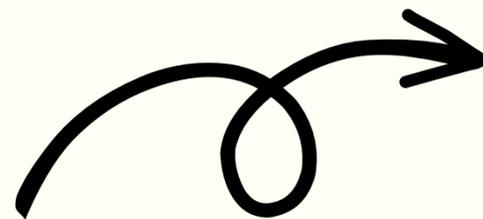


INACTIVE STUDENTS

MÓDULO 2:

ENSINO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA UTILIZANDO UMA
ABORDAGEM INDIVIDUAL

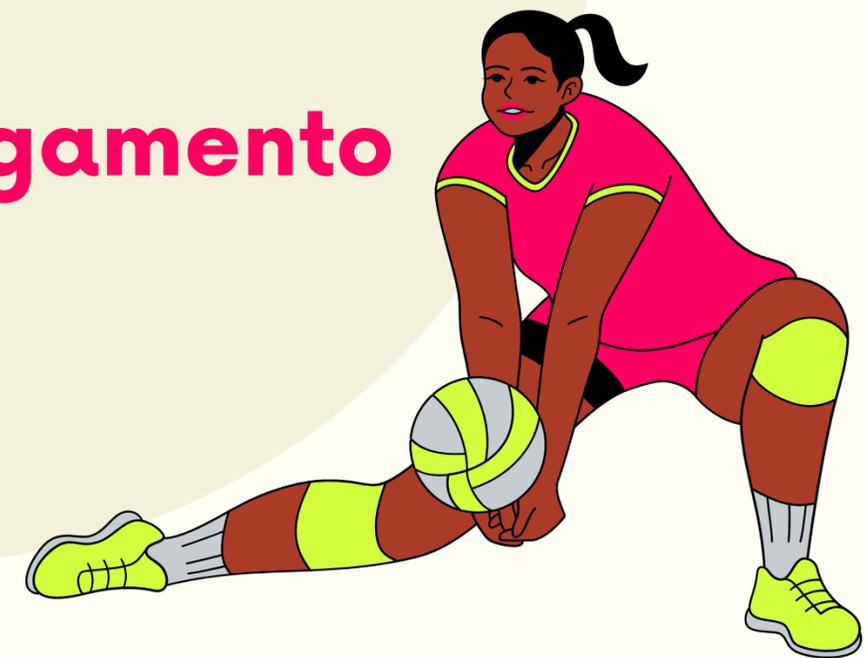
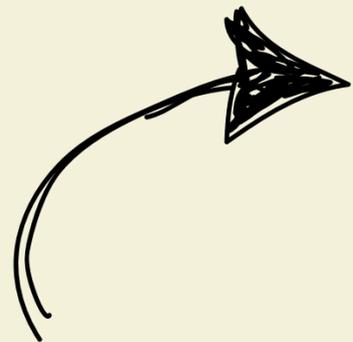
**name of the
module**



Módulo 2 Objectivos



- **Programas de treino personalizados**
- **Orientação da intensidade muscular**
- **Técnicas profissionais de alongamento**



Módulo 2 Objectivos

- **Programas de treino personalizados:**
 - Desenvolvimento de uma plataforma online de fácil utilização
 - Recolha dos objectivos de fitness, limitações e preferências dos utilizadores para receber rotinas de treino personalizadas e adequadas
 - Pode ser realizado em casa sem necessidade de equipamento especial
 - Promover a acessibilidade de um público alargado



Módulo 2 Objectivos

- **Orientação sobre a intensidade muscular**
 - Fornecer informações completas sobre a intensidade do treino com base nos diferentes níveis de condição física
 - Assegurar que os participantes podem progredir ao seu próprio ritmo sem correrem o risco de lesões/excesso de esforço
 - Incluindo recomendações para séries, repetições e intervalos de descanso.



