
LIVRO BRANCO DAS JORNADAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL EM CONTEXTO ESCOLAR DEVSCE 2021-2023



Equipa DEVSce



AlmadaForma

Junho 2023

Apresentação

As Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar - DEVsCe são um conjunto de Ações de Curta Duração que se iniciaram em janeiro de 2021, enquadradas pelo centro de Formação dos Agrupamentos de Escolas do concelho de Almada – AlmadaForma e organizadas pela equipa de formadores que orientou os cursos “FITescola: Desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar”, realizados sob a égide da Direção Geral da Educação e a coordenação técnico-pedagógica da equipa FITescola (Cláudia Minderico, Alexandre Mateus e Vasco Gonçalves).

As Jornadas DEVsCe resultaram do alargamento para o formato de ação de curta duração das “Conversas DEVsianas com...”, que integravam uma parte das sessões dos cursos, em que especialistas de diversas áreas relacionadas com os temas tratados partilhavam as suas reflexões, experiências e resultados de investigação.

A riqueza e pertinência desse convívio abriu portas para um debate mais alargado, e disseminado, que resultou nestas Jornadas, que em boa hora o AlmadaForma deu a mão.

Neste trabalho procuramos fazer justiça ao enorme conjunto de informações importantes que nos foram sendo deixadas pelos formadores e seus convidados e que disponibilizamos num acervo integrado a que entendemos chamar “Livro Branco das Jornadas DEVsCe”.

Ter-se-ão inscrito nas 18 Jornadas DEVsCe cerca de 1600 professores de todas as regiões do país e de vários grupos de recrutamento, mas seja feita justiça, maioritariamente professores de Educação Física. E importa notar que as conferências se realizaram todas ao sábado de manhã, bem cedinho, e que embora com a duração de 3 horas foram muitas, quase todas, que começaram no fuso horário continental e terminaram no fuso horário dos Açores, para permitir a aleivosia de puder dizer que foram sempre pontuais com o compromisso do horário estabelecido. Mas viveram-se muitos momentos enormes de partilha onde a generosidade dos formadores e seus convidados e a dedicação e comprometimento dos participantes e colegas da equipa AlmadaForma fizeram realçar o lema que adotamos para este compromisso de reflexão em torno das questões da qualidade de vida, bem-estar e compromisso educativo com uma escola de Todos, para Todos, com Todos e Por Todos: COOPERANÇA. Fazer pedagogia assente na Confiança, Segurança e Empatia.

De cada uma das ACD's resultou um espólio documental que trazemos de uma forma integrada e de fácil acesso. Consultá-la, refletir sobre ela e fazer dela um projeto de ação em cada contexto escolar e com isso ajudar os nossos alunos e comunidade educativa, em geral, a ser mais ativa e saudável e fazer dessa circunstância o fundamento para uma adesão futura a um estilo de vida saudável é o que melhor podemos retribuir a todos os formadores e seus convidados que, generosamente, partilharam o seu tempo e saber connosco.

Na melhor COOPERANÇA, votos de bons projetos e a nossa gratitude a todos os participantes neste projeto.



Equipa DEVSce



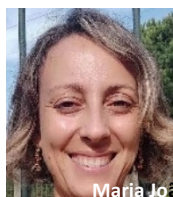
Paulo
Serranito

A equipa DEVSce é uma equipa, que nasceu da participação nos cursos “FITescola para o Desenvolvimento de Estilos de vida saudável em contexto escolar” e que para além do entusiasmo pelos contextos, ambientes e eixos temáticos relacionados com a vida ativa e saudável, partilhou uma enorme empatia por um conceito integrador e holístico que se mostrou suficientemente relevador para desafiar o grupo: **COOPERANÇA**. Um neologismo trazido da aglutinação do sentido da cooperação e da esperança que trouxe coerência à abordagem pedagógica do DEVSce.



Rui
Pereira

Cooperança é **CONFIANÇA** de que os nossos erros não são falhos e que errar e dar significado ao erro é parte da essência da natureza humana, da ação educativa e da construção pessoal;



Maria João
Botelho

Cooperança é **SEGURANÇA** de que nas dificuldades e adversidade fazemos parte e estamos juntos para apoiar e ser apoiados;

Cooperança é empatia para nos colocarmos no lugar do outro e estar mais próprio de entender no que podemos ser úteis, sendo assertivos, afetivos e autênticos.



Teresa
Pereira

Nos projetos DEVSce, em geral, e nas Jornadas DEVSce, em particular, a equipa procurou corporizar este exigente princípio.

Nascido no contexto da pandemia, este grupo, residente em diferentes partes do país, tentou criar oportunidades nas inúmeras dificuldades que foi encontrando. Em tempos de grande exigência foi fazendo o caminho e descobrindo caminhos...



Miguel
Cabral

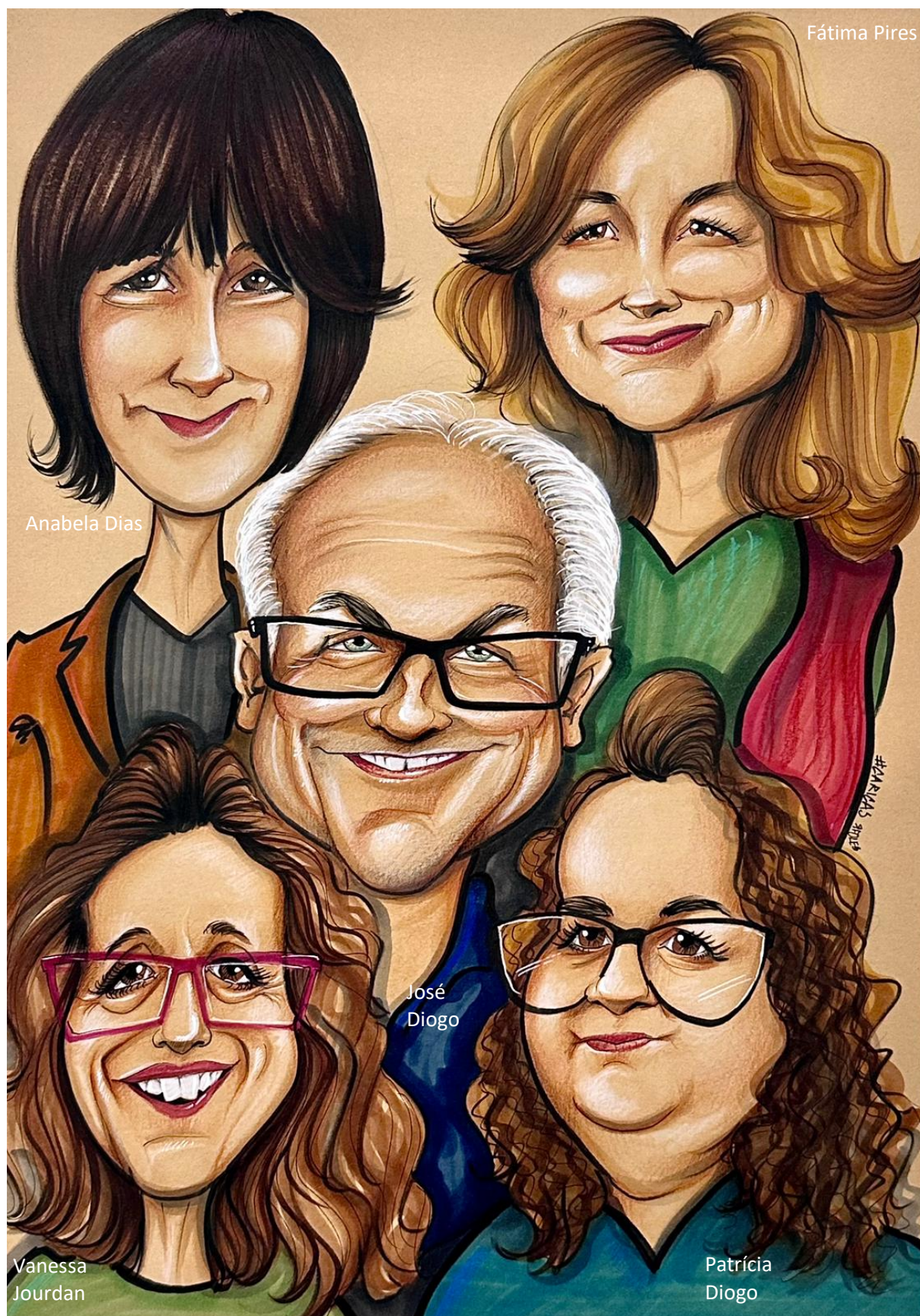
Da enorme aprendizagem do trabalho conjunto resulta, também, uma enorme satisfação pela grande família DEVSce que foi nascendo e o enorme carinho que os nossos mentores, todos os convidados que passaram pelas nas Jornadas DEVSce, nos foram deixando. Bem hajam!



MENTORES DEVSce



Equipa AlmadaForma





A equipa que enquadrou, apoio e disseminou o projeto do Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar.



Um grupo extraordinário que permitiu à equipa para o DEVScE empreender na reflexão, discussão e estudo de intervenções pertinentes e impactantes.



Todos os participantes nas Jornadas, formadores e convidados fizeram sempre notar a dedicação, competência e perflha que esta equipa deu mostra, o cuidado com que tratou de todas as questões formais e administrativas e a disponibilidade para, assertivamente, contribuir para melhorar a construção dos projetos.

A gratitude de todos os participantes nestas Jornadas!



Um abraço, pois, aos colegas, companheiros, parceiros de caminho e amigos:

José Diogo; Fátima Pires, Patrícia Diogo, Anabela Dias e Vanessa Jourdan.



Como inúmeras vezes fizemos notar durante as nossas conferências, sentimo-nos “obrigados e vinculados” a estar-lhes dedicados no que precisarem de nós.

Colaboração especial:

Um agradecimento especial ao colega Rui Foles que, com paciência, disponibilidade e arte, trouxe uma eternidade simbólica que pudemos levar aos Mentores do DEVScE.

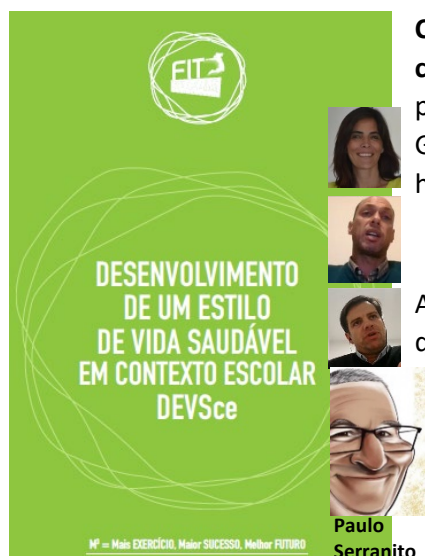
Gratos.



Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar

Nota Prévia

O projeto das “Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar (DEVsce)” desenvolveu-se a partir de duas iniciativas estruturantes:



Cursos “FITescola: desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar” promovido pela Direção Geral de Educação e coordenado pela equipa FITescola (Cláudia Minderico, Alexandre Mateus e Vasco Gonçalves) que permitiu a realização, entre 2020 e 2023, de 19 cursos com 25 horas, envolvendo a participação de 399 professores de todo o país.

A equipa de formadores desses cursos deu origem à equipa de trabalho DEVsce que implementou as Jornadas DEVsce a partir de janeiro de 2021:



Paulo Serranito



Rui Pereira



Maria João Botelho



Teresa Pereira



Miguel Cabral



Os cursos **“FITescola: desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar”** deram origem ao e-book: **“DESENVOLVIMENTO DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL EM CONTEXTO ESCOLAR – DEVsce: M³ = Mais EXERCÍCIO, Maior SUCESSO, Melhor FUTURO”**

[E book FITescola DEVsce](#)



A segunda iniciativa precursora das Jornadas DEVsce foram as **“CONVERSAS DEVSIANAS COM...”**. No debate em que se desenvolveram as sessões dos cursos DEVsce surgiu a ideia de convidar colegas envolvidos na reflexão, intervenção e investigação sobre temáticas relacionadas com os desenvolvimentos de estilos de vida ativo e saudável em contexto escolar. Durante cerca de 30 minutos, num ambiente de tertúlia, os convidados partilharam generosamente o seu tempo e trouxeram ao debate temas e problemáticas da maior pertinência que ajudaram a sistematizar e enquadrar as temáticas discutidas.

Dessas conversas, objetivamente muito restritivas, resultou a pertinência de alargar a discussão para sessões de 3 horas (ação de curta duração) e estender a participação. Com o apoio do CFAE AlmadaForma este projeto ganhou corpo nas **Jornadas DEVsce**.

Façamos justiça aos convidados que se disponibilizaram a estar connosco num horário pouco atraente (20:30 -21:00) e tiveram a gentileza de prolongar, por vezes largamente, o tempo de “conversa” com os participantes. Devemos-lhes um agradecimento especial pela sua disponibilidade e um abraço de compreensão aqueles que, próximos, perderam a oportunidade de uma merecida partilha exclusiva!





Alexandre Mateus

“A plataforma FITescola como recurso e oportunidade pedagógica”



António Palmeira

“A regulação comportamental no programa P.E.S.S.O.A.”



Cláudia Minderico

“Projeto P.E.S.S.O.A.: organização, metodologia e resultados”



Luís Bom

“A Educação Física e os desafios do desenvolvimento de estilos de vida ativo e saudável em contexto escolar”



Mário Guimarães

“Educação Física ativa: perspetivas metodológicas”



Maria João Botelho

“Projeto Sou Ativo; Sou Feliz – Escola Secundária de Felgueiras”



Vasco Gonçalves

“Projeto FITatitude – Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves”



Borja Abad Galzacorta

“Escuela Activa: um projeto de todos e para todos”



Tânia Gaspar

“Projeto Kidscreen e a perceção da qualidade de vida relacionada com a saúde”



Fernando Gomes

“A gamificação da atividade física e as oportunidades para a adesão a estilos de vida mais ativos”



Fernando Gomes

“Os atores escolares e a perceção da importância do desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar”



Marlene Silva

“A promoção da atividade física e os processos de regulação comportamental”



Rui Pereira

“Projetos DEVSce em microcontexto: estudo de caso no AE Cinfães”



António Quaresma

“A importância da motivação na adesão dos alunos a hábitos de vida ativa”



Teresa Pereira

“Iniciativas DEVSce no Agrupamento de Escolas de Seia”





Eduardo Fernandes

“Escola Ativa: estudo de caso”



Fernando Vieira

“A orientação educativa dos professores de Educação Física e a promoção de estilos de vida ativo na escola”



João Martins

“Indicadores para caracterização dos estilos de vida ativa em contexto escolar”

A todos estes colegas é devida a nossa gratitude pelo entusiasmo com que partilharam as suas ideias, intervenções, investigação e a generosidade com que ajudaram a tornar possível o projeto das Jornadas DEVScE.



Jornadas DEVScE

As Jornadas DEVScE desenvolveram-se no formato de Ação de Curta Duração e integraram o plano de atividades formativas do CFAE AlmadaForma nos anos de 2021 (7 ACD), 2022 (6 ACD) e 2023 (5 ACD).

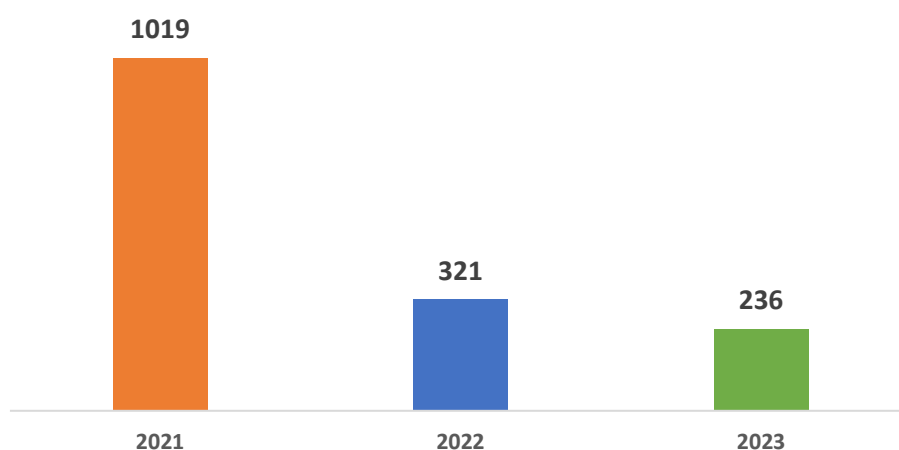
Dinamizaram-se com participação de um ou mais formadores que, por sua vez, agregaram nas ações/conferências diversos convidados.

Face aos condicionalismos da COVID-19 e com a intenção de chegar a um público alargado de docentes, as Jornadas DEVScE realizaram-se através da plataforma zoom.

As conferências realizaram-se aos sábados entre as 9:30 e as 12:30 (2021 e 2022) e entre as 8:30 e as 11:30 (2023). Em 2021 realizaram-se 7 conferências (1019 inscrições), em 2022 realizaram-se 6 conferências (321 inscrições) e em 2023 realizaram-se 4 conferências em plataforma zoom e 1 conferência presencial que fecha os trabalhos destes três anos (236 inscrições que não incluem os trabalhos da 5ª conferência de 2023).

Gráfico 1.

Inscrições nas Jornadas DEVScE



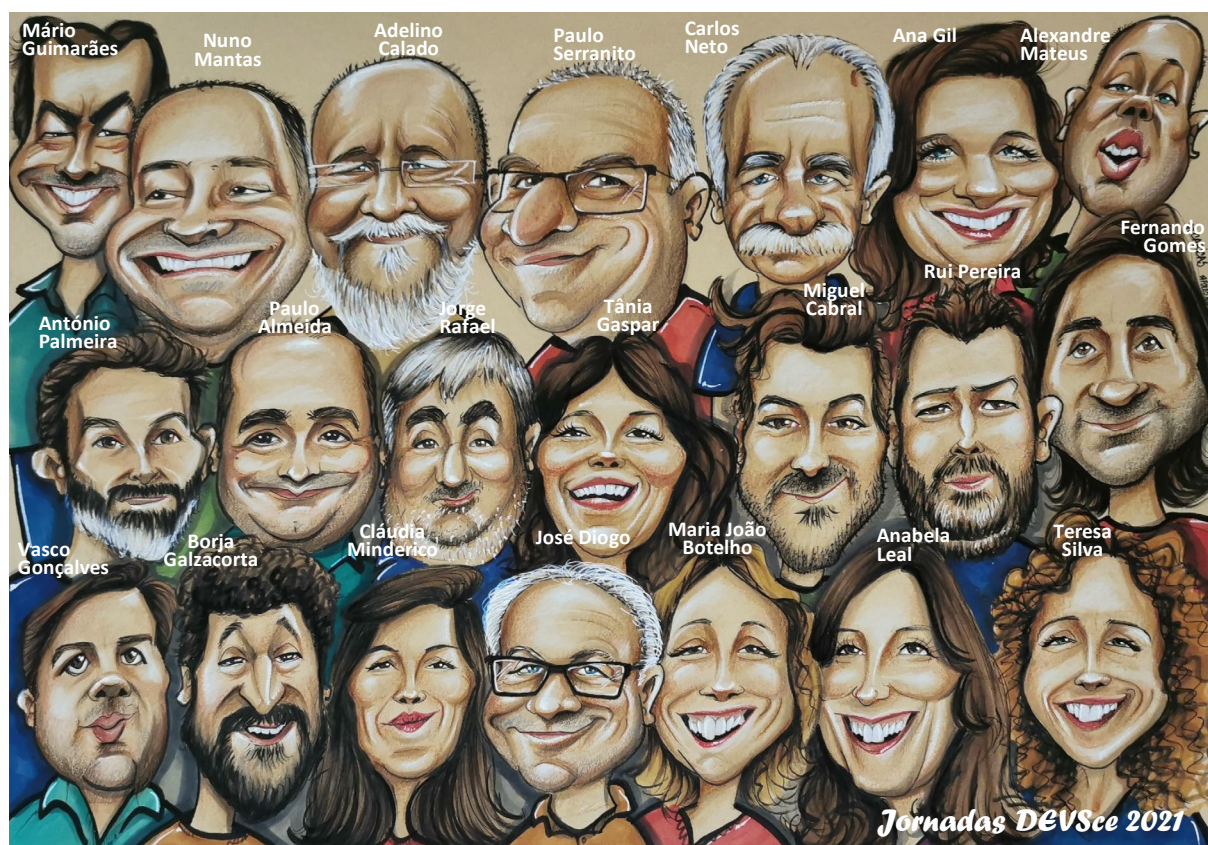
O Paulo Serranito, equipa DEVScE, assumiu a *curadoria* das Jornadas DEVScE.

