

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO

ESCOLAS DO 1.º CEB

FUTEBOL 2030



PRÉ-ESCOLAR



1.º CICLO



2.º E 3.º
CICLO



ENSINO
SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE



ENTRADA NO
MERCADO DE
TRABALHO



PARENTALIDADE



AVÓS



A vibrant cartoon illustration of a school courtyard. In the foreground, several children are engaged in various activities: a girl with a yellow ponytail kicks a soccer ball, a boy stands with arms crossed, a girl jumps rope, a boy waves, a girl waves, and a girl hula hoops. In the background, a boy and a girl with their arms crossed watch the scene. The courtyard features a large tree on the left, a set of stairs, and a wall with colorful murals of a spider, a rocket, and a cross. The text 'A HORA DOS SUPER QUINAS' is prominently displayed in the center, with 'ATIVIDADE DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR' below it and a Portuguese coat of arms logo.

A HORA DOS **SUPER QUINAS**

ATIVIDADE DE
ENRIQUECIMENTO
CURRICULAR





4

FUTEBOL 2030



DE ACORDO COM A OMS AS CRIANÇAS
DOS 5 AOS 13 ANOS DEVEM...



... ter **atividade física**
moderada a vigorosa
de pelo menos

60
min por dia



... **dormir**

9 a 11
horas por noite



... **não** devem estar

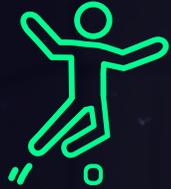
Mais de **2 horas**
por dia
em frente de um **ecrã**.



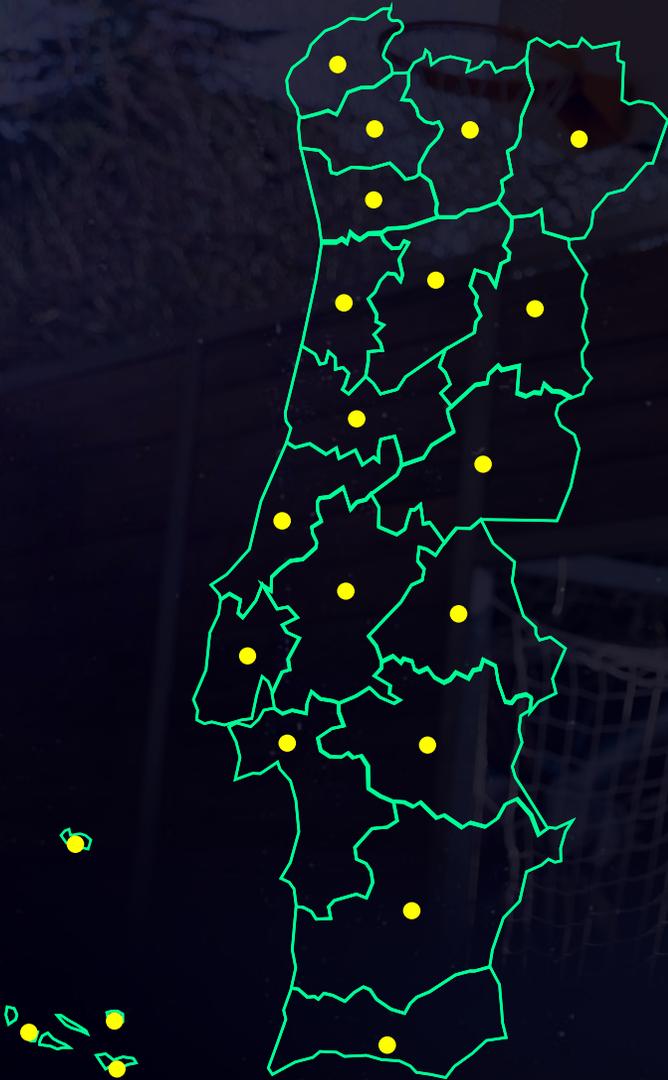
FUTEBOL 2030

OBJETIVO

5



DESENVOLVER COMPETÊNCIAS MOTORAS
GERAIS **COM E SEM MANIPULAÇÃO DA BOLA**
DE FORMA A FACILITAR AS AQUISIÇÕES
FUTURAS MAIS COMPLEXAS.



