Projeto “E tu, quanta força tens?”

Público-alvo: Alunos do ensino básico

Objetivo Geral

Promover a conscientização sobre a força muscular e os níveis de atividade física, incentivando as práticas de autocuidado, exercício físico e os benefícios do exercício na sua saúde e a longo prazo.

Atividades

Abertura e Apresentação

- **Objetivo:** Introduzir o tema do exercício Físico e a correlação com a saúde dos adolescentes e ao longo da vida.
- **Atividades:**
 - Explicação breve sobre a importância da força física na saúde e bem-estar.
 - Avaliar os índices de sedentarismo.
 - Discussão sobre o que significa "força" e como ela se relaciona com a vida diária dos adolescentes.

Estação de Exercícios: Testar a Força

- **Objetivo:** Demonstrar diferentes exercícios que ajudam a desenvolver a força física e a consciência corporal.
- **Atividades:**
 - Criar várias estações com diferentes exercícios:
 - **Estação 1-** Dinamometria da mão (testar ambas as mãos, registrar e comparar com os colegas)
 - **Estação 2:** Agachamentos Com barras e calcular a força de Membros inferiores
 - **Estação 3:** Chest Press com barra e calcular a força de membros superiores
 - **Estação 3:** Exercício com halteres para avaliar a força de cotovelo.
 - **Estação 4:** Alongamentos – para mostrar a importância da flexibilidade.

Encerramento e Reflexão

- **Objetivo:** Discutir a importância da força muscular e a correlação com a saúde.