

Mês: Maio

Planificação Mensal

N.º	Mês: Abril	Dia da semana	
		Terça-Feira (45 minutos)	Quinta-Feira (60 minutos)
25	03 de Maio		X
26	08 de Maio	X	
27	10 de Maio		X Teste Intermédio ME (NR)*
28	15 de Maio	X	
29	17 de Maio		X Visita de Estudo (NR)*
30	22 de Maio	Medição de perímetro corporal	
31	24 de Maio		Medição de pregas corporais
TOTAL TREINOS PREVISTOS		2	3
TOTAL TREINOS REALIZADOS		2	1
TOTAL HORAS PREVISTAS		90min	3h
TOTAL HORAS REALIZADAS		90min	60min

(*) NR – Não se realizou treino funcional nestes dias.

Data: 03/05/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 25	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

O treino decorreu no recinto exterior, tal como tem sido habitual, quando as condições atmosféricas permitem. Nesta sessão, senti que os alunos experimentaram mais esforço com o exercício físico devido à irregularidade de atividade física do mês passado. Também me leva a supor que estes alunos não têm seguido o plano alimentar saudável. É importante referir que, para a atividade física trazer benefícios à saúde, ela pode ser realizada de forma contínua (30-45 minutos de uma vez) ou acumulada em duas ou três oportunidades ao longo do dia. É esta a ideia que tento transmitir a estes alunos quase em todos os treinos, reforçar esta noção nunca é demais! As doses ideais de atividades físicas semanais (trabalho/escola + transporte + lazer + atividades domésticas) deveriam promover um gasto calórico semanal entre 2.000 e 3.500 kcal, para jovens. É claro que isto não é conseguido por estes alunos, sendo, então, importante partir da recomendação mínima, que pode mais facilmente ser atingida, representando uma mudança importante na direção de um estilo de vida ativo e saudável.

A ideia que tento ainda transmitir a estes alunos é que o exercício visa melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças, principalmente as de origem cardiovascular. As pessoas inativas fisicamente (sedentárias) ou irregularmente ativas podem ter benefícios para a saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular. Portanto, a atividade física não necessita ser intensa para promover a saúde. Em termos gerais, maiores benefícios para a saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração), respeitadas as características individuais.

Obviamente que pretendo que os alunos realizem o treino em ambiente esportivo e também que recuperem entre os exercícios mas, ao mesmo tempo é importante passar a ideia, que os resultados serão alcançados com esforço de cada uma das partes.

Data: 08/05/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 26	Local: Interior	N.º alunos: 2 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Finda a aula de EF os alunos optaram por realizar o ensaio da coreografia em vez do treino funcional. A coreografia é uma atividade organizada pela escola, a qual será apresentada no dia 12 de maio na praia num projeto Eco Escolas.

A Jéssica não compareceu neste dia devido ao seu estado de saúde.

Data: 10/05/2012	Hora: 17h00 - 18h00	Turma: 9.º B
N.º: 27	Local: Exterior	N.º alunos: 2 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Neste dia os alunos realizaram um teste intermédio desenvolvido pelo ME e ambos os alunos do estudo caso não se apresentaram com material para o treino.

A Jéssica não compareceu, novamente, neste dia devido ao seu estado de saúde.

Data: 15/05/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 28	Local: Interior	N.º alunos: 2 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Realizou-se o último treino funcional prático, visto que na próxima aula os alunos terão uma visita de estudo. A nível prático, o que se pode concluir é que ambos os alunos desenvolveram melhorias nos resultados finais, notou alguma evolução em termos de resistência e penso que estaríamos no bom caminho se estes alunos continuassem a exercitar. Neste dia obviamente que tive dar os parabéns a estes alunos pelo seu esforço desempenhado ao longo destes meses.

Para que tenhamos uma pequena ideia é necessário lembrar que este estudo apenas teve durabilidade de 5 meses, com início em janeiro e final em maio de 2012.

Num ciclo de atividade física, existem dois períodos fundamentais: construção e desenvolvimento. O período de construção é constituído pelos primeiros três meses, enquanto que o de desenvolvimento é constituído pelos restantes três. No primeiro mês o corpo se adapta à nova atividade, já no segundo mês há um ganho de resistência, força muscular e flexibilidade e é a partir do terceiro mês que o corpo libera mais endorfina e o metabolismo se acelera. Logo a queima de gorduras cresce no quarto mês e no quinto o risco de desistência diminui.

Obviamente que estamos a falar de uma periodização com vista a alcançar um objetivo (melhorar um aspeto da condição física de um indivíduo) e o programa de treino deve ser organizado segundo um macro ciclo (período de treino de 3 a 6 meses). Essa responsabilidade do professor de Educação Física deve promover sessões seguras e eficazes sem nunca esquecer a honestidade, seja ela relativamente às suas qualificações capacidades e experiência assim como para com o aluno em relação aos benefícios que o treino irá trazer.

Uma das minhas grandes preocupações e penso que fundamental nestes treinos: não devemos prometer o que não se pode cumprir e devemos promover informação cuidadosa.

A Jéssica não compareceu, novamente, neste dia devido ao seu estado de saúde.

Data: 17/05/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 29	Local: Exterior	N.º alunos:

Decorreu uma visita de estudo, os alunos não estiveram presentes na escola.

Data: 22/05/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 30	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Registaram-se todos os perímetros corporais do Fábio e da Alice.

Data: 24/05/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 31	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira)

Registou-se toda a medição das pregas corporais do Fábio e da Alice.