Em cada uma das sessões das jornadas foi formulada a proposta da Ação de Curta Duração que integrou **o tema, a justificação, os objetivos e o programa temático**, bem como, naturalmente, os formadores.

Em todas as conferências foi deixado aos participantes e à comunidade educativa um mural documental dos suportes resultantes dos trabalhos numa perspetiva de disseminação das partilhas.

Deixamos o alinhamento das ações realizadas e o link para o mural documental de cada uma das ACD/conferências.



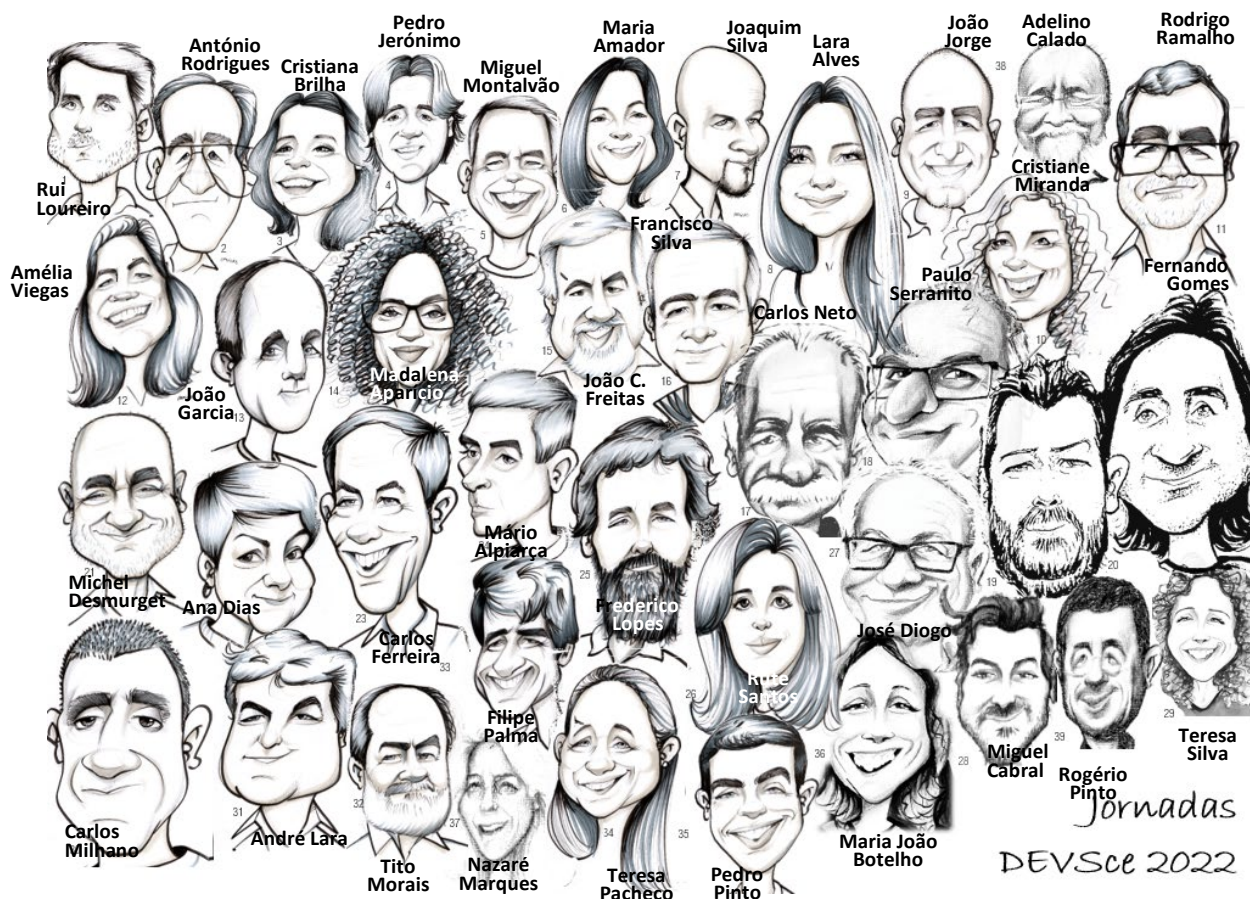


ACD	Nome	Tema Desenvolvido	Conferência
	José DIOGO	Diretor CFAE AlmadaForma	
17	Cláudia MINDERICO	Formador Coordenador "O projeto P.E.S.S.O.A.: Aptidão Física e Sucesso Escolar"	1ª Conferência "O Desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar: Mais Exercício + Maior Sucesso = MELHOR FUTURO – a plataforma FITescola como recurso e oportunidade" Mural documental 1ª conferência
	Alexandre MATEUS	"A plataforma FITescola: recurso e oportunidade"	
	Vasco GONÇALVES	"O Projeto FITATITUDE: inovação e diversidade com flexibilidade curricular"	
18	Mário GUIMARÃES	Formador Coordenador "Educação Física Ativa e o contributo para o desenvolvimento de estilos de vida ativo: a formação de professores de educação física"	2ª Conferência "A Educação Física orientada para a promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável nos jovens" Mural documental 2ª Conferência
	Borja GALZACORTA	"Escola Ativa: uma escola de todos para todos"	
19	Tânia GASPAS	Formador Coordenador "A perceção da qualidade de vida relacionada com a saúde"	3ª Conferência "A qualidade de Vida Relacionada à Saúde e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"
	Rui PEREIRA	"Kidscreen como instrumentos de apoio"	



19	Maria João BOTELHO	"Instrumentos suscetíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável" - parte A	Mural documental 3ª conferência 3ª Conferência "A qualidade de Vida Relacionada à Saúde e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar" Mural documental 3ª conferência
	Miguel CABRAL	"Instrumentos suscetíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável" - parte B	
20	António PALMEIRA	Formador Coordenador "O Fator MUDANÇA...e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"	4ª Conferência "O Fator MUDANÇA...e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar" Mural documental da 4ª conferência
21	Mário GUIMARÃES	Formador Coordenador "A Educação Física e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"	5ª Conferência "FITSport: a aptidão física como jogo, a Educação Física e o Desporto Escolar no desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar" Mural documental da 5ª conferência
	Fernando GOMES	"A aptidão física e metodologias de gamificação criativas, inovadoras e inclusivas"	
	Paulo SERRANITO	"FITSport: a aptidão física como jogo. BIOFIT – FITSCORE – SCORE HANDICAP – FITSPORT"	
	Jorge RAFAEL	"A Aptidão Física no contexto do Desporto Escolar"	
22	Ana Luísa GIL	Formador Coordenador "Crescer a Tempo Inteiro em Cascais. A Educação começa no brincar"	6ª Conferência "Brincar e Crescer a Tempo Inteiro e o DEVScE" Mural documental da 6ª conferência
	Carlos NETO	Formador Coordenador "Inovar em Cascais. Corpo ativo, cérebro aprendente. Brincar é estar perto dos Deuses"	
23	Paulo ALMEIDA	Formador Coordenador "O Fator Gestão e o DEVScE"	7ª Conferência "Fator Gestão: Projeto Educativo, Projeto Curricular e Plano Anual de Atividades como instrumentos promotores do desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar" Mural documental da 7ª conferência
	Adelino CALADO	"É possível mudar a Escola"	
	Nuno MANTAS	"O Fator Gestão e a mudança: metodologia, currículo, ambiente, avaliação"	
	Anabela LEAL	"O DEVScE na escola...o ponto de vista da gestão"	





ACD	Nome	Tema Desenvolvido	Conferência
	Maria Nazaré MARQUES	Provedora das Jornadas DEVScE 2022	
25	Alexandre Mateus	Formador Coordenador "Desafios da aptidão física no DEVScE: novas abordagens pedagógicas, metodológica e didáticas"	8ª Conferência "Desafios da aptidão física no DEVScE: novas abordagens pedagógicas, metodológica e didáticas" Mural documental da 8ª conferência
	Paulo SERRANITO	Aptidão Física: avaliação e classificação em EF escolar - FITScore e Score Handicap e a conceção de provas combinadas a partir dos testes FITescola - FITsport	
	Fernando GOMES	Aptidão Física como jogo na aula de EF – FITCARD	
	Pedro JERÓNIMO	Os percursos de obstáculos em espaço comunitário e em espaço escolar – Projeto LYNX Race	
	Carlos MILHANO	"Brincar com obstáculos em espaço natural e materiais reutilizáveis – ECOFITRACE	
	João JORGE	Instalação de equipamentos escolares desafiadores da aptidão funcional dos alunos – Clube Escolar de Parkour	



	Cristiana BRILHA	As multiatividades e as tarefas teambuilding como desafios à aptidão física e ao trabalho colaborativo	
	Hilário FREIRE	O Parkour, desafio urbano e novas formas de “brincar” e “jogar” – Ninja Factory	
29	Teresa PEREIRA	Formador Coordenador "O Sonhadorismo, a Arte e o Estilo de vida Saudável"	9ª Conferência "O Sonhadorismo, a Arte e o Estilo de vida Saudável" Mural documental da 9ª conferência
	Rui LOUREIRO	“Sonhadorismo...o empreendedorismo do sonho e a descoberta do nosso “ <i>Elemento</i> ”: Inspirar-Arriscar-Sonhar”	
	Pedro PINTO	” Uma inspiradora história de vida... de música, persistência e resiliência” (REFLECT)	
	Sandra CORDEIRO	“As artes de palco como promotoras do crescimento pessoal e cultural nas escolas”	
	Carlos FERREIRA	“A imagem e a fotografia como força criativa e criadora de inspiração e “cooperança”	
	Cristina DIAS	“A educação estética e artística no quotidiano da vida escolar”	
	Luísa BECHO	“A motivação e a paixão pelas artes num projeto social de inclusão educativa”	
	Lara ALVES	“A Dança e o Movimento como tempo e espaço para a criação, libertação e comunicação”	
33	Madalena APARÍCIO	“Metodologias de suporte ao autoconhecimento”	10ª Conferência "Boa Vida e VIDA Boa e o DEVScE" Mural documental da 10ª conferência
36	Rui PEREIRA	Formador Coordenador "Estratégias para a independência da mobilidade e o DEVScE"	11ª Conferência "Passo-a-Passo": mobilidade independente e a promoção da autonomia, responsabilidade, confiança e compromisso no DEVScE" Mural documental 11ª conferência
	Paulo SERRANITO	"Introdução à problemática do «passo a passo» até à independência de mobilidade e o DEVScE”	
	Frederico LOPES	"A relação entre as crianças/jovens, a mobilidade ativa e o ambiente"	
	Mário ALPIARÇA	"As competências técnicas para a independência da mobilidade: a importância da bicicleta"	
	António RODRIGUES	"Escola Secundária da Gafanha da Nazaré-GAFbike "	
	Teresa PACHECO		
	Lara RAMOS	"Agrupamento de escolas Pinheiro e Rosa – BIKE Me "	
	Rodrigo RAMALHO	“Eu vou a pé para a escola – CMTV”	
	Rogério PINTO	“Escola Aberta ao fim-de-semana”	
41	Carlos NETO	Formador Coordenador “Brincar, aprender...”criançar” ...impacto dos ecrãs recreativos no desenvolvimento da criança e do jovem”	12ª Conferência "Estilos de Vida Digital: riscos, desafios e oportunidades no DEVScE"
	Tito MORAIS	"Ecrãs: Birras, Berros e Conflitos"	



	Cristiane MIRANDA		Mural documental da 12ª conferência
	Michel DESMURGET	“Os desafios do digital na construção de estilos de vida saudável em contexto escolar”	
	Rute SANTOS	“Sono, Comportamento Sedentário e Atividade Física: Recomendações Portuguesas 24h Movimento e o desafio dos estilos de vida digital em contexto escolar”	
	João FREITAS	Auditor Crítico	
42	Maria João BOTELHO	Formadora Coordenadora "Atividades Físico-desportivas com Risco, Desafio, Aventura e o DEVScE"	13ª Conferência "Atividades Físico-desportivas com Risco, Desafio, Aventura e o DEVScE" Mural documental 13ª conferência
	Filipe PALMA	“O Desafio, a Aventura e o Empreendedorismo”	
	Francisco SILVA	“Canyoning: O Risco, como proposta pedagógica; o Desafio, como organização didática; a Aventura como ambiente educativo”	
	J. Francisco SILVA	“Os planos de água como ambiente de aprendizagem para a autonomia”	
	Miguel MONTALVÃO	“Da incerteza das ondas, à segurança da autonomia”	
	Maria AMADOR	“A Corrida de Orientação: um Desafio para a Vida”	
	Amélia VIEGAS	“Vela: os Desafios, o Risco e a Aventura do Mar como escola para um estilo de Vida Saudável a partir do contexto escolar”	
	Jorge OLIVEIRA	“Para o infinito...e mais além...Uma experiência de baptismo de voo”	
13	António CARVALHO	“As multiactividades de exploração da natureza como projeto educativo”	
	João GARCIA	Homenageado	



Jornadas DEVScE 2023

ACD	Nome	Tema Desenvolvido	Conferência
17	Rui PEREIRA	“Escolas promotoras de estilos de vida ativa e saudável. Que desafios!”	14ª Conferência “Escola ativa e saudável: estudo de caso – PROJETO PERSEO” Mural documental 14ª conferência
	Paulo SERRANITO	“Jornadas DEVSce 2021-2023 Uma viagem temática, um percurso mentorado, um projeto de cooperação”	
	Óscar Veiga NUÑEZ	“Actividad Fisica Saludable (Guía del Profesor y Cuaderno de estudiante)” “Guía para una escuela saludable”	
22	Vasco GONÇALVES	Formador Coordenador: “Pensar a Educação Física, o Currículo e a vida ativa – Projeto FITAtitude”	15ª Conferência “Pensar a Educação Física, o Currículo e a vida ativa” Mural documental 15ª conferência
	Rui PEREIRA	“Os ambientes de aprendizagem formal e o DEVSce”	
	Francisco CARREIRO DA COSTA	“Pensar a Educação Física, Currículo e a Literacia Física”	
	Borja Abad GALZACORTA	“Projeto EFect 21”	
	João JORGE	“Novo Paradigma para a Educação Física – Visão Holística da Motricidade Humana e o DEVSce”	
28	Dário Amaral	“O desporto Juvenil em contexto escolar como preditor da atividade física no adulto. Reflexões apoiados no contributo de Risto Telama”	16ª Conferência “Desporto juvenil, a atividade física em ambiente não formal e o desenvolvimento de estilos de vida ativo e saudável - DEVSce” Mural documental da 16ª conferência
	Rui PEREIRA	“A atividade física em ambiente não formal no contexto escolar”	
	João MARTINS	“Projeto Crescer Saudável em Sintra”	
	Pedro ALVES		
	Maria João BOTELHO	“A aprendizagem Fisicamente ativa – conceito e relevância como atividade física não formal em contexto escolar”	
Augusto ANICETO	Debate: “O Desporto Escolar como promotor da adesão a hábitos de vida Ativa”		



32	Rui PEREIRA	“A atividade física em ambiente informal e o DEVScE”	17ª Conferência “Recreios e intervalos: o contributo da atividade física informal no DEVScE” Mural documental da 17ª conferência
	Glória HERRERO	“#SurPLEsa na EF: Oportunidades de aprendizagem e autonomia em EF em contexto informal”	
	Joana Vilar PEREIRA	“O brincar e jogar como atividade informal de aprendizagem e desenvolvimento no contexto escolar”	
	Luís LOPES	“Atividade física no recreio escolar”	
	Francisco LONTRO	“Brincar de Rua”	
	Ezequiel VALE	“Intervalos ativos em contexto escolar”	
	Joana OLIVEIRA	“Recreios e intervalos como momentos educativos com significado”	
	Sofia RODRIGUES	“Requalificação dos recreios escolares: novas oportunidades para brincar e jogar”	
	Liliana MELO		





Descritores das ACD's

Nos descritores das ACD's/Conferências é deixada uma sinopse dos trabalhos desenvolvidos em cada sessão.

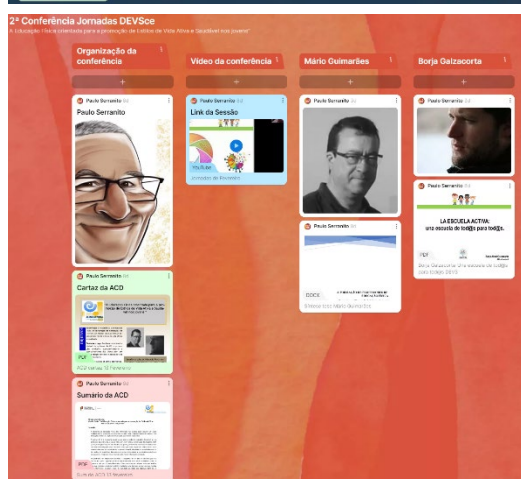
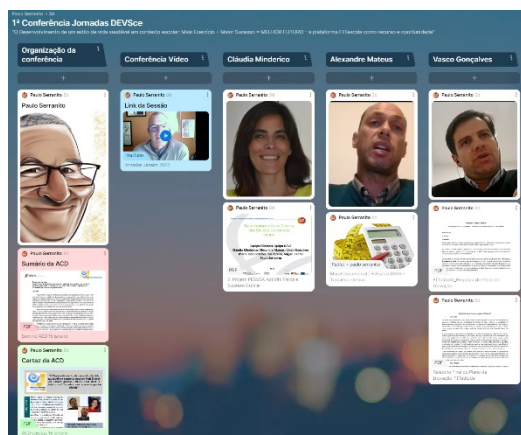
É ainda deixada indicação dos Formadores que coordenaram a ACD e os formadores convidados, bem como os temas que trouxeram a discussão e algumas das principais ideias chave resultantes dos trabalhos.

O acesso ao suporte documental de cada ACD é trazido através de uma QR Code e de um link que remete para o mural respetivo onde podem ser analisados os documentos trabalhados.

Nos acervos documentais é deixada a documento de suporte da organização da conferência, um link para o vídeo dos trabalhos, os documentos de suporte da apresentação dos formadores coordenadores e convidados e documentação de extensão sempre que se revelou oportuno e pertinente.

Em algumas das conferências resultaram instrumentos de técnicos de apoio à intervenção, como sejam os suportes do questionário KIDScreen; os suportes ao projeto FITScore; o Questionário das Escolas Promotoras do DEVSce; o Questionário de caracterização das Escolas Ativas que podem ser utilizados como instrumentos operacionais.

Esperamos que as informações disponibilizadas desta forma possam fazer justiça ao cuidado que os convidados e o CFAE AlmadaForma dedicara às conferências.





"O Desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar: Mais Exercício + Maior Sucesso = MELHOR FUTURO - a plataforma FITescola como recurso e oportunidade"

OBJETIVOS

- Refletir sobre o projeto P.E.S.S.O.A. (Promoção do Exercício e Saúde no Sedentarismo e Obesidade da Adolescência) e o seu contributo para identificação dos processos capazes de conduzir os jovens à adoção de estilos de vida saudável em contexto escolar;
- Identificar na plataforma FITescola um recurso e uma oportunidade para suportar estratégias educativas pertinentes no ethos das escolas e do serviço público de educação;
- Estudar o projeto "FITatitude" como exemplo de projeto de inovação pedagógica no domínio da literacia física, em geral, e dos aspetos relacionados com o sedentarismo, inatividade e obesidade, em particular, que procura encontrar uma resposta curricular à melhoria dos indicadores de proficiência académica, bem-estar físico e relacional dos jovens em contexto escolar.