Módulo 2 Objectivos

- **Técnicas profissionais de alongamento:**
 - Acesso a fisioterapeutas/treinadores de fitness certificados para demonstrar e explicar técnicas de alongamento adequadas
 - Ajudar os participantes a melhorar a flexibilidade
 - Reduzir o risco de lesões
 - Melhorar a recuperação após os treinos



PÚBLICOS-ALVO



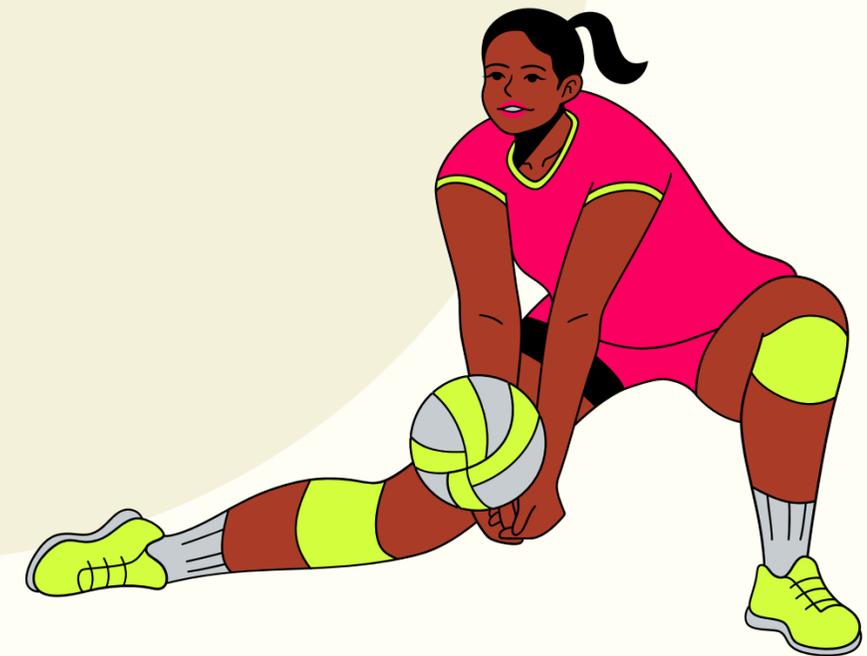
- **Estudantes:** formas acessíveis e convenientes de se manterem fisicamente activos e de gerirem o stress.
- **Professores:** oferecer recursos para os educadores incorporarem a educação física nas suas salas de aula virtuais durante os períodos de aprendizagem à distância.
- **Pais:** incentivar a atividade física e estilos de vida saudáveis para os seus filhos, promovendo uma cultura de bem-estar nas famílias
- **Jovens:** crianças em idade escolar e adolescentes para promover a atividade física e hábitos saudáveis no início da vida.



Índice



- **Metodologias**
- **Actividades principais**
- **Resultados**
- **Conclusão**



METODOLOGIAS

- **Desenvolvimento de plataformas online**
- **Criação de conteúdo**
- **Directrizes de intensidade muscular**
- **Recursos profissionais de alongamento**



METODOLOGIAS

- **Desenvolvimento de plataformas**
 - Criar um sítio Web interativo ou uma aplicação móvel
 - Recolha dos perfis dos utilizadores: objetivos de fitness, níveis de fitness atuais e quaisquer limitações
 - Utilização de algoritmos para gerar planos de treino personalizados



METODOLOGIAS

- **Criação de Conteúdo:**

- Desenvolver uma biblioteca de vídeos de treino
- que escrevem instruções para exercícios que podem ser realizados em casa.
- Estes exercícios abrangem uma vasta gama de objetivos de fitness, incluindo treino de força, cardio e flexibilidade



METODOLOGIAS

- **Directrizes de intensidade muscular:**
 - Produzir artigos informativos e conteúdos de vídeo
 - Educar os utilizadores sobre o nível de intensidade adequado para os seus treinos.
 - Explicar a taxa de esforço percebida, monitorizar a frequência cardíaca e outros indicadores relevantes.



