

### **Sumário**

Exposição de um breve resumo das regras elaboradas na aula anterior.

Início da exposição dos conteúdos referentes ao primeiro tópico do programa desta unidade curricular - DESPORTO, SAÚDE E DESENVOLVIMENTO POSITIVO.

Elaborar, em grupos de três, uma definição para o termo Saúde.

Debate sobre o conceito de Saúde e as várias definições existentes para este termo.

Os 10 minutos finais da aula serviram para reunir com os grupos formados na aula anterior no sentido de continuar a elaborar a peça teatral que deverá ser apresentada na próxima aula.

### **Reflexão**

A apresentação das regras por parte do docente foi bastante precisa, não deixando aos discentes dúvidas de como actuar e estar na aula. Uma vez que fomos nós a elaborá-las obriga-nos de certa forma a respeitá-las.

A discussão à volta do conceito de Saúde foi bastante interessante, deixando-nos a pensar sobre o que de facto é ter ou não saúde.

Vários autores estabeleceram diferentes definições de saúde (como pode ser constatado nos slides da aula) e no entanto não há uma que seja totalmente aceite e correcta. Há sempre vários pontos de vista e diferentes formas de perceber o que é ter saúde.

Relacionado com este tema debateu-se ainda o conceito de qualidade de vida.

Como conclusões, percebi que um indivíduo pode não ter saúde mas ter qualidade de vida, por exemplo, um indivíduo com cancro pode sentir-se bem e conseguir realizar as actividades diárias, tendo desta forma qualidade de vida. Portanto, estes dois conceitos, embora interligados, não dependem um do outro. Percebi também que é importante a percepção que cada um tem sobre a sua saúde e que nem sempre adoptar todos os comportamentos saudáveis é sinal de ser saudável. Não se deve ser

fundamentalista e viver nos extremos. Temos de ser capazes de viver num equilíbrio que nos permita estar bem e sentirmo-nos bem.

Como não sobrou muito tempo para trabalhar sobre a peça teatral, os grupos viram-se obrigados a trabalhar fora das horas das aulas. Como os grupos foram elaborados de forma aleatória foi muito difícil estabelecer horários em que todos pudessem estar presentes. Na minha opinião os grupos só deverão ser aleatórios quando o trabalho é para realizar durante a aula. Quando se torna necessário utilizar tempo extra, é mais fácil trabalhar com pessoas com o mesmo tipo de horário e, nestas ocasiões, devem ser os alunos a formar os grupos de trabalho.

Acho ainda importante relatar dois apontamentos referidos pelo docente ao longo da aula que achei bastante pertinentes e que serão estratégias muito importantes a usar no futuro:

1. Quando um estudante pretende dar a sua opinião, o docente não deve ficar centrado neste, mas sim afastar-se para desta forma obrigá-lo a falar mais alto e controlar a restante turma, para que o consigam ouvir.
2. Quando um estudante lança uma pergunta à qual o docente não sabe responder a primeira opção será devolver a pergunta e perceber se alguém na turma quer contribuir para a sua resposta. Por fim, caso não haja uma solução, deve-se, em conjunto com os alunos, procurar a melhor resposta.