



ESPAÇO FIT

Preocupas-te com a tua saúde?

Gostavas de ter um espaço / momento para praticares o teu exercício físico?

Precisas de melhorar a tua aptidão física para teres sucesso na Educação Física?

Queres ocupar o tempo livre de forma útil e descontraída?

Estas são algumas das preocupações a que a escola continua a procurar dar resposta, desafiando os seus alunos para a criação de hábitos de prática regular de atividade física.

Neste sentido a escola passa a propiciar aos seus alunos a oferta de um espaço de prática extra aula - **Espaço FIT**.

Para além deste espaço continuar-se-á a caracterizar o perfil da aptidão física dos alunos, com base nos resultados do *fitnessgram* apurados por cada professor, nas respetivas turmas, ao longo do ano letivo.

Procura-se assim obter informação objetiva e permanente sobre o nível de aptidão física dos alunos da escola, que será disponibilizada na página da escola, sustentando estratégias de intervenção adequadas na aula de Educação Física e extra aula.

À prática regular de atividade física deverão associar-se hábitos alimentares adequados. Apenas a interação de diversos fatores (exercício físico, alimentação, repouso, meio ambiente), e com igual nível de importância, asseguram um estilo de vida saudável. Neste sentido, será sempre de privilegiar a articulação com intervenção no âmbito da saúde alimentar.

Da nossa parte o desafio está lançado para que os alunos da ESA disponibilizem algum do seu tempo na escola para o exercício físico.

"Aqueles que pensam que não têm tempo para fazer exercício físico, mais cedo ou mais tarde terão de encontrar tempo para a doença".(Edward Stanley)