44

Escolas de 24 Concelhos em 18 distritos e nas Regiões Autónomas

1 303

Crianças



12

Semanas

(9 de Janeiro a 31 de março)



60

Minutos por sessão (AEC/CAF)



Conteúdos Programáticos

- Perícia e manipulação; deslocamentos e equilíbrio; jogos pré-desportivos



Avaliação de Competência Motora

Motor Competence Assessment (Rodrigues et al., 2019)



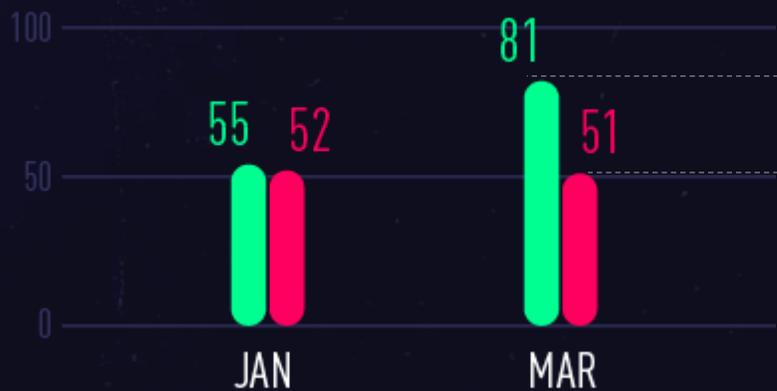
7

FUTEBOL 2030

DADOS DO PAÍS

COMPETÊNCIA MOTORA

- GRUPO EXPERIMENTAL
- GRUPO DE CONTROLO
- VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS EM MARÇO



+60%

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+48%

-2%



COMPETÊNCIA MOTORA POR SEXO

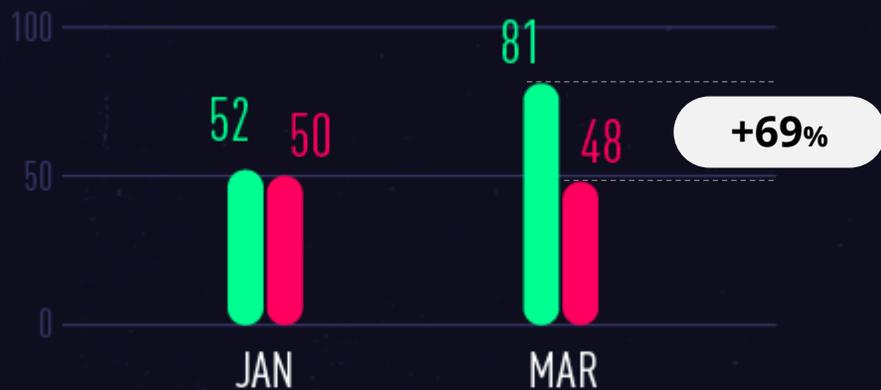
● GRUPO EXPERIMENTAL ● GRUPO DE CONTROLO ● VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS EM MARÇO

