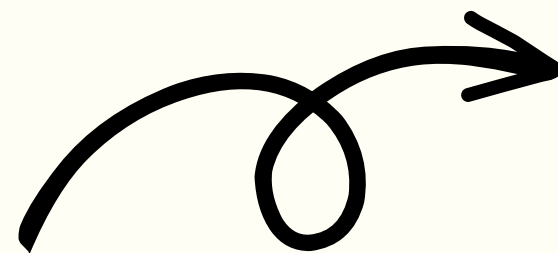


INACTIVE STUDENTS



**name of the
module**

MÓDULO 3-

TREINADOR DIGITAL



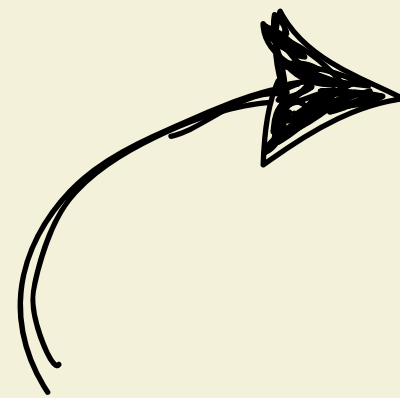
Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Learning objective:



example



- O que significa ensinar educação física ONLINE?
- Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE (sugestões)



CONTEÚDOS

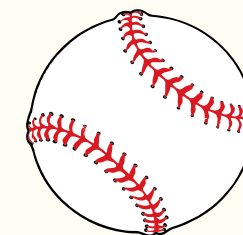
-Conceito de ensino da Educação Física ONLINE

-Aspectos fundamentais do ensino da Educação Física ONLINE



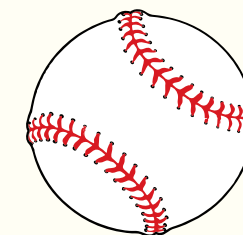
O que significa ensinar Educação Física ONLINE

O ensino da Educação Física ONLINE refere-se à prática de ensinar aos alunos Educação Física e atividades relacionadas com a boa forma física através de meios digitais, como a Internet e várias plataformas em linha. Esta abordagem permite aos educadores dar aulas de Educação Física num ambiente virtual ou remoto. Pode incluir um vasto leque de atividades físicas, educação para a saúde e ensino da aptidão física através de ferramentas e recursos de comunicação em linha.



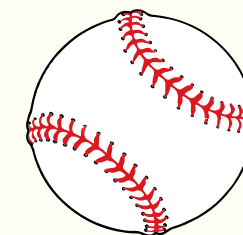
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Instrução digital: Os professores utilizam várias ferramentas, plataformas e recursos em linha para transmitir conteúdos de educação física. Isto pode incluir sessões de vídeo em direto, vídeos pré-gravados, materiais escritos e aplicações interativas.



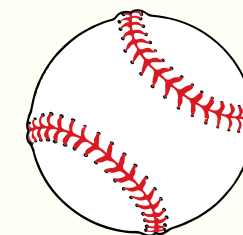
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Aulas virtuais: Os professores dão aulas virtuais através de plataformas de videoconferência como o Zoom, o Google Meet ou o Microsoft Teams. Nestas sessões, podem liderar treinos, orientar os alunos através de exercícios e fornecer feedback e apoio em tempo real.



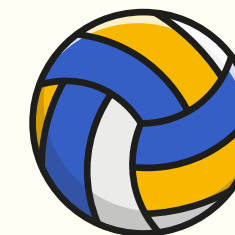
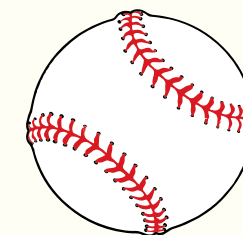
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Compreender o seu público: Tal como numa sala de aula tradicional, é essencial conhecer os seus alunos. Compreenda os seus níveis de fitness, objetivos e quaisquer necessidades ou considerações especiais. Isto ajudá-lo-á a adaptar as suas aulas online às suas necessidades.



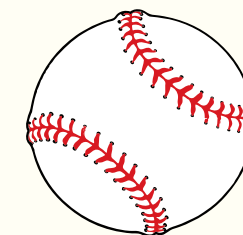
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Criar um horário: Defina um horário consistente para as suas aulas online. Isto ajuda os alunos a planejar e a assistir regularmente. Tenha em atenção os diferentes fusos horários se tiver um público diversificado.



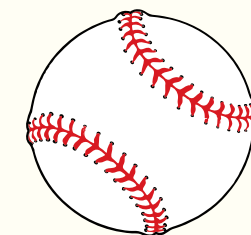
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Planear o seu currículo: Desenvolva um currículo claro que inclua objetivos de aprendizagem, actividades e avaliações específicas. Certifique-se de que o seu currículo está alinhado com os objetivos e normas da Educação Física.



