

Programa da Ação de Formação n.º 25 – 2017/2018
Aptidão Física, Sucesso Escolar, Saúde e Rendimento Desportivo - Plataforma FITescola

Modalidade	Oficina de formação	Registo de Acreditação	CCPFC/ACC – 90895/17
Duração	30 (15+15) horas		
N.º de Créditos	1,2		
Formador	Cláudia Minderico		
Destinatários	Professores do Grupo 260 do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Grupo 620 dos Ensinos Básico (3º Ciclo) e Secundário		
Local da Formação	Na Escola-sede do AE do qual for proveniente o maior número de docentes inscritos (5h b-learning + 10h assíncronas)		

Inscrições:

Os professores interessados em frequentar esta ação de formação devem inscrever-se no CFAE Beira Mar, **entre as 12,00h do dia 01/12/17 e as 12,00h do dia 31/12/17, através do link <https://goo.gl/forms/3ZZZw31Bw6nF9NfC2>**

Após confirmada a presença na turma (em função do número mínimo de 12 e o número máximo de 20 inscritos), o CFAE Beira Mar enviará por correio eletrónico para os serviços administrativos da escola do formando uma ficha de inscrição pré-preenchida, a qual deve ser assinada.

A ficha, validada, deve ser entregue na 1.ª sessão de formação.

Critérios de seleção dos formandos:

1. Docentes de Unidades Orgânicas associadas do CFAE Beira Mar;
2. Docentes de Unidades Orgânicas não associadas do CFAE Beira Mar;
3. Ordem de inscrição.

Calendarização		
Data	Horário	N.º Horas
A definir		
Total		15 Horas

Razões justificativas

Durante o crescimento e o desenvolvimento as crianças e os adolescentes têm importantes desafios para o incremento da sua saúde física e mental. A aptidão física tem um relevante valor para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis. O comportamento sedentário e a atividade física influenciam de forma sinérgica um importante atributo da aptidão física como a aptidão aeróbia (Santos et al., 2014) e de forma direta ou mediada a saúde óssea (Sardinha, Baptista, e Ekelund, 2008) e metabólica (Andersen et al., 2006; Sardinha, Andersen, et al., 2008) de crianças e adolescentes.

Existe uma relação gradual e doseada entre diversos atributos da aptidão física como a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular e alguns indicadores de saúde. Embora grande parte da fundamentação acerca da relevância fisiológica da aptidão física tenha estado associada à aptidão aeróbia (Anderssen et al., 2007) e composição corporal (Andersen et al., 2008), merece especial destaque a informação recente declarando a aptidão muscular também como relevante, por exemplo, para a saúde vascular de crianças (Melo et al., 2015). Recente é também o reconhecimento de que a variação do dispêndio energético pode também influenciar algumas estruturas cerebrais e respetivas funcionalidades com impacto nas funções executivas e no rendimento escolar de crianças e adolescentes (Pontifex, Saliba, Raine, Picchiatti, e Hillman, 2013) para além de que fenótipos de excesso ponderal abdominal são reconhecidos por afetar negativamente algumas estruturas cerebrais (Khan et al., 2014). Com a usual tendência para uma análise e interpretação distinta das dimensões biológicas e psicológicas, urge cada vez mais integrar estas dimensões para melhor se identificar correlatos independentes e correlatos comuns. Esta aproximação é bem justificada quando se observa que a aptidão aeróbia e o excesso ponderal estão associados de forma independente e conjugada com o rendimento escolar de crianças portuguesas (Sardinha, Marques, Martins, Palmeira, e Minderico, 2014). As alterações do envolvimento promovidas pelo conhecimento da aptidão física ou as iniciativas individuais que viabilizam o aumento do dispêndio energético podem influenciar as dimensões fisiológicas e psicológicas determinantes no crescimento e no desenvolvimento das crianças e jovens.

Cofinanciado por:

Perante este conhecimento e a necessidade de se influenciar os jovens a adotarem comportamentos mais saudáveis visando também o aumento da aptidão física, surgiu a necessidade de se desenvolver a plataforma informática FITescola, a qual comporta inúmeras funcionalidades interativas. Esta plataforma permite a monitorização da avaliação do comportamento sedentário, atividade física e aptidão física e permite o aconselhamento em tempo útil, dos alunos e dos respetivos pais/encarregados de educação, acerca dos comportamentos sedentários, da atividade física e desportiva realizada e dos índices de aptidão física obtidos. Toda a informação monitorizada tem interesse nacional para a sustentação das estratégias de intervenção e das políticas educativas.