**CLÁUDIA MINDERICO
VASCO CONÇALVES
ALEXANDRE MATEUS**

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário:
GD 260 e 620

**16 de Janeiro :
9:30—12:30**

TEMAS

- O projeto P.E.S.S.O.A.: organização conceptual, metodologia de intervenção e resultados. Perspetivas e propostas para o desenvolvimento de projetos de mediação para estilos de vida saudável em contexto escolar;
- A plataforma FITescola como recurso e oportunidade para a comunidade discente, docente, famílias e parceiros nos processos de avaliação, registo, informação, aconselhamento e acompanhamento
- O projeto FITatitude como estudo de caso nos domínios da conceção, planeamento, programação e monitorização da percepção de bem-estar relacionada com a saúde dos alunos em contexto escolar.

Inscrições na Ação:
www.almadafarma.net

Designação da ação: 2021ACD17

"O Desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar: Mais Exercício + Maior Sucesso = MELHOR FUTURO - a plataforma FITescola como recurso e oportunidade"

Justificação da ação

A considerável redução da atividade física, característica das sociedades modernas, resultou numa diminuição dos níveis de aptidão física das populações com impacto direto na sua saúde e no bem-estar. Diversas organizações e sociedades científicas internacionais têm alertado para os perigos associados ao sedentarismo que afeta todos os grupos populacionais, incluindo crianças e jovens, o que constitui um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crónico-degenerativas. Um bom nível de aptidão física é um importante contributo coadjuvante para a prevenção destas doenças pela forma que comprimem a morbilidade e aumentam a sobrevivência.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde, todas as crianças e adolescentes devem praticar atividade física de intensidade pelo menos moderada, 60 minutos todos os dias, incluindo atividades de intensidade vigorosa, pelo menos 3 vezes por semana. Por conseguinte, numa perspetiva de saúde pública e, atendendo ao facto de que uma aptidão física elevada em idades pediátricas se relaciona com um menor risco de doenças cardiometabólicas e outros problemas de saúde, as escolas devem desempenhar um papel central na promoção de um estilo de vida ativo e no aumento da aptidão física dos jovens.

A plataforma FITescola, enquanto recurso sistematizado e orientado para apoiar a comunidade educativa, em geral, e os professores de Educação Física, em particular, nos aspetos específicos relacionados com as funções de avaliar, registar, informar, aconselhar e acompanhar a aptidão física e o perfil biométrico dos alunos configura-se como um recurso privilegiado para docentes, discentes, famílias e comunidade. Simultaneamente constitui, face à sua organização e design, um importante recurso documental, de acesso aberto, para que a comunidade aceda a conteúdos relevantes para o entendimento das temáticas da "Aptidão Física; Atividade Física; Comportamento Sedentário; Desporto; Hidratação; Materiais Pedagógicos; Nutrição e Saúde e Bem-Estar" e os aspetos específicos relacionados com o "FIT inclusivo" e a "Educação Física on-line". No seu conjunto, estrutura-se um acervo que forma uma excelente oportunidade para acomodar a emergência dos estilos de vida saudável no centro das preocupações educativas do serviço público de educação.

Os desafios colocados no contexto dos "Projetos de Inovação Pedagógica" trouxeram espaço para novas respostas estratégicas, criativas e integradoras, de intervenção no currículo formal e no espaço educativo, não formal, das comunidades escolares. A iniciativa "FITatitude" é um excelente exemplo de visão e foco relativamente à necessidade de intervir na comunidade escolar para promover a literacia física e agir na prossecução de ações coordenadas capazes de melhorar os indicadores biométricos, a qualidade de vida relacionada com a saúde dos nossos alunos e o seu desempenho académico.

Objetivos:





- O projeto P.E.S.S.O.A. (Promoção do Exercício e Saúde no Sedentarismo e Obesidade da Adolescência) e o seu contributo para identificação dos processos capazes de conduzir os jovens à adoção de estilos de vida saudável em contexto escolar
- O conhecimento da plataforma FITescola como recurso e oportunidade para suportar estratégias educativas pertinentes no ethos das escolas e do serviço público de educação
- O estudo de caso do projeto "FITatitude" como exemplo de projeto de inovação pedagógica no domínio da literacia física, em geral, e dos aspetos relacionados com o sedentarismo, inatividade e obesidade, em particular, que procura encontrar uma resposta curricular à melhoria dos indicadores de proficiência académica, bem-estar físico e relacional dos jovens em contexto escolar.

Programa temático da ação:

- O projeto P.E.S.S.O.A.: organização conceptual; metodologia de intervenção e resultados. Perspetivas e prospetivas para o desenvolvimento de projetos de mediação para estilos de vida saudável em contexto escolar;
- A plataforma FITescola como recurso e oportunidade para a comunidade discente, docente, famílias e parceiros nos processos de avaliação, registo, informação, aconselhamento e acompanhamento
- O projeto FITitudes como estudo de caso nos domínios da conceção, planeamento, programação e monitorização da perceção de bem-estar relacionada com a saúde dos alunos em contexto escolar.

Formadora:



Cláudia Minderico

"O projeto P.E.S.S.O.A.: Aptidão Física e Sucesso Escolar"



[Mural documental 1ª conferência](#)

Formadores convidados:



Alexandre Mateus

"A plataforma FITescola: recurso e oportunidade"



Vasco Gonçalves

"O Projeto FITATITUDE: inovação e diversidade com flexibilidade curricular"

Ideias Chave:

Do Projeto PESSOA: Aptidão Física e Sucesso escolar. Atividade física todos os dias

Importância da oferta de atividade física estruturada, como exercício, em complemento curricular da Educação Física. Atividade Física estruturada: EF + AFE. ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS!

Da Plataforma FITESCOLA

Avaliar, Registar, Informar, Aconselhar e Acompanhar a Aptidão Física e o perfil biométrico dos alunos. A plataforma como centro de Recursos Educativos. Monitorizar para compreender.

Compreender para intervir. EQUIPA MUITIDISCIPLINAR DE RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS
Do Programa FITATITUDE





A flexibilidade Curricular como fator de inovação pedagógica e a articulação “Saúde, Atividade Física e Cidadania”. A interdisciplinaridade como promotor da mudança: DAC’s; OFERTA DE ESCOLA; “C&D





Designação da ação: 2021ACD18

"A Educação Física orientada para a promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável nos jovens"

Justificação da ação

A disciplina de Educação Física (EF) ministrada nas escolas pode assumir um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável junto dos alunos. Esta afirmação reflete um amplo consenso social, profissional e científico.

A aula de EF é o momento propício para criar o ambiente educativo favorável a essa promoção da prática de Atividade Física (AF). Com efeito, a orientação da disciplina de EF para a promoção de estilos de vida ativa nos jovens, encontra-se suportada nos dados mais recentes da investigação nesta área,

bem como, por várias disposições institucionais, todas convergentes para a necessidade de se garantir uma EF adequada às necessidades sociais, de saúde e às expectativas das crianças e jovens, instaurando a sua obrigatoriedade nas escolas com a integração no currículo de pelo menos três sessões semanais.

Ao problema da importância atribuída à disciplina de EF para a concretização das finalidades ligadas à promoção de um estilo de vida ativo, está associado o papel do professor, nas suas diversas dimensões. Existe um interesse cada vez maior em analisar com que eficácia os professores obtêm resultados junto dos seus alunos e em que medida essa intervenção configura níveis de qualidade ajustados aos objetivos definidos. É atribuída à intervenção do professor de EF uma ação decisiva para que as crianças e os jovens possam ter oportunidade de adquirir os conhecimentos, desenvolvam as atitudes e as competências necessárias para uma participação emancipada, satisfatória e prolongada na cultura do movimento ao longo de toda a vida.

Estudos sobre o impacto da EF na AF dos jovens, sugerem que os níveis de AF nas sessões de EF não estão alinhados com as recomendações existentes e pouco adequados para provocar efeitos positivos na sua saúde. Uma outra evidência da investigação sugere que o conhecimento dos professores de EF sobre as recomendações de atividade física para crianças e jovens tem fragilidades. Trata-se de um indicador que pode justificar mais dificuldade em estruturar um ensino dirigido para promoção de um estilo de vida ativo nos jovens.

A educação física é um ponto de partida essencial para as crianças e jovens aprenderem habilidades para a vida, e desenvolverem padrões de participação em atividades que determinem a adesão e vinculação a estilos de vida ativa na idade adulta. Entender a escola e a sua cultura como elemento determinante para a consecução dos objetivos relacionados com a promoção de estilos de vida ativa e saudável, será a tarefa fundamental dos seus profissionais. Apontar o pouco tempo destinado à EF e o reduzido estatuto da disciplina não poderão, só por si, justificar a ineficácia na promoção de maiores níveis de AF junto dos alunos.

Objetivos:

- A importância da Educação Física na construção de estratégias de intervenção escolar conducentes ao desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis;
- O papel fundamental e insubstituível do professor de EF na promoção, avaliação, acompanhamento e aconselhamento dos alunos tem em vista a criação de novos hábitos de vida ativa e saudável;

The poster is titled "A Educação Física orientada para a promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável nos jovens". It features a logo at the top left with the text "ALMADAFORMA". Below the title, there are two columns of text. The left column, under the heading "OBJETIVOS", lists three points: 1. Reconhecer a importância da Educação Física na construção de estratégias de intervenção escolar conducentes ao desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis; 2. Destacar o papel fundamental e insubstituível do professor de EF na promoção, avaliação, acompanhamento e aconselhamento dos alunos tem em vista a criação de novos hábitos de vida ativa e saudável; 3. Conceitualizar a aula de EF como oportunidade universal para todos os alunos no acesso à prática de atividade física orientada e vocacionada para a criação de hábitos salutogênicos; 4. Delimitar os pressupostos da organização pedagógica e da intervenção didática na aula de EF que concorram para aulas mais eficientes (mais tempo (util de aula) e mais eficazes (melhores opções metodológicas)). The right column, under the heading "TEMAS", lists three points: 1. Estarão as aulas de Educação Física, nas Escolas Portuguesas, a criar um ambiente educativo suscetível de promover a prática da atividade física em todos os alunos, independentemente do género, capacidade física e/ou económica? 2. Como caracterizam os Alunos, os Pais e os Professores a sua experiência em Educação Física? 3. Estão os alunos a adquirir os conhecimentos e as competências necessárias para se tornarem cidadãos ativos e capazes de organizar a sua própria atividade física? At the bottom left, it says "MÁRIO GUIMARÃES BORJA GALZACORTA" and "Destinatários: Docentes do Ensino Básico e Secundário: GD 250 e 620". At the bottom right, it says "Inscrições na Ação: www.almadaforma.net". The date and time "13 de fevereiro: 9h30-12h30" are at the bottom left.





- A aula de EF como oportunidade universal para todos os alunos no acesso à prática de atividade física orientada e vocacionada para a criação de hábitos salutogêneos;
- Os pressupostos da organização pedagógica e da intervenção didática na aula de EF que concorram para aulas mais efetivas (mais tempo útil de aula) e mais eficazes (melhores opções didáticas e metodológicas).

Programa temático da ação:

- Estarão as aulas de Educação Física, nas Escolas Portuguesas, a criar um ambiente educativo suscetível de promover a prática da atividade física em todos os alunos, independentemente do género, capacidade física e / ou económica?
- Como classificam os alunos, os Pais e os Professores a sua experiência em Educação Física?
- Estão os alunos a adquirir os conhecimentos e as competências necessárias para se tornarem cidadãos ativos e capazes de organizarem a sua própria atividade física?

Formador:



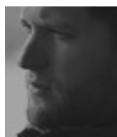
Mário Guimarães

"Educação Física Ativa e o contributo para o desenvolvimento de estilos de vida ativo: a formação de professores de educação física"

[Mural documental 2ª Conferência](#)



Formador convidado:



Borja Galzacorta

"Escola Ativa: uma escola de todos para todos"

Ideias Chave:

Aulas de Educação Física suportadas numa organização metodológica e didática que assegure, pelo menos, 50% do tempo útil com intensidade de esforço moderado.

Unidades Didáticas Ativas; Descansos Ativos Mediante Exercícios e Aprendizagem Fisicamente Ativa como estratégias para a promoção da vida ativa, aprendizagem eficaz e bem-estar!





Designação da ação: 2021ACD19

"A qualidade de Vida Relacionada à Saúde e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

Justificação da ação

Os alunos necessitam de oportunidades para desenvolverem o conhecimento acerca do que é um estilo de vida saudável através de interações positivas com os seus pares, professores e respetivas famílias. Necessitam ainda de refletir acerca do conhecimento mais relevante relativamente à atividade física e alimentação, de forma a tornarem-se críticos, conscientes e autónomos na tomada de decisões e definição de objetivos.

"A qualidade de Vida Relacionada a Saúde e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

OBJETIVOS

- Discutir a perceção da qualidade de vida nos jovens em ambiente escolar e a criação de ambientes educativos geradores de hábitos de vida saudável;
- Problematicar os processos de autorregulação como estratégia para a mudança de hábitos autogéneos nos jovens em contexto escolar, familiar e comunitário;
- Estudar os instrumentos de monitorização e a construção de uma perceção sobre a qualidade de vida relacionada com a saúde dos jovens em contexto escolar quanto participantes em projetos de desenvolvimento de estilos de vida saudáveis;
- Utilizar os questionários KIDSCREEN, em prática simulada, e fazer o tratamento de dados com base na folha EXCEL, ajustada aos resultados produzidos em cada uma das versões do questionário.

YÁNIA GASPAR
RUI PEREIRA
MARIA BOTELHO
MIGUEL CABRAL

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário;
GD 209 e 620

13 de março:
9:30—12:30

TEMAS

A perceção da qualidade de vida relacionada com a saúde dos alunos e familiares resultante da participação em programas escolares de promoção de estilos de vida saudáveis.

O KIDSCREEN como instrumentos de apoio à recolha de informação, discussão dos resultados e orientação para a formulação de estratégias capazes de criar hábitos, sustentados, de vida saudável.

Outros instrumentos succecíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável e da perceção da qualidade de vida e bem-estar dos jovens.

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net

Este conhecimento é também crucial para facilitar a decisão dos jovens em fundamentar as suas opções e serem envolvidos e promoverem um estilo de vida saudável na comunidade a que pertencem. A construção de ambientes educativos que favoreçam este desígnio é por isso fundamental. Diversos projetos foram desenvolvidos em escolas portuguesas procurando, numa dinâmica de investigação-ação, trazer novas abordagens para a necessidade de promover a qualidade de vida dos jovens em idade escolar. Paralelamente os conceitos relacionados com a Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde (QVRS) trouxeram novas perspetivas e instrumentos que permitem monitorizar a perceção que alunos e famílias desenvolvem nestes processos.

O projeto Kidscreen é um exemplo de como um instrumento de natureza transcultural, constituído por dez dimensões que descreve a Qualidade de vida relacionada com a Saúde: saúde e atividade física, sentimentos, estado de humor geral, auto-perceções, tempo livre, família e ambiente familiar, questões económicas, amigos, ambiente escolar e aprendizagem, provocação, pode contribuir para analisar o impacto dos ambientes educativos na criação de estilos de vida saudável.

Estudo, projetos e instrumentos como: "Para Mim é Fácil"; "TEMPEST", "És Cool", "ResCur – currículo para a resiliência", "Mentoria - educação pelos pares", "Ecossistemas de aprendizagem e bem-estar", p.e. são excelentes contributos de reflexão que permitem elaborar uma visão alargada e transdisciplinar das questões que envolvem o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar.

Objetivos:

- A perceção da qualidade de vida nos jovens em ambiente escolar e a criação de ambientes educativos geradores de hábitos de vida saudável;
- A autorregulação como estratégia para a mudança de hábitos autogéneos nos jovens em contexto escolar, familiar e comunitário;
- Os instrumentos de monitorização e a construção de uma perceção sobre a qualidade de vida relacionada com a saúde dos jovens em contexto escolar quanto participantes em projetos de desenvolvimento de estilos de vida saudáveis.





Programa temático:

- A perceção da qualidade de vida relacionada com a saúde dos alunos e familiares resultante da participação em programas escolares de promoção de estilos de vida saudável
- O Kidscreen como instrumentos de apoio à recolha de informação, discussão dos resultados e orientação para a formulação de estratégias capazes de criar hábitos, sustentados, de vida saudável
- Outros instrumentos suscetíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável e da perceção da qualidade de vida e bem-estar dos jovens.

Formadora:



Tânia Gaspar

"A perceção da qualidade de vida relacionada com a saúde"

[Mural documental 3ª conferência](#)



Formadores convidados:



Rui Pereira

"Kidscreen como instrumentos de apoio"



Maria João Botelho

"Instrumentos suscetíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável" - parte A



Miguel Cabral

"Instrumentos suscetíveis de contribuir para a compreensão dos fenómenos que acompanham a formação de hábitos de vida saudável" - parte B

Ideias Chave:

O Kidscreen como instrumento de monitorização da perceção de qualidade de vida dos jovens;

Os instrumentos Excel para tratamento dos dados definição de perfil de qualidade de vida relacionados com a saúde.





Designação da ação: 2021ACD20

"O Fator MUDANÇA...e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

Justificação da ação

A escola é um local potenciador por excelência. Está cheia de energia vibrante e impulsionadora. As transformações que os jovens e adolescentes vivem neste período das suas vidas são determinantes e desafiadoras face ao futuro.

Porém, um alargado conjunto de influências determinam que nem sempre essas transformações estejam orientadas para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis. O que são "influências"; como as "influências" nos "influenciam", como podemos "influenciar" o que nos rodeia são algumas das

mais relevantes questões que se colocam às comunidades educativas para capacitarem os seus alunos com as competências necessárias ao exercício de uma cidadania responsável, respeitadora e participativa.

As comunidades de aprendizagem, a aprendizagem experimental, as mentorias e outras estratégias de desenvolvimento suportadas nas relações estabelecidas entre pares parecem ser instrumentos relevantes na dinamização de boas práticas para o desenvolvimento de estilos de vida saudável.

A partir das perspetivas trazidas pela teoria do desenvolvimento pessoal e da metáfora do "Elefante e do Condutor" é possível estabelecer uma intervenção intencional junto dos alunos e da comunidade escolar, em geral, capaz de dinamizar a criação de bons hábitos de vida saudável não apenas na alimentação e atividade física, como ressalta dos resultados do projeto P.E.S.S.O.A., mas também no desempenho académico e, acima de tudo, na criação de ambientes capazes de gerar autonomia, autoconfiança, autoestima e disponibilidade para colaborar e cooperar com os pares, tudo, ajudando a desenvolver personalidades afirmativas, críticas, criativas, responsáveis e livres.

A dinâmica da "Mudança" e os fatores que lhe estão afetos é determinante e importa que seja refletida.

Objetivos:

- O que é a "MUDANÇA" no contexto do desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar;
- A regulação comportamental como desafio pedagógico no contexto escolar;
- O papel da motivação na gestão da mudança para bons hábitos de vida saudável em contexto escolar.

Programa temático:

- Como podemos ajudar os alunos a ter um estilo de vida mais ativo e saudável em contexto escolar;
- Como podemos motivá-los ou ajudar a que se motivem a si próprios?
- Qual o papel da escola neste processo de autodeterminação dos alunos?

"O Fator MUDANÇA...e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

OBJETIVOS

Definir o que significa a "MUDANÇA" no contexto do desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar;

Discutir a importância da regulação comportamental como desafio pedagógico no contexto escolar;

Reconhecer o papel da motivação na gestão da mudança para bons hábitos de vida saudável

ANTÓNIO PALMEIRA

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário;
GD 260 e 620

**10 de abril:
9:30—12:30**

Como podemos ajudar os alunos a ter um estilo de vida mais ativo e saudável em contexto escolar;

Como podemos motivá-los ou ajudar a que se motivem a si próprios?

