

Programa da Ação de Formação

Atividades de Exploração da Natureza - Pedestrianismo

Modalidade:	Curso de Formação	Registo de Acreditação:	CCPFC/ACC-111237/21
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:	António Jorge Oliveira Tavares, Mário José Pimentel Fernandes		
Local de realização:	Escola Secundária Homem Cristo, Aveiro (parte teórica)		

Razões justificativas

O contacto com a natureza revela trazer benefícios para a saúde, tais como a capacidade de recuperação dos níveis de concentração ou até mesmo para contrariar os comportamentos sedentários trazidos pelas tecnologias não móveis (ex.: consolas de jogos, computadores, entre outros).

Neste momento podemos encontrar, em Portugal, percursos pedestres balizados, sinalizados e com standards de segurança, que nos permitem caminhar e simultaneamente estar em contacto com a natureza sem perturbar o ambiente circundante. Cria-se assim uma alternativa a exercícios físicos mais complexos, e seguros para qualquer um. O pedestrianismo é, pois, a atividade desportiva, turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Ao contrário de outras atividades de ar livre, prática de pedestrianismo não envolve grandes dificuldades técnicas.

Efeitos a produzir

- Apreender os conceitos base do pedestrianismo.
- Estabelecer redes de cooperação, estimulando o trabalho colaborativo entre docentes de vários estabelecimentos de ensino.
- Desenvolver práticas inovadoras de desenvolvimento da educação física, tendo por base as atividades de exploração da natureza e em particular o pedestrianismo, dinamizadas fundamentalmente através de atividades de grupo no exterior.
- Sintetizar normas que viabilizem a execução dos percursos, com manutenção da segurança e do respeito pelo meio ambiente.
- Selecionar/utilizar as aplicações existentes para dispositivos móveis.
- Orientar-se no espaço, recorrendo ao GPS.
- Dominar os conceitos base de ORIENTAÇÃO
- Interpretar a legislação e regulamentação específica da atividade.
- Reconhecer e analisar as exigências técnicas, físicas e psicológicas predominantes da modalidade.

Conteúdos

SESSÕES TEÓRICAS (4 horas)

Sessão nº 1 (4 horas)

- Apresentação dos formadores. Apresentação do Curso de Formação.
- Caracterização generalizada das atividades de exploração da natureza, com ênfase no pedestrianismo.
- Reflexão sobre os contributos destas atividades (e da sua abordagem), para o desenvolvimento global do aluno, bem como as interligações possíveis com as restantes disciplinas curriculares.
- A didática e a pedagogia, “sempre de mão dada”, no ensino das atividades de exploração da natureza.

SESSÕES PRÁTICAS (21 horas) – 3 Percursos de Pequena Rota

- Sessão Nº 2 – PR 15 – Viagem à Pré-História – Arouca Geopark
- Sessão Nº 3 – PR 1 – Rota dos Rios e das Levadas – Vila Chã, Oliveira de Frades
- Sessão Nº 4 - PR2 - Um Olhar Sobre o Mundo Rural – Carvalhal de Vermilhas e Vouzela

No início de todas as sessões práticas será feito o enquadramento de âmbito histórico / ambiental da zona de implementação do PR respetivo, bem como do cumprimento das normas de segurança do mesmo.

Metodologia de realização da ação

A ação terá um carácter maioritariamente prático, realizado em meio ambiente natural, aproveitando os diferentes tipos de percurso de pequena rota (PR), nomeadamente os de âmbito paisagístico, natural e histórico.

Será composta por 4 sessões, em que a primeira, de 4 horas, será teórica.

As restantes serão eminentemente práticas, e terão o seguinte “programa tipo”

1. Viagem até ao local
2. Briefing sobre os assuntos relativos ao PR em causa, nomeadamente:
3. Enquadramento natural/geológico/histórico e social – entrega de desdobrável
4. Realização da 1ª parte do percurso
5. Pausa para almoço
6. Realização da 2ª parte do percurso
7. Final do percurso – reflexão sobre a atividade.

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 questionário individual e de reflexão sobre a formação vivenciada – 40%

Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
17 de maio 2023	Quarta-feira	19:30 às 22:30 horas	3
20 de maio 2023	Sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		14:00 às 17:00 horas	3
27 de maio 2023	Sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		14:00 às 17:00 horas	3
3 de junho 2023	Sábado	9:00 às 13:00 horas	4
		14:00 às 18:00 horas	4
Total de horas de formação			25

Local: Escola Secundária Homem Cristo

Link de Inscrição: <https://forms.gle/YjQHPxsvwhvk2ufx8>

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 – 40 €

Outros participantes: 80 €

Pagamento por transferência bancária para o **NIB 0035 0123 0006 7384 2309 0**, só após a confirmação de seleção.

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

Data-limite de Inscrição: 15 de maio de 2023