

## ESCOLA EM MOVIMENTO

Cada vez mais a atividade física assume um papel importante na vida das pessoas, principalmente na das crianças, por oferecer melhoria significativa na saúde prevenindo doenças como obesidade, diabetes no sistema cardiorrespiratório, melhoria na qualidade de vida e criação de hábitos saudáveis.

Estas informações são muitas vezes fornecidas aos alunos, mas nem sempre lhes são disponibilizadas condições para a prática desportiva. Desta forma entendemos ser pertinente a criação de espaços atrativos na escola para que os nossos alunos tenham condições para a prática do exercício físico, promovendo a atividade física e combatendo o sedentarismo junto da comunidade escolar.

Seria muito importante a implantação de pórticos desportivos para combater a passividade que os jogos de telemóvel, tabletes e computador tanto proporciona.

Os alunos manifestam a necessidade deste tipo de equipamentos para ocupar os seus tempos livres. Eles têm consciência que fazem algumas *asneiras*, que se *penduram onde não devem* (como nos muros, nas árvores grandes, nas balizas) por não terem onde realizar este tipo de atividades. A escola sede possui um elevado número de alunos com excesso de energia, com necessidade de ação, e cada vez mais é notória a necessidade de se movimentarem e de gastarem energia após cada aula. Ficam assim novamente recompostos, criando condições psicológicas e mentais para se concentrarem novamente nas aulas seguintes

O espaço da escola sede do Agrupamento André Soares reúne condições para colocar vários pórticos que estimulem os alunos ao movimento durante o dia e promovam o convívio entre a comunidade educativa.

4006



Piramide Ative 4000



4004



3110



4020



AEAS, 10 de julho de 2017