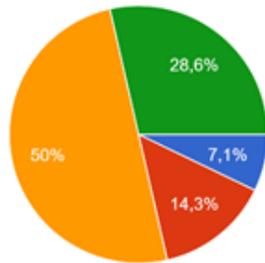
● Sim
● Não
● Mais ou menos

Através deste registo apercebemo-nos de que a maioria das crianças têm consciência de que a sua vida não segue um estilo ativo; o que é bastante importante, pois é um princípio para a mudança.



Quantas vezes, por semana, costumamos efetuar um percurso a pé? (mais ou menos 20 minutos)

42 respostas

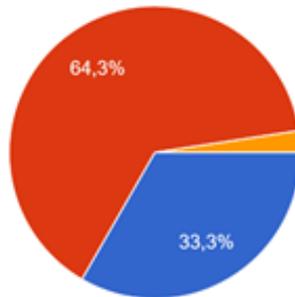


- Entre 4 a 5 vezes.
- Entre 2 a 3 vezes.
- Apenas ao fim de semana
- Nunca ando a pé. Sempre que saio de casa, desloco-me no carro dos meus pais.

Através desta questão e das respostas dadas é possível afirmar que tanto os alunos como as suas famílias têm dificuldade em realizar atividades físicas durante a semana. Esta dificuldade pode ser causada pela falta de tempo ou organização do dia a dia. Limitam-se assim os momentos dedicados a um estilo de vida ativo.

Ontem, realizaste os exercícios físicos com facilidade?

42 respostas



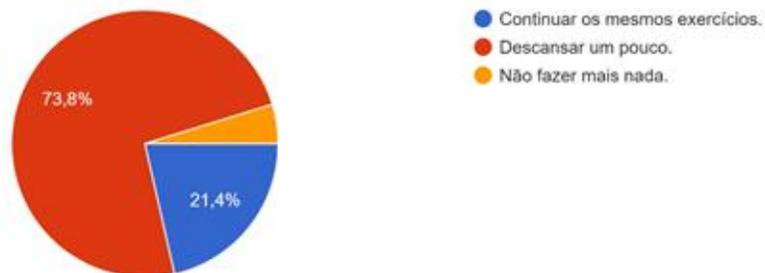
- Sim, todos.
- Sim, mas só alguns.
- Nenhum.

Relativamente à execução dos exercícios físicos, a maioria dos alunos reconhece que sentiu dificuldades, refletindo que as mesmas se devem à falta de atividade física regular. Esta reflexão foi feita em conjunto com os alunos após a realização da aula, onde os próprios é que indicaram que não realizavam atividade física com regularidade.



Quando terminaste os exercicios, o que te apeteceu fazer?

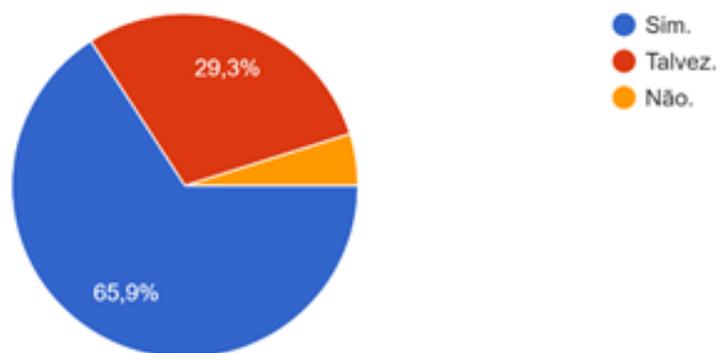
42 respostas



Analisando o resultado desta questão é possível afirmar que a maioria dos alunos têm um dia a dia sedentário, o que se reflete na execução de exercícios físicos levando o corpo a um cansaço acima do normal para as suas faixas etárias. De destacar que, apesar de pequena, há alunos que manifestam o total de desinteresse em continuar a realizar exercício físico.

Se houvesse outra atividade de exercicios físicos, gostarias de participar?

