

U. PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

TEATRO DEBATE

- Nutrição e Desporto -

Curso: 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Unidade Curricular: Psicologia da Educação

Docentes: Professor Doutor Nuno Corte-Real; Professor Paulo Castelar

Discentes:

André costa

André Oliveira

Catarina Ardérius

Daniela Ferreira

Joana Loureiro

Juliana Silva

Luís almeida

Ricardo Batista

Rúben Leite

Tiago Portas

Tiago Ribeiro

Vítor Martins

Porto, 2010

NUTRIÇÃO E DESPORTO

Os malefícios da actividade física mal orientada são muitos!

Será que sabemos quais são?

Praticar actividade física sem orientação específica, é o mesmo que um leigo tentar mexer com electricidade ou com a mecânica de um automóvel, o mais certo é piorar a situação.

O nosso objectivo em realizar este teatro é demonstrar-vos quais os riscos de praticar ou não exercício físico.

(Vão entrar os actores)

Narrador 1: estes são o Pedro e o João. Vamos ver o que eles mais gostam de fazer. (Representação dos sedentários)

Narrador 2: estes são o Diogo e o Jorge. Estes dois jovens adoram estar no ginásio. (representação dos vigoréticos)

Narrador 3: Estes são o António e o Miguel. Eles estão sempre acompanhados pela professora Julieta. (Representação dos intermédios)

Qual destas situações é que vocês acham a mais correcta???

Início do Debate...

Elenco

Nome	Nome Actor	Papel
André Costa	“Dj Mix”	DJ
André Oliveira	João	Sedentário
Catarina Ardérius	-	Narradora
Daniela Ferreira	“Professora Julieta”	Personal Trainer
Joana Loureiro	-	Narradora
Juliana Silva	-	Narradora
Luís almeida	Pedro	Sedentário
Ricardo Batista	Diogo	Vigorético
Rúben Leite	-	Narrador Geral
Tiago Portas	António	Praticante de desporto com orientação
Tiago Ribeiro	Jorge	Vigorético
Vítor Martins	Miguel	Praticante de desporto com orientação