

Clube de Desporto Escolar

O Clube de Desporto Escolar é um clube que se insere no âmbito da disciplina de Educação Física e que tem como grande objetivo proporcionar aos alunos oportunidade de praticar desporto de forma orientada, sistemática e segura.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que os jovens façam uma hora de atividade física moderada a vigorosa por dia.

Além da prevenção de doenças e da promoção de um estilo de vida saudável, o Programa do Desporto Escolar permite também descobrir alunos com elevado potencial desportivo.

(<https://m.facebook.com/pg/desportoescolar/videos/>)



Desta forma pretende criar hábitos de prática desportiva e combater o sedentarismo, focando também o seu interesse na criação e manutenção de hábitos de higiene e alimentação saudáveis.

O Clube de Desporto Escolar da nossa escola tem ainda como **objetivos gerais:**

- Procurar colmatar comportamentos de indisciplina e de integração no meio escolar face ao contexto socioeconómico da comunidade envolvente;
- Criar hábitos de prática desportiva e combater o sedentarismo;
- Incentivar o espírito desportivo e de cooperação, contribuindo para o processo formativo dos alunos;
- Proporcionar aos alunos condições de convívio, através da participação em torneios internos e externos.

O Clube de Desporto Escolar é composto por vários escalões. Todos os treinos e competições costumam decorrer num ambiente muito agradável, com um espírito de entajuda entre todos os praticantes, enaltecendo assim a prática das diversas modalidades. Costumam-se realizar competições ao longo do ano.

Relançamos o desafio de aproveitarem a oportunidade de experimentarem este desporto e conhecerem melhor as vossas potencialidades.

O Desporto Escolar está dividido em duas áreas distintas: **Atividade Interna** e **Atividade Externa**.



Atividade Interna



A nível interno, o grupo disciplinar de Educação Física estrutura várias atividades ao longo do ano letivo, tais como Corta-mato, Mega Sprint, torneios de Voleibol, Badminton e Futsal , entre outras.

Todos os alunos podem participar, sem necessitar de inscrição prévia, bastando para isso, comparecer na hora designada.

Para conhecer o programa e participar fala com o teu professor de Educação Física.

Atividade Externa

A Atividade Externa consiste na participação numa competição a vários níveis (iniciando no regional e terminando no internacional) de uma equipa de uma determinada modalidade em representação da Escola.

Para este ano letivo, estão aprovadas as seguintes modalidades

Modalidade	Escalão	Género	Professor responsável
Boccia	Todos	Misto	Carla Tavares
Basquetebol	Infantil B (sub 13)	Misto	Ricardo Ferrinho
Futsal	Infantil B (sub 13)	Masculino	Sérgio Santos



Para participar na Atividade Externa basta realizares a tua inscrição, pedindo ao teu professor de Educação Física a ficha de autorização do Encarregado de Educação que deverá ser preenchida, assinada e posteriormente entregue ao professor.

Do que estás à espera???

Aparece e inscreve-te 😊

Estamos à tua espera.