



PROJETO DE DESPORTO ESCOLAR

ESCOLA SECUNDÁRIA MANUEL DE ARRIAGA

SÍNTESE

Projeto destinado a todos os alunos e a desenvolver no ano letivo 2022/2023



SUMÁRIO

- 1- Nota Introdutória
- 2- Núcleos de Atividade Desportiva
- 3- Participação nos Jogos Desportivos Escolares
- 4- Provas do MegaSprinter, MegaSalto e Corta-Mato
- 5- Manhãs Desportivas
- 6- Ações de sensibilização e formação na área da arbitragem
- 7- Outras atividades físicas e desportivas sem enquadramento federado
- 8- Desporto adaptado
- 9- Intercâmbio desportivo
- 10- Ações de promoção da atividade física na escola
- 11- Candidatura à Bandeira da Ética
- 12- Nota Final

1- NOTA INTRODUTÓRIA

Sendo o desporto escolar enquadrado na legislação (Resolução da Assembleia da República nº94/2013 relativa à promoção do Desporto Escolar e da prática desportiva pelos jovens) como “o conjunto de práticas de atividades desportivas desenvolvidas como complemento curricular e ocupação de tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”, este projeto constitui-se como um instrumento essencial na promoção da saúde, na inclusão e integração social, na promoção do desporto, na transmissão dos valores éticos do desporto e no combate ao insucesso e abandono escolar.

O projeto do Desporto Escolar integra as Atividades Desportivas Escolares e deve ser aprovado pelo Conselho Executivo, ouvido o Conselho Pedagógico, de acordo com o Regulamento Interno da escola.

O Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A considera que o desporto escolar se desenvolve em quatro níveis de participação. Este projeto abrange todos esses níveis,

nomeadamente, as atividades desportivas escolares, os jogos desportivos escolares, as atividades físicas e desportivas sem enquadramento federado, e a possibilidade de participação nas atividades de desporto escolar regional e nacional.

O conjunto de ações previstas para integrar as Atividades Desportivas Escolares visam a promoção da aptidão física e de atividades desportivas, organizadas em complemento das aprendizagens essenciais da disciplina de Educação Física e são dinamizadas na componente não letiva dos professores daquela área curricular às quartas-feiras, no período entre as 15h10 e as 16h40. As atividades englobam núcleos de atividades desportivas diversas, intercâmbio desportivo, manhãs desportivas, preparação para participação nos jogos desportivos escolares e nas provas do megasprinter, megasalto e corta-mato escolar. São também propostas ações destinadas à promoção da atividade física.

No ano letivo passado foi desenvolvido no âmbito do desporto escolar um projeto com a estrutura semelhante ao proposto desenvolver-se neste ano letivo. Porém, a análise e avaliação da atividade realizada permitiu a recolha de contributos para elevar os pontos fortes deste projeto e proceder ao desenvolvimento de outras melhorias.

Com o objetivo de divulgar as atividades do desporto escolar, bem como da promoção dos valores éticos do desporto, criaremos uma página no instagram do Desporto Escolar – ADES ESMA -, uma vez que este é um meio de acesso mais acessível aos jovens.

2- NÚCLEOS DE ATIVIDADE DESPORTIVA

Serão desenvolvidos ao longo deste ano letivo diversos núcleos de atividade física desportiva – Atividades de exploração da natureza; Atividades gímnicas; Torneios de Jogos Desportivos Coletivos (basquetebol, futebol e voleibol); Atividades de raquetes (torneio de badminton e ténis); Atividades náuticas (vela e canoagem); Karaté; Orientação e Natação. Pretende-se constituir um Núcleo de Natação e um Núcleo de Ginástica com atividade regular ao longo do ano letivo.

A caracterização da atividade a desenvolver é a seguinte:

