

## Acção n.º 17 – “Treino de Aptidão Muscular em Crianças e Adolescentes”

- Modalidade: Curso de Formação;
- Destinatários: Docentes dos grupos 260 e 620

Um dos objectivos da disciplina de Educação Física deverá ser a promoção de técnicas corporais eficientes para o correcto desenvolvimento da aptidão muscular (força e flexibilidade), sendo este direccionado no sentido da melhoria da funcionalidade dos indivíduos e da sua manutenção para além da vida escolar.

Nesta acção pretendia-se fornecer aos formandos instrumentos de avaliação e metodologias de trabalho inovadoras que permitam motivar os jovens para o treino da força e da flexibilidade na sua perspectiva funcional.

Esta acção foi desenvolvida no âmbito do Plano de Acção 2009 do Centro Educatís e visou a formação contínua de professores na área da Educação Física, dando resposta às necessidades de formação dos docentes do ensino básico e secundário (grupos 260 e 620) em articulação com os planos de formação das escolas associadas.

Os **objectivos da acção** foram atingidos, tendo os formandos considerado, a nível individual, que a acção foi bastante pertinente e enriquecedora, pelo interesse e oportunidade do tema, bem como pela valência que o liga à saúde. A acção permitiu a aplicação de conceitos novos e o aprofundamento dos conhecimentos dos formandos.

Os formandos realçam o papel das formadoras que tiveram a capacidade de compreender as preocupações dos formandos e de adaptar o discurso e a metodologia ao público-alvo, contagiando completamente os participantes.

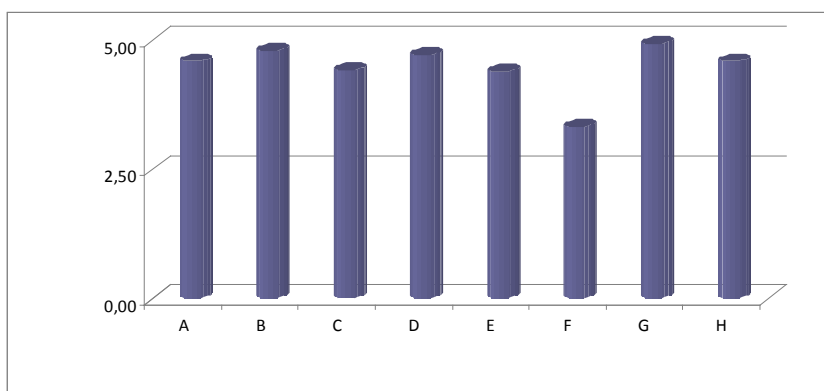
Alguns formandos salientam ainda que o espaço para a componente teórica da formação não era o mais adequado, dado que o chão e os bancos suecos não são muito adequados para se estar sentado.

Foi igualmente referido que a acção deveria ter uma maior duração, para facultar a realização de trabalhos individuais e de grupo, e decorrer em dias alternados.

Nem todos os formandos facultaram a ficha de avaliação da acção. Da leitura conjunta das fichas existentes resultam os seguintes quadros:

## A.1. Planificação/Execução

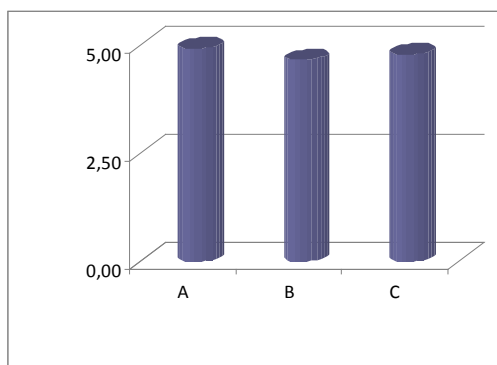
A Os objectivos propostos foram cumpridos	4,60
B A metodologia foi adequada aos participantes, a nível teórico	4,80
C A metodologia foi adequada aos participantes, a nível prático	4,43
D Os trabalhos práticos propostos apresentaram coerência	4,73
E A gestão dos recursos foi adequada	4,40
F O espaço em que decorreu a acção foi adequado	3,33
G A relação dos formadores com o grupo de formandos contribuiu de forma positiva	4,93
H A relação dos formandos entre si contribuiu de forma positiva	4,60



## A.2. Avaliação dos Formadores

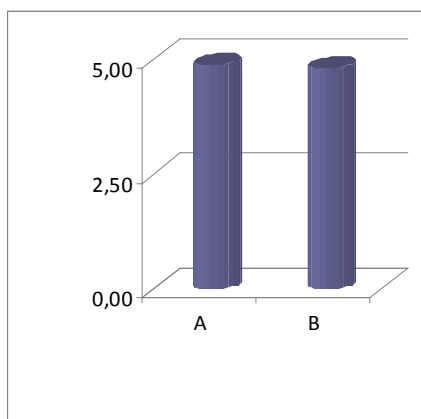
### A.2.1. Conhecimentos/ Conteúdos

A Os conteúdos foram adequados	4,93
B Houve aprofundamento dos temas	4,67
C A articulação dos diferentes conteúdos temáticos foi concretizada	4,80



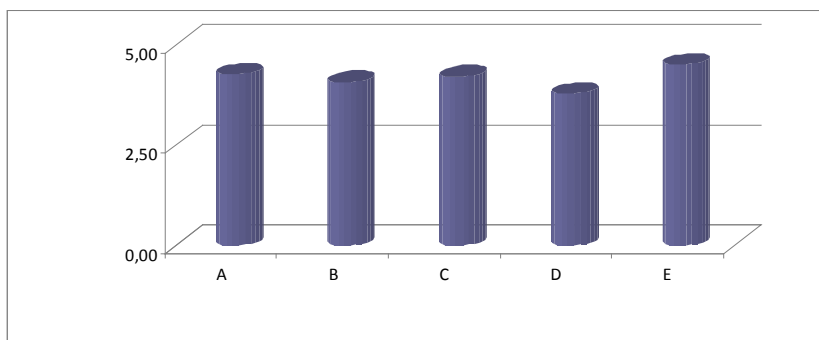
### A.2.2. Exposição

A A linguagem utilizada foi clara e assertiva	4,87
B A adaptação do discurso aos destinatários / finalidades foi conseguida	4,80



### A.3. Organização da Acção pelo Centro

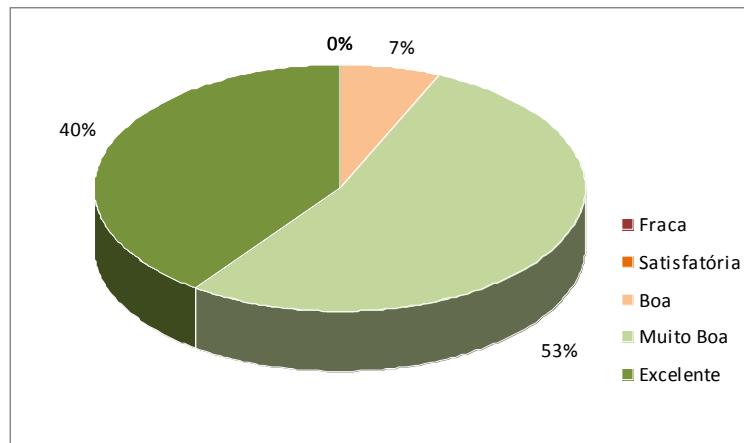
A O atendimento/ contacto com os formandos foi facilitador	4,27
B A divulgação/ informação foi oportuna	4,07
C O material entregue correspondeu às necessidades	4,20
D A calendarização foi ajustada	3,79
E A disponibilidade foi manifestada	4,50



### B.1. Apreciação Global

1 Fraca	0
2 Satisfatória	0
3 Boa	1
4 Muito Boa	8
5 Excelente	6

**Total de Formandos: 15**



Refere o **relatório das formadoras** que, em cada sessão, foram disponibilizados documentos de apoio e respectivas referências bibliográfica. Para além do enquadramento teórico e científico, as sessões contemplaram, sempre, uma dimensão prática de experimentação, análise e produção de trabalho (individual e em grupo), bem como a apresentação de tarefas realizadas em casa.

A avaliação dos formandos realizou-se na quinta e última sessões e incidiu sobre a apresentação teórico-prática de uma unidade didáctica integrando a dimensão da adaptação funcional no treino da aptidão muscular (força e flexibilidade). As apresentações foram elaboradas em grupo, tendo cada formando a seu cargo uma tarefa específica durante a apresentação do trabalho aos restantes colegas, de forma a evidenciar a segurança na apresentação da proposta de treino.

De uma forma geral, os formandos acompanharam, de forma interessada e participativa, a exposição dos temas abordados e tarefas práticas propostas. Colocaram questões pertinentes relativamente à aplicação na realidade escolar de algumas das avaliações de observação funcional propostas, facto que contribuiu para o desenvolvimento de sinergias, no sentido de encontrar soluções viáveis para cada realidade.

Embora o balanço final tenha sido muito positivo, consideraram formadoras e formandos que a especificidade do tema e a sua reduzida utilização no contexto escolar exigiria que a duração da acção fosse superior à prevista.