

Programa da Ação de Formação

**O exercício físico na Escola - Metodologias e estratégias de Ação**

|                             |   |                                |                     |
|-----------------------------|---|--------------------------------|---------------------|
| <b>Modalidade:</b>          | Curso de Formação   | <b>Registo de Acreditação:</b> | CCPFC/ACC-110386/21 |
| <b>Área de Formação:</b>    | A - Área da docência  |                                |                     |
| <b>Duração:</b>             | 25 horas presenciais  |                                |                     |
| <b>Destinatários:</b>       | Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620  |                                |                     |
| <b>Relevância:</b>          | A ação releva para efeitos de progressão em carreira e avaliação de desempenho e releva para a área científica e pedagógica (artigos 8º e 9º do Decreto-Lei nº 22/2015) |                                |                     |
| <b>Formador:</b>            | Rui Adolfo Ferreira da Silva, Rui Pedro Pereira Luzio   |                                |                     |
| <b>Local de realização:</b> | Pavilhão Municipal de Alquerubim  |                                |                     |

### Razões justificativas

O exercício físico e a atividade física, enquanto conceitos, fazem parte das intenções do Bloco das Atividades Físicas Desportivas, dando propósito aos Programas Curriculares de Educação Física. Devido à riqueza de situações que proporciona, constitui uma atividade formativa por excelência pelo que, a sua aplicação em meio escolar é de toda a pertinência, para que o professor de Educação Física disponha de mais um instrumento para responder às necessidades prementes de carácter motivacional dos alunos, no decorrer do processo de ensino-aprendizagem.

Sabendo que o exercício físico é a atividade muscular executada com a finalidade de melhorar, manter ou expressar um tipo particular de aptidão física – treino de alto rendimento e/ou atividades recreativas e/ou melhoria da saúde e sabendo que a atividade física é capacidade para executar atividades diárias com vigor e sem fadiga, estando menos propenso ao desenvolvimento de doenças crónico-degenerativas, verifica-se que o exercício físico é extremamente importante para a prevenção das várias patologias, bem como na cura dessas mesmas patologias.

### Efeitos a produzir

- Apresentar uma proposta metodológica e estratégia a implementar na aula de Educação Física, na referência do exercício.
- Proporcionar aos alunos uma experiência única de socialização, através da vivência do exercício, bem como da importância na sua saúde nas diversas áreas.
- Construir projetos curriculares de turma que envolvam o “o exercício físico” nas suas dimensões de importância funcional;
- Utilizar metodologias ativas e participativas no processo de ensino e aprendizagem que sejam conducentes à resolução dos problemas de ausência de prática desportiva ou atividade física;
- Partilhar experiências/recursos/saberes entre os participantes e destes com a comunidade educativa;
- Produzir e utilizar recursos didáticos que promovam uma aprendizagem ativa, nomeadamente, jogos, exercícios, posters, vídeos, análise de dominantes físicas, etc.
- Conhecer e operacionalizar os objetivos do exercício, os princípios biológicos, e as diferentes formas de expressão na aula.

## Conteúdos

### Sessões Teóricas - Obesidade (6 horas):

- Definição;
- Epidemiologia;
- Fatores de risco;
- Fisiopatologia;
- Tratamento;
- Adaptações ao exercício;
- Prescrição de exercício.

### Sessões Teóricas - Diabetes (6 horas):

- Definição;
- Epidemiologia;
- Valores de referência;
- Sintomas de hiperglicemia;
- Complicações da Diabetes;
- Tipos da Diabetes;
- Fatores de risco da Diabetes;
- Prescrição de exercício;
- Riscos do exercício;
- Hipoglicemia;
- Hiperglicemia;
- Cuidados especiais.

### Sessões Teóricas - (6 horas)

1. Diagnose da turma formandos
2. Construção do Unidade didática /Plano de aula
3. Operacionalização da metodologia de ensino do exercício
4. Deteção e registo dos problemas mais frequentes
5. Trabalho de grupo para apresentação de propostas de resolução dos problemas mais frequentes apresentados;
6. Avaliação do nível das aprendizagens alcançadas pelos formandos;
7. Critérios de avaliação

### Sessões Teóricas - (7 horas)

1. Aplicação das propostas de resolução de problemas;
2. Relato escrito do trabalho desenvolvido
3. Apresentação dos relatórios de projeto;
4. Auto e heteroavaliação;
5. Avaliação da ação

### Metodologia de realização da ação

A ação terá 25 horas de trabalho presencial em que serão adotados os seguintes passos metodológicos:

- Exposição teórico-prática
- Trabalho de grupo
- Trabalho individual
- Prática pedagógica
- Descoberta guiada
- Construção do projeto de turma
- Aplicação do projeto
- Avaliação das sessões efetuadas na turma
- Relato e ilustração do projeto

### Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

Critérios de avaliação:

- Empenho e participação nas sessões – 40%
- Realização, aplicação e apresentação de um Projeto individual (devidamente documentado) – 60%

### Calendarização / Cronograma

| Data                              | Dia da semana | Horário da sessão    | N.º Horas |
|-----------------------------------|---------------|----------------------|-----------|
| 22 outubro 2021                   | sexta-feira   | 19:00 às 22:00 horas | 3         |
| 23 outubro 2021                   | sábado        | 9:00 às 13:00 horas  | 4         |
|                                   |               | 14:00 às 18:00 horas | 4         |
| 27 outubro 2021                   | quarta-feira  | 19:00 às 22:00 horas | 3         |
| 29 outubro 2021                   | sexta-feira   | 19:00 às 22:00 horas | 3         |
| 30 outubro 2021                   | sábado        | 9:00 às 13:00 horas  | 4         |
|                                   |               | 14:00 às 18:00 horas | 4         |
| <b>Total de horas de formação</b> |               |                      | <b>25</b> |

**Nota: A frequência desta ação tem os seguintes custos para o formando:**

Sócios da APEF (com quotas regularizadas) – 30 €

Docentes das escolas associadas do CFAECAAV – 35 €

Outros participantes: 70 €

Pagamento por transferência bancária para o NIB 0035 0123 0006 7384 2309 0.

Solicitamos o envio do comprovativo da transferência, para o email [apefaveiro@gmail.com](mailto:apefaveiro@gmail.com)