Núcleo de Atividade	Caraterização
Atividades de exploração da natureza	Tipo de atividade: Slide e Orientação Calendarização: 12 de outubro Tipo de atividade: Orientação no Monte da Guia Calendarização: 10 de maio
Jogos Desportivos Coletivos	Tipo de atividade: - Torneios de basquetebol – 3x3, futebol – 5x5 e voleibol – 4x4; - Sessões de aperfeiçoamento das modalidades dos jogos desportivos coletivos – andebol, basquetebol futebol e voleibol; - Calendarização dos torneios: basquetebol – 26 de outubro e 8 de março; futebol – 16 de novembro e 8 de fevereiro; voleibol – 30 de novembro e 11 de janeiro
Atividades de Raquetes	Tipo de atividade: - Torneios de Badminton; - Sessões de aperfeiçoamento do badminton e ténis; - Sessões de ténis no Clube de Ténis do Faial. Calendarização: Badminton – 23 de novembro e 15 de fevereiro; Ténis – 2 de novembro e 3 de maio
Atividades Náuticas	Tipo de atividade: - Sessões de Canoagem e Vela Calendarização: 19 de outubro e 17 de maio
Atividades Gímnicas	- Sessões de aprendizagem e aperfeiçoamento de ginástica de solo e aparelhos, que será concluída com uma apresentação na vertente competitiva no dia da Escola (15 de maio); - Calendarização: Ao longo do ano letivo
Natação	- Sessões de aprendizagem e aperfeiçoamento de natação - Calendarização: Ao longo do ano letivo

Karaté	- Sessão de divulgação - Calendarização: 9 de novembro
--------	---

Outras atividades	- Patinagem, Skate, Jogos tradicionais e Boccia - Calendarização: 7 e 14 de dezembro
-------------------	---

3- PARTICIPAÇÃO NOS JOGOS DESPORTIVOS ESCOLARES

No âmbito do segundo nível de participação do desporto escolar, encontra-se prevista a possibilidade de realização dos jogos desportivos escolares do 3º ciclo e do ensino secundário. No caso de realização destes Jogos, propomos auscultar os interesses dos alunos para a participação nos mesmos e efetuar os procedimentos necessários para proporcionar a participação.

4- PROVAS DO MEGASPRINTER, MEGASALTO E CORTA-MATO

Serão efetuadas ao nível de escola, nos momentos de realização das Manhãs Desportivas, as provas do megasprinter, megasalto e corta-mato, destinadas a todos os alunos.

Caso se verifique a realização das provas a nível de ilha, pretende-se proporcionar momentos de aprendizagem e aperfeiçoamento do desempenho desportivo dos alunos, com o objetivo de aumentar o número de participantes a nível regional.

5- MANHÃS DESPORTIVAS

As manhãs desportivas correspondem a três momentos de atividade desportiva durante o ano letivo, que correspondem ao período das 08h30 às 13h40, onde serão abrangidos os alunos de todos os ciclos, níveis e modalidades de ensino.

A Manhã Desportiva enquadra-se no âmbito das atividades desportivas escolares e é um momento privilegiado de desenvolvimento para todos os alunos da escola, com o objetivo de promover a prática da atividade física e desportiva e de valorizar o

sentimento de pertença dos alunos ao grupo/turma e amigos, considerando que as equipas participantes nos torneios são constituídas pelas turmas.

Com as Manhãs Desportivas pretende-se também proporcionar a diversos alunos formação na área da organização de provas e arbitragem, realizar as fases de escola do MegaSprinter, MegaSalto e Corta-Mato escolar e contribuir para o desenvolvimento de princípios e valores humanos, bem como da promoção da ética e dos valores no desporto.

A caracterização da atividade a desenvolver é a seguinte:

Manhã Desportiva	Caraterização
1ª Manhã	Tipo de atividade: MegaSprinter, MegaSalto e Voleibol Calendarização: 21 de outubro de 2022
2ª Manhã	Tipo de atividade: Basquetebol e Corta-Mato Calendarização: 13 de dezembro de 2022
3ª Manhã	Tipo de atividade: Futebol, Ténis de Mesa e Badminton Calendarização: 16 de fevereiro de 2022

6- AÇÕES DE SENSIBILIDADE E FORMAÇÃO NA ÁREA DA ARBITRAGEM

Pretende-se proporcionar aos alunos formação na área da arbitragem, nas modalidades de andebol, basquetebol, futebol e voleibol.

Estas ações serão desenvolvidas em colaboração com as associações de modalidade, celebrando-se para o efeito uma parceria. Esta tem como objetivo contribuir para a formação dos alunos nesta área e proporcionar simultaneamente a possibilidade dos mesmos poderem desenvolverem no futuro, uma atividade importante na área da arbitragem.

7- OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS SEM ENQUADRAMENTO FEDERADO

No âmbito do desporto escolar, na área das atividades físicas e desportivas sem enquadramento federado, integram-se no Dia da Escola, a Dança na Escola e a Taça Arriaga. O Concurso de Salto em Altura será realizado na manhã do último dia letivo, antes do período de interrupção da Páscoa.

