



Governo do Estado de São Paulo
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Ensino Região de Osasco
Núcleo Pedagógico

Circular nº 213/2020 - NPE

Osasco, 01 de Setembro de 2020.

Srs. (as) Gestores (as),

Prezados (as) Professores (as) Coordenadores (as),

Prezados (as) Professores (as) de Educação Física,

Assunto: Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa, com o tema: “Quarentena Sim, Sedentarismo não! ”

Informamos que a Secretaria de Estado da Educação, em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde e o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), informa que realizará o Agita Galera – Dia da Comunidade Ativa, com o tema: “Quarentena Sim, Sedentarismo não! ”, entre os dias 31/08 e 04/09/2020.

A proposta básica do projeto, desenvolvido pelos mesmos parceiros há 23 (vinte e três) anos, está apoiada na filosofia que defende a garantia de melhor qualidade de vida por meio da prática diária de 60 minutos (consecutivos ou acumulados) de atividades físicas.

Nesse momento de pandemia não será diferente! Serão realizadas por alunos e professores, atividades físicas diferenciadas, de dentro de suas casas, atividades previstas no Currículo de Educação Física do Estado de São Paulo, acompanhadas de propostas de reflexão sobre a importância das atividades corporais e motoras para a promoção e manutenção da saúde física e mental de toda a comunidade escolar. Trata-se de um dia de celebração, sensibilização e valorização das atividades comumente realizadas pelos alunos durante as aulas de Educação Física.

As atividades a serem realizadas tendo como foco a importância da prática de atividade física durante o isolamento para proporcionar um equilíbrio emocional e manutenção do condicionamento físico, combatendo o sedentarismo.



Governo do Estado de São Paulo
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Ensino Região de Osasco
Núcleo Pedagógico

Considerando a grande importância do registro das atividades realizadas para compor o rol de Boas Práticas em 2020, solicitamos aos professores de Educação Física das Unidades Escolares registrarem as ações do dia 04 de setembro, Dia do Agita Galera (Eixo Educação), no portal do Agita Galera: <http://www.portalagita.org.br/pt/> (também para maiores informações, cartazes, etc)

Esclarecemos que o Agita Galera ocorre sempre na última sexta-feira do mês de agosto. Neste ano, como a data coincidiu com a semana do recesso escolar, a realização foi transferida para a semana entre os dias 31/08 a 04/09/2020.

Sugestões de Atividades em casa: Pular corda, amarelinha, peteca, boliche da garrafa pet, salto em distância, corridas de velocidade, de resistência, circuito com exercícios realizados em 3 séries de 30 segundos cada, com intervalo de uma série para outra de 2 minutos, podendo utilizar do recurso da música, danças, tênis de bexiga, pular elástico, etc.

Desde já agradecemos a colaboração e colocamo-nos à disposição.

Atenciosamente,

Débora Silva Batista Eilliar

RG 36.644.529-7

Diretora do Núcleo Pedagógico

De Acordo:

William Ruotti

RG 27.266.156-9

Dirigente Regional de Ensino