

Ações de Formação c/despacho > Imprimir (id #107519)

Ficha da Ação

Título Aptidão Física, Sucesso Escolar, Saúde e Rendimento Desportivo – Plataforma FITescola®

Área de Formação B - Prática pedagógica e didática na docência

Modalidade Oficina de Formação

Regime de Frequência b-learning

Duração

Horas presenciais: 15 Horas de trabalho autónomo: 15

Nº de horas acreditadas: 30

Duração

Entre 2 e 6 Nº Anos letivos: 1

Cód. Área Descrição

Cód. Dest. 99 **Descrição** Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620

DCP 99 **Descrição** Professores dos grupos de recrutamento 260 e 620

Nº de formandos por cada realização da ação

Mínimo 5 Máximo 20

Reg. de acreditação (ant.) CCPFC/ACC-101536/18

Estrutura da Ação

Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

A aptidão física tem um relevante valor para um crescimento e desenvolvimento saudáveis. É determinante a formação dos professores de Educação Física na área da aptidão física e atividade física de modo influenciarem os jovens a adotarem comportamentos mais saudáveis e a melhorarem a sua aptidão física. A plataforma FITescola permite a monitorização da avaliação da aptidão física, atividade física e comportamento sedentário dos alunos, decorrente da aplicação, na disciplina de Educação Física, de testes de aptidão física e de registos online dos resultados. É um sistema inovador de avaliação e educação da aptidão física que valoriza a interatividade entre alunos, professores e encarregados de educação, permitindo o aconselhamento dos alunos

Objetivos a atingir

Identificar e descrever a Aptidão Física (AF) relacionada com o rendimento escolar, a saúde e com o rendimento desportivo; Categorizar a população escolar de acordo com a sua AF; Conhecer e explicar os comportamentos sedentários dos alunos na escola e fora da escola, de forma a promover a AF e funcional através dos estilos de vida saudáveis (atividade física e alimentação/dieta); Reforçar os níveis de competência na utilização da plataforma FITescola, nas suas diferentes componentes: monitorização/introdução de dados, criação de relatórios, aconselhamento e exploração dos recursos didáticos; Rever, conceber e aplicar mensagens de aconselhamento bem definidas, motivadoras e adequadas às necessidades sentidas e ao contexto de aprendizagem.

Conteúdos da ação

A Oficina de Formação decorrerá numa perspetiva teórico-prática com forte incidência na conceção, testagem e aplicação da plataforma FITescola® a qual foi construída através uma arquitetura tecnológica moderna. Neste contexto, pretende-se que cada formando seja agente da sua própria inovação pedagógica, de modo a concretizar a avaliação da aptidão física, da atividade física e desportiva e dos comportamentos sedentários. Esta capacitação deverá ter impacto na aprendizagem dos alunos e na promoção dos estilos de vida saudáveis. Os domínios de formação cobrirão as temáticas que a seguir se apresentam:

Sessões Presenciais Conjuntas

Reflexão sobre a experiência decorrente com a avaliação da aptidão física até ao momento presente. Fundamentação sobre a necessidade de monitorizar e aconselhar a melhoria da aptidão física.

- Aptidão Física e Funcional;
- Relacionada com o rendimento escolar, a saúde e com o rendimento desportivo;
- Capacidades motoras a avaliar;
- Nível desejado nos diferentes aspetos da aptidão física e funcional;
- Avaliação referenciada a norma e ao critério.

Desenvolvimento da literacia na promoção da saúde através da atividade física

- Aprofundamento da habilidade comunicativa, dos formandos, nas componentes da necessidade de aumentar a quantidade e qualidade da atividade física e da aptidão física no sentido de promover a saúde e melhorar o sucesso escolar;

- Exploração da plataforma;
- Desenvolvimento da competência de literacia na promoção da saúde através da atividade física e desportiva

Avaliação da aprendizagem e avaliação para a aprendizagem

- Componentes - chave da monitorização para o aconselhamento;
- Integração das estratégias e técnicas de avaliação para a aprendizagem, em sequências de tarefas;
- Sugestões práticas para utilização de avaliação para a aprendizagem, em contexto de sala de aula. abordagens e/ou técnicas didáticas.