♀ FEMININO

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+56%

-5%

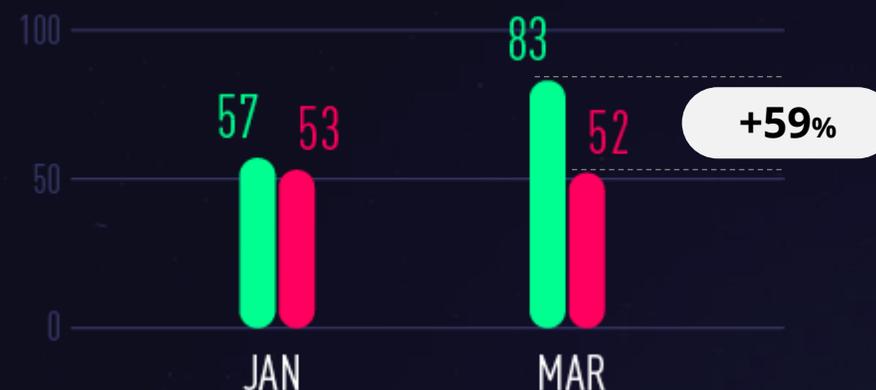


♂ MASCULINO

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+45%

-1%





DADOS DO PAÍS

9

COMPETÊNCIA MOTORA POR IDADE

● GRUPO EXPERIMENTAL ● GRUPO DE CONTROLO ● VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS EM MARÇO

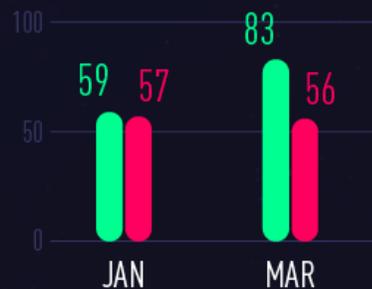
6 ANOS

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+41%

-2%

+48%



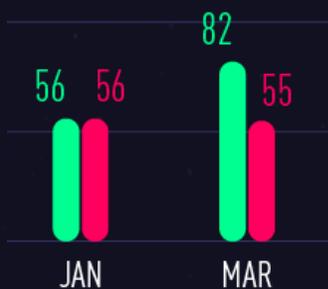
7 ANOS

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+47%

-2%

+49%



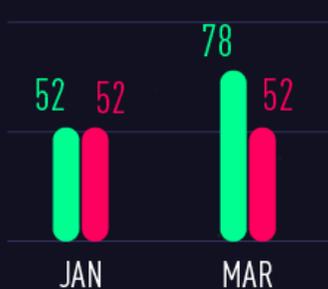
8 ANOS

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+51%

-1%

+52%



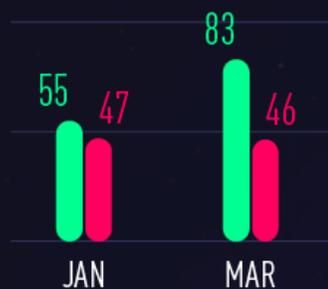
9 ANOS

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+51%

-2%

+81%



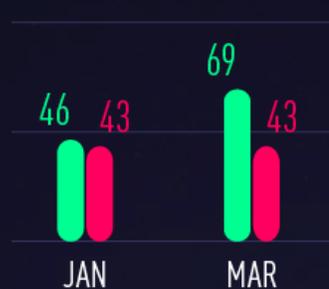
10 ANOS

EVOLUÇÃO JAN - MAR

+50%

-1%

+61%





Atividade Física



Sedentarismo



Sono



Aptidão Cardio Respiratória



Composição Corporal



Índice de Felicidade



RESULTADOS DE SINTRA

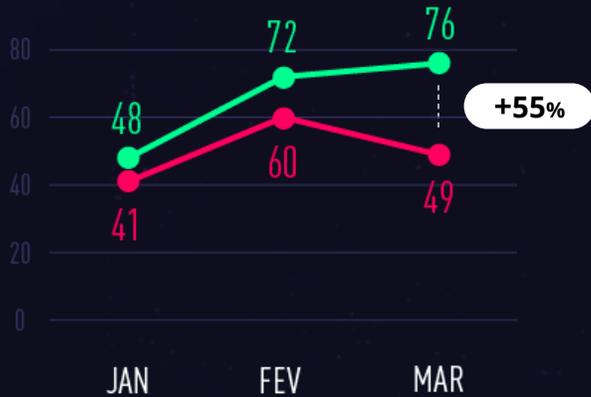
● GRUPO EXPERIMENTAL ● GRUPO DE CONTROLO ● VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS EM MARÇO



+58%

-20%

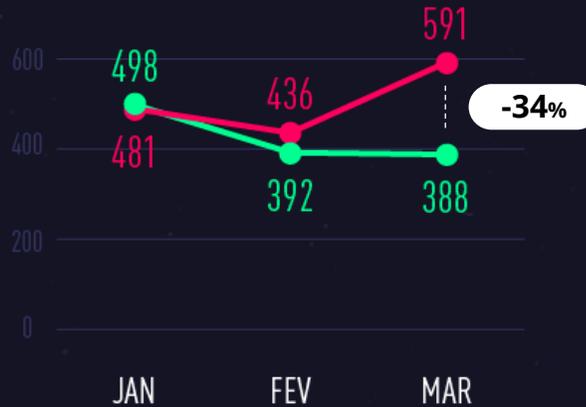
ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA DE INTENSIDADE MODERADA A VIGOROSA POR DIA (MIN)



-22%

+23%

TEMPO SEDENTÁRIO POR DIA (MIN)



+19%

-4%

DURAÇÃO DO SONO POR NOITE (MIN)





