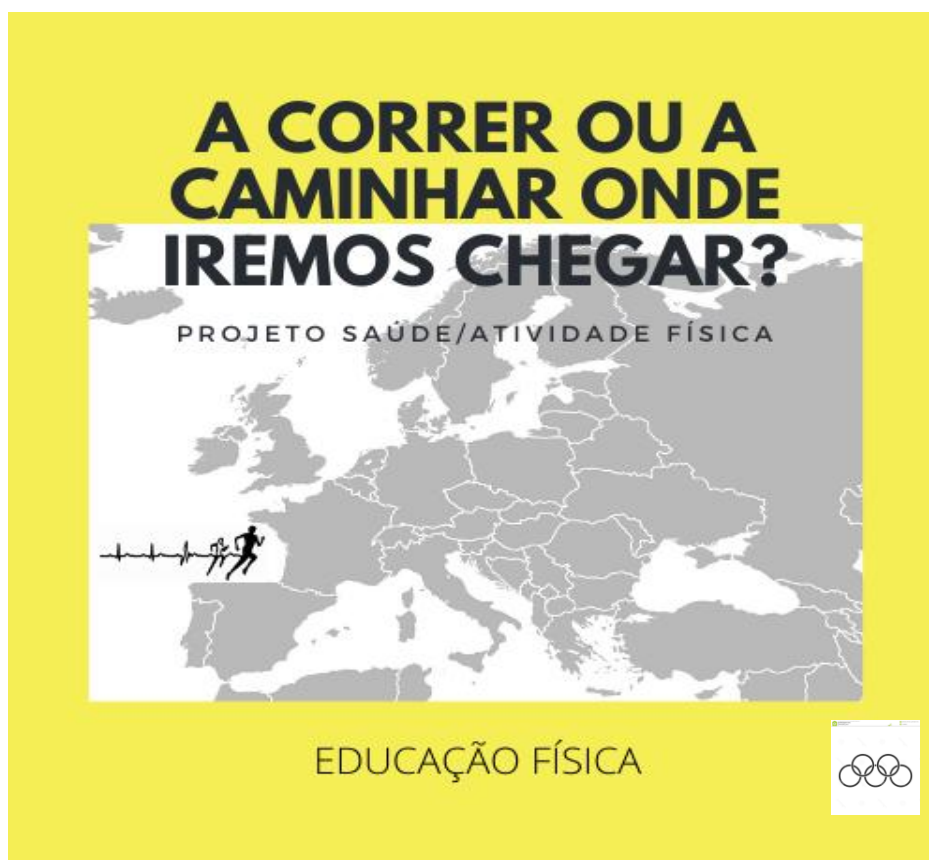




INFORMAÇÃO AOS ALUNOS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E DEMAIS COMUNIDADE EDUCATIVA

Projeto Saúde/ Atividade Física “A CORRER OU A CAMINHAR ONDE IREMOS CHEGAR?”



“A CORRER OU A CAMINHAR ONDE IREMOS CHEGAR?”, trata-se de um projeto a ser desenvolvido na disciplina de Educação Física, incluído no plano de E@D, no âmbito da promoção da prática regular da atividade física, numa perspetiva informal, recreativa e de lazer. Pelo facto dos alunos estarem mais comprometidos com um trabalho de secretária, junto ao computador, passando muitas horas sentados, torna-se ainda mais necessário a prática de alguma atividade física. Andar ou correr são atividades físicas básicas, seguras em termos de exigência física e controlo postural, com benefícios bastante importantes na Saúde física e mental. São simultaneamente atividades, que com uma prática regular contribuem para a mitigação da pegada ecológica com consequências positivas em termos de qualidade do ambiente (e Saúde do Planeta). Sendo atividades desenvolvidas ao ar livre, os níveis de risco em termos de contágio também são muito menores ou inexistentes, fator determinante nesta situação de pandemia.

“A CORRER OU A CAMINHAR ONDE IREMOS CHEGAR?”, é um desafio a ser desenvolvido como trabalho autónomo, pelos alunos, autorizado pelo encarregado de educação e/ou com o envolvimento e colaboração de elementos do agregado familiar, para todas as turmas do Agrupamento.

OBJETIVO

O objetivo principal é levar os alunos a fazer uma atividade física, neste caso a caminhar ou correr, mais motivados. Num trabalho conjunto de todas as turmas do agrupamento, pretende-se alcançar virtualmente a presença nos Jogos Olímpicos de Tóquio e competir com as outras turmas para chegar o mais longe possível, perfazendo o maior número de km e tornar-se no(a) aluno(a) vencedor e/ou na turma vencedora.

APELA-SE AO FAIR PLAY PARA NÃO HAVER FALSEAMENTO DE VALORES.