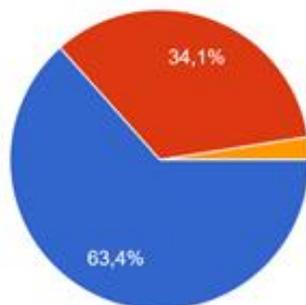
41 respostas



Apesar da maioria dos alunos manifestar interesse na participação em outras atividades do género, é preocupante a percentagem daqueles que manifestam algum ou pouco interesse. Podemos considerar que se tornarão adultos com vidas muito sedentárias.

Dormiste bem de ontem para hoje?

41 respostas

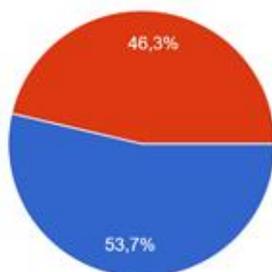


- Sim. Deitei-me cedo, porque me senti cansado (a).
- Mais ou menos.
- Não. Fui tarde para a cama, porque não tinha sono.

Com esta questão pretendemos analisar o efeito do exercício a nível físico. Através das respostas concluímos que a maioria se sentiu cansada o que os levou a um maior tempo de repouso, considerado uma necessidade para o bem-estar corporal. No entanto, é preocupante a percentagem de alunos que ainda não descansa o tempo necessário.

Como te sentes hoje?

41 respostas

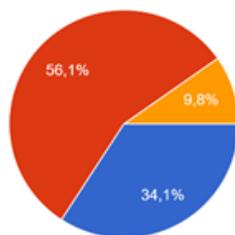


- Muito bem, sem dores no corpo.
- Sinto algumas dores no corpo quando me mexo.
- Sinto muitas dores no corpo quando me mexo.

A partir desta questão, podemos concluir que uma percentagem relevante de alunos sente algumas dores corporais, efeitos do reduzido número de exercício físico praticado com regularidade.

Depois de teres realizados os exercicios, consideras que tens uma vida suficientemente ativa, para maneres o teu corpo saudável?

41 respostas



- Sim, mantenho uma vida bastante ativa.
- Sim, mantenho uma vida mais ou menos ativa.
- Não. Preciso de mudar os meus hábitos e tentar ser mais ativo (a).

Em jeito de conclusão, foram questionados novamente sobre a sua opinião em relação ao estilo de vida que levam. Podemos com estas respostas afirmar que os alunos tomaram consciência da verdadeira realidade do seu estilo de vida. Basta comparar os resultados obtidos na resposta “não, preciso de mudar os meus hábitos e tentar ser mais ativo”, que após a realização da atividade aumentou.

A partir desta aula de exercício físico e da reflexão feita em conjunto com os alunos, foram delineadas estratégias e atividades que serão implementadas ao longo da realização do projeto. Só pondo em prática as ações se poderão chegar aos resultados. Esperamos, com a implementação do projeto, alcançar uma mudança, quase na totalidade dos alunos, no estilo de vida mais ativo.

Palestra com nutricionista - 24-02-2022

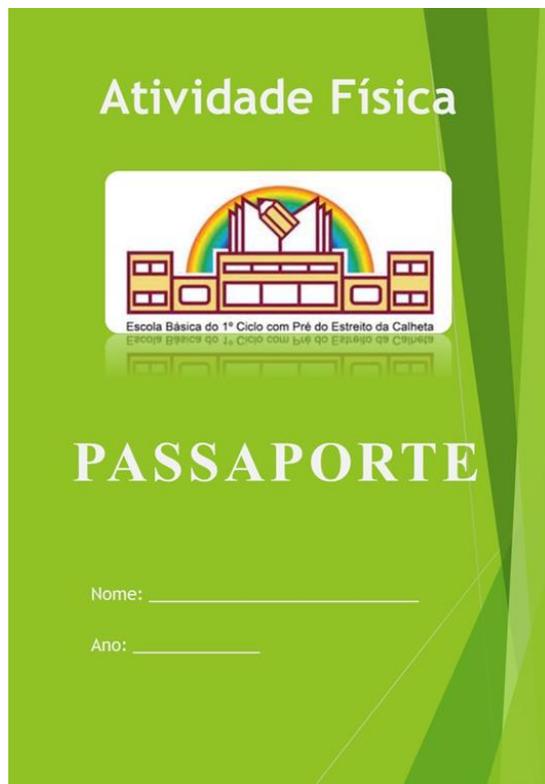




No dia 24 de fevereiro, tivemos uma ação de sensibilização, dinamizada pela nutricionista Odete Lira, responsável pela ementa escolar, sobre a importância de manter uma alimentação saudável. Para além da exploração da roda alimentar, foi abordada a nova simbologia (Semáforo Nutricional) que aparece nos rótulos dos alimentos e que deveremos ter como referência na hora da compra.