Qual o papel da escola neste processo de autodeterminação dos alunos?

TEMAS

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net





Formador:



António Palmeira

"O Fator MUDANÇA...e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"



[Mural documental da 4ª conferência](#)

Ideias Chave:

Os processos motivacionais como pressupostos de adesão à mudança comportamental;

As metáforas do “Elefante e do Condutor” como paradigma interpretativo dos fatores determinantes na modificação comportamental.





Designação da ação: 2021ACD21

"FITSport: a aptidão física como jogo, a Educação Física e o Desporto Escolar no desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

Justificação da ação

A Escola é o meio privilegiado para a promoção de comportamentos saudáveis em crianças e adolescentes. A atividade física e a aptidão física são determinantes para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida.

O FITescola® foi concebido para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde. O aumento da atividade física, a redução do comportamento sedentário e a melhoria da aptidão física promovem benefícios que vão para além do seu efeito favorável na saúde de crianças e adolescentes. Jovens que passam mais tempo a praticar exercício e

menos tempo em comportamentos sedentários experienciam adaptações funcionais que irão estar associadas a uma melhoria do desempenho cognitivo e do sucesso escolar. A promoção da atividade física dentro do meio escolar é essencial. Dedicar uma parte do período escolar à prática de atividade física que visa a melhoria da aptidão física irá contribuir para o sucesso escolar de forma mais positiva do que dedicar este tempo exclusivamente a atividades académicas.

A idade escolar surge como uma oportunidade única para intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, através de experiências agradáveis de aptidão física, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte dos hábitos morbidogénicos.

A Educação Física desempenha um papel de destaque para que crianças e adolescentes possam ser fisicamente ativos ao longo da vida e os PNEF destacam a Aptidão Física como um domínio que empreende no desenvolvimento das capacidades motoras onde a aptidão muscular e aptidão aeróbia devem estar enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo". De forma complementar o Desporto Escolar enuncia, na sua "Visão", que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas e compromete-se com a "Missão" de estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

A iniciativa "FITSport" apresenta uma proposta funcional que reflete sobre o paradigma da Aptidão Física e a escola inclusiva, procurando conciliar os objetivos de uma avaliação holística das qualidades físicas dos alunos, com as referências do desenho universal da aprendizagem, da remoção das barreiras à aprendizagem, do direito de todos os alunos ao sucesso e, quicá menos relevantes, mas profundamente impactante, na promoção da aptidão física como jogo. O jogo, pelas suas características e funções, acrescenta um valor pedagógico e didático fundamental à aptidão física, especialmente evidente com a emergência dos problemas decorrentes da COVID 19.

Enquanto jogo, a aptidão física perde a seu carácter eminentemente transitivo para a construção do valor físico. Ganha valor colaborativo e cooperativo, ganha espaço lúdico, assume-se como oportunidade para a transcendência individual e coletiva em práticas como as corridas de obstáculos, as corridas de "trail", as corridas aventura, as provas combinadas e muitas outras variantes que retiram a aptidão física do confinamento do treino físico para a devolverem ao território das "experiências agradáveis", assinaladas na plataforma FITescola, e ao espaço da "prática da atividade física e da

"FITSport: a aptidão física como jogo, a Educação Física e o Desporto Escolar no desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"

ACD — 3h

Código: 2021ACD21

OBJETIVOS

Evidenciar a pertinência do "BioFit" como contributo para a integração das variáveis de contexto na caracterização do perfil biométrico da população escolar;

Discutir o "FITScore" e a validação da aptidão física através do perfil físico do aluno;

Problematicar o valor pedagógico do "Score Handicap" e a criação de referenciais para a comparação relativa dos resultados das provas físicas;

Apresentar o "FITSport" como jogo de aptidão física e exemplo de prática desportiva;

Refletir a aptidão física como "jogo" no contexto da Educação Física, do Desporto Escolar, dos projetos de escola e do pressuposto fundamental do desenvolvimento de estilos de vida saudável

TEMAS

Os resultados da APTIDÃO FÍSICA na metodologia do APURAMENTO DOS RESULTADOS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A avaliação da Aptidão Física como sistema de MONITORIZAÇÃO DO PERFIL FÍSICO DO ALUNO

A didática e as metodologias da APTIDÃO FÍSICA COMO JOGO FUNCIONAL E PRÁTICA DESPORTIVA

O "FITSport" como exemplo de atividade física e prática desportiva na atividade

MÁRIO GUIMARÃES
coordenador
Fernanda SOARES
João RAFAEL

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário:
GD 250 e GD 2

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net

8 de Maio : 9:30—12:30





formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa”.

Objetivos:

- “BioFit” como contributo para a integração das variáveis de contexto na caracterização do perfil biométrico da população escolar;
- “FITScore” e a avaliação da aptidão física através do perfil físico do aluno
- “Score Handicap” e a criação de referenciais para a comparação relativa dos resultados das provas físicas
- “FITSport”: o jogo da aptidão física como exemplo de prática desportiva
- A aptidão Física como “Jogo” no contexto da Educação Física, do Desporto Escolar, dos projetos de escola e do pressuposto fundamental do desenvolvimento de estilos de vida saudável

Programa temático:

- Os resultados da Aptidão Física na metodologia do apuramento dos resultados da disciplina de Educação Física
- A avaliação da Aptidão Física como sistema de monitorização do perfil físico do aluno
- A didática e as metodologias da Aptidão Física como jogo funcional e prática desportiva
- O “FITSport” como exemplo de atividade física e prática desportiva na atividade interna no Desporto Escolar.

Formador:



Mário Guimarães

"A Educação Física e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar"



[Mural documental da 5ª conferência](#)

Formadores convidados:



Fernando Gomes

"A aptidão física e metodologias de gamificação criativas, inovadoras e inclusivas"



Paulo Serranito

"FITSport: a aptidão física como jogo. BIOFIT – FITSCORE – SCORE HANDICAP – FITSPORT"



Jorge Rafael

"A Aptidão Física no contexto do Desporto Escolar"

Ideias Chave:

A Aptidão Física como Jogo;

A caracterização do aluno pelo Perfil de Aptidão Física (PAF);

A gamificação da Aptidão Física como estratégia de diversificação didática;





Designação da ação: 2021ACD22

"Brincar e Crescer a Tempo Inteiro e o DEVScE"

Justificação da ação

Brincar não é só um direito...é uma necessidade...é uma emergência. Brincar não deve ser uma imposição, mas uma descoberta. Brincar e jogar não é só uma ideia é uma vivência promotora do desenvolvimento individual e dos pares.

Não sendo um processo aleatório é uma forma acrescida de ganhar segurança e autonomia. Integrar no espaço curricular e extracurricular das nossas escolas, uma dinâmica não formal e informal de atividades físicas capazes de promover experiências lúdicas potenciadoras da geração de sentimentos positivos relacionados com recordações de lugar, objetos,

amigos e aventuras é fundamental como construto para formação de estilos de vida ativos e saudáveis...no espaço de aula, nos recreios, com os amigos, pais e familiares...no espaço urbano e no espaço natural.

As crianças de hoje também brincam, mas brincam de formas diferentes...porque diferentes são os tempos e os contextos. A gamificação trouxe oportunidades e problemáticas, mas, em quaisquer "Tempos", crescer, amadurecer e desenvolver-se determina um lugar relevante para brincar em todo o lado e crescer a tempo inteiro.

As alterações das dinâmicas familiares, da escola e da comunidade transformaram-se radicalmente pela velocidade com que ocorrem e pelas novidades que nos apresentam. Porém o tempo espontâneo do imprevisível, da aventura, do risco, do confronto com o espaço físico natural continuam a ser determinantes e a hegemonia do estímulo organizado não pode alienar a necessidade das crianças ao desenvolvimento da sua autonomia, sem o risco de graves implicações no seu desenvolvimento motor, emocional e social.

Sem a "imunização" que a brincadeira e o jogo espontâneo e livre dão às nossas crianças quando brincam com a terra, inventam jogos, criam aventuras a sua capacidade de defesa e adaptabilidade ficam diminuídas.

Numa escola, que se quer inclusiva e onde a diversidade é parte da construção das aprendizagens com todos, brincar e jogar é uma "didática" natural onde se vive a inclusão, a cooperação e a partilha. Experimenta-se e compreende-se a confiança, quando se recebe o apoio de que se precisa. Vive-se a percepção da segurança, quando se sente existir alguém por perto que nos apoia quando necessitamos. E aprende-se que estar atento ao que os outros precisam, ao que os outros sentem, revela a empatia que nos faz sentir preciosos e valorizados. Quando brincamos e jogamos, em qualquer idade, mas principalmente nas nossas crianças e jovens, estamos a promover as competências motoras, sociais e cognitivas dos cidadãos. Estamos a promover o desenvolvimento humano...estamos a criar estilos de vida ativos, saudáveis e humanizadores nas nossas escolas.

70% das crianças portuguesas brincam menos de uma hora por dia e passam grande parte do dia sentadas e quietas em casa e na escola. São verdadeiros prisioneiros em liberdade condicional. Hoje é cada vez mais urgente, no respeito pelos direitos da criança, e emergente, pela pressão resultante dos desafios da sociedade da informação e tecnologia, que voltemos a colocar no centro do debate pedagógico a necessidade de se respeitarem as "culturas de infância".

"Brincar e Crescer a Tempo Inteiro: desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar"
Código: 2021ACD22

OBJETIVOS

- Identificar a importância do brincar e jogar no contexto educativo promotor de estilos de vida ativos.
- Discutir a relevância do brincar e do jogar como espaço pedagógico para a construção de autonomia.
- Desarregar jogos como processo de desenvolvimento cognitivo: descoberta, produção verbal, descoberta cognitiva, habilidades manipulativas, resolução de problemas, processos mentais, processamento de informação, etc.
- Explorar a necessidade biológica e cultural de experimentar o risco e descobrir o engenho, a autonomia, a descoberta, a segurança, a aprendizagem, os limites e criar estilos de vida saudáveis.
- Problematisar as questões do ordenamento, da mobilidade, da família, do sistema de ensino e jogos institucionais ("regras parciais") geradores de "tempos de lazer" sem independência de mobilidade, sem tempo livre e sem realidade emocional.
- Refletir o papel dos pais, famílias e educadores no aumento dos compromissos de proteção e redução dos riscos da vida das crianças, geradores de uma verdadeira cultura do tempo livre e da brincadeira.

TEMAS

- O papel dos educadores e dos pais na desconstrução dos "medos" e na autonomização das crianças em contexto escolar e familiar.
- Os espaços escolares, os espaços externos, a independência da mobilidade, o espaço público e as cidades educadoras como fatores interdependentes para o desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis.

Convidados:
Carlos NETO
Ana Luísa GIL

12 de Junho | 9h30—12h30

Inscrições na Plataforma: www.almadafarma.net





Objetivos:

- A importância do brincar e jogar no contexto educativo promotor de estilos de vida ativos;
- O brincar e o jogar como espaço pedagógico para a construção da autonomia;
- O jogo como processo de desenvolvimento cognitivo: descoberta, produção verbal, dissonância cognitiva, habilidades manipulativas, resolução de problemas, processos mentais, processamento de informação, etc.;
- A necessidade biológica e cultural de experimentar o risco e descobrir a segurança, a autonomia, a adversidade, a adaptação, a superação, os limites e criar estilos de vida saudável;
- O sedentarismo, a inatividade física, a formalidade da vida escolar e a curricularização da vida familiar, o aumento de atividades e jogos institucionalizados ("escolas paralelas") geradores de "crianças de agenda" sem independência de mobilidade, sem tempo livre e sem resiliência emocional;
- O papel dos pais, famílias e educadores no aumento dos comportamentos de proibição e inibição das iniciativas de jogo livre das crianças geradora de uma verdadeira pandemia do controlo adulto capaz de colocar em crise a saúde física e mental daqueles que mais devias proteger.

Programa temático:

- O que é, porquê e os benefícios de brincar e jogar em contexto escolar;
- As formas de brincar, os tipos de jogo e o papel do risco e da segurança na infância e na organização dos contextos escolares promotores de estilos de vida ativos;
- O papel dos educadores e dos pais na desconstrução dos "medos" e na autonomização das crianças em contexto escolar e familiar;
- Os recreios escolares, os espaços exteriores, a independência da mobilidade, o espaço público e as cidades educadoras.

Formadores:

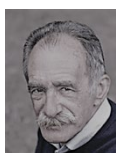


Ana Luísa Gil

"Crescer a Tempo Inteiro em Cascais. A Educação começa no brincar"



[Mural documental da 6ª conferência](#)



Carlos Neto

"Inovar em Cascais. Corpo ativo, cérebro aprendente. Brincar é estar perto dos Deuses"

Ideias Chave:

Crescer a tempo inteiro. A articulação das atividades curriculares e de extensão curricular;

O brincar e o jogar como promotor do desenvolvimento infantojuvenil e do sucesso escolar.





"Fator Gestão: Projeto Educativo, Projeto Curricular e Plano Anual de Atividades como instrumentos promotores do desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar"
ACD — 3h
Código: 2021ACD23

OBJETIVOS

- Evidenciar o sedentarismo e inatividade como importantes fatores promotores de insucesso;
- Perspetivar a organização escolar como resposta estratégica ao sedentarismo e inatividade;
- Enquadrar a flexibilidade e autonomia como instrumentos capazes de criar oportunidades para projetos e iniciativas multidisciplinares, interdisciplinares e construção de novas perspetivas transdisciplinares de construção da aprendizagem, assimilação e acomodação do conhecimento e promoção das competências do perfil dos alunos à saída da escolaridade;
- Destacar as ofertas educativas curriculares e não curriculares, formais, não formais e informais na promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar;

As oportunidades e ameaças da autonomia e flexibilidade na promoção de estilos de vida ativo e saudável em contexto escolar

O Fator Gestão na inovação de projetos pedagógicos convergentes para a promoção de estilos de vida saudável em contexto escolar

DESTINATÁRIOS:
Docentes do Ensino Básico e Secundário:
GD 100, 110, 230, 520, 260 e 620

INSCRIÇÕES NA AÇÃO:
www.almadafarma.net

10 de julho | 9h30—12h30

TEMAS

Designação da ação: 2021ACD23

"Fator Gestão: Projeto Educativo, Projeto Curricular e Plano Anual de Atividades como instrumentos promotores do desenvolvimento de um estilo de vida saudável em contexto escolar"

Justificação da ação

O paradigma do desenvolvimento das sociedades traz renovados desafios para os sistemas públicos de educação. Não se trata, apenas, de desafios pedagógicos, didáticos, organizacionais, etc., trata-se de novas atribuições que as sociedades entendem encontrar respostas adequadas no contexto escolar. À escola é deixado o desafio de encontrar respostas educativas para (quase!) todas as problemáticas emergentes do desenvolvimento das sociedades da informação e da comunicação. Porém, a escola é e

continuará a ser, essencialmente, um espaço de aprendizagem, uma construção social reprodutora da sociedade em que se insere, uma instituição capaz de construir a inclusão e criar a cidadania responsável, livre e autónoma.

Neste paradoxo em que se pretende que a escola resolva "TUDO", mas onde escassa o prestígio da função educacional, refletir sobre o papel do "Fator Gestão" na construção do projeto educativo e curricular e do plano anual de atividades como processos capazes de integrar os desafios da criação de estilos de vida ativos e saudáveis nos jovens é crítico. Potenciar a formação de cidadãos autónomos, intencionais e responsáveis na construção de uma vida com bem-estar individual, familiar e comunitário é prioritário e estruturante.

A inclusão, no pressuposto pedagógico, e a autonomia e flexibilidade, na perspetiva da gestão educativa, trazem desafios que os professores e gestores escolares devem debater para construir um espaço de oportunidade para projetos como o desenvolvimento de estilos de vida ativa e saudável. As boas práticas podem constituir um caso de estudo e um espaço de reflexão que permita despistar as questões cruciais para a conceção e implementação de respostas pedagógicas inovadoras capazes de gerar mudanças que contrariem os indicadores de sedentarismo e inatividade que desafiam as sociedades.

Objetivos:

- O sedentarismo e inatividade como fatores promotores de insucesso;
- A organização escolar como resposta estratégica ao sedentarismo e inatividade;
- A flexibilidade e autonomia como instrumentos capazes de criar oportunidades para projetos e iniciativas multidisciplinares, interdisciplinares e construção de novas perspetivas transdisciplinares de construção da aprendizagem, assimilação e acomodação do conhecimento e promoção das competências do perfil dos alunos à saída da escolaridade;
- As ofertas educativas curriculares e não curriculares, formais, não formais e informais na promoção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar;

Programa temático da ação:

- Os desafios do sedentarismo e inatividade em contexto escolar;
- As oportunidades e ameaças da autonomia e flexibilidade na promoção de estilos de vida ativo e saudável em contexto escolar;





- O Fator Gestão na inovação de projetos pedagógicos convergentes para a promoção de estilos de vida saudável em contexto escolar.

Formador:



Paulo Almeida
"O Fator Gestão e o DEVScE"



[Mural documental da 7ª conferência](#)

Formadores Convidados:



Adelino Calado
"É possível mudar a Escola"



Nuno Mantas
"O Fator Gestão e a mudança: metodologia, currículo, ambiente, avaliação"



Anabela Leal
"O DEVScE na escola...o ponto de vista da gestão"

Ideias Chave:

Mudança de ambientes educativos;

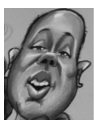
Emoção traz significado à aprendizagem;

Comunidades de prática;

A metamorfose da escola: matrizes curriculares; regulação das aprendizagens; opções metodológicas; gestão curricular;

Inclusão: diversidade é ser convidado para a festa; inclusão é chamar para dançar!





Designação da ação: 2022ACD25

"Desafios da aptidão física no DEVSce: novas abordagens pedagógica, metodológica e didática"

Justificação da ação

O Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar (DEVSce) é um projeto que envolve toda a comunidade escolar e se recria através da articulação entre as propostas curriculares formais, como as que são dinamizadas na disciplina de Educação Física, mas também através de intervenções não formais e informais que decorrem da forma como "respira" no seu dia-a-dia.

O desenvolvimento da aptidão física deve ser uma referência para todos os atores da comunidade escolar percecionarem quão relevante é a sua importância para o bem-estar e a prática desportiva, para a saúde e a criação de hábitos de vida ativa, para a autoimagem e convivência, para a cooperação e empatia, para construir confiança e compromisso.

A aptidão física é, muitas vezes, assumida como uma componente analítica do valor físico e tratada com metodologias e didáticas muito fechadas e pouco atrativas e motivadoras. Porém a aptidão física pode ser abordada numa perspetiva audaz, motivadora, autêntica e capaz de aproximar os alunos da natureza e dos seus desafios.

Esta jornada procura refletir sobre novas perspetivas pedagógicas para a avaliação e classificação da aptidão Física no contexto formal da disciplina de Educação Física, bem como trazer novas abordagens metodológicas, e didáticas, capazes de reinventar o sentido lúdico, a vertigem, a incerteza, o simulacro, o desafio em espaços naturais que atividades como os percursos de obstáculos, as tarefas team building, as multiatividades, o parkour, o FITcard, etc. podem proporcionar de oportunidades formativas no domínio da aptidão física.

Objetivos:

- Discutir novas metodologias para a avaliação e classificação da aptidão física (FITScore e Score Handicap) e a conceção de provas combinadas a partir dos testes físicos do projeto FITescola (FITSport);
- Integrar novos suportes para a aptidão física na aula de EF (FITCARD);
- Estudar os percursos de obstáculos como desafios autênticos para os jovens percecionarem a importância do vigor físico e do trabalho de equipa (Projeto LYNX Race);
- Refletir sobre a necessidade de redescobrir a "brincadeira" em espaço natural com percursos de obstáculos construídos partindo da reutilização de materiais (ECO_FIT_RACE);
- Perspetivar a instalação de equipamentos escolares desafiantes para as crianças e jovens se lançarem em atividades informais e não formais de descoberta e valorização da sua aptidão funcional "(Re)Animar Pneus, as Emoções na Aprendizagem";
- Articular as multiatividades e as tarefas Teambuilding num encontro entre a natureza e a redescoberta do trabalho de equipa, cooperativo, na resolução de problemas e na superação de desafios;
- Enquadro Parkour, modalidade olímpica em Paris 2024, como estratégia autêntica para desafiar o novo natural – O URBANO – combinando a aptidão física e os valores da inovação e criatividade.

Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudável em Contexto Escolar – 2022

"Desafios da aptidão física no DEVSce: novas abordagens pedagógicas, metodológica e didáticas"

2122ACD25

OBJETIVOS

- DISCUTIR novas metodologias para a avaliação e classificação da aptidão física (FITScore e Score Handicap) e a conceção de provas combinadas a partir dos testes físicos do projeto FITescola (FITSport) Paulo SERRANITO
- INTEGRAR novos suportes para a aptidão física na aula de EF (FITCARD) Fernando GOMES
- ESTUDAR os percursos de obstáculos como desafios autênticos para os jovens percecionarem a importância do vigor físico e do trabalho de equipa (Projeto LYNX Race) Miguel FERNANDES
- REFLETIR sobre a necessidade de redescobrir a "brincadeira" em espaço natural com percursos de obstáculos construídos partindo da reutilização de materiais (ECO_FIT_RACE) Carlos MILHAMED
- PERSPETIVAR a instalação de equipamentos escolares desafiantes para as crianças e jovens se lançarem em atividades informais e não formais de descoberta e valorização da sua aptidão funcional "(Re)Animar Pneus, as Emoções na Aprendizagem" (Parkour escolar) João JORGE
- ARTICULAR as multiatividades e as tarefas Teambuilding num encontro entre a natureza e a redescoberta do trabalho de equipa, cooperativo, na resolução de problemas e na superação de desafios Cristiana BRILHA
- ENQUADRAR o Parkour, modalidade olímpica em Paris 2024, numa estratégia autêntica de desafio do novo natural – O URBANO – combinando a aptidão física e os valores da inovação e criatividade. (Ninja Factory) Jéssica PEREIRA

TEMAS

Estratégias para avaliar e classificar a Aptidão Física?

Novas abordagens à didática da Aptidão Física na aula EF?

As Corridas de Obstáculos como desafios de Aptidão Física?

Ideias para a instalação de suportes para o Parkour escolar?

As multiatividades e o trabalho colaborativo na Aptidão Física?

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário:
GD 110, 260 e 620

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net

26 de fevereiro:
9:00 – 12:00



**Programa temático da ação:**

- Aptidão Física: avaliação e classificação em EF escolar - FITScore e Score Handicap e a conceção de provas combinadas a partir dos testes FITescola - FITsport
- Aptidão Física como jogo na aula de EF – FITCARD
- Os percursos de obstáculos em espaço comunitário e em espaço escolar – Projeto LYNX Race
- Brincar com obstáculos em espaço natural e materiais reutilizáveis – ECOFITRACE
- Instalação de equipamentos escolares desafiadores da aptidão funcional dos alunos – Clube Escolar de Parkour
- As multiatividades e as tarefas teambuilding como desafios à aptidão física e ao trabalho colaborativo
- O Parkour, desafio urbano e novas formas de “brincar” e “jogar” – Ninja Factory

Formador:**Alexandre Mateus**

"Desafios da aptidão física no DEVScE: novas abordagens pedagógica, metodológica e didática"



[Mural documental da 8ª conferência](#)

Formadores Convidados:**Paulo Serranito**

"Aptidão Física: avaliação e classificação em EF escolar - FITScore e Score Handicap e a conceção de provas combinadas a partir dos testes FITescola - FITsport"

**Fernando Gomes**

"Aptidão Física como jogo na aula de EF – FITCARD"

**Pedro Jerónimo**

"Os percursos de obstáculos em espaço comunitário e em espaço escolar"

**Miguel Fernandes**

"Projeto LYNX RACE"

**Carlos Milhano**

"Brincar com obstáculos em espaço natural e materiais reutilizáveis – ECOFITRACE"

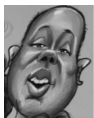
**João Jorge**

"Instalação de equipamentos escolares desafiadores da aptidão funcional dos alunos – Clube Escolar de Parkour"

**Cristiana Brilha**

"As multiatividades e as tarefas teambuilding como desafios à aptidão física e ao trabalho colaborativo"





Hilário Freire

"O Parkour, desafio urbano e novas formas de «brincar» e «jogar» – Ninja Factory"

Ideias Chave:

O desafio a Aptidão Física para a saúde e bem-estar;

A Aptidão Física na avaliação e classificação numa perspetiva pedagógica holística e inclusiva;

A gamificação da Aptidão Física como estratégia motivadora;

Os percursos de obstáculos como fator inovador na promoção e adesão à valorização da Atidão Física;

A Aptidão Física como estratégia de educação ambiental e exploração das oportunidades dos espaços naturais;

O parkour como atividade desafiadora e motivadora em contexto escolar;

As multiatividades e os desafios da resolução de problemas em grupo.





Almadaforma
Centro de Formação de Escolas
do Concelho de Almada

"Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de vida Saudável em Contexto Escolar - 2022"

"O Sonhadorismo, a Arte e o Estilo de vida Saudável"

2122ACD29

OBJETIVOS

- 1- Refletir sobre a pertinência de uma visão holística do estilo de vida saudável no contexto escolar;
- 2- Destacar a importância do sonhadorismo como processo de descoberta do "Elemento"; Inspirar-Articular-Sonhar;
- 3- Procurar nas Artes um espaço privilegiado para a construção da literacia cultural nas escolas

"DISCUTIR o poder da Música"

"IDENTIFICAR a magia do Palco"

"ENCONTRAR o fascínio da Imagem"

"DESCOBRIR o encanto das Artes Plásticas"

"SENTIR o prazer da inclusão... pelas Artes"

"PERCEPITAR a inovação e empreendedorismo na Dança"

"Algumas das pessoas mais brilhantes, criativas e aliciantes que conhecemos tiveram problemas na escola" (Ken Robinson)"

26 de março, 2022:
9:00-12:00
(on-line)

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net

Teresa Pereira
Formadora
Equipa DEVScE

Uma perspetiva holística do estilo de vida saudável no contexto escolar
(Paulo Serranito, Equipa DEVScE)

O sonhadorismo como processo de descoberta: Inspirar-Articular-Sonhar
(Rui Loureiro, Fundador da SDC-Sonhadorismo)

Da escola à música. Um exemplo de inovação: "Uma inesperada história de vida... de música, persistência e resiliência"
(Pietro Pinto, REFLECT)

As artes de palco como promotoras do crescimento pessoal e cultural nas escolas
(Sandra Cordeiro, Animadora e Programadora Cultural, Docente)

A imagem e a fotografia como força criativa e criadora de "insights" e "sonhadorismo"
(Carlos Ferreira, Fotógrafo Amador, docente)

A educação estética e artística no quotidiano da vida escolar
(Cristina Dias, Docente)

A motivação e a paixão pelo arte num contexto social de inclusão educativa
(Luísa Becho, Alma Sá)

A Dança e o Movimento como tempo e espaço para a criação, libertação e...
(Ana Alves, Fundadora da Academia de Dança - NEXT, Docente)

TEMAS

Designação da ação: 2022ACD29

"O Sonhadorismo, a Arte e os Estilos de vida Saudável"

Justificação da ação

Numa perspetiva, digamos, de saúde pública, promover um estilo de vida saudável em contexto escolar conduz-nos a priorizar a importância da atividade física e do exercício, dos alimentos e da dieta, da regulação comportamental e do autoconhecimento. Numa descrição, arrisquemos, mais lúdica, dir-se-á que os alunos têm de "Mexer-se MAIS"; "Alimentar-se MELHOR" e "Comportar-se BEM"!

Mas, muitas vezes, quem por lá anda, tem a perceção que as problemáticas centradas na saúde não colhem a motivação dos nossos alunos. Talvez, porque, afinal, saúde é coisa que não lhes falta. Um dia virá em que compreendem o nosso esforço pedagógico...mas nessa altura já não estarão em contexto escolar!

Se refletirmos sobre as nossas experiências de vida verificamos que algumas das pessoas mais brilhantes, criativas e aliciantes que conhecemos tiveram problemas na escola. Talvez porque a escola os limitou na descoberta dos seus talentos e paixões. Talvez porque a perspetiva limitada que temos das nossas capacidades seja agravada pelos nossos pares, pela nossa cultura e, até, pelas nossas expectativas em relação a nós próprios. Mas a principal causa dessa situação, relembra-nos Ken Robinson, deve-se à Educação.

Uma preocupação exacerbada por determinados tipos de competências académicas; uma certa forma de hierarquizar as disciplinas; uma crescente valorização de certos tipos de avaliação onde as crianças são intensamente pressionadas pelos resultados que devem obter num conjunto muito restrito de testes standardizados.

Um estilo de vida saudável em contexto escolar também tem, ou tem fundamentalmente, de constatar que as crianças e jovens iniciam o seu percurso escolar com uma imaginação brilhante, uma mente fértil e vontade de arriscar. Se não tiverem a certeza do que fazer numa determinada situação, improvisam! Quando iniciam o seu percurso escolar, as crianças estão simplesmente preparadas para errar. Aprenderam a andar e a falar, duas das mais complexas aquisições do seu ciclo de vida, errando e imitando, sem se preocupar com avaliação ou com provas de competência. Se não estivermos preparados para errar, nunca faremos nada de original. Não deixa de ser irónico que os sistemas educativos que deveriam ser capazes de desenvolver as nossas capacidades naturais e permitir que sejamos capazes de nos afirmar na vida, estejam, efetivamente, a asfixiar os talentos e as capacidades individuais de demasiados alunos e a destruir a sua motivação inerente para aprender! Tendo em conta que a única coisa que sabemos sobre o futuro é que será diferente, seria inteligente da nossa parte se fizéssemos o mesmo: pensar de maneira diferente no que diz respeito às capacidades humanas e à forma como as devemos desenvolver para enfrentar esses desafios. Ken Robinson aponta-nos um caminho: "Temos de abraçar o ELEMENTO".

O Elemento é o ponto onde a aptidão natural e a paixão pessoal se encontram. E para entrar nele são decisivas duas características e duas condições: APTIDÃO e PAIXÃO, são as características, ATITUDE e OPORTUNIDADE, as condições. "EU TENHO; EU ADORO; EU QUERO; ONDE ESTÁ?", parece ser a sequência para o encontrar! Promover um estilo de vida saudável na "ecologia" das nossas escolas é procurar encontrar um equilíbrio entre o que fazer para ajudar a ganhar bem na vida e o que fazer para viver bem a Vida. A felicidade pessoal parece ter tanto de realização emocional e espiritual





inerente às nossas paixões, como da satisfação das necessidades materiais. Os estudos sobre a felicidade parecem destacar que as pessoas felizes se divertem muitíssimos mais do que as que não o são. A descoberta do "Elemento" não nos assegura riqueza! Mas estar no "Elemento", ainda que durante parte do tempo, pode trazer uma nova profundidade e um novo equilíbrio à vida dos nossos alunos...pode trazer-lhe um vislumbre de um estilo de vida mais saudável.

E se quisermos viver com um estilo de vida mais saudável, por quem devemos começar? Por nós ou pelos outros? Pela nossa escola e comunidade ou esperar que nos digam quando começar e como fazer? Se fizermos as coisas que temos de fazer e nos tornarmos pessoas melhores e comunidades mais saudáveis, teremos mais hipóteses de mudar para circunstâncias melhores!

A educação e as comunidades educativas podem ser um dos principais caminhos para levar cada um dos nossos alunos ao seu "Elemento". As nossas organizações educativas reproduzem a conformidade e inibem a criatividade. São demasiados os que sentem que as escolas não valorizam aquilo em que eles são bons. E isso não é saudável. É muito comum ver assinalado que, na educação, como noutras áreas da vida das sociedades, a melhor forma de enfrentar o futuro é melhorando o que se fez no passado. Por isso, nas escolas, a maioria dos movimentos reformistas centram-se no currículo e na avaliação. Porém, existe um senso empírico que nos diz que um método eficaz para se melhorar a educação e as comunidades educativas não é centrarmo-nos no currículo ou na avaliação (apesar de não ser assunto despiciente), mas investindo na melhoria do ensino, no estatuto dos "grandes" professores (se for o caso, de todos) e na organização da comunidade escolar. Não há nenhuma grande escola em nenhuma parte do mundo que não possua grandes professores, mas há muitas escolas medíocres com as estantes cheias de programas escolares e teste padronizados.

O fato é que, tendo em conta os desafios que enfrentamos, também no desenvolvimento de estilos de vida saudável no contexto formal, não formal e informal da cultura das escolas, a educação não precisa ser reformada: precisa ser transformada. A chave dessa transformação parece estar em personalizar a educação e não em uniformizá-la. Dar espaço para que cada criança descubra os seus talentos individuais, colocar as crianças e jovens em ambientes onde queiram aprender e onde possam identificar, de forma natural, as suas verdadeiras paixões. Contextos em que os nossos alunos sintam que podem "Inspirar – Arriscar – Sonhar". Contextos de SONHADORISMO em que as crianças e jovens percebem que aprendem melhor quando aprendem umas com as outras e quando os professores aprendem com elas. Crianças, jovens e professores que descobrem que ser inovador é encontrar novas respostas para questões antigas e ser empreendedor é encontrar pertinência em questões que nunca foram formuladas. E daí ao processo criativo é um pequeno passo entusiasmante!

É maravilhoso ler que existem alunos (e professores) que adoram ir para as suas escolas, falam com grande entusiasmo das suas experiências, dúvidas e interrogações e se dedicam, todos os dias, com excitação e confiança à descoberta desse estilo de vida nos seus ambientes educativos.

Existem muitos contextos educativos que nos mostram que a Arte PODE, DEVE e TEM de servir de ambiente para transmitir as competências, as atitudes e os valores de uma vida saudável. Pode ser um atrevimento destacar que a educação só solucionará os seus verdadeiros desafios se evidenciar o poder transformador de professores criativos e apaixonados e estimular a imaginação e a motivação dos alunos.

"O mais importante é incentivar as crianças a seguirem algo que as entusiasme" (Don Lipski).

A Música, o Teatro, a Fotografia, a Dança, as Artes Plásticas...as Artes, no seu conjunto, são pilares fundamentais para recriar o melhor da inteligência humana (ser variada, dinâmica e distintiva) e para ajudar a comunidade a encontrar o seu "Elemento".





Deixemos que a "Arte" nos fale pela voz dos seus protagonistas e procuremos entender em que medida pode ajudar o ETHOS das nossas escolas a impregnar os seus alunos com estilos de vida saudáveis.

Objetivos:

- Refletir sobre a pertinência de uma visão holística do estilo de vida saudável no contexto escolar
- Destacar a importância do sonhadorismo como processo de descoberta do nosso "Elemento" (ponto de encontro da aptidão natural com a paixão pessoal) e a sua importância para o bem-estar e realização no contexto escolar: Inspirar-Arriscar-Sonhar;
- "Algumas das pessoas mais brilhantes, criativas e aliciantes que conhecemos tiveram problemas na escola" (Ken Robinson). Procurar nas Artes um espaço privilegiado para a construção da literacia cultural nas escolas e promoção de um estilo de vida saudável dos nossos jovens:
- Reflexão sobre histórias de vida e relatos de experiências pedagógicas:
- "o poder da Música";
- "A magia do Palco";
- "O fascínio da Imagem";
- "A revelação das Artes Plásticas";
- "A paixão da inclusão... pelas Artes";
- "A inovação e empreendedorismo pela Dança".

Programa temático da ação:

- A emergência de uma visão holística para o desenvolvimento de estilos de vida em contexto escolar (Paulo Serranito, Equipa DEVScE);
- O Sonhadorismo como projeto de Inovação Social que deseja dinamizar a capacidade de Sonhar e acreditar no poder que os nossos Sonhos têm como fator de conhecimento, regulação pessoal e empreendedorismo (Rui Loureiro, Fundador da SDO, Sonhadorismo);
- As artes e a literacia cultural no ETHOS das escolas:
- "Uma inspiradora história de vida... de música, persistência e resiliência";
- As artes de palco como promotor do crescimento pessoal e cultural das escolas;
- A Imagem e a Fotografia como força criativa e criadora de inspiração e cooperação;
- A educação estética e artística no quotidiano da vida escolar;
- A motivação e a paixão pelas artes num projeto social de inclusão educativa;
- A Dança e o Movimento como tempo e espaço para a criação, libertação e comunicação na comunidade.

Formadora:



Teresa Pereira

"O Sonhadorismo, a Arte e os Estilos de vida Saudável"



[Mural documental da 9ª conferência](#)





Formadores convidados:



Paulo Serranito



"Breve homenagem ao **pensamento** e obra de Ken Robinson"
Ken Ronbison 1950 – 2020



Rui Loureiro

"O sonhadorismo como processo de descoberta: Inspirar-Arriscar-Sonhar"



Pedro Pinto

"Uma inspiradora história de vida... de música, persistência e resiliência"



Sandra Cordeiro

"As artes de palco como promotoras do crescimento pessoal e cultural nas escolas"



Carlos Ferreira

"A imagem e a fotografia como força criativa e criadora de inspiração e "cooperação"



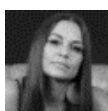
Criastina Dias

"A educação estética e artística no quotidiano da vida escolar"



Luisa Becho

"A motivação e a paixão pelas artes num projeto social de inclusão educativa"



Lara Alves

"A Dança e o Movimento como tempo e espaço para a criação, libertação e comunicação"

Ideias Chave:

A pertinência de uma visão holística do estilo de vida saudável no contexto escolar;

A importância do sonhadorismo como processo de descoberta do nosso "Elemento": Inspirar-Arriscar-Sonhar;

As Artes como espaço privilegiado para a construção da literacia cultural nas escolas.





Designação da ação: 2022ACD33

"Boa Vida e VIDA Boa e o DEVSce: Metodologias de suporte ao autoconhecimento"

Justificação da ação

O desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar remete, diretamente, para uma intervenção pedagógica em três eixos: Mais Atividade Física, Melhor Alimentação, Maior Bem-Estar. Os dados disponíveis na literatura sugerem, consistentemente, que esta intervenção, intencional, em contexto escolar é potenciadora do sucesso educativo dos alunos e converge para a adoção de bons hábitos no decurso do ciclo vida adulta.

Almadaforma
Centro de Formação de Escolas
do Conselho de Almada

Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de Vida Saudáveis em Contexto Escolar - 2022

"Boa Vida e VIDA Boa e o DEVSce: Metodologias de suporte ao autoconhecimento"
2122ACD33

Madalena Aparício

Interventora em Desporto e Educação Física
F.C. DE V. / U.P.
Pós-graduada em Gestão de Saúde e
Health Clubs - Master (UPE)
Docente em Educação Especial do
Ensino Básico e Secundário - UPE
Formadora Mani - Metodologia das Atividades Body & Mind
Terapeuta Holística - Reiki, Terapias Quânticas, Mindfulness,
sistémico e Desenvolvimento Espiritual
Mentora na área do Desenvolvimento Humano e Espiritual
Professora e Formadora de Meditação e Relaxamento
Professora de Yoga
Professora de Spiritual Dance
Proprietária do Holistic Studio Madalena Aparício

OBJETIVOS & temas

- 1- Perpetuar os estilos de vida saudável e a relação com os processos de autorregulação pessoal
- 2- Aprender a saber lidar com o stress e com a ansiedade no contexto da mente, disciplina, foco e motivação;
- 3- Descobrir técnicas de apoio ao autoconhecimento e desenvolver capacidade de auto observação constante.
- 4- Práticas para encontrar a interdependência entre o corpo, a mente, as emoções, a energia e o espírito, bem como com o Todo.

É uma colega da Educação Física inspiradora que escolheu ensinar aquilo que muitos procuram. Tem uma forma de SER peculiar, o que lhe permite autenticidade. Com uma energia contagiante, consegue inspirar quem se cruza com ela e trazer novas perspetivas para a regulação comportamental.