Componente de Trabalho Autónomo

- Planificação do trabalho a desenvolver no âmbito desta Oficina;
- Exploração e aplicação da plataforma FITescola a utilizar nas respetivas escolas e turmas;
- Análise e reflexão sobre a utilização e potencialidades da plataforma FITescola;
- Avaliação dos efeitos produzidos e do impacto da formação no final da Oficina.

Metodologias de realização da ação

Presencial	Trabalho autónomo
<p>A oficina de formação será desenvolvida num total de 30 horas de carácter teórico-prático, incluindo 15 horas na componente de formação e 15 horas na componente de trabalho individual autónomo.</p> <p>a) Sessões presenciais: 10 horas incluindo mini-palestras; discussão em plenário, pequeno grupo e pares; visionamento de vídeos e atividades práticas; demonstração de técnicas; leitura crítica de documentos e partilha de experiências entre formandos;</p> <p>b) Sessões a distância síncronas: 5 horas incluindo análise e leitura crítica de documentos e a realização de atividades práticas; conceção e adaptação de materiais didáticos; planificação de aulas; fóruns de discussão.</p>	<p>c) Trabalho autónomo/apoio em contexto de sala de aula: 15 horas de trabalho autónomo que incluem a aplicação dos testes de aptidão física, elaboração dos relatórios, aconselhamento individual e estratégias pedagógicas para a turma.</p>

Regime de avaliação dos formandos

A avaliação contínua do desempenho dos formandos terá incidência na participação nas atividades e no trabalho realizado, individualmente ou em grupo, ao longo das sessões presenciais e síncronas.

No final da ação, os formandos serão avaliados individualmente através de relatórios que demonstrem o trabalho autónomo realizado e de acordo com os documentos, da sua autoria, introduzidos no portefólio final, do qual constará também uma reflexão crítica.

A avaliação expressa-se de acordo com a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado no despacho n.º 4595/2015, de 6 de maio, respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

Bibliografia fundamental

Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368(9532), 299-304. doi: 10.1016/S0140-6736(06)69075-2

Melo, X., Santa-Clara, H., Santos, D. A., Pimenta, N. M., Minderico, C. S., Fernhall, B., & Sardinha, L. B. (2015). Independent Association of Muscular Strength and Carotid Intima-Media Thickness in Children. *Int J Sports Med*. doi: 10.1055/s-0034-1398678

Pontifex, M. B., Saliba, B. J., Raine, L. B., Picchietti, D. L., & Hillman, C. H. (2013). Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J Pediatr*, 162(3), 543-551. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.08.036

Santos, R., Mota, J., Okely, A. D., Pratt, M., Moreira, C., Coelho-e-Silva, M. J., . . . Sardinha, L. B. (2014). The independent associations of sedentary behaviour and physical activity on cardiorespiratory fitness. *Br J Sports Med*, 48(20), 1508-1512. doi: 10.1136/bjsports-2012-091610

Sardinha, L. B., Andersen, L. B., Anderssen, S. A., Quiterio, A. L., Ornelas, R., Froberg, K., . . . Ekelund, U. (2008). Objectively measured time spent sedentary is associated with insulin resistance independent of overall and central body fat in 9- to 10-year-old Portuguese children. *Diabetes Care*, 31(3), 569-575. doi: 10.2337/dc07-1286

Demonstração das vantagens para os/as formandos/as no recurso ao regime de formação a distância

O Blended learning (b-learning) é a perfeita integração de diferentes tecnologias e metodologias de aprendizagem. Combinando a formação online e presencial, vai ao encontro das necessidades específicas dos interessados, melhorando a eficácia e a eficiência da aprendizagem, reduzindo os custos e maximizando a formação. Desta forma, é possível ultrapassar algumas limitações que advêm do regime exclusivamente E-Learning, como a ausência de um contacto presencial com um professor ou formador, permitindo uma formação mista que envolve tutoria à distância, numa determinada fase, e um formador no sentido mais tradicional, num momento presencial. Por conseguinte, esta oficina de formação irá desenvolver-se em formato b-learning, com duas sessões presenciais e duas sessões síncronas, com recurso a um sistema de gestão da aprendizagem (Moodle), de forma a criar um espaço de interação amplo e facilitador da partilha de conteúdos e de novas práticas. O formando poderá, assim, assumir um papel decisivo na gestão do seu processo de formação, trabalhando em função do seu ritmo de aprendizagem.