META PRINCIPAL

A prova tem como **META PRINCIPAL** chegar a **Tóquio**, a tempo da realização dos Jogos Olímpicos 2021 (11.116,94 KM) e desenvolve-se por etapas:

1ª etapa - até às férias da Páscoa

2ª etapa - até final do ano letivo

POSSÍVEL ROTEIRO:

Sobral de Monte Agraço - Santarém - Castelo Branco - Guarda - Salamanca - San Sebastián - Bordeaux - Paris - Berlim - Varsóvia - Minsk - Samara - Kyzylorda - Hami - Wuyuan - Pequim - Panjin - Pyongyang - Busan - Fukuoka - Hiroshima - Osaka - Tóquio

No entanto, podem ser efetuados outro percurso/roteiro tendo em conta os Km que cada aluno efetua, assim como cada turma.

PARTIDA DA COMITIVA AEJICS

A Partida da Comitativa Olímpica do AEJICS, rumo aos Jogos Olímpicos, tem data prevista para o dia 15 de fevereiro.

ESCALÕES

- Pré-Escolar
- 1º ciclo
- 2º ciclo
- 3º ciclo
- Secundário
- Professores e Funcionários

VENCEDORES

Os prêmios serão atribuídos aos vencedores de cada escalão, nas várias categorias:

- O aluno e a aluna que conseguir mais Kms na 1ª etapa;
- A turma que conseguir mais Kms na 1ª etapa;
- O(A) aluno(a) que conseguir acompanhantes a percorrer mais Km;
- A turma que conseguir acompanhantes a percorrer mais Km;
- O aluno e a aluna que conseguir chegar mais longe (mais Kms percorridos);
- A turma que conseguir chegar mais longe, (mais Kms percorridos);
- O professor(a) ou funcionário(a) que conseguir mais Kms percorridos.

PRÉMIOS

- Medalhas para os primeiros classificados em individuais
- Diploma de Mérito para os alunos das turmas vencedoras
- Viagem virtual à cidade de destino ou outra para todos os vencedores.

REGULAMENTO

- Como primeira indicação, salientar a importância de respeitar as regras da DGS e todas as restrições de cada Estado de Emergência, em cada etapa e até ao final do ano letivo. Algumas destas regras são temporárias e vão sendo sujeitas a análise por parte do Governo e adaptadas de acordo com a evolução da pandemia, como por exemplo: horários de recolhimento domiciliário obrigatório; deslocações para efeitos de atividade física; proibição do exercício de atividade física coletiva restringindo-se ao acompanhamento de familiares do seu agregado; afastamento de locais possíveis de aglomerados de pessoas... No entanto, o Confinamento é obrigatório para doentes Covid e o Isolamento Social para as pessoas identificadas.
- Para os alunos do Ensino Pré-Escolar, 1º ciclo e 2º ciclo é obrigatório acompanhamento de um adulto.
- Possibilidade de efetuar a atividade na passadeira ou bicicleta estática.
- Todos os alunos do agrupamento participam na categoria de Aluno e Turma e não de acompanhante (exceto se a turma não participar no desafio). Os Kms percorridos por cada acompanhante só podem ser contabilizados uma vez. *Exemplo: um aluno do 5ºA que vai caminhar com a mãe e o irmão do 6ºB, só pode contabilizar os Km da mãe - um acompanhante. O aluno do 6º A não pode “usar” o mesmo acompanhante, pois estaria a contabilizar os mesmos Kms.*
- Todos os alunos devem escolher locais perto da residência, utilizando os passeios ou bermas na faixa da esquerda (o mais próximo possível do limite). Se possível utilizar o meio natural, em estrada não asfaltadas, trilhos florestais mantendo a vigilância e segurança.
- Os alunos não podem efetuar a atividade física sozinhos em locais afastados, fora das povoações.

- Todos os participantes devem controlar a Frequência Cardíaca durante a atividade, especialmente a Corrida, e manter-se alerta para os efeitos da fadiga.
- Ninguém deverá efetuar a atividade se tiver sintomas como tosse, febre ou má disposição.
- Os alunos devem utilizar o telemóvel, com a App Nike Running ou outra, para contabilizar o número de Km da distância efetuada. Posteriormente, devem colocar os valores no Teams, nos TRABALHOS/ TAREFAS, da equipa de EF, no ficheiro Excel disponibilizado, com fotografia da App e fotografia dos participantes.
- Caso não seja possível utilizar uma aplicação, deverá ser enviado outro comprovativo da distância percorrida.

Caso algum Encarregado de Educação não autorize o seu educando a participar no projeto, deverá informar, via email, o Diretor de Turma.