

PROJETO DE ESTUDO

TÍTULO:

Saúde, Desporto e boa Alimentação! UMA EDUCAÇÃO PARA TODA A VIDA!

SUBTÍTULO:

O Papel da Atividade Física no Tratamento da Obesidade

Intervenção pedagógica, prescrição de exercício e alimentação

O tema do meu trabalho foi escolhido em função de um problema atual das sociedades contemporâneas e das consequências que esta necessidade especial pode ter. Para combater estas dificuldades a atividade física adaptada (através de treinos personalizados) pode funcionar na área da terapia como resolução do problema. Através destes pressupostos irei direccionar este trabalho.

OBJETIVO

- Abordar a problemática da obesidade e enquadrá-la no escalão etário do aluno.
- Caracterizar o aluno (percurso de vida - pessoal, escolar e familiar; estado atual e observação nas aulas)
- Delinear estratégias específicas para a Educação Física.
- Propor medidas pedagógicas gerais de carácter transdisciplinar, justificando a implementação de medidas de apoio educativo, face às necessidades do aluno.

CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS

Ambos os alunos pertencem à turma B do 9.º ano. Um aluno com 14 anos e uma aluna com a mesma idade. Interessa conhecer algumas particularidades dos alunos, relativamente aos seus dados sociográficos, ao seu percurso de vida e à observação na aula e meio escolar.

ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Alunos necessitam de programas individualizados, em função das suas particularidades, algumas adaptações podem ser promovidas para que o processo decorra dentro da normalidade.

Inicialmente observa-se um forte empenho e uma boa participação dos alunos nas aulas, mas é necessário tentar sensibilizar os pais. Ao mesmo tempo, sensibilizar que o professor de EF não é um adulto distante, mas que poderá ser um amigo e conselheiro.

Envolver toda a turma na discussão de problemas ligados à adolescência, hábitos alimentares; excesso de peso e obesidade (questões genéticas, sociais e ambientais), afim de fomentar um espírito solidário e de compreensão relativamente ao aluno em questão.

Para além dos objetivos acima descritos, darei ainda atenção a alguns aspetos de caráter mais prático, sendo meu propósito:

- Interagir positivamente com os alunos, concedendo um tempo superior de atenção ao mesmo.
- Promover a elevação do auto-conceito e auto-estima, através da definição e apresentação de objetivos individuais aos alunos, em cada aula e para cada temática.
- Avaliar e registar periodicamente o Índice de Massa Corporal, pregas adiposas e perímetros bem como o nível da aptidão física, dando-lhe a conhecer os seus resultados.
- Sensibilizar os alunos para a importância dos hábitos alimentares e da prática de atividade física.
- Evitar as exposições dos alunos à turma em modalidades onde apresenta maiores dificuldades (Atletismo e Ginástica).
- Valorizar o desenvolvimento relacional.
- Desenvolver atividades de grupo, afim de desenvolver a sua auto-estima, elevando a sua motivação para a prática.
- Estar atenta às situações que poderão induzir efeitos negativos sobre a predisposição para prática desportiva, nomeadamente em atividades que vão para além da capacidade de esforço.
- Redefinir objetivos e criar condições especiais de avaliação.
- Promover a autonomia e responsabilidade do aluno perante os seus atos.