



## Orçamento Participativo 2019

### União das Freguesias de Braga (S. José de S. Lázaro e S. João do Souto)

---

**Nome da Instituição ou responsável pelo projeto:** CAP - Associação de Pais e Encarregados de Educação do Centro Escolar de S. Lázaro

**E-mail:** cap.eb1.ji.slazaro@gmail.com

**Telefone / Telemóvel:** 962 357 496

**Morada:** Rua de Damão, 180 | 4710-913 Braga

**Data de Nascimento:**

**Título da Proposta:** Todos ao Desporto

**Âmbito de Atuação:** Educação

**Tempo de execução (em meses, até 31/12/2019):** 30/09/2019

**Valor da Proposta (até 1.250,00 €):** 1.242,15 €

**Descrição da Proposta:**

Requalificação do Recinto Desportivo exterior do Centro Escolar de S. Lázaro.

O NOSSO PROPÓSITO

Já o dizia o grandiosíssimo poeta Fernando Pessoa: "Grande é a poesia, a bondade e as danças... Mas o melhor do mundo são as crianças..." E são-no de facto! Mas o mundo mudou, as nossas crianças já não brincam na rua e as gargalhadas contagiantes dos grupos de crianças já não são tão frequentes. Efeitos dos tempos modernos, estão mais enclausurados e menos ágeis! Os tempos mudaram, assim como algumas vontades, mas a vontade de fazer o melhor pelas nossas crianças não mudou, pelo contrário, tem uma nova força. E é com esta vontade que pretendemos proporcionar às nossas crianças um melhor futuro, uma herança saudável, de cooperação, de amor pelo próximo, de inclusão e de respeito. A resposta???

AS NOSSAS PREOCUPAÇÕES O QUOTIDIANO

As crianças dos nossos dias vivem um estilo de vida aprisionado, pois grande parte do seu tempo livre é passado no computador, a ver televisão, nas viagens de carro para todo o lado e rodeadas de dispositivos digitais. Não podemos nem devemos fugir às tecnologias, contudo devemos contrariar o sedentarismo e promover as atividades ao ar livre, o desporto, o convívio! Em suma, ensinar às crianças que há todo um mundo cheio de divertimento longe do mundo digital. De uma maneira geral, estas precisam de 30 minutos diários de atividade física estruturada, moderada a vigorosa, pelo menos três dias por semana e durante 60 minutos ou mais, de brincadeiras (atividade aeróbia), todos os dias.

#### A SAÚDE

A saúde das crianças está a ser afetada pois o sedentarismo é um forte aliado da obesidade infantil, podendo esta tornar-se uma herança que levam até à idade adulta e que lhes poderá causar graves problemas de saúde. Cabe-nos a nós adultos zelar pelos bons hábitos, sendo o desporto um deles a par com uma alimentação saudável.

#### OS NOSSOS CONSELHOS O DESPORTO

A prática desportiva desenvolve e contribui para o bem-estar físico e emocional.

##### 1- DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR, SOCIALIZAÇÃO E DISCIPLINA

A prática desportiva visa desenvolver o potencial psicomotor, sendo também um fator de sociabilização através do convívio e do trabalho em equipa, pois uma vez que existem regras as crianças aprendem a respeitá-las, ajudando assim a promover a disciplina.

##### 2- BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E COMPORTAMENTO

Para além de prevenir e reduzir a obesidade, diminuir o risco de doenças cardiovasculares, fortalecer o desenvolvimento de músculos, ossos e articulações, é de igual importância a possibilidade de modular comportamentos, promovendo os adequados e inibindo os indesejados.

##### 3- NOVAS SITUAÇÕES, VIVÊNCIAS E EMOÇÕES

O desporto proporciona uma série de situações e vivências que permitirá à criança experienciar todo e qualquer tipo de emoção, ajudando-a a ultrapassá-las e a lidar com elas. Aliar esta experiência emocional à faceta lúdica do desporto, facilita e fortalece a relação entre e para com os seus pares.

##### 4- DESACELERAR E GERIR ANSIEDADE E IMPULSIVIDADE

O desporto ajuda a desacelerar o ritmo nas crianças, fazendo com que se sintam mais tranquilas. Por outro lado, e como há regras a que se têm que se submeter sem contestar, permite-lhes aprender a controlar a ansiedade e a impulsividade. A intervenção do professor ou treinador é fundamental, pois existem metodologias específicas para integrar estas crianças num grupo, promovendo a harmonia deste.

##### 5- MAIOR AUTOESTIMA E MELHOR APROVEITAMENTO ESCOLAR

Em crianças com desempenhos escolares médios, o desporto pode ser um ótimo instrumento de valorização e reconhecimento pessoal, contribuindo em muito para o desenvolvimento da sua autoestima. Verifica-se também que em crianças mais ativas o seu aproveitamento escolar tende a melhorar. É deveras importante manter o desporto como forma de ocupação, funcionando como um grande coadjuvante para o desenvolvimento da criança.

#### AS NOSSAS RESOLUÇÕES O VOLEIBOL

Da prática do voleibol advêm todos os benefícios inerentes a qualquer desporto de equipa. Contudo este desporto específico é, talvez, aquele em que mais se depende do colega para conseguir o objetivo final. Porquê? O jogador não pode dar mais que um toque seguido na bola, acabando assim com a individualidade e promovendo o trabalho de equipa que se torna primordial. O voleibol também é dos poucos desportos em que não existe qualquer contacto físico entre os jogadores das equipas adversárias. O voleibol cada vez mais tem vindo a

demonstrar que é um desporto de opção e de eleição por toda a sua componente, e o resultado tem sido crianças com uma grande capacidade de esforço e entreadada por um todo.

#### O BADMINTON

O badminton como qualquer outro desporto é vantajoso para a saúde e mais uma arma contra o sedentarismo. Todavia a grande valência na prática deste desporto prende-se com o desenvolvimento das habilidades motoras básicas (movimentos fundamentais e combinados), tais como organização e orientação espacial, coordenação-óculo manual, coordenação visio-motora, lateralidade, equilíbrio, coordenação motora fina/grossa e ritmo. Outra característica deveras aliciante desta modalidade é que permite que crianças com mobilidade reduzida possam praticar este desporto. A inclusão na dinâmica desportiva da

escola de todas as crianças é de extrema importância.

#### O XADREZ

Há países em que a modalidade de xadrez é utilizada como ferramenta pedagógica desde o 1º ciclo e assim beneficiar o raciocínio matemático. Aliás o atual ministro da Educação Tiago Brandão Rodrigues, assim o reconheceu “O xadrez é uma modalidade importante para a socialização dos mais novos. Temos de trazer para o cerne da escola atividades como esta. Muitas das escolas já o fazem. Fica aqui o desafio. A escola está cada vez mais aberta a esta flexibilidade” Para além da socialização o xadrez desenvolve o raciocínio e a concentração, é transversal a qualquer condição, género e idade e favorece a capacidade de decisão. Paraphrasing, novamente, o Ministro da Educação: “criar mais e melhores pensadores e decisores para o futuro”.

Um projeto da:

Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica e Jardim de Infância de São Lázaro - Braga

CAP - Comissão Administrativa Provisória