



## Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque

### Plano Anual de Actividades 2009/2010

**Projecto: Viver com Saúde**

1º, 2º e 3º Períodos

Calendário	Dinamizadores	Actividades	Destinatários	Local	Objectivos	Avaliação
1º Período	Profª Rute Profª Cristina Profª Margarida Profs Ed. Fis	-Divulgação das aulas de manutenção; - Lançamento informático dos dados dos alunos (Programa FitnessGram); - Apresentação do Projecto aos profs de Educação Física; - Aplicação dos testes físicos aos alunos.	Professores, funcionários e Encarregados de Educação Alunos do 7º, 8º, 9º, 10º, 11º e CEF's	- Sala dos Profs - Hall entrada - Gab. 2.2	- Fomentar a actividade física como parte do quotidiano, com vista à redução da taxa de sedentarismo;	-Relatórios de avaliação da aptidão física dos alunos;
1º Período	Prof. Ricardo	- Criação de um Blog com um link ao site da Escola.	Toda a Comunidade Escolar	- Site da Escola		
1º e 2º Períodos	Profª Rute Profª Cristina Profª Margarida	- Lançamento dos resultados dos testes de aptidão física realizados pelos alunos (Programa FitnessGram); - Impressão dos relatórios dos alunos (Programa FitnessGram).	Alunos	- Gab. 2.2	- Promover o gosto pela prática regular de actividade física;	- Relatórios de avaliação da aptidão física dos professores e funcionários;
2º e 3º Períodos	Profª Rute Profª Cristina Profª Margarida	- Lançamento informático e impressão dos resultados dos testes/exames médicos realizados no Centro de Saúde; -Entrega das estatísticas dos relatórios dos alunos aos professores de Educação Física.	Alunos	- Gab. 2.2		
2º e 3º Períodos	Prof. Ricardo	- Tratamento estatístico dos testes físicos dos alunos; - Elaboração dos relatórios individuais dos professores e funcionários (Polar Fitness Test).	Alunos Professores e funcionários	- Gab. 2.2	- Enfatizar a importância da alimentação saudável;	- Assiduidade às aulas de manutenção
4ªF – 17h às 17h45 6ªF – 14h às 14h45	Profª Cristina	- Realização de aulas de manutenção (natação e hidroginástica).	Professores e funcionários	- Piscina dos Álamos		
3ª e 6ªF -18h15 às 19h	Profª Rute	- Realização de aulas de manutenção.	Encarregados de educação e funcionários	- Sala Multidisciplinar - Ginásio da Esc.	- Avaliar a Aptidão Física dos alunos e Professores;	
Ao longo do ano lectivo	Prof. Ricardo	- Divulgação do Projecto no <i>Boletim de Notícias do Galeão</i> . - Avaliação da condição física dos professores.	Toda a Comunidade Escolar Professores	- Jornal da Esc. - Enfermaria	- Elevar o nível de aptidão física dos funcionários e professores.	
Ao longo do ano lectivo	A Equipa do Projecto	- Organizar acções de formação - Promoção e realização dos testes de aptidão física; - Organização de passeios / torneios.	Alunos Professores	- Biblioteca - Ginásio - Polivalente		
Ao longo do ano lectivo	Prof. Juan	- Acompanhamento dos alunos ao Centro de Saúde; - Realização de uma <i>Consulta de Enfermagem</i> no Centro de Saúde de São Roque.	Alunos do 7º ano	- Centro de Saúde de São Roque	- Avaliar os níveis de Glicemia e Pressão Arterial; - Detectar eventuais problemas de saúde	
Ao longo do ano lectivo	Profª Margarida Prof. Juan Profª Cristina	- Plano Contingência Gripe A (H1N1); - Organização de Acções de Formação.	Toda a Comunidade Escolar	- Escola - Sala Isolamento	- Minimizar o impacto da epidemia na Escola.	Cumprimento do Plano de Contingência

A Equipa do Projecto,

Data: 29/09/2009