

### 1. DESIGNAÇÃO DA ACÇÃO DE FORMAÇÃO

Aptidão física em crianças e jovens – Novas tendências.

### 2. RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA ACÇÃO E SUA INSERÇÃO NO PLANO DE ACTIVIDADES DA ENTIDADE PROPONENTE

O Centro de Formação Contínua, da APEF - Aveiro, assumiu a vontade de corresponder às exigências de formação contínua de professores através da criação de acções enriquecedoras dos saberes e competências dos profissionais de Educação Física e que relevem, de forma específica, para a sua progressão na carreira docente. O Centro de Formação optou por uma oferta generalista de acções de formação, tentando abarcar os diferentes vectores de formação dos alunos na disciplina de Educação Física e as modalidades, tanto nucleares como alternativas.

O ensino transporta consigo uma oportunidade única de se incutirem hábitos de vida activa e saudável. Neste espaço inquestionável de crescimento e desenvolvimento harmonioso das crianças e jovens é vital a presença da Educação Física. Da educação centrada no jogo e das exercitações motoras genéricas atravessadas por um forte ludismo, emerge a necessidade de aumentar e enriquecer as experiências motoras das crianças. É aqui que cruzam três novas aventuras que são de vital importância de toda a actividade pedagógica: (1) melhorar as competências dos professores de Educação Física através da sua formação ao longo da vida educativa em novas actividades pré-desportivas e desportivas do maior interesse para as crianças e jovens; (2) apreender conhecimentos fortemente actuais nos domínios da informação nacional e internacional acerca do desenvolvimento da aptidão física; (3) promover os conhecimentos dos professores em metodologias de ensino que elevem as capacidades físicas dos seus alunos.

Neste sentido, o Centro de Formação contínua da APEF - Aveiro anteviu uma necessidade de actualização dos professores de Educação Física e organizou a acção de formação contínua que a seguir se especifica.

### 3. DESTINATÁRIOS DA ACÇÃO

Professores de Educação Física dos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

#### 4. OBJECTIVOS A ATINGIR

- Dotar os professores de Educação Física de novas competências para a melhoria da aptidão física dos seus alunos, utilizando diferentes meios: desde novas abordagens às modalidades ditas tradicionais como o Atletismo, o Rugby, o Tiro com o Arco, a Esgrima, o Judo, o Ténis, a Escalada, os Jogos Desportivos Colectivos, passando pelos jogos pré-desportivos e modalidades alternativas como são, o Kin-ball, o Unihockey, o Speedminton, o Ultimate Frisbee, o Basebol/Softbol, o Tchoukball, entre outros.
- Dotar os professores de competências de intervenção fortemente actual no domínio da leccionação pré-desportiva motivadora das crianças.
- Actualizar os conhecimentos dos professores em metodologias de ensino que elevem as capacidades físicas dos seus alunos, de modo harmonioso e adequadas às suas necessidades de desenvolvimento.
- Adquirir competências que promovam à aprendizagem de conhecimentos de processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Dotar os professores de competências que promovam o gosto pela prática regular de actividade física nos seus alunos, assegurando a compreensão da sua importância como factor de saúde na dimensão individual e social.

#### 5. CONTEÚDOS DA ACÇÃO (Descriminando, na medida do possível, o número de horas de formação relativo a cada componente)

##### 1. Componente teórica (6 horas)

###### 1.1 Enquadramento teórico da aptidão física – 3 horas

- Métodos de Avaliação da AP
- Valorização da Aptidão Física nas aulas de Educação Física
- Educação Física – Passado, presente e futuro

###### 1.2 Enquadramento teórico das modalidades desportivas e pré-desportivas a abordar durante a acção - 3 horas

- 1.2.1. Apresentação das Modalidades – 1h
- 1.2.2 Enquadramento Histórico – 1h
- 1.2.3 Regulamentos e materiais específicos – 1h

##### 2. Componente teórico/prática (16 horas)

Estrutura geral:

- 2.1. Conteúdos técnico-tácticos das Modalidades – 4h
- 2.2. Abordagem pedagógica das Modalidades – 4,5h
  - 2.2.1 Progressões metodológicas – 4,5h
  - 2.2.2 Organização das unidades de aula/treino – 1,5h
  - 2.2.3 Organização das unidades temáticas – 1,5h

Exemplos de modalidade a abordar:

Atletismo, Rugby, Tiro com o Arco, Esgrima, Judo, Escalada, Ténis, Jogos Desportivos Colectivos, Kin-ball, Unihockey, Speedminton, Ultimate Frisbee, Basebol/Softbol, Tchoukball, entre outros.

