



Programa da Ação de Formação

BIO FUN SPORT

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC-114713/22
Área de Formação:	A - Área da docência		
Duração:	25 horas presenciais		
Destinatários:	Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620		
Relevância:	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)		
Formador:	Pedro Miguel Silva Santos Pinheiro, Rui Adolfo Ferreira da Silva, Rui Pedro Pereira Luzio		
Local de realização:	Delegação da Junta de Freguesia de Aradas e Bio Parque de São Pedro do Sul		

Razões justificativas

A disciplina de educação física tem hoje um papel fundamental no processo de desenvolvimento da criança e do jovem, mantendo-se no currículo de todos os alunos ao longo de todo o ensino. Como finalidades comuns a todos os níveis de ensino temos a melhoria da qualidade de vida e bem-estar; o trabalho muscular diversificado (duração, quantidade e complexidade); a ética e o espírito desportivo; a responsabilidade pessoal e coletiva; a cooperação; a consciência cívica na preservação das condições da qualidade ambiental. Ainda nesta perspetiva, as matérias de educação física visam reforçar aos alunos, o gosto regular das atividades físicas, de acordo com as suas características pessoais e motivacionais através de um conjunto de atividades diferentes que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando por exemplo, nesse conjunto, as atividades físicas desportivas, as atividades expressivas(dança) e as atividades de exploração da Natureza. Desta forma, esta ação de formação, proporciona a prática de um conjunto de atividades físicas diferentes em contacto direto com a natureza, que satisfaz por um lado, as finalidades dos programas de educação física e por outro, proporciona aos professores conhecimentos organizativos que permitirão exercitar, aos seus alunos, as competências previstas no perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Efeitos a produzir

- Realizar diferentes percursos na natureza, utilizando diferentes técnicas de orientação (orientar-se no espaço com diferentes aplicações móveis, com ou sem o GPS), respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente;
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas desportivas selecionadas e complementares, aplicando os conhecimentos sobre aspetos técnico/táticos, organização de, e participação no jogo e ética desportiva.
- Analisar, Interpretar e conhecer as diferentes exigências técnicas, físicas e psicológicas que as diferentes atividades e percursos na natureza apresentam;
- Reconhecer a importância que o trabalho cooperativo e interdisciplinar tem para se ultrapassar obstáculos que a natureza apresenta.

Conteúdos

SESSÃO TEÓRICA (4 horas)

Apresentação das atividades, as suas dimensões técnicas, organizativas e ecológicas. Chamar a atenção para a importância de atividades físicas em ambiente natural e para o respeito pela natureza e para a necessidade que estas atividades têm para o desenvolvimento global do aluno indo de encontro ao perfil de saída da escolaridade obrigatória.

Demonstrar como utilizar as tecnologias digitais no suporte ao planeamento e conceção de atividades físicas de exploração da natureza. Conceber, planear e enquadrá-las num ambiente extraescolar, promovendo uma prática segura, utilizando estratégias de prevenção de acidentes. Refletir sobre a possibilidade de envolver as várias disciplinas.

SESSÕES PRÁTICAS (21 horas)

Campismo: Programa de suporte à realização de atividades de exploração da natureza com mais de um dia (elaboração da lista de material necessário; arrumação de material na mochila; montar uma tenda; acender uma fogueira, conhecer a composição dos primeiros socorros,...).

Caminhadas: Realização de percursos de marcha guiadas, progredindo em andamento contínuo, acompanhando e auxiliando os companheiros, mantendo as ligações e cumprindo as regras estabelecidas. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos. Decodifica a sinalização, segue a pista e utiliza os pontos de referência para a sua orientação e do grupo.

Danças ao ar livre: Realização de sequências de passos básicos de diferentes danças. Seleciona os passos do repertório desenvolvido e constrói uma coreografia respeitando o espaço, a estrutura rítmica, os sons próprios e as técnicas específicas.

Desportos/Areia: Realização de torneios de voleibol/futebol realizados ao ar livre e em piso de areia. A instabilidade e abaixa reatividade da areia fofa aumentam o trabalho muscular, absorção de impacto e noção do espaço que o corpo ocupa, ao mesmo tempo exige uma boa coordenação de movimentos, relação espaço-temporal e inteligência tática.

Arborismo: Realização de um circuito de arborismo que desenvolve o equilíbrio, coordenação e coragem com a transposição de obstáculos entre plataformas fixadas nas árvores.

Pilates: Combate os problemas posturais do dia a dia, promove ganhos de força muscular (abdominal) e flexibilidade. Promove, após algumas aulas, uma movimentação mais fluida do aluno. Ao ar livre, esta modalidade potencia ainda mais o bem estar.

Metodologia de realização da ação

Todas as atividades serão teórico-práticas, ou seja, no início de cada uma será realizado um briefing onde se explica a sua importância, o seu enquadramento geológico/social, as normas de segurança e a sua organização.

Durante as atividades, será dada ênfase à aplicação das técnicas, à ajuda entre todos, ao trabalho interdisciplinar e aos diferentes sentidos. No final será realizado um feedback conjunto, para apurar as maiores dificuldades, o que mais gostaram, o que aprenderam de novo.

Serão adotados os seguintes passos metodológicos:

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

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 – 60%
- Realização de um trabalho individual de reflexão sobre a formação realizada – 40%

Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
1 de junho de 2022	quarta-feira	18:30 às 22:30 horas	4
9 de junho de 2022	quinta-feira	18:00 às 23:00 horas	5
10 de junho de 2022	sexta-feira	9:00 às 13:00 horas	4
		15:00 às 19:00 horas	4
11 de junho de 2022	sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		15:00 às 19:00 horas	4
Total de horas de formação			25

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

Sócios da APEF (com quotas regularizadas) – 40 €

Docentes das escolas associadas do CFAECAAV – 45 €

Outros participantes: 60 €

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

Solicitamos o envio do comprovativo da transferência, para o email apecaveiro@gmail.com

Data-limite de Inscrição: 27 de maio