

## PLANO DE FORMAÇÃO

A PLATAFORMA FITESCOLA® COMO INSTRUMENTO DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E NO DESPORTO ESCOLAR

### RAZÕES JUSTIFICATIVAS DA AÇÃO:

Para o desenvolvimento desportivo e a promoção da saúde em Portugal, é importante o processo de educação da aptidão física e da atividade física. Para o efeito, são importantes os processos de avaliação e monitorização no contexto escolar com caráter de continuidade. Neste âmbito, foi desenvolvida a plataforma *online FITescola*®, com o objetivo de monitorizar a aptidão física, a atividade física e desportiva e os comportamentos sedentários dos jovens portugueses em idade escolar.

Através da utilização livre da plataforma *FITescola*® será possível analisar os dados respeitantes à monitorização, permitindo a produção de relatórios que possibilitam a avaliação e o aconselhamento em tempo real da aptidão física e da atividade física e desportiva dos alunos de todas as escolas do país. Esta informação é importante para a qualidade do processo educativo e naturalmente pertinente para os professores e os alunos, assim como de grande relevância para a condução das políticas no âmbito dos sistemas educativo e desportivo.

A plataforma *FITescola*® é um sistema inovador porque baseia 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 ainda uma iniciativa singular na prevenção e promoção da saúde, colmatando a inexistência, em Portugal, de um processo de monotonia do envolvimento das crianças em comportamentos ativos e saudáveis.

A preparação dos professores de Educação Física dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário para realizarem a gestão dos processos de avaliação e conseqüentemente elevação da Aptidão Física, promovendo a autonomização dos alunos na adoção de práticas conducentes à sua elevação e manutenção, assume-se como uma das prioridades fundamentais do desenvolvimento profissional desejado.

Assim, a formação relativa à gestão pedagógica associada à utilização da Plataforma *FITescola*®, nomeadamente na área da aptidão física e nos correlatos comportamentais associados, tais como o comportamento sedentário *versus* atividade física, corporiza um dos desideratos da utilização quotidiana desta ferramenta. Deste modo, o *FITescola*® não deve ser apenas entendido como um instrumento de medida, mas também como um elemento metodológico e pedagógico de desenvolvimento desta área de finalidades do programa de Educação Física, devendo igualmente ser integrado como um elemento precioso de extensão da formação escolar ao quotidiano dos alunos, promovendo o envolvimento dos próprios e dos seus encarregados de educação como protagonistas ativos nesta dimensão da formação escolar.

Em suma, baseando-se numa plataforma informática com recursos vários de troca de informação entre os seus utentes, o *FITescola*® oferece igualmente uma resposta essencial ao desenvolvimento de comunidades de aprendizagem entre os professores, assumida hoje como um elemento essencial ao desenvolvimento da qualidade dos professores e das escolas.

### **OBJETIVOS A ATINGIR:**

Esta oficina tem como finalidade a formação na área da aptidão física em meio escolar, permitindo 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 valorizando a interatividade entre alunos, professores e encarregados de educação. Em função dos resultados, o *FITescola*<sup>®</sup> permite a criação de dinâmicas de trabalho devidamente orientadas, o desenvolvimento de estratégias assentes nas necessidades evidenciadas e valoriza, ainda, a criação de um ambiente de partilha, em função do conhecimento adquirido.

Assim, pretende-se que os formandos sejam capazes de:

- ☒ Consolidar competências na arquitetura tecnológica da plataforma *FITescola*<sup>®</sup>, nas suas diferentes componentes: monitorização/introdução de dados, criação de relatórios, aconselhamento e exploração dos recursos didáticos;
- ☒ 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;
- ☒ Identificar e descrever as complicações de saúde associadas ao comportamento sedentário e à inaptidão física;
- ☒ Justificar a utilização da plataforma do *FITescola*<sup>®</sup> como um elemento de apoio à consecução das finalidades do trabalho da aptidão física;
- ☒ Identificar as diferenças entre a aplicação da bateria do *FitnessGram* e o *FITescola*<sup>®</sup>;
- ☒ Identificar e analisar os problemas mais significativos na promoção da aptidão física nas aulas de Educação Física;
- ☒ Identificar e implementar as orientações metodológicas referentes à utilização sistemática da plataforma *FITescola*<sup>®</sup> na perspetiva da Avaliação, Planeamento e Intervenção para a promoção da aptidão física, em consonância com as orientações metodológicas do currículo da disciplina de Educação Física;
- ☒ Identificar processos de integração do desenvolvimento da aptidão física na relação com as restantes áreas do currículo da Educação Física;
- ☒ Relacionar a avaliação, a aprendizagem / treino e a melhoria da aptidão física de forma integrada no currículo em Educação Física;
- ☒ Conhecer e explicar o nível desejável da aptidão física nos diferentes aspetos 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;
- ☒ Refletir sobre a importância da informação recolhida na qualidade do processo educativo, (para os professores, os alunos e as famílias);
- ☒ Identificar as características da literacia motora e a sua relação com o exercício de uma cidadania ativa e saudável;
- ☒ Refletir sobre a relevância da formação para a condução das políticas no âmbito dos sistemas educativo e desportivo;
- ☒ Avaliar os efeitos produzidos e o impacto da formação no final da oficina.

### **CONTEÚDOS DA AÇÃO:**

A Oficina de Formação decorrerá numa perspetiva teórico-prática com forte incidência na consolidação da prática associada à utilização da plataforma *FITescola*<sup>®</sup>. 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 pretendem desenvolver as temáticas que a seguir se apresentam:

### **SESSÕES PRESENCIAIS (20H)**

#### **1ª SESSÃO (7 H)**

- ✓ **Introdução da ação: Apresentação do programa, documentos de apoio e avaliação.**
- ✓ **Planificação do trabalho a desenvolver no âmbito desta Oficina.**
- ✓ **Reflexão sobre a experiência decorrente da 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;
  - Relação com a saúde e com o rendimento desportivo;
  - Capacidades motoras a avaliar;
  - Nível desejado nos diferentes aspetos da aptidão física e funcional;
- ✓ **Exploração da plataforma FITescola®.**

#### **2ª SESSÃO - SÍNCRONA (2H)**

- ✓ **Desenvolvimento das competências associadas à utilização da plataforma *FITescola*®, nas suas diferentes componentes: monitorização/introdução de dados, criação de relatórios, aconselhamento e exploração dos recursos didáticos;**
- ✓ **Operacionalização dos processos de avaliação e análise dos resultados obtidos:**
  - Componentes - chave da monitorização para o aconselhamento;
  - Integração das estratégias e técnicas de avaliação, enunciando as sequências de tarefas a realizar;
  - Abordagens e/ou técnicas didáticas.
- ✓ **Análise e reflexão da/sobre a utilização e potencialidades da plataforma *FITescola*®.**

#### **3ª SESSÃO - PRESENCIAL (7H)**

- ✓ **Orientações metodológicas do trabalho da aptidão física:**
  - Finalidades e objetivos gerais do desenvolvimento da aptidão física propostos nos programas de EF.
- ✓ **Trabalho específico e integrado das diversas capacidades físicas, salvaguardando os procedimentos metodológicos reconhecidos para o treino de cada uma e a relação de contraste ou complementaridade com as restantes situações da aula de Educação Física:**
  - Intencionalidade do desenvolvimento da aptidão física no âmbito das finalidades da disciplina de Educação Física;
  - A dupla vocação do trabalho da aptidão física: o seu desenvolvimento para o alcance de Zona Saudável de Aptidão Física e a aprendizagem e autonomização do aluno nos processos de elevação e manutenção da aptidão física.
- ✓ **Princípios da inclusividade e da diferenciação do trabalho de aptidão física.**
- ✓ **Dimensão plurianual do trabalho de aptidão física.**

#### **4ª SESSÃO - SÍNCRONA (2H)**

- ✓ **Avaliação inicial, formativa, sumativa e utilização dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e do mecanismo do *Fitescola*® como uma referência de gestão e desenvolvimento da aptidão física no processo ensino-aprendizagem em Educação Física;**

- ✓ A importância do desenvolvimento da aptidão física para as aprendizagens da área das atividades físicas;
- ✓ Integração das estratégias e técnicas de avaliação para a aprendizagem, em sequências de tarefas.

#### **5ª SESSÃO (6 H)**

- ✓ **Desenvolvimento da literacia na promoção da saúde através da atividade física:**
  - Aprofundamento da capacidade 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;
  - Desenvolvimento da literacia na promoção da saúde através da atividade física e desportiva.
- ✓ **Identificação das características da literacia motora e a sua relação com o exercício de uma cidadania ativa e saudável.**
- ✓ **Identificação do papel exclusivo da escola e da Educação Física no desenvolvimento da literacia motora da população portuguesa.**
- ✓ **Identificação das áreas de formação e das finalidades do Programa Nacional de Educação Física e o seu impacto no desenvolvimento da literacia motora.**
- ✓ **Avaliação dos efeitos produzidos e do impacto da formação no final da Oficina.**

#### **6ª SESSÃO - SÍNCRONA (1H)**

- ✓ **Operacionalização dos processos de avaliação e análise dos resultados obtidos.**
- ✓ **Avaliação dos efeitos produzidos e do impacto da formação no final da Oficina.**

#### **COMPONENTE DE TRABALHO AUTÓNOMO (25H)**

- ✓ **Aplicação dos testes de avaliação da aptidão física nas turmas (protocolos *FITescola*®);**
- ✓ **Introdução dos dados na plataforma;**
- ✓ **Criação de relatórios e análise dos dados;**
- ✓ **Análise e reflexão da/sobre a utilização e potencialidades da plataforma *FITescola*®;**
- ✓ **Avaliação inicial, formativa, sumativa e utilização dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e do mecanismo do *Fitescola*® como uma referência de gestão e desenvolvimento da aptidão física no processo ensino-aprendizagem em Educação Física;**
- ✓ **Operacionalização da dimensão plurianual do trabalho de aptidão física;**
- ✓ **Reflexão sobre a importância do desenvolvimento da aptidão física para as aprendizagens da área das atividades físicas;**
- ✓ **Avaliação dos efeitos produzidos e do impacto da formação no final da Oficina.**

#### **CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA DA AÇÃO:**

☒ A frequência da ação implica o acesso regular a um computador com ligação à internet e ao registo na plataforma *FITescola*®.

#### **REGIME DE AVALIAÇÃO DOS FORMANDOS:**

☒ A avaliação contínua do desempenho dos formandos terá incidência no trabalho realizado nas sessões presenciais e na sessão síncrona, bem como na componente de trabalho individual, através da aplicação dos testes, da elaboração dos relatórios e do aconselhamento.

☒ No final da ação, os formandos deverão apresentar um portefólio composto por Relatórios Descritivos de Turma, Relatórios Individuais (ex.: Aptidão Física, Evolução Individual) e um Relatório Estatístico, perspetivando a aplicação dos protocolos de avaliação em, pelo menos, dois momentos.

☒ Elaboração de um documento reflexivo sobre o planeamento da avaliação da aptidão física, num momento inicial e num momento posterior, bem como sobre as estratégias que foram desenvolvidas para superação de uma situação deficitária identificada na avaliação da aptidão física dos alunos em análise.

☒ Os formandos devem igualmente entregar um Relatório Final, no qual realizam uma reflexão sobre as aprendizagens adquiridas e enunciam um balanço da formação (Respeitar o modelo pré-disponibilizado).

☒ **A avaliação expressa-se de acordo com a tabela de 1 a 10 valores, conforme indicado na Carta Circular CCPFC-3/2007, de 26 de setembro, respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.**