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net

30 de abril, 2022:
9:00-12:00

Em contexto escolar e comunitário, o suporte justificativo para a valorização desta intervenção assenta na necessidade de consciencializar os alunos para as questões da saúde. É, porém, notório que, no debate pedagógico, os jovens parecem ter alguma dificuldade em acomodar as ideias que lhe são veiculadas. Afinal a Saúde é “coisa” que não parecem sentir falta. A fase do desenvolvimento humano que estão a percorrer é caracterizada, mais, pela necessidade de descoberta, exploração, vertigem, etc. do que pelo “poder” do bom senso. Digamos, numa assunção genérica, que se sentem mais atraídos pela magia da Boa Vida do que pelo equilíbrio de uma Vida Boa.

O debate dos estilos de vida saudável em contexto escolar deverá ter presente esta dicotomia e procurar valorizar os comportamentos de saúde e estabelecer relações pertinentes com as restantes esferas que influenciam e determinam o comportamento do jovem, em particular, e de toda a comunidade, em geral. Trata-se, pois, de criar as melhores condições para desenvolver competências, na modificação comportamental, capazes de produzir uma influência positiva nos aspetos cognitivos, emocionais, relacionais, sociais e culturais.

Procurar que a comunidade escolar entenda a dinâmica da modificação comportamental e identifique estratégias que permitam que os jovens se sintam confortáveis, no papel de mediadores nos processos de procura e adoção de comportamentos saudáveis, e consigam tomar consciência das influências a que estão sujeitos e de como elas os influenciam. O entendimento dos processos motivacionais é, neste sentido, absolutamente relevante para empreender a mudança. A motivação intrínseca e extrínseca e a construção de um processo autorregulado de motivação autónoma é determinante neste processo. A metáfora criada por Haidt (2001) e aprofundada na obra Switch (Heath & Heath, 2010), refere que podemos imaginar que as nossas decisões resultam da interação entre um elefante e o seu condutor e a partir dessa dialética procurar entender as forças que regulam o nosso comportamento, o racional e o intuitivo, o pensar e o sentir; o condutor e o elefante.

Em contexto escolar é evidente o déficit deste debate. Os processos pedagógicos estão, indelevelmente, orientados para a performance cognitiva. As metodologias que podem apoiar os alunos e a comunidade escolar na criação de um ethos onde os processos de autorregulação e mediação sejam desenvolvidos em articulação com o desenvolvimento académico são imprescindíveis ao bem-estar de toda a comunidade. As metodologias convergentes para o aprofundamento do autoconhecimento são um poderoso instrumento de apoio à construção desse equilíbrio entre o racional, cognitivo e o emocional, espiritual. Esta visão holística do desenvolvimento do aluno não tem de se efetivar na organização, estrita, do espaço curricular formal. Em contexto escolar podem, e devem, ser recriadas ofertas vocacionais, não formais, que permitam a exploração destas





metodologias e o estabelecimento de pontes, consistentes e duradouras, entre a "Boa Vida" e a "Vida Boa".

A delimitação conceptual dos conceitos de Fitness, Wellness e Mindfulness serão o ponto de partida para chegar até à importância que as práticas como o Yoga, a Meditação, o Relaxamento, etc. têm nesse caminho para o conhecimento pessoal e a compreensão do que nos influencia e de como somos influenciadores. E será apoiado nesse equilíbrio pessoal que irá coexistir, com naturalidade, "Mais Atividade Física, Melhor Alimentação, Maior Bem-Estar" e sucesso académico, para os estudantes, e satisfação profissional, na comunidade educativa.

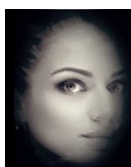
Objetivos:

- Perspetivar os estilos de vida saudável e a relação com os processos de autorregulação pessoal;
- Aprender a saber lidar com o stress e com a ansiedade requiere treino da mente, disciplina, foco e motivação;
- Descobrir técnicas de apoio ao autoconhecimento e desenvolver capacidade de auto-observação constante;
- Práticas para encontrar a interdependência entre o corpo, a mente, as emoções, a energia e o espírito, bem como com o Todo;
- "Não basta querer, é preciso fazer, é preciso aplicar na prática do dia a dia, as mudanças que queremos que aconteçam e ver acontecer a autorregulação".

Programa temático da ação:

- Os conceitos de Fitness, Wellness e Mindfulness e a necessidade de "Mais Atividade Física, Melhor Alimentação, Maior Bem-Estar" em contexto escolar;
- Os fundamentos das teorias do desenvolvimento pessoal na perspetiva da compreensão do conceito de motivação autónoma;
- A importância do autoconhecimento como estratégia para a autorregulação comportamental e mediação entre pares;
- A pertinência das metodologias que favorecem o autoconhecimento no ethos da comunidade educativa;
- O Yoga, a Meditação, o Relaxamento, etc. como estratégia para o entendimento da dimensão holística do desenvolvimento humano.

Formadora:



Madalena Aparício

"Metodologias de suporte ao autoconhecimento e o DEVScE"



[Mural documental da 10ª conferência](#)

Ideias Chave:

Estar bem para se estar autêntico;

Encontrar o equilíbrio para se estar confiante;

As metodologias de autoconhecimento no contexto escolar como resposta à aprendizagem da autorregulação.





Designação da ação: 2022ACD36

"Passo-a-Passo: mobilidade independente e a promoção da autonomia, responsabilidade, confiança e compromisso no DEVScE"

Justificação da ação

- "Tenho consciência de que não dei a mesma autonomia que os meus pais me deram a mim!".

Eis uma frase que poderia ser colocada na boca da grande maioria dos pais com filhos a realizar o percurso da escolaridade obrigatória (e, talvez, não só!). E trata-se de uma questão pungente. Afinal, para ver os nossos filhos crescerem saudavelmente bastará (!) gerir a sua alimentação, mas para configurar o seu desenvolvimento é absolutamente imprescindível estabelecer relações autênticas com o envolvimento, com os contextos. Isso

só é possível gerando oportunidades para as crianças e jovens explorarem, descobrirem e sentirem o que as envolve. E nesse processo construírem a sua AUTONOMIA, RESPONSABILIDADE, CONFIANÇA E COMPROMISSO.

Estes valores são o fundamento para a criação de estilos de vida saudáveis que irão consolidar-se e nortear a vida de cada um. Devem ser, por isso, uma preocupação constante para a forma como construímos os ambientes de aprendizagem na comunidade educativa. Um dos indicadores de que estes processos de construção individual estão em transformação acelerada é a independência de mobilidade. É uma evidência de que a independência de mobilidade mudou, radicalmente, nas nossas comunidades. Nem sempre associamos essas alterações, aparentemente inócuas, com o perfil de maturidade e desenvolvimento das nossas crianças, jovens e, atrevemo-nos, adultos. Mas existem evidências de que há uma relação causal consistente entre as questões da independência de mobilidade e a construção de padrões de desenvolvimento humano compatíveis com as funções biológicas (movimentar-se com diversas intencionalidades); psicológicas (manifestação de estados emocionais) e sociais (relacionamentos diversificados).

A mobilidade humana tem sofrido profundas alterações em todas as épocas devido a um conjunto largo de fatores onde se destaca a reconstrução do espaço público da rua e da cidade, o perfil das relações parentais, o acesso a tecnologias de entretenimento, a diminuição significativa do "tempo de rua", etc. A liberdade de deslocação autónoma deverá ser um objetivo prioritário tendo em vista a aquisição do conhecimento com base em referências vividas e sentidas, nas representações do território habitacional onde se vive e cresce, nos espaços de convívio da vizinhança, etc. As crianças e os jovens não podem desenvolver-se saudavelmente e criar estilos de vida saudável vivendo num espaço, que desconhecem, e num território, que não reconhecem, e nessa realidade sustentar a sua identidade pessoal ou de grupo.

A independência de mobilidade procura estudar como os pais permitem e autorizam as crianças e jovens a deslocar-se de forma autónoma, para que, progressivamente, se desloquem sozinhos ou com os amigos, a pé, de transporte público ou usando outro transporte ativo (bicicleta, skate, trotinete, etc.) sem supervisão dos adultos, pelas ruas e diferentes espaços da sua vizinhança, bairro, vila ou cidade. Deslocar-se com progressiva liberdade de movimento e ação promove a autoconfiança, a autoestima e a resiliência. A independência de mobilidade deverá, também por isso, ser refletida numa perspectiva educativa em que o aluno constrói o seu perfil de cidadania no final da escolaridade obrigatória e acomoda os estilos de vida que irão definir a sua vida adulta.





A independência de mobilidade não se restringe, apenas, ao fato das crianças e jovens poderem ir sozinhas para a escola, mas abrange um nível de independência mais vasto: poder brincar fora de casa, visitar amigos, ir a clubes ou associações, ir às compras, etc. Estas oportunidades permitem às crianças e jovens aprender o funcionamento do que as envolve, as relações, os riscos, as oportunidades, as causalidades, etc. É muito interessante notar que a percepção da qualidade de vida de que gozam as crianças e jovens parece não encontrar nexos com a qualidade do seu desenvolvimento. As questões da organização do território, em geral, e da urbanização das cidades, em particular, bem como a percepção que os pais fazem dos riscos sociais parecem ser fatores decisivos para compreender a diminuição da autonomia e independência de mobilidade das nossas crianças e jovens. Mais tráfego automóvel, maior diferenciação do espaço urbano, mais barreiras e distâncias entre o público e privado parecem determinar uma representação parental do risco social que incorpora a conceção, romântica, na qual a criança e os jovens são vistos como sendo completamente ingênuos e inocentes e que têm de ser protegidos, até de outras crianças e jovens.

A estrutura familiar típica também não parece estranha a estas novas configurações parentais, pois esta representação protetora é diferente consoante se trata de filhos únicos ou filhos de famílias numerosas, em que se verifica maior permissividade e menor ansiedade. Na década de 50 e 60 do século passado, brincar significava sair para a rua depois de realizados os trabalhos de casa. O tempo era usufruído de forma livre, lúdica e imaginativa a criar e resolver problemas num contexto de independência de mobilidade. No espaço de três gerações observou-se um abandono da rua como lugar de socialização, uma redução do raio de ação dos limites do bairro e uma inversão das oportunidades de independência de mobilidade e consequente enfraquecimento do reportório de experiências de relação com o meio urbano e do contacto com a natureza. Hoje está perfeitamente estabilizado a existência de um défice de natureza capaz de provocar distúrbios do desenvolvimento. Perdeu-se a cultura de rua como espaço de convívio, socialização e jogo a propósito do trânsito, da violência e da insegurança. Para muitas crianças ir à rua significa ir às compras com os pais. E ir brincar significa ir ao parque infantil sob supervisão. Os aumentos de oferta de atividades domésticas fornecidas pelas tecnologias de ecrã conduziram a uma redução drástica do brincar de forma autónoma na rua. E as consequências são óbvias: empobrecimento da sua capacidade de autonomia e da identidade pessoal, sedentarismo, falta de contacto com a natureza, aumento de peso e transtornos emocionais e mentais. Todos os atores das nossas comunidades têm consciência dos problemas, mas as soluções são naturalmente difíceis, porque implicam uma articulação ao nível das políticas públicas e dos sistemas familiar, educativo, laboral, urbanístico, municipal e jurídico.

A relevância e emergência das questões ambientais, ecológicas e de sustentabilidade trouxe, quiçá, uma nova oportunidade para enquadrar a independência de mobilidade. A mobilidade suave e ativa de baixo impacto passou a ser um desafio para todas estas sistemas e tem na base as respostas para o reforço da independência de mobilidade. Em Portugal só 35% das crianças de 8 ou 9 anos vão a pé para a escola. Só aos 15 anos a maior parte das crianças tem autorização para andar sozinha de transportes públicos ou para circular de bicicleta sem supervisão em estradas principais.

A independência de mobilidade das crianças e jovens nos meios urbanos está associada a uma série de fatores complexos, mas existem evidências de que podem ser feitas coisas capazes de inverter a situação: "Ruas de jogos e ruas residenciais" com proibição de circulação automóvel; "Caminhos seguros para a escola" com diferentes estratégias promotoras da independência de mobilidade para ir e vir da escola sozinho a pé ou de bicicleta com os pares e amigos; "parqueamentos escolares" com escolas a estimularem os seus alunos utilizarem a bicicleta para se deslocarem para a escola e ter onde colocar a bicicleta; "Percurso cicláveis" nas cidades onde é possível circular com segurança; "Programas de georreferenciação" que enquadram o posicionamento; etc.





Porém, independentemente destas intervenções significativas, é fundamental que, desde muito cedo, os pais e os contextos escolares possam dar oportunidades e condições de espaço e tempo para que os seus filhos sejam autónomos e podem fazê-lo de formas simples, intencional e consequente, por exemplo: a) aproveitando todas as divisões da casa para serem mais ativos; b) explorando os espaços de transição da habitação; c) organizando deslocações apê; d) estimulando que as crianças vão a pé para a escola sozinhas ou acompanhadas; e) incentivando a que passem mais tempo na rua com outras crianças e amigos; f) fazendo um esforço para não ficar ansioso e necessitar controlar a segurança, o medo e a superproteção em relação aos seus filhos; g) encorajando o aprender a andar de bicicleta, trotinete, skate e patins; h) mobilizando para a prática regular de atividades físicas e desportivas e brincadeiras de natureza; i) promovendo atividades escolares que sejam convites à mobilidade em espaço exteriores à sala de aula e fora da escola.

As crianças e jovens do nosso tempo não podem ficar encurraladas no seu corpo inativo dentro de casa, agarradas ao ecrã. Libertemos as crianças e jovens, apostemos no desafio da independência de mobilidade nos espaços onde vivem, estudam ou convivem com os amigos, criando estratégias de participação robustas para que vejam formar-se, em si, as competências que hão-de moldar a sua identidade e estilo de vida: AUTONOMIA, RESPONSABILIDADE, CONFIANÇA E COMPROMISSO.

Objetivos:

- Estabelecer relações entre a independência de mobilidade e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar;
- Sistematizar o conjunto de fatores que determinam a perda de independência de mobilidade das crianças e jovens e o impacto que daí resulta para o seu desenvolvimento cognitivo, motor, psicológico, emocional, social e para a acomodação dos valores que irão definir a sua identidade pessoal;
- Discutir os projetos educativos que procuram reverter a situação da redução da independência da mobilidade em contexto escolar;
- Conhecer e problematizar estudo de caso com sucesso nas estratégias implementadas para melhorar a independência de mobilidade das crianças e jovens no contexto escolar e comunitário

Programa temático da ação:

- Integração da independência de mobilidade no universo das variáveis que intervêm na construção de estilos de vida saudável em contexto escolar;
- Sistematização das variáveis, fatores e indicadores que permitem interpretar as razões determinantes da redução da independência de mobilidade e as estratégias passíveis de ser utilizadas para empreender na sua resolução;
- Apresentação de projetos desenvolvidos em diversas comunidades tendo em vista a reversão da situação da perda sistemática da independência de mobilidade das crianças e jovens: Metro Minuto e Biciminuto; Ruas de brincar; escolas abertas; Percursos e caminhos para a escola; Ciclovias municipais, etc;
- Estudo do projeto “Desporto Escolar sobre rodas” e “Bicicleta vai à escola” e a sua relação com uma intervenção convergente para a aprendizagem do andar de bicicleta, práticas de sustentabilidade e construção de uma cidadania autónoma e responsável.





Formador:



Rui Pereira

"Estratégias para a independência da mobilidade e o DEVScE"



[Mural documental 11ª conferência](#)

Formadores convidados:



Paulo Serranito

"Introdução à problemática do "passo a passo" até à independência de mobilidade e o DEVScE"



Frederico Lopes

"A relação entre as crianças/jovens, a mobilidade ativa e o ambiente"



Mário Alpiarça

"As competências técnicas para a independência da mobilidade: a importância da bicicleta"



Teresa Pacheco

António Rodrigues

"Escola Secundária da Gafanha da Nazaré-GAFbike "



Mário Alpiarça

"BIKES na PROSA"



Rodrigo Ramalho

"Eu vou a pé para a escola – Câmara Municipal de Torres Vedras"



Rogério Pinto

"Como era no meu tempo..."Escola aberta ao fim-de-semana"



Carlos Neto

Evocação da jubilação ao nosso mentor Carlos Neto.

"O jogo na independência da mobilidade de crianças/jovens"

Ideias Chave:

A independência de mobilidade na construção da autonomia e confiança;

A autonomia e as oportunidades de aprendizagem com o contexto comunitário;

O transporta ativo como contributo para o estar ativo;

Estratégias partilhadas de deslocamento ativo que salvaguardem a segurança;

A independência de mobilidade como estratégia comunitária de bem-estar social.





Designação da ação: 2022ACD41

Almadaforma
Centro de Formação de Escolas
do Concelho de Almada

"Jornadas para o Desenvolvimento de Escolas de vida Saudável em Contexto Escolar - 2022"

"Estilos de Vida Digital: riscos, desafios e oportunidades no DEVScE"
Código da ação: 2122ACD41

Convidados/Temáticas

Tina MORAS
"Educar, Berçar e Gaudir!"

Carla NETO
"Impactos do uso de tecnologias digitais na saúde mental das crianças e jovens"

Paula SOBRINHO
"O desafio de digitalizar a educação: o caso da vida saudável na prática"

Michael BERNARDINI
"O impacto da tecnologia na saúde mental das crianças e jovens"

Robi SAVINIS
"Tecnologia, Saúde Mental e o desafio de criar a vida digital na escola"

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário

Inscrições na Ação:
www.almadaforma.net
Data limite: 23 de junho

25 de junho 2022:
9:00 – 12:00 (on-line)

Mesa redonda
Participação de
João Ferreira de Freitas

"Estilos de Vida Digital: riscos, desafios e oportunidades em contexto escolar"

OBJETIVOS

Refletir sobre o impacto dos estilos de vida digitais no desenvolvimento das crianças e dos jovens;

Discutir a intervenção parental na regulação comportamental da utilização do tempo online;

Problematisar o impacto dos estilos de vida digitais no desenvolvimento das crianças e dos jovens;

Conscientizar sobre o impacto dos estilos de vida digitais no sono, comportamento sedentário e atividade física e a importância da escola (24 horas movimento).

"Estilos de Vida Digital: riscos, desafios e oportunidades no DEVScE"

Justificação da ação

As escolas, enquanto unidades orgânicas que dão corpo aos sistemas educativos, encerram uma ecologia que, pensamos (ou idealizamos!), pode ser capaz de interiorizar e enfrentar os desafios da mudança que ocorrem nas sociedades onde se integram. Um duplo desafio, quiçá complementar, obriga-nos a pensar a sociedade do futuro e a assumir uma consciência, proativa, relativamente à necessidade de preservar a natureza e acomodar os impactos das novas tecnologias na vida do quotidiano das escolas. Neste sentido, não de forma diferente do que aconteceu no passado, mas,

seguramente, com uma velocidade muito mais vertiginosa, impõe-se à escola que se adapte a um contexto que se afigura mais incerto, imprevisível e desconhecido.

A transição digital, que contribuirá para uma nova realidade tecnológica da digitalização, automação e outras transformações com fortes impactos nos processos de desenvolvimento das crianças e jovens; a transição verde, com a emergência da sustentabilidade e de outra perspetiva para equacionar o desenvolvimento económico e social e a transição educacional que procurará equacionar um novo paradigma educativo baseado numa visão mais participada e inclusiva das comunidades e numa atitude mais intencional e autêntica de perspetivar a construção da cidadania a partir da curiosidade, adaptação, criatividade, comunicação e saber pensar! Trata-se, pois, de criar um pacto de transição entre a escola, a família e a comunidade criando uma cultura educativa inovadora, colaborativa e ambiental.

As tecnologias digitais e os ambientes online tornaram "perto" o que outrora estaria longe, potenciaram a formação de redes de partilha e de colaboração entre comunidades e agentes educativos em diferentes partes do mundo, destacando o que temos de comum, lembrando que é muito mais o que nos une do que aquilo que nos distingue.

