



# DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA MARIA  
AUGUSTA SIQUEIRA

O Exercício Físico e o Esporte como aliado da saúde física e mental.

Diretoria de Ensino - Região Osasco

Rua Geraldo Moran, 271 – Jd. Umuarama – Osasco-SP – CEP: 06030-060  
Tel.: 2284-8100 - e-mail [deosc@educacao.sp.gov.br](mailto:deosc@educacao.sp.gov.br)

14/06/2024

## **DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS**

### **E. E. PROFESSORA MARIA AUGUSTA SIQUEIRA**

**Diretor(a):** Karina Nunes Bezerra

**Nome do Projeto/Ação/Evento:** O Exercício Físico e o Esporte como aliado da saúde física e mental.

**Objetivo do Projeto/Ação/Evento:** Melhorar a aptidão física, a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral. Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental.

**Descrição do Projeto/Ação/Evento:** Aulas práticas foram realizadas nas primeiras, segundas e terceiras séries do ensino médio da escola durante o segundo bimestre, de acordo com a proposta do Escopo Sequência (CMSP).

Os estudantes, através das orientações e supervisão do professor de Educação Física, foram orientados a realizar atividades físicas moderadas dentro do âmbito escolar.

As atividades foram tiradas do material digital, proporcionando conhecimento e experimentação de atividades diversificadas.

Estratégias: Pesquisa de argumentação e fundamentação;

- ❖ Organização das equipes;
- ❖ Preparação das regras para as atividades;
- ❖ Orientação prévia;
- ❖ Aquecimento.

**Data de realização:** 14/06/2024

**Público Alvo:** Alunos do ensino médio.

**Equipe Organizadora:** Professor de Educação Física - Fábio Luiz da Silva.

**Quantidades de Participantes:** 360

**Impacto nos Resultados Educacionais da Escola:** Despertou em vários alunos, principalmente os sedentários a vontade de realizarem atividades moderadas conscientizando-os dos riscos de doenças cardiovasculares e metabólicas, além de favorecer o aspecto físico e social do praticante.

Além disso, a prática estimulou o engajamento, protagonismo, a criatividade e a espontaneidade dos jovens.

## Parcerias Envolvidas:

### Fotos



## Atividades físicas



## Caminhada na Natureza



Arquivo recebido em: 28/06/2024 11:36:30