

PLANO DE ACTIVIDADES (2010/2011)

Departamento de Expressões – grupo Educação Física

Objectivos	Estratégias	Calendarização (apenas mês/período)
<ul style="list-style-type: none">● Melhorar as competências básicas em Educação Física● Melhorar os resultados● Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.● Estimular o interesse por actividades desportivas que não podem ser leccionadas no contexto escolar.● Contribuir para a sensibilização e diminuição da taxa de obesidade	<ul style="list-style-type: none">● Centrar no aluno o trabalho realizado na sala de aula● Apoiar os alunos com maiores dificuldades através de assessorias, principalmente aos alunos com necessidades educativas especiais.● Aumento da condição física; resistência; força; velocidade; flexibilidade; controlo postural; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade; através da bateria de teste fitnessgram e treino em circuito● Estimular o espírito de equipa e “fairplay” através de: desporto escolar; torneios inter-turmas; dias da modalidade e visitas de estudo● Registo e divulgação dos dados obtidos através de um rastreio de alguns índices corporais (medição do peso, altura, tensão arterial e IMG) e a sua relação com a prevenção de doenças cardiovasculares.	Ver quadro em anexo