

Regulamento de Aplicação do Programa *FITNESSGRAM*[®]

O programa *FITNESSGRAM*[®] tem como principais objectivos:

Promover a actividade física nas crianças e adolescentes

Avaliar a aptidão e actividade física das crianças e adolescentes

Estruturar programas de promoção da aptidão física

Formação e acompanhamento

As Coordenações Regionais do Desporto Escolar irão promover a formação de pelo menos um Professor de Educação Física por Escola, nas suas áreas de intervenção. Igualmente irão proporcionar apoio logístico e técnico à aplicação dos testes.

Esta formação será leccionada pela Equipa da Faculdade de Motricidade Humana.

O acompanhamento e esclarecimento de dúvidas será realizado através do telefone 21 3941833 e do email hugo.pereira@dgidc.min-edu.pt.

Equipamento necessário

O manual do programa *FITNESSGRAM*[®], assim como o CD com as cadências e músicas de aplicação dos testes de avaliação da aptidão física e o CD com o *software* será entregue às Escolas pela DGIDC.

Dependente do apoio de uma entidade privada será entregue todo o material necessário para as avaliações, nomeadamente a caixa de flexibilidade, o adipómetro, o estadiómetro e a balança.

Aplicação do FITNESSGRAM

Identificação dos alunos

Sempre que um aluno vá ser avaliado pela primeira vez no âmbito do programa *FITNESSGRAM*[®] deverá ser identificado com um código único que deverá ser composto pelo código da Escola onde se encontra à data da primeira avaliação, mais o número do processo individual do aluno (exemplo 14000158976).

Este código *FITNESSGRAM*[®] deverá ser inscrito no processo individual do Aluno, no local destinado às observações, para que essa informação possa acompanhar o Aluno para qualquer escola onde vá.

A partir do ano lectivo de 2007/2008 deverá ser verificada a ficha individual do aluno (mesmo que venha de outra escola) e retirado o código *FITNESSGRAM*[®]. Idealmente, a partir do ano lectivo 2008/2009 só a Escolas do 2º Ciclo do Ensino Básico irão atribuir novos códigos.

Ensino do programa *FITNESSGRAM*[®]

Os Professores deverão ensinar os conceitos relacionados com a aptidão física, actividade física e a saúde. Deverão ensinar e treinar os protocolos de avaliação da actividade e da aptidão física, assim como proceder à preparação física dos alunos para a avaliação.

Só depois de cumpridas estas etapas se poderá proceder à avaliação da aptidão e da actividade física.

Após a aplicação da avaliação da aptidão física deverá ser distribuído pelos alunos o respectivo relatório e incentivado o preenchimento do diário *ACTIVITYGRAM*[®] de avaliação da actividade física.

O programa *FITNESSGRAM*[®] será aplicado com uma periodicidade mínima de uma vez por ano lectivo.

Intervenientes

Em cada uma das Escolas haverá um Coordenador *FITNESSGRAM*[®] da Escola.

O Responsável de escola deverá:

- Frequentar o curso de formação do *FITNESSGRAM*[®]
- Formar os restantes colegas do departamento de Educação Física
- Promover e verificar o rigor e a reprodutibilidade da recolha de dados
- Reunir os dados de todos os Professores numa única base de dados
- Enviar a base de dados para a DGIDC
- Produzir um relatório anual de implementação do programa *FITNESSGRAM*[®], onde entre outros aspectos deverá constar a estatística descritiva dos dados observados

Salvo nomeação em contrário, essa função será desempenhada pelo coordenador do grupo disciplinar de Educação Física.

Os restantes Professores de Educação Física deverão:

- Aprender e dominar os protocolos de avaliação da aptidão física
- Aplicar o programa *FITNESSGRAM*[®], respeitando todas as suas fases
- Proceder à avaliação de todos os seus alunos
- Disponibilizar os relatórios *FITNESSGRAM*[®] aos alunos e respectivos encarregados de educação
- Compilar os dados das suas turmas e envia-los ao Responsável de Escola

Ao Conselho Executivo de Escola cabe o papel de, dentro das possibilidades físicas, materiais e de crédito horário, proporcionar e verificar o ambiente propício à promoção da Actividade Física.

Envio dos dados

O envio dos dados deverá ser realizado em formato Excel, exportado directamente do *software FITNESSGRAM®* em formato *Data Interchange Format*.

Prazos

As Escolas que realizem a aplicação da bateria de testes do *FITNESSGRAM®* durante o Ano Lectivo de 2007/2008 devem enviar os resultados da referida aplicação até 15 de Julho de 2008.

Até ao dia 15 de Novembro de 2008, todas as Escolas devem enviar o projecto de aplicação do *FITNESSGRAM®*, bem como uma listagem dos Alunos inscritos na escola com o respectivo código *FITNESSGRAM®*.

Até ao dia 15 de Junho de 2009, todas as Escolas devem enviar os dados das avaliações realizadas.