



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



ACTIVIDADE EXTERIOR 4



Vamos evitar lesões!

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



ACTIVIDADE EXTERIOR 4

Vamos evitar lesões!



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 4

Vamos evitar lesões!



1. O grupo procura um lugar na comunidade perto de casa ou do Centro, por exemplo, um parque ou um jardim na comunidade, onde possam praticar os movimentos corretos relacionados com a higiene postural, como mostrado no vídeo 2_Higiene Postural.
2. Executam todos os movimentos da maneira correcta.
3. Fazem algumas fotos a fazer exercício físico e carregam-nas na plataforma de formação.



ACTIVIDADE exterior 4

Vamos evitar lesões!



Duração:

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

Ferramentas:

- PPT 4_Actividade Exterior 4
- Video 2_HigienePostural