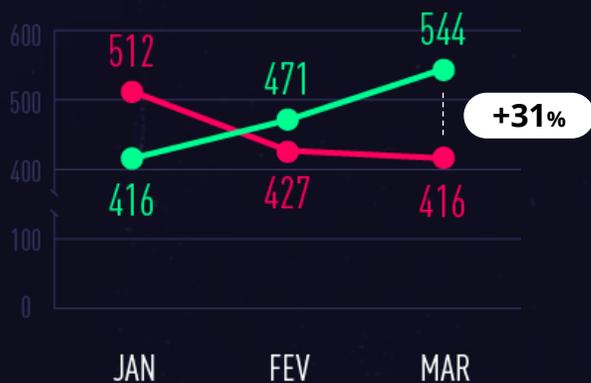
● GRUPO EXPERIMENTAL ● GRUPO DE CONTROLO ● VARIAÇÃO ENTRE GRUPOS EM MARÇO



+31%

-19%

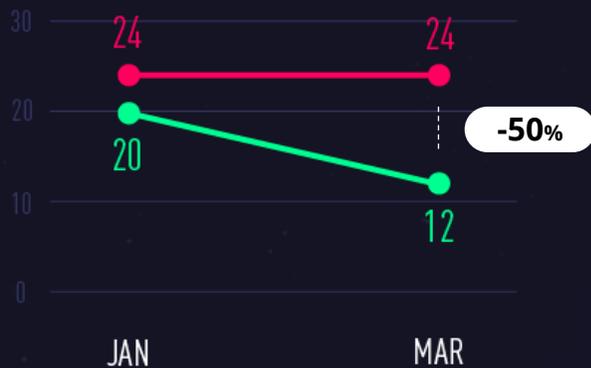
TESTE DE APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (M)



-40%

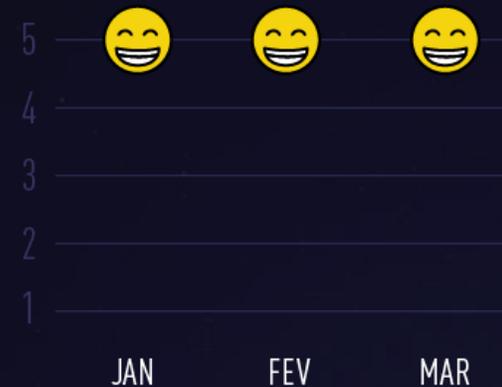
0%

MASSA GORDA (%)



100%

ÍNDICE DE FELICIDADE 1 TRISTE - 5 MUITO FELIZ

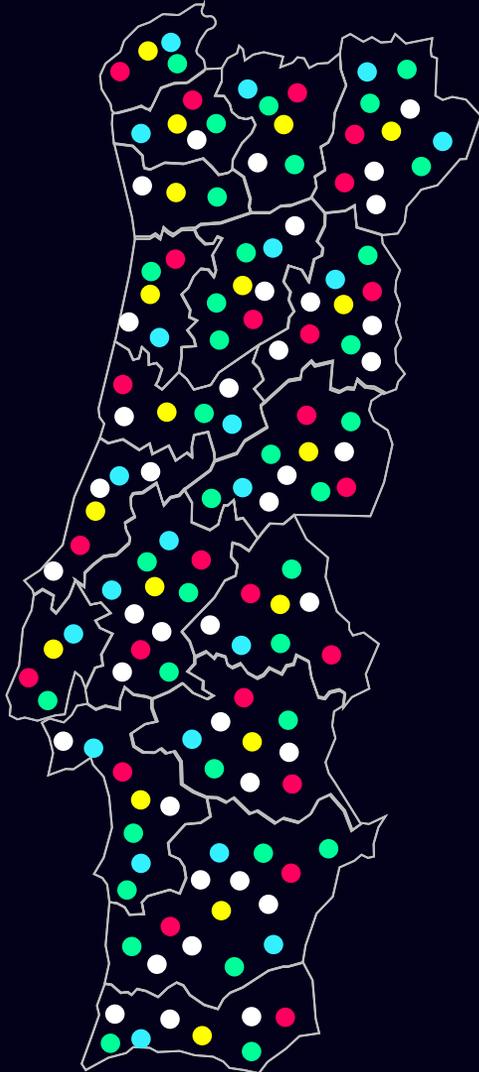




FUTEBOL 2030

PRÓXIMOS PASSOS

14



- INCLUSÃO
- IGUALDADE
- FAIR PLAY
- DISCIPLINA
- COMPROMISSO
- ESPÍRITO DE EQUIPA
- AMIZADE

