



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ACTIVIDADE EXTERIOR 2



Vamos lá fora!

Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)



ACTIVIDADE EXTERIOR 2

Vamos lá fora!



O formador já deve ter planeado e descarregado a sessão on-line para a plataforma de formação. Coisas a serem feitas on-line:

Os formandos devem ler e baixar, (se quiserem), os materiais de formação (documento PPT, Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) para Tópico 8.



ACTIVIDADE EXTERIOR 2

Vamos lá fora!



Cada formando, individualmente ou em grupo, deve fazer o seguinte:

1. Procura um lugar na Comunidade perto de casa ou do Centro, por exemplo, um parque ou um jardim na comunidade, onde possam praticar algum tipo de desporto, como yoga, mindfulness, etc.
2. Cada formando, individualmente ou em grupo, prepara uma rotina de exercíciód depois de assistir aos vídeos de exercícios físicos da prática escolhida.
3. Cada formando, individualmente ou em grupo, vai para o lugar selecionado e pratica a rotina.



ACTIVIDADE EXTERIOR 2

Vamos lá fora!



Duração:

- O tempo necessário para realizar as tarefas decorre durante uma semana, sempre antes da próxima sessão presencial.

Ferramentas:

- PPT 2_Actividade Exterior 2
- PPT 5_Exercício Físico e Saúde
- Vídeo 1_Treinar no Parque.
- Yoga Vídeos: vídeos de 1 a 13.
- Vídeos mindfulness: vídeo 1 e 2.