##### 3. Momentos formais de avaliação – (3 horas)

**6. METODOLOGIAS DE REALIZAÇÃO DA ACÇÃO** (Discriminar, na medida do possível, a tipologia das aulas a ministrar: Teóricas, Teórico/Práticas, Práticas, de Seminário)

As aulas a ministrar seguirão a tipologia seguinte:

1. Aulas teóricas, onde se apresentarão e discutirão: (1) os conhecimentos mais actuais da Pedagogia e Didáctica do Desporto nos diferentes ciclos de ensino e sua ligação à Educação Física; (2) as diferentes experiências no domínio da leccionação da Educação Física; (3) Conceitos teóricos da aptidão física.
2. Aulas teórico/práticas cujos conteúdos programáticos, transversais a todas as modalidades, conterão as seguintes matérias:
  1. Apresentação das Modalidades descritas no ponto 5.2
    - 1.1 Enquadramento Histórico
    - 1.2 Regulamento
    - 1.3 Materiais específicos
  2. Conteúdos técnico-tácticos da Modalidade
  3. Abordagem pedagógica da Modalidade
    - 3.1 Progressões metodológicas
    - 3.2 Organização da unidade de aula/treino
    - 3.3 Organização da unidade temática

**7. CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA DA ACÇÃO**

Professores habilitados para a docência da Educação Física

## **8. REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS**

### **I – REGIME DE ASSIDUIDADE**

#### 1. Não aproveitamento

Não podem ser objecto de certificação as acções nas quais a participação do formando não tenha correspondido a dois terços da respectiva duração. – Ponto dois, Artigo 13.º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores.

#### 2. Faltas

A presença do formando implica a assinatura da ficha de presença por cada bloco (manhã – 1 bloco; tarde – 1 bloco). A não subscrição da Ficha de Presença, dentro dos prazos de tolerância, implica o averbamento de Falta nesse Bloco.

#### 3. Tolerância:

Trinta minutos no primeiro bloco da primeira sessão de cada curso. Restantes blocos e sessões são de quinze minutos (entrada e saída). Após os prazos aqui indicados, no espaço de assinatura do formando será averbado FALTA.

### **II - CRITÉRIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

A avaliação é efectuada através preenchimento de uma ficha nominativa de avaliação quantitativa (escala de um a dez) considerando os seguintes itens:

#### **ITEM UM - DOMÍNIO DOS CONTEÚDOS - Demonstra os conhecimentos adquiridos em exercícios ou casos concretos (Classificação de 1 a 10)**

Nos cursos de formação entre 15 e 25 horas (exclusive), a avaliação deste critério será efectuada com recurso aos seguintes instrumentos de avaliação

**50%** - Realização individual e presencial de UMA prova escrita de conhecimentos com a duração máxima de vinte minutos (os formandos serão informados, pelo formador, no início do curso, do momento exacto da realização desta avaliação)

**50%** - Elaboração de um trabalho escrito, proposto pelo formador, de integração dos conhecimentos abordados.

Regras obrigatórias na elaboração do trabalho: redigido em letra «Times New Roman» tamanho 12; papel A4; três páginas no máximo; identificação e assinatura do formando; identificação da acção;

Prazos: Após o último dia da acção, o formando tem oito dias úteis (carimbo do correio) para enviar, por correio, para morada indicada pelo formador. O não cumprimento deste prazo implica a classificação de zero valores.

#### **ITEM DOIS – TRANSFERE OS SABERES ADQUIRIDOS A NOVAS SITUAÇÕES. (Classificação de 1 a 10).**

Realização, entre cinco a dez minutos, de uma situação de aplicação prática de conhecimentos proposta pelo formador.

### **ITEM TRÊS - PARTICIPAÇÃO (Classificação de 1 a 10)**

Interesse e empenho

Qualidade das intervenções

Iniciativa

Pontualidade

### **PROPOSTA DE CLASSIFICAÇÃO FINAL (Item 1+ Item 2+ Item 3) / 3**

## **9. MODELO DE AVALIAÇÃO DA ACÇÃO**

Ficha-tipo de avaliação da acção, a ser preenchida pelos formandos, considerando os seis itens seguintes:

Interesse do tema central aos conteúdos abordados, Adequação do tema central aos conteúdos abordados, Eficácia da abordagem, Ritmo de desenvolvimento da formação, Importância para a função docente, Modelo de organização e divulgação.

## **10. BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

João Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001) - Programa de educação física do 10º, 11º e 12 ano – Ministério da Educação.

Luís Bom, L.; Costa, F.; Jacinto, J.; Cruz, S.; Pedreira, M.; Rocha, L.; Mira, J.; Carvalho, L. (2001) - Programa de Educação Física do ensino básico e 3º ciclo – Ministério da Educação

Rodrigues, L.; Angélico, S.; Saraiva, L.; Bezerra, P.; (2007) - Estabilidade da aptidão física na transição da infância (7-9 anos) para a puberdade (15 anos); o Estudo Morfofuncional da Criança Vianense – Revista Portuguesa de Ciências e Desporto, Volume 7 Nº. 3 Setembro Dezembro

Sarmiento, P. (2004) – Pedagogia do Desporto e Observação. Edição FMH

Siedentop, D.; Tannehill, D. (2002) – Developing teaching skills in physical education.

Data:

Assinatura \_\_\_\_\_