

Plano de trabalho de Educação Física durante a Pandemia do COVID-19

Docente	Turmas	Duração	Tarefa
Emanuel Ribeiro	1.ºC, 2.ºC, 3.ºC	Desde a interrupção letiva até ao regresso à escola	Visionar, selecionar e praticar as sessões propostas

Ao contrário do que se passa no Curso Profissional Técnico de Desporto no AEOS, a mudança das tuas rotinas escolares causada pela Pandemia do COVID-19 pode levar-te a assumir um comportamento sedentário (**mais tempo sentado, reclinado, deitado**), o que é prejudicial para a tua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Se tiveres em consideração a **ENORME DEPENDÊNCIA** que a maioria dos jovens tem de tudo o que é digital (telemóvel, tablet, consola, computador, televisão), a preocupação pelo teu estado de saúde deve aumentar.

É do teu interesse manteres-te ativo enquanto as atividades letivas estiverem interrompidas.

Integrando:

- os objetivos do Curso Profissional Técnico de Desporto;
- os objetivos dos módulos de Educação Física;
- as recomendações da OMS;
- os conselhos da Direção Geral de Saúde (DGS);
- o muito tempo livre que tens durante o dia,

deves aproveitar a excecional oportunidade de **GRATUITAMENTE** praticares várias formas de Exercício Físico (**orientado por instrutores profissionais**), sem precisares de pagar e de sair de casa. Só precisas de ter motivação e ligação à internet.

Muitos ginásios, incluindo conhecidas e prestigiadas marcas internacionais de Fitness/Welness, colocaram à disposição dos seus clientes sessões de Exercício Físico online. Em Portugal, estes são três exemplos:

			
	Link	-	Link
	-	Link	-
	-	Link	Link

Na tua casa, em direto ou em diferido, sozinho ou com a companhia da tua família, podes assistir e experimentar as várias propostas de Exercício Físico que estão à tua espera. Depois, elege as que mais gostas e habitua-te a praticá-las. **Tempo não te falta !**

Durante a Pandemia do COVID-19, zela pela tua saúde física e mental e, principalmente, cumpre as orientações das entidades e autoridades competentes.

CUIDA DE TI !