O mundo virtual é uma realidade do nosso quotidiano e da vida das crianças e jovens. As aprendizagens ocorrem em ambientes presenciais e remotos, síncronos e assíncronos com a maior naturalidade. O digital ampliou o conceito de comunidade e criou oportunidades para o manter mais vivo. Hoje as comunidades de aprendizagem deixaram de estar confinadas aos espaços físicos das escolas. Na sala de aula, que pode ser em qualquer lugar, pode ser recriada qualquer realidade pertinente para o crescimento e desenvolvimento dos nossos alunos. As tecnologias abrem-nos espaços e estendem a escola até onde a imaginação nos puder levar. E esta realidade parece estar bem alinhada com os novos hábitos sociais.

A economia assente nos suportes digitais exige a capacitação das crianças e jovens com as competências necessárias para uma nova geração de tecnologias. Estas competências são cada vez mais necessárias nos locais de trabalho. Nos países com indicadores de desenvolvimento económico elevado, em média, um terço dos trabalhadores urbanos recorre a tecnologias digitais no trabalho, e em muitas realidades socioeconómicas, as competências digitais medeiam os ambientes de trabalho de tal forma que se tornam imprescindíveis para se ser competitivo no mercado laboral. Cerca de 90% dos empregos na União Europeia exigem pelo menos algum nível de competências digitais. Esta percentagem sobe para uns magníficos 98% se associados à gestão e coordenação de terceiros. Com a profusão do BIG data, dos sistemas de decisão baseados em tecnologias apoiadas na inteligência artificial, a economia, a indústria, o ambiente, os transportes, a saúde, todos os serviços e a forma





como vivemos e nos relacionamos será “brutalmente” alterada. Aceitemos, pois, que há necessidade de formar cidadãos digitalmente cultos, digitalmente informados, proficientes, críticos, reflexivos.

A escola, sendo um espaço de ciência, precisa ser também um espaço de tecnologia; a escola sendo um espaço de conhecimento, precisa de tecnologia para lhe aceder; a escola, sendo um espaço responsivo à sociedade que a envolve, precisa acolher em si a tecnologia; a escola sendo, por máxima, um espaço de educação precisa hoje de educar para a tecnologia! Educar para a tecnologia significa não somente ensinar para utilizar a tecnologia, mas conceber a tecnologia como conteúdo curricular em si. A tecnologia necessita de estar na escola como domínio de competência. As tecnologias precisam estar na escola como prática social, como elemento de cultura.

O referencial europeu de competências essenciais para a aprendizagem ao longo da vida lembra, e reforça, a necessidade de integrar no ensino e na aprendizagem meios de desenvolvimento de competências, para cada indivíduo, tendo em vista a criação de uma sociedade baseada no conhecimento. E em todas as competências essenciais enunciadas (Comunicação em língua materna; Comunicação numa língua estrangeira; Competência matemática, científica e tecnológica; Competência digital; Aprender a aprender; Competências sociais e cívicas; Empreendedorismo; Sensibilidade e Expressão cultural) as tecnologias estão lá...imersivas! Daqui decorre a percepção, clara e óbvia, da relevância da utilização das tecnologias em contexto educativo.

Há evidência de que os sistemas educativos devem intervir ativamente na criação de uma cidadania digital desenvolvida com base na utilização da tecnologia, na criação de ambientes de aprendizagem eficazes e num enquadramento pedagógico robusto. O digital parece trazer oportunidades inequívocas e desafios arrebatadores! Mas existem também riscos, diretos, decorrentes do acesso não regulado a conteúdos inadequados; a adesão a condutas que colocam em causa o bem-estar pessoal e dos outros; a vinculação a compromissos contratuais maliciosos e o estabelecimento de contatos enviesados que colocam em causa a segurança e a privacidade (4 C's definidos pela OCDE).

Ainda assim, o mundo digital parece trazer mais benefícios do que compromissos negativos. Porém quando olhamos para o consumo recreativo do digital das nossas crianças e jovens - sob todas as suas formas (smartphones, tablets, televisão, consolas de jogo, etc.) – pasmamos! Aos 2 anos de vida, as crianças dos países ocidentais acumulam diariamente, em média, cerca de 50 minutos de ecrãs. Entre os 2 e os 8 anos, esse período aumenta para cerca de 165 minutos. Entre os 8 e os 12 anos, atinge 285 minutos. Entre os 13 e os 18 anos, ultrapassa os 435 minutos. Transposto para um total anual, falamos de mais de mil horas para uma criança do jardim de infância (1,4 meses); 1700 horas para um estudante do ensino básico (2,4 meses) e 2650 horas para um estudante do ensino secundário (3,7 meses). Formulando em percentagem do tempo passado em frente de um ecrã, os valores referidos representam, respetivamente, 20%, 32% e 45% do período de vigília. Somadas as horas nos primeiros 18 anos de vida, representam o equivalente a cerca de 30 anos escolares ou, se preferirmos, a 15 anos de um emprego a tempo inteiro! Se somos aquilo que fazemos...no que estaremos a transformar-nos!

Alguém pensaria que um primata...que se deslocava em posição bípede e com oponência do polegar das mãos poderia algum dia compreender a origem do universo. Mas a força do uso, a pujança da imitação, o poder da inovação e criatividade trouxe-nos até aqui. Hoje brincar é um comportamento em vias de extinção, quando olhamos o que fazem os alunos nos intervalos escolares...pasmamos...não jogam, não lutam, não discutem. Estão agrilhoados às redes sociais. Podemos estar na iminência da próxima geração ser a primeira em que a proficiência cognitiva é inferior à dos seus progenitores. Afinal que estilo de vida digital estaremos a empreender para as nossas crianças e jovens e o que devemos refletir para, proactivamente, encontrar as melhores estratégias para uma convivência sustentada entre o natural e o digital.





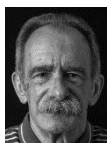
Objetivos:

- Refletir sobre o impacto dos ecrãs lúdicos no desenvolvimento da criança e dos jovens;
- Discutir a intervenção parental na regulação comportamental da fruição do tempo online;
- Problematizar o impacto dos estilos de vida digital no desenvolvimento neurológicos das crianças e jovens;
- Consciencializar o impacto dos estilos de vida digital no sono, comportamento sedentário e atividade física e a importância da estratégia 24 horas movimento.

Programa temático da ação:

- A importância do brincar no desenvolvimento das crianças e jovens;
- O contexto da escola num mundo em mudança;
- A cultura digital e a cultura educativa;
- A importância da boa gestão do tempo das crianças e jovens online;
- A mediação para vincular e consolidar estratégias equilibradas do uso do tempo online;
- Digital natives – a construção de um mito e o frenesim de ecrãs recreativos na vida das crianças e jovens
- Os impactos do uso dos recreativos no sucesso escolar, no desenvolvimento e na saúde;
- 24 horas movimento e os estilos de vida saudável a partir do contexto escolar.

Formador:



Carlos Neto

"Brincar, aprender..." criança "...impacto dos ecrãs recreativos no desenvolvimento da criança e do jovem"



[Mural documental da 12ª conferência](#)

Formadores convidados:



Tito Morais



Cristiane Mirandas

"Ecrãs: Birras, Berros e Conflitos"



Paulo Serranito

"Os desafios do digital na construção de estilos de vida saudável em contexto escolar: o contributo do pensamento de Michel Desmurget na obra: «Fábrica dos cretinos digitais»"



Rute Santos

"Sono, Comportamento Sedentário e Atividade Física: Recomendações Portuguesas 24h Movimento e o desafio dos estilos de vida digital em contexto escolar"



João Correia de Freitas

Mesa Redonda:

"Oportunidades do digital para a construção de um estilo de vida saudável em contexto escolar"





Ideias Chave:

O impacto dos ecrãs digitais no desenvolvimento das crianças e jovens;

A regulação comportamental no acesso a ecrãs lúdicos;

A intervenção parental na regulação da utilização das tecnologias digitais;

O papel do digital na educação;





Designação da ação: 2022ACD41

"Atividades Físico-desportivas com Risco, Desafio, Aventura e o DEVSce"

Justificação da ação

A aprendizagem na e com a natureza é uma referência pedagógica para a formação das crianças e jovens e terá, sempre, de ser um pilar fundamental da sua educação e formação cidadã.

A convivência com os grandes espaços é uma oportunidade para explorar o paradigma: "Ver-Sentir-Criar" em contraponto ao paradigma dominante: "Analisar-Pensar-Aplicar".

Vivemos num tempo em que as crianças e jovens, pressionadas pelas circunstâncias de um estilo de vida digital, se afastam do contacto com os grandes espaços naturais: planos de água, florestas, montanhas, planícies, etc. e dos elementos naturais que definem o clima: chuva, vento, frio, nevoeiro, etc. A convivência com a fauna e flora, o dia e a noite trazem novas oportunidades para conhecer, interagir, decidir. Porém, este paradigma para o desenvolvimento em contexto natural tem vindo a perder-se e, com isso, a perderem-se ambientes pedagógicos onde se ampliam as oportunidades de aprendizagem, enquanto se entende a natureza, os seus cheiros, os seus sinais e se constrói a autonomia para decidir lendo as circunstâncias que nos rodeiam.

Esse ambiente de aprendizagem não pode perder-se, porque nesse percurso aprendem a estar, respeitar e Ser com a natureza. Mas aprendem, inexoravelmente, a relevância de saber ser autónomo e o valor da interdependência dos ecossistemas.

Esse contacto com os espaços naturais traz, naturalmente, arranhões, hematomas e algumas angústias. Experimenta-se o risco, o desafio e o valor da aventura. Descobre-se como empreender em projetos arrojados onde é preciso definir, planear, programar, cooperar...decidir. No fundo, onde é necessário aprender a viver.

O risco, o desafio e a aventura são variáveis indispensáveis para a construção da identidade, autoimagem e autoestima. Sentir o risco é aprender a segurança. Viver o desafio é construir objetivos. Lançar-se na aventura é avançar em projetos. E tudo pode começar nas árvores do jardim. Uma árvore é uma aventura que se vai alargando com as qualidades físicas, mentais e relacionais que vamos desenvolvendo. Começa por ser um desafio, para chegar ao todo, e um risco, para voltar ao chão sem mazelas. Infelizmente, hoje, o risco parece começar quando a criança olha para a árvore e se vislumbra a intenção de subi-la...e, quase instantaneamente, se ouve um adulto exclamar: "Nem penses, ainda te vais sujar e aleijar"!

É evidente o poder transformador das experiências com as atividades Físico-desportivas de exploração da natureza que, por definição, se desenvolvem em grandes espaços naturais e impõem o confronto com o risco, o desafio e a aventura. Dessa experiência pedagógica resultam inumeráveis relatos transformadores. Podemos esquecer conhecimentos, matérias de elevado valor curricular, fórmulas e rimas...,mas dificilmente esqueceremos as experiências emocionais que nos moldaram o carácter e a definição dos traços mais marcantes da nossa personalidade. Aprende-se, seguramente, imenso no processo cognitivo da assimilação e acomodação da informação. Mas Ser é diverso de Saber. E nada melhor para Saber e Ser que SENTIR. A experiência das informações sensoriais, dos sentimentos, dos valores e dos princípios tem um valor profundo no desenvolvimento da inteligência emocional. E não existir melhor local para a desenvolver, que estar com os amigos, na natureza, a partilhar o risco, a descobrir o desafio, a empreender na aventura.





Ouvir quem teve o privilégio de viver esta construção pessoal nos grandes espaços e, como profissional, trazê-la para o terreno da pedagogia em contexto educativo, é uma dádiva inspiradora. Projetar uma volta ao mundo apoiada na progressão de BTT; explorar linhas de água e falésias costeiras: embarcar num caiaque, embarcação ou prancha à vela; estar na floresta e sentir-se seguro e confiante; entrar no rebuliço das ondas e sorrir de êxtase; encontrar os alunos, muitos anos depois de terem passado pela nossa orientação educativa e abraçarem-nos de saudade por “aquele acampamento”. E acima de tudo entender que podemos levar inspiração aos nossos alunos. Podemos levá-los até à autenticidade da sensação de risco, de desafio e da aventura. E fazê-lo sem constrangimentos de que podemos estar a transigir com os pressupostos da sensatez, segurança e bem-estar.

A essência da natureza humana, da natureza e identidade de cada um e de cada qual precisa dessa oportunidade desafiante de experimentar limites, assumir desafios e construir aventuras. E, no processo, aprender a conhecer as nossas capacidades, compreender as nossas qualidades e assumir os nossos objetivos. Como diria Ken Robinson descobrindo o nosso “Elemento”.

O relato dos nossos convidados são vivências de “HOMENS QUE INSPIRAM, SÃO EMOÇÕES E FEITOS QUE EDUCAM”.

Tudo o que pode ajudar a que se construam estilos de vida saudável que, começando em contexto escolar, ficam para a vida e são parte da nossa literacia física.

Objetivos:

- Refletir sobre o lugar do Risco, Desafio e Aventura nas atividades desportivas realizadas nos grandes espaços naturais;
- Discutir a importância de uma pedagogia que valoriza o ver, sentir e mudar como paradigma para a construção da autonomia;
- Identificar o valor educativo das atividades desportivas que, pelas suas especificidades, aproximam as crianças e jovens da natureza e dos valores da sustentabilidade;
- Compreender a essência das atividades desportivas que trazem consigo o risco, o desafio e aventura e como essas representações se articulam com os pressupostos da segurança, disciplina e ética;
- Entender o poder transformador das experiências emocionais que se desenvolvem na prática intencional e autêntica dessas atividades e como são edificantes para a construção do carácter e de uma saudável cultura cidadã;
- Problematicar a relação existentes entre experiências desportivas significativas e o desenvolvimento de estilos de vida saudável em contexto escolar.

Programa temático da ação:

- “O Desafio, a Aventura e o Empreendedorismo num projeto para a volta ao mundo de BTT e outras atividades de grandes espaço”. Onde alguns procuram adrenalina, outros encontram perguntas que trazem descoberta, encontro e autenticidade. A importância do Risco, Desafio e Aventura na construção de uma Literacia Física para a Vida e para a construção de Estilos de Vida Saudável em contexto escolar;





- “O Risco, como proposta pedagógica; o Desafio, como organização didática; a Aventura como ambiente educativo”.
Onde o comum dos mortais vê impossibilidade e intransponibilidade, outros, com outros olhos, veem oportunidades para o autoconhecimento, o trabalho de equipa, o respeito pela natureza e a superação autêntica;
- “Os planos de água como ambiente de aprendizagem para a autonomia”.
Aprender a técnica para avaliar o Risco; Observar o meio para compreender o Desafio; Desfrutar dos elementos para saborear a Aventura;
- “A Corrida de Orientação um Desafio para a Vida”.
Poucas serão as atividades onde o percurso de uma vida seja tão bem representado: onde estou, onde quero chegar, por onde devo ir!;
- “Vela: os Desafios, o Risco e a Aventura do Mar como escola para um estilo de Vida Saudável a partir do contexto escolar”.
A paixão pelo Mar tem inúmeras justificações e causas incontáveis. Tantas quantas as potencialidades que trazem para a vida dos jovens que têm a oportunidade de descobrir, na vela, o ambiente ideal para se conhecerem, conhecerem o trabalho de equipa e se desenvolverem;
- “Da incerteza das ondas, à segurança da autonomia”.
A ondas terão tanto de assustador como de desafiante...porém, quiçá, o seu maior valor resulta das oportunidades que nos oferece para nos conhecermos e nos enriquecermos nesse processo;
- “As multiactividades de exploração da natureza como projeto educativo”.
Sair da finitude do recinto escolar tem, com facilidade, uma representação relacionada com a fruição lúdica e sem protagonismo educativo. Evoluímos a partir das relações que construímos com a natureza. Trazer esse conhecimento para o contexto pedagógico é valorizar os percursos de construção da identidade e da autonomia das crianças e jovens e inscrever uma marca, indelével, no seu percurso de vida.





Formadora:



Maria João Botelho

"Atividades Físico-desportivas com Risco, Desafio, Aventura e o DEVScE"



[Mural documental 13ª conferência](#)

Formadores convidados:



Filipe Palma

"O Desafio, a Aventura e o Empreendedorismo"



Francisco Silva

"O Risco, como proposta pedagógica; o Desafio, como organização didática; a Aventura como ambiente educativo"



Joaquim Silva

"Os planos de água como ambiente de aprendizagem para a autonomia"



Maria Amador

"A Corrida de Orientação: um Desafio para a Vida"



Amélia Viegas

"Vela: os Desafios, o Risco e a Aventura dos planos de água como escola para um estilo de Vida Saudável a partir do contexto escolar"



Miguel Montalvão

"Da incerteza das ondas, à segurança da autonomia"



Jorge Paiva Oliveira

"A aventura do risco...um desafio nas atividades aéreas"



António carvalho

"As multiactividades de exploração da natureza no projeto educativo de escola"

Ideias Chave:

As atividades nos grandes espaços como oportunidade para novas aprendizagens;

Os espaços naturais como recurso educativo;

As experiências de desafio, risco e aventura como promotores da autonomia e autoestima;

As atividades com incerteza, imprevisto, imponderável e insegurança inerente como valor pedagógico na formação do aluno;

As atividades de exploração da natureza como experiência autêntica de educação para a sustentabilidade;

As atividades em grandes espaços e a experiência do trabalho colaborativo e dos valores das atividades com interdependência no grupo.





Designação da ação: 2023ACD17

"Escola ativa e saudável: estudo de caso - PROJETO PERSEO"

Justificação da ação

Na sua essência, o crescimento, maturação e desenvolvimento das nossas crianças e jovens assenta da sua atividade motora, no seu interesse pelas coisas, no seu entusiasmo pelos relacionamentos e interações sociais, pela expectativa do devir. E, neste processo natural, e óbvio, trazido da nossa ancestralidade, sempre foi evidente que as "coisas" estavam a "correr bem".

As nossas crianças e jovens eram ativos na brincadeira, no jogo, na forma como viviam o quotidiano na escola e no bairro, com os colegas, amigos e família. Nesse dinamismo foi e é normal, os joelhos esfolados, as desavenças, a descoberta do corpo e dos significados, do sonho e da ilusão, a aprendizagem e as opções académicas, profissionais e pessoais. A vida a prosseguir...

Não foi notícia, a ecologia das nossas escolas e bairros deixar de ter o dinamismo e atividade que tínhamos por adquirida. Não foi notícia verificar que a mudança do nosso estilo de vida e as alterações civilizacionais que os promoveram começaram a transformar a forma como as nossas crianças e jovens crescem e se desenvolvem. Nada foi notícia, até, que as evidências mostrassem que poderíamos estar no caminho de um enorme precipício. As doenças crónicas não transmissíveis substituíram, em incidência e prevalência, as doenças infecciosas como causa de morbilidade e mortalidade. Sedentarismo, inatividade, alterações do padrão do sono de qualidade, novos ecossistemas trazidos pelas tecnologias e pelo mundo digital mudaram as crianças e jovens que conhecemos. Emergiu, também, a importância da sustentabilidade e de uma nova forma de pensar as relações com o nosso planeta. Tornou-se imperioso pensar estratégias inteligentes para devolver à escola crianças ativas e saudáveis capazes de crescer e se desenvolver impregnadas com os valores e a consciência da sustentabilidade, mas também com corpos ativos e saudáveis. Devolver às crianças e jovens as oportunidades para estarem implicadas e vinculadas a estilos de vida que possam levar para a sociedade como mensagem auspiciosa de um Futuro melhor.

Pensar a escola como um contexto onde ser ativo e saudável é uma escolha fácil foi a proposta que o projeto PERSEO, na vizinha Espanha, empreendeu para colocar no projeto educativo e curricular das escolas, a emergência da reflexão sobre atividade física e saúde; atividade física e obesidade, o que pode ser uma escola ativa e saudável; as oportunidades para ser ativo na escolas; o currículo como promotor de atividade física, a atividade física diária e o pensamento de que tudo conta; o ambiente escolar e a atividade física, os recreios, as aulas fora da sala de aula, e a atividade física nas aulas; os programas extracurriculares e de complemento curricular na promoção da vida ativa na escola.