METODOLOGIAS

- **Recursos profissionais de alongamento**
 - Colaboração com fisioterapeutas certificados ou treinadores de fitness
 - Criação de tutoriais em vídeo e guias escritos sobre técnicas de alongamento eficazes.
 - abrangendo rotinas de alongamento pré e pós-treino



ATIVIDADES PRINCIPAIS

- Desafios virtuais de fitness
- Análise de vídeo e feedback
- Testes virtuais de desporto
- Sessões de Yoga e Mindfulness online
- Projectos de investigação em ciências do desporto
- Webinars sobre nutrição e bem-estar
- Desafios de habilidades específicas do desporto
- Debates sobre a história do desporto
- Viagens de campo virtuais



ATIVIDADES PRINCIPAIS

- **Desafios virtuais de fitness:**

- Os alunos podem participar a partir de casa
- Atribuir diferentes tarefas de fitness:
 - o número de flexões, agachamentos
 - burpees
- Os alunos podem completar num determinado período de tempo
- Os alunos devem gravar e enviar vídeos dos seus esforços
- Esta atividade ajuda-os a manterem-se activos e responsáveis.



ATIVIDADES PRINCIPAIS

- **Análise de vídeo e feedback:**
 - Os alunos gravam as suas actividades físicas
 - Carregam esses vídeos na plataforma para serem analisados pelos colegas
 - Incentivam o feedback construtivo e o debate sobre a forma correcta, a técnica e as melhorias.



ATIVIDADES PRINCIPAIS

- **Quizzes virtuais sobre desporto:**
 - Criar questionários interactivos para testar os conhecimentos dos alunos: sobre regras, história e terminologia desportiva
 - Estes testes podem ser:
 - perguntas de escolha múltipla, ou
 - afirmações de verdadeiro/falso, ou
 - até vídeos de situações de jogo para análise.



ATIVIDADES

- **Sessões de Yoga e Mindfulness online:**
 - Incorporar técnicas de atenção plena e de relaxamento no currículo.
 - Realize sessões de ioga e meditação ao vivo ou gravadas que os alunos possam acompanhar.
 - Estas atividades podem ajudar a reduzir o stress e a melhorar o bem-estar mental.



ATIVIDADES

- **Projectos de investigação em ciências do desporto:**
 - Projectos de investigação relacionados com temas das ciências do desporto:
 - biomecânica, ou
 - nutrição, ou
 - fisiologia do exercício.
 - Investigar e apresentar as suas conclusões através de relatórios escritos ou apresentações em vídeo



ATIVIDADES

- **Webinars sobre nutrição e bem-estar:**

- Convidar oradores convidados ou especialistas para realizar webinars:
 - relacionados com a nutrição,
 - bem-estar e
 - vida saudável.
- Ajudar os alunos a compreender a importância da nutrição no desempenho físico e no bem-estar geral



ATIVIDADES

- **Desafios de habilidades específicas do esporte**
 - Atribuir desafios específicos de competências para vários esportes, por exemplo:
 - praticar habilidades de drible para o basquetebol
 - habilidades de malabarismo para o futebol
 - Podem registrar os seus progressos e apresentar vídeos ou reflexões escritas



ATIVIDADES

- **Debates sobre a história do desporto:**
 - Atribua aos alunos diferentes épocas ou momentos significativos da história do desporto
 - Incentivar os alunos a debater o impacto e o significado desses acontecimentos.
 - Isto ajuda a promover o pensamento crítico e a consciência histórica.



MAIN ACTIVITIES

- **Visitas de estudo virtuais:**

- Organizar visitas de estudo virtuais a instalações desportivas:
 - museus
 - recintos desportivos históricos.
- Os alunos podem explorar estes locais através de visitas virtuais
- podem fazer apresentações, aprendendo sobre a história e a cultura de diferentes desportos



RESULTADOS

- Melhoria da aptidão física e da saúde do público-alvo.
- Melhoria do bem-estar mental e redução dos níveis de stress.
- Aumento da acessibilidade aos recursos de educação física (em situações de aprendizagem à distância)
- Capacitação dos indivíduos para assumirem o controlo dos seus próprios percursos de fitness.
- Potencial impacto a longo prazo na redução dos custos dos cuidados de saúde e na melhoria da saúde pública em geral.



CONCLUSÕES

- Revolucionar a forma como a educação física é ministrada
- Tornando-a acessível, personalizada e eficaz para o grupo-alvo em toda a Europa.
- Procurando capacitar os indivíduos para darem prioridade ao seu bem-estar físico e mental, conduzindo, em última análise, a uma vida mais saudável e feliz, através de
 - treinos personalizados
 - orientação sobre a intensidade muscular
 - técnicas profissionais de alongamento



OBRIGADO!
