

## Despacho nº 10-6-2019/20

Para: Alunos de 6º ano

De: Diretor

cc: Associação de Pais

Data: 16.03.2020

Assunto: **ORIENTAÇÕES: ALUNOS DE 6º ANO – Disciplina de Educação Física– Guião 01.2020**

### I - Nota Explicativa

Este momento que estamos a atravessar, devido ao quadro epidemiológico do novo coronavírus COVID-19, coloca novos desafios à Escola e implica novas formas de interação entre escola-alunos-famílias.

Foram dadas responsabilidades acrescidas à população e é importante que estejamos todos conscientes e responsáveis, desde logo em termos dos compromissos escolares. E porque não estás de férias, as tuas responsabilidades são ainda maiores, daí te propormos um conjunto de atividades, para realizares nestes dias de suspensão das atividades letivas presenciais.

Para além da informação contida neste guião, podes sempre consultar a página de internet do Agrupamento (<http://ebaveromar.com/>) e, se precisares, pede ajuda à escola (usa o email ou telemóvel), mas também os teus pais/ família poderão ajudar-te nesta tarefa. É importante que te mantendas ativo e focado.

Em caso de necessidades, o teu encarregado de educação pode vir recolher na escola materiais em suporte escrito, mas no essencial vamos precisar que uses o teu material escolar usual.

Contamos contigo e com o teu empenho!

### II – Recomendações Gerais

#### Saúde:

Devido ao coronavírus, nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Lavar frequentemente as mãos;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Respeitar as orientações para permanecer em casa e reduzir os contactos sociais.

É importante que observes sempre estas recomendações (podes consultar mais informações na página do Agrupamento) e que contactes o **SNS 24 (808 24 24 24)** caso tenhas febre, tosse e dificuldade respiratória, devendo seguir as orientações dos profissionais de saúde e dar conhecimento de tal à escola.

#### Escolares:

Apresentamos uma proposta de horário, que poderás ajustar em função dos teus interesses/ possibilidades/ família, mas é importante que mantendas uma rotina, que mantendas os teus hábitos, os teus bons hábitos! Este horário é uma base, que podes adaptar aos teus interesses e possibilidades, mas é importante que discutas o horário com o teu encarregado de educação.

Ao longo deste processo, e no seu final, serás chamado a avaliar esta “forma diferente de escola”, esta via alternativa e complementar de estudar/ trabalhar.

Queremos que avalies, ainda, o trabalho que fizeste na escola, ao longo do 1º e 2º períodos (autoavaliação).

Contamos contigo! Acreditamos em ti!

#### Horário (proposta)

- 8.00h: acordar e fazer a higiene diária; arrumar o quarto (deixar espaço a arejar);  
 9.00h: pequeno-almoço;  
 9.30h - 11.00h: ESTUDAR (organiza o teu horário em função das disciplinas que terias nesse dia; realiza as atividades escolares que te são propostas);  
 11.00h: intervalo (aproveita para fazer uma videochamada com os colegas, com o professor...);  
 11.30h - 12.30h: ESTUDAR;  
 12.30h – 14.00h: hora de almoço (não te esqueças de ajudar nas tarefas ligadas ao almoço/ refeição);  
 14.00h – 15.00h: leitura (à escolha; se tiveres dúvidas, consulta as sugestões que te são adiante apresentadas);  
 15.00h – 16.00h: ESTUDAR  
 16.00h -16.30h: lanche (arruma as tuas coisas no final);  
 16.30h – 17.30h: ESTUDAR  
 17.30h -19.00h: livre (podes ver um filme, fazer atividade física, fazer atividades em família...)  
 19.00h – 19.30h: colaboração das tarefas domésticas  
 (...)  
 21.30h/22.00: descansar (deitar para dormir)

**Links/ Informações úteis**

*(Para abrir os links clica no rato do lado direito – abrir ligação)*

Tarefa 1: 6 exercícios com brincadeiras de crianças:

[https://www.youtube.com/watch?v=3A\\_MLTqp-bE](https://www.youtube.com/watch?v=3A_MLTqp-bE)

Tarefa 2: Coreografia:

<https://www.youtube.com/watch?v=6-9F29kThxQ>

Tarefa 3: exercícios de treino para casa

[https://www.youtube.com/watch?v=o\\_2gU2EoHOO&list=RDCMUC\\_aLZ9YxRrGmCe1Zd3GSkEA&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=o_2gU2EoHOO&list=RDCMUC_aLZ9YxRrGmCe1Zd3GSkEA&index=4)

Tarefa 4: exercícios de treino para casa

[https://www.youtube.com/watch?v=kAXg3cM0UCw&list=RDCMUC\\_aLZ9YxRrGmCe1Zd3GSkEA&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=kAXg3cM0UCw&list=RDCMUC_aLZ9YxRrGmCe1Zd3GSkEA&index=5)

**III- Orientações para a disciplina**

Neste quadro tens um conjunto de tarefas que poderás realizar. Em caso de dúvida contacta com o teu professor

Nº da tarefa	Descrição	Material a usar	Forma de avaliação (se aplicável)	Duração prevista (em horas)	Observações
1	6 exercícios com brincadeiras de criança – 2 repetições	Um banco			
2	Coreografia – 3 repetições				
3	Realizar esta sequência de exercícios	Pequeno colchão/carpete			
4	Realizar esta sequência de exercícios	Pequeno colchão/carpete			

**IV- Orientações para as turmas / Observações**

**Proposta de trabalho – Educação Física**

Treinar/ensaiar as tarefas 1,2,3 e 4 nos dias da semana em que tens aulas de Educação física, durante as próximas duas semanas. A visualização dos Links vai ajudar-te a fazer os exercícios, observa e faz.