Distribuição de horas 10 N° de horas online síncrono 5 N° de horas online assíncrono 0

Demonstração da existência de uma equipa técnico-pedagógica que assegure o manuseamento das ferramentas e procedimentos do formação a distância

Os professores que formam a equipa de apoio ao projeto FITescola@.

Demonstração da implementação de um Sistema de Gestão da Aprendizagem / Learning Management System adequado

O sistema de LMS utilizado é o moodle da DGE: <http://moodle.dge.mec.pt/>

Demonstração da avaliação presencial (permitida a avaliação em videoconferência)


O sistema de videoconferência:


<http://videoconferencia.dge.mec.pt/system/login?domain=http%3A%2F%2Fvideoconferencia.dge.mec.pt&next=/&set-lang=pt-br>


Demonstração da distribuição da carga horária pelas diversas tarefas

CONTEÚDOS DA AÇÃO:

1ª SESSÃO - PRESENCIAL (5H)

 Introdução da ação: Apresentação do programa, documentos de apoio e avaliação.

 Planificação do trabalho a desenvolver no âmbito desta Oficina.

 Reflexão sobre a experiência decorrente com a avaliação da aptidão física até ao momento presente.

 Fundamentação sobre a necessidade de monitorizar e aconselhar a melhoria da aptidão física.

- Aptidão Física e Funcional;

- Relacionada com a saúde e com o rendimento desportivo;


- Capacidades motoras a avaliar;


- Nível desejado nos diferentes aspetos da aptidão física e funcional;

- Avaliação referenciada à norma e ao critério.

 Exploração da plataforma FITescola@

2ª SESSÃO - SÍNCRONA (2,5H)

 Esclarecimento de eventuais dúvidas sobre a aplicação dos testes de aptidão física e utilização da plataforma FITescola@


 Operacionalização dos processos de avaliação e análise dos resultados obtidos.


- Componentes - chave da monitorização para o aconselhamento;

- Sugestões práticas, estratégias e técnicas de avaliação, incluindo as sequências de tarefas a realizar em contexto de sala de aula;

- Abordagens e/ou técnicas didáticas.

2ª SESSÃO - SÍNCRONA (2,5H)

 Análise e reflexão sobre a utilização e potencialidades da plataforma FITescola@

 Esclarecimento de eventuais dúvidas sobre a aplicação dos testes de aptidão física e utilização da plataforma FITescola@


3ª SESSÃO - PRESENCIAL (5H)


 Desenvolvimento da literacia na promoção da saúde através da atividade física.

- Aprofundamento da habilidade comunicativa dos formandos, nas componentes da necessidade de aumentar a quantidade e qualidade da atividade física e da aptidão física no sentido de promover a saúde e melhorar o sucesso escolar;


- Desenvolvimento da literacia na promoção da saúde através da atividade física e desportiva.


COMPONENTE DE TRABALHO AUTÓNOMO (15H)

 Aplicação dos testes de avaliação da aptidão física nas turmas (protocolo FITescola@);

 Introdução dos dados na plataforma;

 Criação de relatórios e análise dos dados;

 Análise e reflexão sobre a utilização e potencialidades da plataforma FITescola@;

 Avaliação dos efeitos produzidos e do impacto da formação no final da Oficina.

Rácio de formadores/as por formandos/as 1

Processo

Data de receção 22-07-2019 **Nº processo** 105724 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-104629/19

Data do despacho 14-08-2019 **Nº ofício** 5584 **Data de validade** 29-10-2021

Estado do Processo C/ Despacho - Acreditado