8- DESPORTO ADAPTADO

De acordo com as características dos alunos da nossa escola, não se verifica para este ano letivo necessidade de promover atividades adaptadas, sendo possível a participação de todos os alunos em todas as atividades propostas neste projeto.

Enquadrado neste âmbito, será efetuada sensibilização destinada a todos os alunos envolvidos nas atividades desportivas escolares para a prática de diversas modalidades desportivas do desporto adaptado.

9- INTERCÂMBIO DESPORTIVO

As competições desportivas organizadas entre escolas são benéficas para a melhoria das experiências desportivas dos alunos participantes e possuem o objetivo de valorizar o sentimento de pertença à escola. Revela-se, assim, importante a realização de um intercambio desportivo com a Escola Cardeal Costa Nunes, da ilha do Pico, por razões geográficas, proporcionando experiências competitivas diversificadas aos nossos alunos.

A caracterização da atividade a desenvolver é a seguinte:

Intercâmbio	Caraterização
Intercâmbio com A Escola Cardeal Costa Nunes	Tipo de atividade: Promover a competição entre os alunos do 3º ciclo de ambas as escolas, realizando as atividades a desenvolver nos jogos desportivos escolares

Calendarização: Dois momentos a definir, de acordo com a possibilidade de realização dos Jogos Desportivos Escolares (Faial e Pico)

10- AÇÕES DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA

Pretende-se a realização de diversas ações para promover a iniciativa dos alunos para a prática de atividade física, em períodos sem atividade letiva, no recreio ou em outros momentos, de procura dos espaços da escola para realizar atividade física.

As ações a desenvolver são as seguintes:

- a) Adquirir uma tabela de basquetebol, a disponibilizar no espaço de recreio junto ao auditório ao ar livre. Pintura da área restritiva.
- b) Disponibilizar no espaço de recreio condições para a realização dos testes da aptidão física – impulsão horizontal e vertical -, com a marcação em pintura no solo e num dos pilares junto ao refeitório, de uma fita métrica. Disponibilizar o QR Code junto a cada um dos espaços, para ser conhecido o protocolo de realização dos testes. Permitirá também a medição da altura dos alunos;
- c) Disponibilizar no espaço de recreio diversos jogos tradicionais – jogo da macaca, jogo do burro, macaquinho chinês, cabra-cega, entre outros, com a pintura dos mesmos no solo, sempre que seja possível. Disponibilizar o QR Code para serem conhecidas as regras dos jogos.

11- CANDIDATURA À BANDEIRA DA ÉTICA

A Bandeira da Ética é promovida pelo IPDJ através do PNED e consiste na certificação e promoção dos valores éticos no desporto.

Pretende-se a certificação da própria entidade – Escola Secundária Manuel de Arriaga -, no seu conjunto de atividades, na promoção dos valores éticos por via da prática desportiva. A possibilidade desta certificação atribui à escola um diploma, o logotipo da ética e uma bandeira em formato físico.

12- NOTA FINAL

Com o projeto do desporto escolar pretendemos promover o gosto pela atividade física, contribuindo dessa forma para o desenvolvimento integral dos nossos alunos.

Este projeto integra um conjunto de objetivos cujo desenvolvimento contribuiu para a missão da escola, nomeadamente o de preparar e motivar a comunidade educativa para uma cultura de trabalho e para o sentido de pertença à escola.

A participação de alunos em diversas provas desportivas, nas fases de ilha e regional de provas do desporto escolar, representando a escola, são exemplos de algumas ações que comportam princípios e valores integrados na missão da escola - respeito, honestidade, tolerância, amizade, responsabilização, igualdade, justiça, mérito, resiliência, compromisso, perseverança e a responsabilidade face a si próprio e aos outros.

O projeto acentua a importância da Escola e as propostas integradas no desporto escolar procuram ir ao encontro dos interesses e motivações dos alunos.

A candidatura à bandeira da ética vem complementar a promoção da atividade física desportiva neste projeto, procurando-se nas metodologias a desenvolver, orientar para uma ação educativa dos valores éticos associados à prática desportiva.

Horta, 6 de outubro de 2022

A Coordenadora do Departamento de Educação Física e do Desporto Escolar

Gracinda Andrade