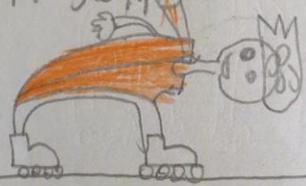
Passaporte da atividade física



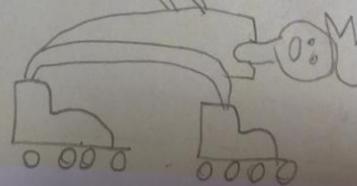
O Passaporte da Vida Ativa foi a forma encontrada para motivar os alunos e famílias para a prática regular de atividades físicas variadas. Atendendo que deveriam registar as atividades que considerassem relevantes, pais e alunos procuraram diversificar as mesmas, e isso verificou-se através dos registos apresentados nos respetivos passaportes. Além destes, os relatos verbais efetuados pelos alunos nas aulas, demonstraram a envolvência dos mesmos. Analisando o número de registos nos passaportes, concluímos que, desde a primeira semana de março, a maioria dos alunos realizou entre 5 a 9 atividades físicas variadas por mês.



Data: 9 / 03 / 22
 Atividade: Fui ao treino de
Natação, durante
1h 50min



Data: 11 / 3 / 22
 Atividade: Fui ao treino de
natação durante
uma 1h e 15M



Data: 23 / 3 / 2022
 Atividade: Caminhada na levada 6 Km
Raposa até Fazã da
Orrelha ida e volta



Data: 26 / 03 / 2022
 Atividade: Caminhada pelo
planeta com professores
alunos, mães e pais.
Professora, alunos mães e pais.



Data: 12 / 03 / 2022
 Atividade: Jogou a basquetebol durante
2 horas.



Data: 13 / 03 / 2022
 Atividade: Fui passear com a Holly
2 horas



Data: 16 / 03 / 2022
 Atividade: Fui ao parque 30 minutos



Data: 16 / 03 / 2022
 Atividade: Fui andar de bicicleta
15 minutos



“Calheta caminha pelo Planeta” - 26-03-2022

Uma vez que o maior intuito deste projeto é envolver alunos, pais e comunidade, foi organizada uma equipa da escola para cativar os mesmos à participação na atividade "Calheta caminha pelo planeta", dinamizada pela Câmara Municipal do concelho. Esta atividade foi realizada no âmbito da iniciativa mundial de alerta para os problemas associados ao aquecimento global “Hora do Planeta” em que as pessoas são convidadas a desligar as luzes durante uma hora. Devido às condições climatéricas previstas para a hora da realização do evento, a adesão não foi tão significativa quanto o esperado, no entanto, todas as turmas envolvidas no projeto fizeram-se representar, assim como







Atividades do Plano de Ação que se encontram em desenvolvimento:

- ▶ Prova “Orientação Calheta” a 19 de junho - Criação das equipas (Pais e filhos) e inscrição na prova. Ação de esclarecimento sobre a prática de orientação. Participação na prova, reflexão final de modo a extrair o feedback dos participantes.
- ▶ Agendamento da visita à Central Hidroelétrica da Calheta, de acordo com a disponibilidade da entidade responsável e do transporte da Câmara Municipal.
- ▶ Recolha de receitas saudáveis junto das famílias das turmas envolvidas no projeto para publicação de um e-Book nas redes sociais da escola (página web, Facebook).
- ▶ Caminhada de final do ano letivo, pela levada até às 25 fontes (Geossítio da Madeira), com término num parque para piqueniques onde se realizará um convívio com todos os participantes.