Esta plataforma destina-se aos alunos do 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, e decorre da aplicação, na disciplina curricular de Educação Física, de testes de aptidão física e registo online dos comportamentos sedentários e da atividade física e desportiva realizada, geradores de relatórios informativos a nível individual, de turma, de escola, de agrupamento, de concelho, de distrito, de região educativa e nacional.

Trata-se de um sistema inovador baseado no conhecimento científico mais atualizado da avaliação e educação da aptidão física, utilizando uma arquitetura tecnológica moderna que possibilita o tratamento dinâmico da informação em tempo real, e valoriza a interatividade entre alunos, professores e encarregados de educação, com base em recursos métricos e comportamentais de relevante dimensão educativa e preventiva. A plataforma FITescola é uma iniciativa singular na prevenção da saúde e colmata a inexistência em Portugal da interação entre a comunidade educativa e as famílias, visando o envolvimento ativo das crianças e adolescentes no processo de autonomização dos comportamentos salutogénicos.

Visando a concretização da missão da plataforma FITescola em Portugal, é determinante a formação dos professores de Educação Física do 2º e 3º ciclo e ensino secundário na área da aptidão física e correlatos comportamentais associados, como o comportamento sedentário e a atividade física e na utilização de todos os recursos educativos e pedagógicos que a plataforma disponibiliza.

Objetivos

Esta oficina tem como finalidade a formação na área da aptidão física e sua relação com o sucesso escolar e a saúde assim como a introdução e experimentação de uma arquitetura tecnológica moderna que possibilita a avaliação e o aconselhamento da aptidão física e da atividade física e desportiva dos alunos de todas as escolas do país através do tratamento dinâmico da informação recolhida em tempo real, e valoriza a interatividade entre alunos, professores e encarregados de educação, proporcionando novas dinâmicas de trabalho, concebidas e testadas pelos próprios formandos em contexto de sala de aula do 5.º ao 12.º anos de escolaridade. Pretende-se que os formandos sejam capazes de:

- Identificar e descrever a aptidão física relacionada com o rendimento escolar, a saúde e com o rendimento desportivo;
- Identificar e descrever as complicações de saúde associadas ao comportamento sedentário e à inaptidão física;
- Categorizar a população escolar de acordo com a sua aptidão física;
- Conhecer e explicar o nível desejável nos diferentes aspetos da aptidão física relacionados com a saúde;
- Conhecer e explicar os comportamentos sedentários dos alunos na escola e fora da escola (depois da escola) de forma a promover a aptidão física e funcional através dos estilos de vida saudáveis (atividade física e alimentação/dieta);
- Conhecer e explicar o nível desejável nos diferentes aspetos da aptidão física para que os encarregados de educação promovam um estilo de vida saudável familiar;
- Reforçar os níveis de competência na arquitetura tecnológica da plataforma FITescola, nas suas diferentes componentes: monitorização/introdução de dados, criação de relatórios, aconselhamento e exploração dos recursos didáticos;
- Refletir sobre a importância da informação recolhida na qualidade do processo educativo, e naturalmente pertinente para os professores, os alunos e as famílias, assim como de grande relevância para a condução das políticas no âmbito dos sistemas educativo e desportivo;
- Rever, conceber e aplicar mensagens de aconselhamento bem definidas, motivadoras e adequadas às necessidades sentidas e ao contexto de aprendizagem;
- Definir objetivos de literacia claros para os alunos, bem como as formas de os alcançar;
- Construir um banco ou base de dados que caracteriza os alunos em termos de aptidão física, atividade física e desportiva e comportamentos sedentários, constituindo-se, assim, como um recurso a ser utilizado pelos docentes na condução das suas aulas;
- Avaliar os efeitos produzidos e o impacto da formação no final da oficina.

Conteúdos

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 à 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, de 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 respectivas 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.

Metodologia de realização da ação

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.

Cofinanciado por:

Teórico-práticas

- 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;
- 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.
- 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.

Regime de avaliação dos formandos

Avaliação quantitativa, expressa de 1 a 10 valores, de acordo com as orientações da carta circular CCPFC-3/2007, de setembro de 2007, com base nos seguintes parâmetros e ponderação:

1. Participação	40%
Oral	10%
Realização das Tarefas nas Sessões	20%
Pontualidade	10%
2. Produção de Trabalhos e/ou Materiais	50%
Investigação/implementação	30%
Avaliação de trabalhos e/ou materiais	10%
Avaliação da implementação	10%
3. Reflexão crítica final	10%

Cofinanciado por:

