

# CENTRO DE FORMAÇÃO DE ASSOCIAÇÃO DE ESCOLAS GUARDA 1

**AÇÃO DE FORMAÇÃO:  
EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA ORIENTAÇÃO**

**MODALIDADE: Curso de Formação**  
**Horas presenciais: 25**

de outubro de 2019 a abril de 2020

## I - INTRODUÇÃO

A importância do contributo da Educação Física, tanto para o desenvolvimento global da personalidade dos indivíduos, como para a sua saúde e bem-estar, é hoje um dado incontroverso e, inclusive, aceite mesmo pelo senso comum.

No que concerne à problemática educativa, tal facto é, por igual, claramente reconhecido e a integração da Educação Física no processo educativo / formativo como uma sua componente fundamental encontra-se expresso em vários documentos, nomeadamente, na Lei de Bases do Sistema Educativo e nos programas oficiais para os diferentes níveis de ensino.

A Educação Física encontra-se inscrita nos seus objetivos e programas, verificando-se, contudo, que entre este facto e a sua implementação no plano de desenvolvimento curricular existe uma enorme distância. A prática da Educação Física nas Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico (a atividade realizada com os alunos) é geralmente deixada ao cuidado das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), como Atividade Física e Desportiva (AFD), promovendo-se, portanto, o “enriquecimento” do currículo pelo princípio de que a Expressão Físico-Motora transcorre nos termos dos objetivos programáticos, em amplitude e ritmo, que os normativos legais prescrevem.

Da importância da EF e do fomento da sua prática continuada ao longo do ano letivo já se tratou na Oficina de Formação anterior (EF – O Gosto da Prática). Daqui relevou um bloco de particular interesse manifestado pelos formandos de então: o Bloco de Atividades Rítmicas e Expressivas. Este bloco visou debelar as dificuldades sentidas por parte dos professores quanto ao desenvolvimento de atividades que levassem em conta a necessidade da criança na descoberta de si mesmo, através das suas capacidades motoras, afetivas e emocionais, tomando-se como ponto de partida o movimento associado à música, ora de uma forma espontânea, ora de uma forma conduzida.

Dos blocos inseridos no âmbito da Educação Física, o de Percursos na Natureza é, sem dúvida, dos mais ecléticos, versáteis e generalistas do ponto de vista das aprendizagens inerentes a este nível de ensino. Das competências solicitadas no desempenho de atividades relacionadas com a orientação salientam-se, pelo seu alto valor educativo, as de fazer despoletar o raciocínio lógico e/ou abstrato, as de desencadear as potenciais capacidades de análise/síntese/avaliação, aproveitando os conhecimentos espargidos pelas outras áreas curriculares numa atividade interdisciplinar globalizante, visando a aquisição de fundamentos e conceitos práticos a acarretar para a vida adulta.

### FORMADOR:

JORGE MANUEL CARRILHO MARGARIDO  
*Professor do Q.A. de Fornos de Algodres*

## II - OBJETIVOS

### A) GERAIS:

1. Proporcionar a melhoria da qualidade de ensino;
2. Aperfeiçoar a competência profissional e pedagógica dos docentes na Área da Educação Física;
3. Incentivar a autoformação, a prática de investigação e a inovação educacional.

### B) ESPECÍFICOS:

1. Valorizar a existência da Educação Física no 1.º C.E.B. considerando a sua utilidade para o desenvolvimento global e harmonioso da criança, bem como o seu contributo para as aprendizagens de outras áreas do currículo.
2. Compreender a conceção da Educação Física para o 1.º C.E.B., considerando o seu carácter eclético, inclusivo e promotor do desenvolvimento multilateral.
3. Conhecer e compreender o modelo, a estrutura, a forma e as características do programa de E.F. e as respetivas etapas no processo ensino-aprendizagem.
4. Conhecer e aplicar os princípios metodológicos e as competências de intervenção pedagógica que promovam aprendizagem e a consecução, por parte dos alunos, dos objetivos dos diferentes blocos do programa, especificamente, no de Percursos na Natureza.
5. Preparar e realizar aulas de E.F. no contexto real das escolas do 1.º C.E.B., tomando decisões estratégicas de seleção, orientação e organização da atividade, considerando as características dos alunos, das habilidades, dos espaços e dos materiais disponíveis.
6. Dominar as competências inerentes ao papel do professor na apresentação, acompanhamento e regulação da atividade física educativa.

# DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO

## CALENDARIZAÇÃO:

N.º da Sessão	Data	Horário	Tipos de Sessão	Local	N.º de Horas
1	2019/10/19 (sábado de manhã)	09.00H às 13.00H	Teórica	Centro Escolar de Fornos de Algodres	4
2	2019/10/19 (sábado à tarde)	14.30H às 17.30H	Teórica Prática	Centro Escolar de Fornos de Algodres	3
3	2020/03/30 (segunda de manhã)	09.00H às 13.00H	Teórica	Centro Escolar de Fornos de Algodres	4
4	2020/03/30 (segunda à tarde)	14.00H às 18.00H	Teórica Prática	Centro Escolar de Fornos de Algodres	4
5	2020/04/03 (sexta de manhã)	09.00H às 13.00H	Teórica Prática	Centro Escolar de Fornos de Algodres	4
6	2020/04/03 (sexta à tarde)	14.30H às 17.30H	Teórica Prática	Centro Escolar de Fornos de Algodres	3
7	2020/04/06 (segunda de manhã)	09.00H às 12.00H	Teórica Prática	Centro Escolar de Fornos de Algodres	3

**EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA**  
**1.ª Sessão - Dia 19 de outubro de 2019 (sábado)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
09.00H às 10.00H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Receção aos Formandos.</li> <li>◆ Abertura da ação de formação e justificação da mesma.</li> <li>◆ Enquadramento dos formandos no processo de formação:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Perspetiva geral da ação de formação (objetivos e metodologia).</li> </ul> </li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica (Preleção)	Fotocópias do programa da Ação de Formação
10.00H às 10.30H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Caracterização do professor formando face à Educação Física.</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica (Trabalho individual)	Relatório individual
10.30H às 11.30H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ A E.F. no currículo escolar do 1.º C.E.B. (breve resenha histórica).</li> <li>◆ Crítica das representações parciais ou incorretas da E.F.</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica (Preleção)	Diapositivos ppt Documentos de apoio
11.30H às 13.00H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conceito geral da E.F. no 1.º C.E.B. e o seu carácter inclusivo, eclético e promotor do desenvolvimento multilateral.</li> <li>◆ O Programa de E.F. no 1.º C.E.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Filosofia e características - (aberto, progressivo, lento, flexível e prescritivo).</li> <li>* Modelo, estrutura e forma:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizado por blocos</li> <li>- articulado verticalmente</li> <li>- dois níveis de objetivos.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica (preleção)	Diapositivos ppt Documentos de apoio

## EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA

**2.ª Sessão - Dia 19 de outubro de 2019 (sábado)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
14.30H às 17.30H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Breve abordagem aos conteúdos do Bloco de Percursos na Natureza;</li> <li>◆ Práticas com a participação de todos os formandos – objetivos operacionais:               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jogos de orientação na sala de aula;</li> </ul> </li> <li>◆ Resolução de dúvidas e debate sobre os conteúdos abordados.</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica  Prática   Teórica (debate)	Programa Curricular de EFM   Papel e lápis

## EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA

**3.ª Sessão - Dia 30 de março de 2020 (segunda-feira)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
09.00H às 13.00H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Elaboração, orientação e exploração de croquis no salão polivalente;</li> <li>◆ Jogos de orientação no pátio da escola;</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica (preleção)	Diapositivos ppt  Documentos de apoio
12.00H às 13.00H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Planeamento, conceção e prática de percursos de orientação no pátio, em grupos (formandos).</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica Prática	Documentos de apoio

## EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA

**4.<sup>a</sup> Sessão - Dia 30 de março de 2020 (segunda-feira)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
14.00H  às  17.30H	◆ Planeamento, conceção e prática de percursos de orientação no pátio, em grupos (formandos).	Centro Escolar F.A.	Prática   Teórica e Prática	Documentos de apoio  Papel e lápis
17.30H às 18.00H	◆ Debate sobre os conteúdos abordados.	Centro Escolar F.A.	Teórica (debate)	

## EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA

**5.<sup>a</sup> Sessão - Dia 3 de abril de 2020 (sexta-feira)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
09.00H  às  13.00H	◆ Planeamento, conceção e prática de percursos de orientação no Mercado Municipal de Fornos de Algodres.	Centro Escolar F.A.	Prática Teórica (debate)	Croquis Mapas Lápis e papel

EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA  
**6.ª Sessão - Dia 3 de abril de 2020 (sexta-feira)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
14.30H às 17.30H	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jogos de orientação no Mercado Municipal de Fornos de Algodres;</li> <li>◆ Inserção dos outros blocos do programa de EF no de Percursos na Natureza;</li> <li>◆ Debate sobre os conteúdos abordados.</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Prática  Teórica (debate)	Croquis Mapas Lápis e papel

 EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA - PERCURSOS NA NATUREZA  
**7.ª Sessão - Dia 6 de abril de 2020 (segunda-feira)**

Horário	CONTEÚDOS / TEMAS	LOCAL	TIPO DE SESSÃO	RECURSOS (materiais e outros)
09.00H às 12.00H	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avaliação da Ação de Formação e dos Formandos.</li> <li>* Relatório crítico das sessões práticas;</li> <li>* Ficha / Inquérito sobre a Ação;</li> <li>* Práticas de recurso (inerentes às presumíveis dificuldades encontradas pelos formandos nas suas sessões práticas, com os seus alunos).</li> <li>* Contributo da aplicação do Programa de E.F. para as aprendizagens de outras áreas do currículo.</li> <li>* Debelação de dúvidas.</li> </ul>	Centro Escolar F.A.	Teórica  Prática  Teórica (debate)	