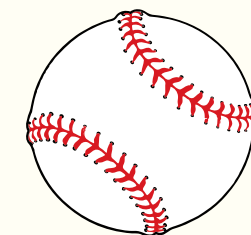
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Utilizar recursos visuais e demonstrações: Numa aula de educação física, a instrução visual é crucial. Utilize uma boa câmara para demonstrar claramente os exercícios e as técnicas. Considere investir num tripé, numa boa iluminação e num microfone para obter uma melhor qualidade de vídeo.



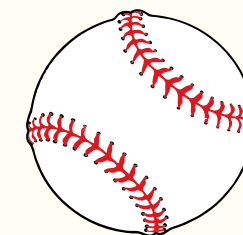
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Envolver os alunos: Mantenha as suas aulas em linha interactivas. Faça perguntas, utilize sondagens e incentive a participação dos alunos. Também pode atribuir tarefas e projetos que os alunos têm de completar e partilhar consigo.



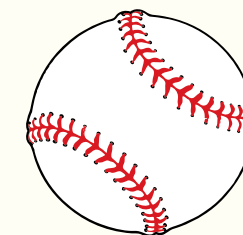
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Variedade de atividades: Inclua uma variedade de actividades nas suas aulas, tais como exercícios aeróbicos, treino de força, exercícios de flexibilidade e desportos. Adapte as suas actividades ao espaço e equipamento disponíveis dos seus alunos.



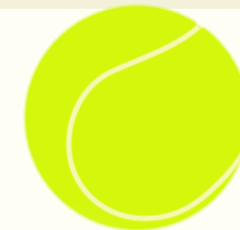
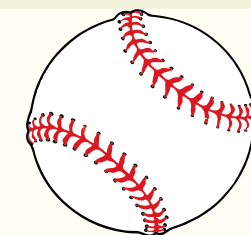
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Segurança em primeiro lugar: Dê ênfase à segurança em todas as suas aulas. Forneça instruções claras sobre a forma e a técnica corretas para minimizar o risco de lesões. Incentive os alunos a aquecer e a arrefecer.



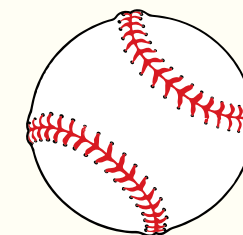
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Adaptar-se a espaços e equipamentos limitados:
Reconheça que os seus alunos podem não ter acesso a um ginásio totalmente equipado. Adapte as suas aulas ao espaço e equipamento limitados. Ofereça alternativas de exercícios que possam ser feitos em casa.



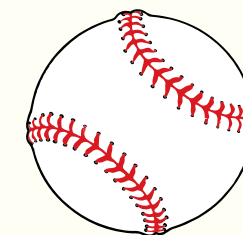
Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Avaliação e feedback: Desenvolva métodos para avaliar o progresso dos seus alunos. Isto pode incluir questionários em linha, submissão de exercícios em vídeo ou autoavaliações. Forneça um feedback construtivo para os ajudar a melhorar.



Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

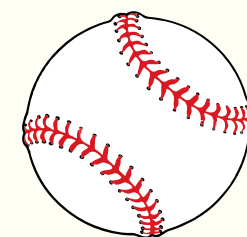
Comunicação: Mantenha uma comunicação aberta com os seus alunos. Esteja disponível para responder a perguntas e fornecer orientação adicional quando necessário. Para o efeito, pode utilizar o correio eletrónico, fóruns de discussão ou uma plataforma de conversação.



Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Promover hábitos saudáveis: Incentivar os alunos a adotar um estilo de vida saudável, discutindo a importância da nutrição, da hidratação e do sono.

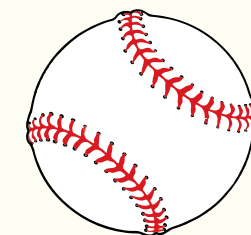
Mantenha-se atualizado: Mantenha-se atualizado com as últimas tendências e pesquisas em educação física e métodos de ensino online. Isto ajudá-lo-á a melhorar continuamente as suas aulas.



Aspectos fundamentais para ensinar Educação Física ONLINE

Desenvolvimento profissional: Considere a possibilidade de frequentar cursos em linha ou webinars relacionados com o ensino em linha, educação física ou ferramentas tecnológicas para melhorar as suas competências.

Feedback e melhoria: Recolha regularmente o feedback dos seus alunos para melhorar os seus métodos de ensino e o currículo.



REFERÊNCIAS:

Hall, T. M., & Cross, D. (2017). Mobilizing the interplay of bodies in physical education and sport: An analysis of interdisciplinary projects using ICT. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), 535-554.

Cohen, L., & Ezzani, M. (2019). Pedagogical strategies for developing physical literacy through blended learning. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(5), 41-52.

Liao, C. Y., Chen, Z. H., & Chen, Y. C. (2018). Game-based learning in physical education: A review of literature. *Educational Technology & Society*, 21(1), 74-88.

Leung, H. H. (2018). The use of mobile apps to engage students in physical education. *International Journal of Mobile and Blended Learning*, 10(3), 64-74

Graves, L. E., & Ridgers, N. D. (2015). A 1-year evaluation of a playground intervention to increase children's physical activity during school recess. *Preventive Medicine*, 74, 89-94.

OBRIGADO!