No fundo imaginar o que poderá ser uma escola ativa e fazer dessa reflexão um paradigma de trabalho e um fator motivador para a intervenção. O projeto PERSEO corporiza esta conceitualidade e trazer à nossa presença o seu coordenador poderá ser uma oportunidade relevante na mudança e na forma como nos poderemos empreender na sua concretização.

Objetivos:

- O que poderá ser uma escola ativa e saudável
- O paradigma da escola ativa e saudável e os seus pilares
- Os desafios emergentes
- Discussão do modelo PERSEO





- Caracterização e monitorização de projetos de intervenção.

Programa temático da ação:

- Atividade física e obesidade;
- O que pode ser uma escola ativa e saudável;
- As oportunidades para ser ativo nas escolas;
- O currículo como promotor de atividade física, a atividade física diária e o pensamento de que tudo conta;
- O ambiente escolar e a atividade física, os recreios, as aulas fora da sala de aula, e a atividade física nas aulas;
- Os programas extracurriculares e de complemento curricular na promoção da vida ativa na escola
- A caracterização e monitorização dos projetos de intervenção

Formador:



Rui Pereira

"Escolas promotoras de estilos de vida ativa e saudável. Que desafios!"



[Mural documental 14ª conferência](#)

Formadores convidados:



Paulo Serranito

Jornadas DEVScE 2021-2023

"Uma viagem temática, um percurso mentorado, um projeto de cooperação"



Óscar Veiga Nuñez

"Actividad Física Saludable (Guía del Profesor y Cuaderno de estudiante)"

"Guía para una escuela saludable"

Ideias Chave:

Escola como oferta educativa onde ser ativo deve ser uma escolha fácil para o aluno;

Ser ativo e saudável como referencial no projeto educativo e curricular;

A intervenção intencional das escolas na criação de oportunidades para estar ativo: nas aulas, nos recreios e pausas; nas deslocações para a escola; nas atividades extraescol





Designação da ação: 2023ACD22

"Pensar a Educação Física, o Currículo e a vida ativa"

Justificação da ação

Pensar a "Escola como um lugar onde escolher ser ativo e saudável é fácil" exige que se reflita e discutam os diversos níveis de intervenção que estão subjacentes aos pressupostos do projeto educativo da escola e às orientações decorrentes da sua organização curricular.

É consensual que os indicadores relativos ao sedentarismo, inatividade, obesidade, qualidade do sono e saúde mental dos nossos alunos têm correlatos e determinantes que estão diretamente relacionados com o currículo formal, mas também com as atividades não formais e informais dos alunos, bem como a forma como a escola se posiciona face à problemática do transporte ativo, atividades extraescola, papel da família e dos pares de referência, oportunidades suscitadas pelos equipamentos disponibilizados no território

envolvente, etc.

Porém por se tratar de uma realidade formal, vinculadora e universal, a reflexão sobre o papel do currículo na criação de oportunidades para implicar e vincular os alunos e a comunidade escolar a hábitos de vida ativa é fundamental. Os projetos de inovação curricular e o potencial que decorre da flexibilidade curricular exigem que pensemos o currículo numa perspetiva aberta e sistémica que integra oportunidades diversificadas e diferenciadas para todos os alunos, mas também intervenções multidisciplinares, interdisciplinares e transdisciplinares que sejam capazes de gerar abertura para a adesão a estilos de vida ativos e à criação de competências que convirjam para a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão das atividades físicas para a vida.

Refletir sobre as conceções e paradigmas da Educação Física, as orientações educativas dos professores, as suas crenças e expectativas e a forma como determinam uma prática pedagógica que seja capaz de se reinventar para ter um contributo mais efetivo e produtivo no combate aos indicadores de sedentarismo, inatividade e degradação da saúde mental, entre outros, é urgente!

A partir de uma reflexão conceptual do papel da Educação Física, enquanto disciplina com uma presença vertical nos currículos desde o 1º ao 12º ano, e do estudo de caso de propostas de intervenção inovadoras, procura-se empreender na perspetiva de que as respostas não poderão encontrar-se na habitual formulação: "porquê?, para quê? e como?", mas divergir para processos de inovação onde a questão será: "E porque não?".

Objetivos:

- A Educação Física, o currículo, as práticas pedagógicas e as expectativas de criação de estilos de vida ativa;
- As competências transversais e a criação de paradigmas de interdisciplinaridade (EFect 21);
- Projetos de articulação curricular para promoção da vida ativa e saudável (FITatitude);
- Inovação pedagógica e metodológica na abordagem da Educação Física Curricular;
- A Educação Física na perspetiva da promoção da atividade física para a vida.

The poster is for the conference "Pensar a Educação Física, o Currículo e a vida ativa" (2023ACD22) organized by Almadaforma. It features a purple and white color scheme. At the top, it mentions "Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de vida Saudável em Contexto Escolar - 2023" and the slogan "Escola... um contexto onde ser ativo é uma escolha fácil!". The main title is in large, bold letters. Below the title, there are sections for "Temáticas" (Topics) and "Conteúdos" (Contents). The "Temáticas" section lists: A. Educação Física, o currículo, as práticas pedagógicas e as expectativas de criação de estilos de vida ativa; B. As competências transversais e a criação de paradigmas de interdisciplinaridade (EFect 21); C. Projetos de articulação curricular para promoção da vida ativa e saudável (FITatitude); D. Inovação pedagógica e metodológica na abordagem da Educação Física Curricular (ADN-MH). The "Conteúdos" section lists: A. Educação Física e a promoção da atividade física para a vida; B. Estudo de caso do projeto EFect 21; C. Estudo de caso do projeto FITatitude; D. Estudo de caso do projeto ADN-MH. There are also portraits of the speakers: Vasco Gonçalves (Formador), Francisco Carreiro da Costa, Borja Abad Galzarorta, and João Manuel Jorge. At the bottom, it specifies the date and time: 18 de março 2023, 8:30H - 11:30H (on-line). It also lists the target audience: Docentes do Ensino Básico e Secundário 1º, 2º, 3º ciclo e Ensino Secundário, and provides the registration link: www.almadaforma.net.





Programa temático da ação:

- Estudo de caso do projeto EFect 21
- Estudo de caso do projeto FITatitude
- Estudo de caso do projeto ADN-MH (ADN-MH)

Formador:



Vasco Gonçalves

“Pensar a Educação Física, o Currículo e a vida ativa – Projeto FITatitude”

[Mural documental 15ª conferência](#)



Formadores convidados:



Rui Pereira

“Os ambientes de aprendizagem formal e o DEVScE”



Francisco Carreiro da Costa

“Pensar a Educação Física, Currículo e a Literacia Física”



Borja Abad Galzacorta

“Projeto EFect 21”



João Jorge

“Novo Paradigma para a Educação Física – Visão Holística da Motricidade Humana e o DEVScE”

Ideias Chave:

A educação Física como oportunidade para a construção de uma literacia física para a vida;

As oportunidades suscitadas pela flexibilidade e autonomia: projetos interdisciplinares e domínios de autonomia curricular;

Diversificação e reforço das oportunidades para uma aprendizagem ativa;

Os projetos interdisciplinares definidos a partir do perfil dos alunos à saída da escolaridade;

Diversificação das abordagens pedagógicas na disciplina de Educação Física convergentes para uma visão holística da educação.





Designação da ação: 2023ACD28

"Desporto juvenil, a atividade física em ambiente não formal e o desenvolvimento de estilos de vida ativo e saudável - DEVSce"

Justificação da ação

Promover um estilo de vida fisicamente ativo ao longo da vida é um dos principais objetivos da Educação Física, entendida no seu sentido mais amplo, i.é integrando o universo das atividades físicas desportivas, atividade física curricular e atividade física recreativa. O fundamento para este importante desígnio resulta de inúmeras evidências de que a Educação Física concorre com múltiplos benefícios para o desenvolvimento pessoal nos domínios da saúde e bem-estar físico e mental, pessoal e relacional e, muito relevante em contexto escolar, na promoção do desempenho académico e na divulgação de uma pedagogia que potencia a aprendizagem fisicamente ativa.

A Educação Física é promovida em diversos ambientes no contexto escolar, mais ou menos formalizados, tais como na disciplina de Educação Física, onde se centra a construção das competências decorrentes das aprendizagens essenciais, mas também nos ambientes não formais de complemento e extensão curricular, onde se inscrevem as atividades do Desporto Escolar e as A.E.C's. É difícil diferenciar, com clareza, que tipo de impacto cada uma destes ambientes promotores têm na criação de uma literacia física para a vida e na adesão a um estilo de vida ativo na idade adulta. É, porém, sólido que a criação de um estilo de vida ativo na infância e juventude têm um enorme valor preditivo na adesão à atividade física na vida adulta.

A escola, enquanto espaço educativo universal e oportunidade única para que muitos alunos possam ter acesso a atividade física regular, tem um papel determinante neste processo. E assume esse papel não apenas no ambiente formal da Educação Física curricular, obrigatória e com presença vertical nos currículos do 1º ao 12º ano, mas também nas atividades em ambiente não formal, em que são proporcionadas às crianças e jovens oportunidades, vocacionais, no domínio do desporto juvenil (desporto escolar nível 2 e 3), da atividade física recreacional (desporto escolar, atividade interna, nível 1), de atividade física orientada para os estilos de vida saudável (DE comunidades, DE Escola Ativa e DE Sobre Rodas), bem como as atividades de extensão curricular implementadas no 1º ciclo.

Neste ambiente não formal, onde não se impõe a estruturação didática para as aprendizagens essenciais, assimilam-se e acomodam-se princípios fundamentais tais como a aprendizagem fisicamente ativa, que pode ser alocada na ecologia da sala de aula formal, a autorregulação comportamental, inerente aos processos onde a figura do adulta é, apenas, reguladora e de supervisão, e os processos de autonomia e responsabilização das crianças e jovens na tomada de decisão sobre as suas opções para as atividades vocacionais, a gestão do seu tempo livre, a iniciativa na criação de eventos orientados para os seus interesses e, com isso, a criação de atividades deliberadas e, não menos importante, a construção de construtos significativos assentes em experiências físico desportivas capazes de registos emocionais significativos que ficarão inscritos na identidade de cada um e que serão um vínculo marcante na adesão a estilos de vida ativo e saudável na vida adulta.





Objetivos:

- A importância das atividades físicas promovidas em ambiente não formal como fator promotor da adesão a estilos de vida ativa na idade adulta
- O desporto juvenil e a educação para uma vida ativa: o papel do desporto escolar
- A importância as A.E.C. no 1º ciclo como plataforma pedagógica para a aprendizagem fisicamente ativa e o papel dos descansos ativos mediante exercício na sala de aula
- O estudo de caso dos programas "PREFIT", "Milha por dia", DAME 10 e das atividades de exploração da natureza
- A importância da recreação nos tempos livres em período escolar como fator promotor da atividade física.

Programa temático da ação:

- O papel das atividades físicas e desportivas não formais na educação uma vida ativa
- O Desporto Escolar como oferta vocacional de complemento curricular e a literacia física
- As AEC's e os programas PreFit e aprendizagem fisicamente ativa
- Os programas "DAME 10", "Milha por dia" e "Atividades de exploração da natureza"
- A animação recreacional nos tempos livres em período escolar.

Formador:



Dário Amaral

"O desporto Juvenil em contexto escolar como preditor da atividade física no adulto. Reflexões apoiados no contributo de Risto Telama"



[Mural documental da 16ª conferência](#)

Formadores convidados:



Rui Pereira

"A atividade física em ambiente não formal no contexto escolar. Estudo de caso"



João Martins



Pedro Alves

"Projeto Crescer Saudável em Sintra"



Maria João Botelho

"A aprendizagem Fisicamente ativa – conceito e relevância como atividade física não formal em contexto escolar"



Augusto Aniceto

Debate:

"O Desporto Escolar como promotor da adesão a hábitos de vida Ativa"

Ideias Chave:

Os ambientes não formais onde os professores são promotores e não organizadores das atividades;

A atividade interna e projetos transversais no desporto escolar;





A importância de projetos que permitam prática regular e autónoma dos alunos.





Almadafarma
Centro de Formação de Escolas
do Conselho de Almada

Jornadas para o Desenvolvimento de Estilos de vida Saudável em Contexto Escolar – 2023
"Escola...um contexto onde se vive e uma escola fácil!"
"Recreios e intervalos: o contributo da atividade física informal no DEVScE"
2223ACD32

Temáticas

- A importância das atividades físicas promovidas em ambiente informal como fator promotor da adesão a estilos de vida ativos na idade adulta.
- Os recreios e intervalos como tempo de valorização educativa e desenvolvimento pessoal dos alunos.
- A caracterização das atividades físicas nos tempos informais e estratégias de valorização deste tempo educativo.
- O ordenamento do espaço físico da escola e a disponibilidade de materiais pedagógicos como fator de promoção e valorização da atividade física informal.
- O encontro com a identidade cultural associada às práticas corporais dos jogos infantis, jogos populares, das práticas desportivas nos períodos do recreio e intervalos.
- A disponibilização dos equipamentos desportivos e culturais da escola, em período livre, como estratégia pedagógica para responsabilizar e dinamizar o sentido da autonomia, pertença e empreendedorismo dos alunos e, por essa via, promover a cidadania e os processos de construção coletiva.

Objetivos

- PENSAR A ATIVIDADE FÍSICA INFORMAL EM CONTEXTO ESCOLAR.
- O QUE PODE SER FEITO PELOS RECREIOS E INTERVALOS?
- ESTRATÉGIAS PARA TRAZER OS ALUNOS À ATIVIDADE FÍSICA INFORMAL NAS ESCOLAS.

Destinatários:
Docentes do Ensino Básico e Secundário
1º, 2º, 3º ciclo e Ensino Secundário

Inscrições na Ação:
www.almadafarma.net

20 de maio 2023
8:30H – 11:30H
(on-line)

Equipa DEVScE:
Rui Pereira
Mestre em Desporto para Crianças e Jovens
FUEEF

Caros Vendedores:
Gilda Barros
Joana Pereira
Isis Lopes

Estudos de Caso:
"Brincar de Rua" - Leiria
"Crescer a Tempo Livre" - Cascais
"Desafios para o intervalo" - Viana do Castelo
"Escola aberta e Bela Mágica" - Sintra

Designação da ação: 2023ACD32

"Recreios e intervalos: o contributo da atividade física informal no DEVScE"

Justificação da ação

Vivemos um tempo de emergência no que respeita ao desenvolvimento de estilo de vida saudável em contexto escolar. O currículo, uma pressão desequilibrada sobre o rendimento escolar dos alunos e o seu desenvolvimento saudável, o efeito do sedentarismo, inatividade, alterações do ritmo circadiano com a estruturação do tempo infantil e juvenil numa sucessão de compromissos académicos que não respeitam o tempo, o espaço e a necessidade do relacionamento inter pessoal são algumas das razões porque o tempo informal vivido nas escolas deixou de ser uma oportunidade, consolidada, para estar ativo.

O tempo de atividade físico informal também é um tempo de currículo..."oculto", silencioso! Na organização e dinamização do seu tempo não estruturado na escola, as crianças e jovens podem encontrar uma oportunidade para aprofundar alguns dos processos do seu desenvolvimento que lhes marcarão as suas vidas. Nos recreios, pausas, períodos pré e pós escola podem recriar-se oportunidades para que todos encontrem uma proposta autónoma para estar ativos e, através da brincadeira, do jogo, do lúdico, do recreativo encontrarem um contexto adequado para aprofundar processos criativos e relacionais. Hoje, a pretensão de transformar o contexto escolar num lugar seguro e hiper-regulado está a conduzir o *ethos* escolar para uma alienação onde as crianças e jovens deixaram de saber encontrar atividades para o seu tempo livre informal e a refugiarem-se num mundo virtual, aliciante e aditivo, que as afasta da realidade e da riqueza da comunicação face-a-face.

As atividades informais são uma parte da ecologia do desenvolvimento das nossas crianças e jovens e, em contexto escolar, uma oportunidade marcante e definidora, para promover a autonomia. Pensar o tempo, o espaço e a organização escolar de forma que os nossos alunos estejam ativos e interventivos no período dos recreios e pausas é decisivo para que compreendam, e sintam, a importância do movimento no seu desenvolvimento motor, mas também no seu desenvolvimento social e o despertar de processos onde constroem a sua identidade criativa e empreendedora.

O que podem e devem fazer as escolas para proporcionar e valorizar a riqueza das atividades informais como fator de desenvolvimento dos alunos e fomentar o seu interesse e motivação por processos autónomos de criação de iniciativas e projetos que partem do seu interesse e expectativas. Começando pelo primado do brincar no pré-escolar e 1º ciclo, pela satisfação da prática desportiva e exploração do mundo expressivo e artístico das artes, impõe-se que as escolas de se reinventem para transmitir aos seus alunos que dão importância, têm confiança e julgam fundamental que haja iniciativa e empreendedorismo e que os tempos livres dos alunos nos recreios e intervalos sejam uma oportunidade, efetiva, para se desenvolverem hábitos de vida ativa, física e criativa, capaz de alavancar as competências que a sustentabilidade e as relações num mundo global irão impor. Tempo informal, em contexto escolar, não é tempo perdido! É um tempo de construção que parte das necessidades e





expectativas dos alunos. Saibamos construir contextos que potenciem esta aptidão natural e comecemos por dar qualidade ao que os alunos podem fazer com o seu tempo nos recreios e intervalos.

Objetivos:

- A importância das atividades físicas promovidas em ambiente informal como fator promotor da adesão a estilos de vida ativa na idade adulta;
- Os recreios e intervalos como tempo de valorização educativa e desenvolvimento pessoal dos alunos;
- A característica das atividades física nos tempos informais e estratégias de valorização deste tempo educativo;
- O ordenamento do espaço físico da escola e a disponibilidade de materiais pedagógicos como fator de promoção e valorização da atividade física informal;
- O encontro com a identidade cultural associada às práticas corporais dos jogos infantis, jogos populares, das práticas desportivas nos períodos do recreio e intervalos;
- A disponibilização dos equipamentos desportivos e culturais da escola em período livre na escola como estratégia pedagógica para responsabilizar e dinamizar o sentido da autonomia, pertença e empreendedorismo dos alunos e, por essa via, promover a cidadania e os processos de construção coletiva.

Programa temático da ação:

- Pensar a atividade física informal em contexto escolar. O que pode ser feito pelos recreios e intervalos?;
- Estratégias para trazer os alunos à atividade física informal nas escolas;
- Estudos de caso.

Formador:



Rui Pereira

"A atividade física em ambiente informal e o DEVSce"



[Mural documental da 17ª conferência](#)

Formadores convidados:



Glória Herrero

"#SurPLEsa na EF: Oportunidades de aprendizagem e autonomia em EF em contexto informal"



Joana Vilar Pereira

"O brincar e jogar como atividade informal de aprendizagem e desenvolvimento no contexto escolar"



Luís Lopes

"Atividade física no recreio escolar"

Estudos de caso:





Francisco Lontro



"Brincar de Rua"



Ezequiel Vale

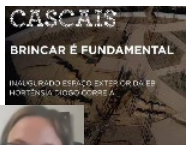
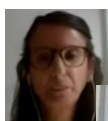


"Intervalos ativos em contexto escolar"

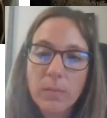


Joana Oliveira

"Recreios e intervalos como momentos educativos com significado"



Sofia Rodrigues



Liliana Melo

"Requalificação dos recreios escolares: novas oportunidades para brincar e jogar"

Ideias Chave:

- A gestão dos tempos de aprendizagem em sala de aula e em espaço aberto fora de aula;
- Os recreios e pausas como oportunidades educativas;
- A disponibilização de equipamentos para atividade livre de brincar e jogar;
- A escola aberta às famílias em parcerias educativas;
- A qualificação dos espaços escolares exteriores.

