

Agrupamento de Escolas da Abelheira

Designação do Projeto: **Clube 360**



### *Introdução*

O Clube 360 enquadra-se na atividade interna da Escola Básica da Abelheira. Este projeto tem como objetivo central implementar um programa de intervenção que visa o aumento do nível de atividade física dos alunos, através de práticas desportivas diversas no contexto escolar. Inscreve-se numa perspetiva ampla, que contempla o combate aos comportamentos sedentários e promoção de estilos de vida saudáveis.

Visa também estabelecer uma ligação com os núcleos de desporto escolar existentes na escola. Potenciando o seu desenvolvimento através de uma maior oferta de tempo de prática.

Inúmeros estudos referem a tendência para a diminuição da prática da atividade física na adolescência, com particular incidência no género feminino. Os estudos que relacionam os padrões de atividade física na pré-adolescência e adolescência e a prevalência de excesso de peso são claros, baixos índices de envolvimento em atividade física e desportiva correspondem altos índices de sobrepeso/obesidade.

O **Clube 360** pretende abranger modalidades que estão implementadas na escola tais como a **dança, voleibol, ténis de mesa** e outras mais alternativas como o **surf e skate e BTT**. As primeiras como complemento ao projeto do Clube de Desporto Escolar e as segundas para colmatar a lacuna na oferta dos intitulados desportos radicais que têm vindo a aumentar de popularidade.

### *Objetivos*

- Proporcionar uma extensão da componente curricular de educação física e do Clube de Desporto Escolar para a promoção de hábitos de vida saudáveis;
- Reduzir comportamentos sedentários;
- Aumentar níveis de atividade física orientada;
- Divulgar e promover as modalidades do Clube;
- Iniciar e/ou aperfeiçoar os fundamentos técnicos e táticos das modalidades abordadas.

## Clube

360

- Consideram-se utilizadores e membros do Clube os alunos que efetuem previamente a sua inscrição.
- Todos os utilizadores deverão zelar pela normal utilização e manutenção dos materiais e equipamentos para garantir as boas condições de conservação.
- O Clube funcionará no horário e local atribuídos a cada modalidade (definidos nas respetivas condições específicos).
- A participação é gratuita para os utilizadores.

Neste âmbito, vimos solicitar um protocolo com a Câmara Municipal de Viana do Castelo de forma a incluir o Projeto 360- SURF no Projeto Náuticas na Escola. Pretendemos que os alunos tenham a possibilidade de experimentar e desenvolver a modalidade de surf num determinado período de tempo conforme a sugestão que se segue.

**1.º Período** – 4 sessões às quintas feiras das 15h as 17h30 dias 9, 16 e 23 de novembro e 7 de dezembro. (10/12 alunos)

**2.º Período** – 5 sessões às quintas feiras das 15h as 17h30 dias 1, 8 e 22 de fevereiro e 8 e 15 de março (10/12 alunos)

**3.º Período** - 7 sessões às quintas feiras das 15h as 17h30 dia 26 de abril, 10 e 24 de maio e 7 de junho.(10/12 alunos)

Para operacionalizar este projeto os seguintes requisitos terão que ser cumpridos:

- O Agrupamento de Escolas da Abelheira vai solicitar transporte à Câmara Municipal de Viana do Castelo no âmbito do Projeto Náutica nas Escolas.
- Nas referidas sessões os alunos serão acompanhados pelo Professor Jorge Pereira e por um treinador/técnico do Surf Clube de Viana indicado pela CMVC.
- O material necessário para a prática será disponibilizado pelo CAR.

Professor coordenador do Projeto 360

Diretor do Agrupamento Escolas da Abelheira

---

(Jorge Matos Pereira)

---

(José Carlos Pires de Lima)