

João Jorge

<https://joaomfjorge.wordpress.com/>

Educação Física

FASE I

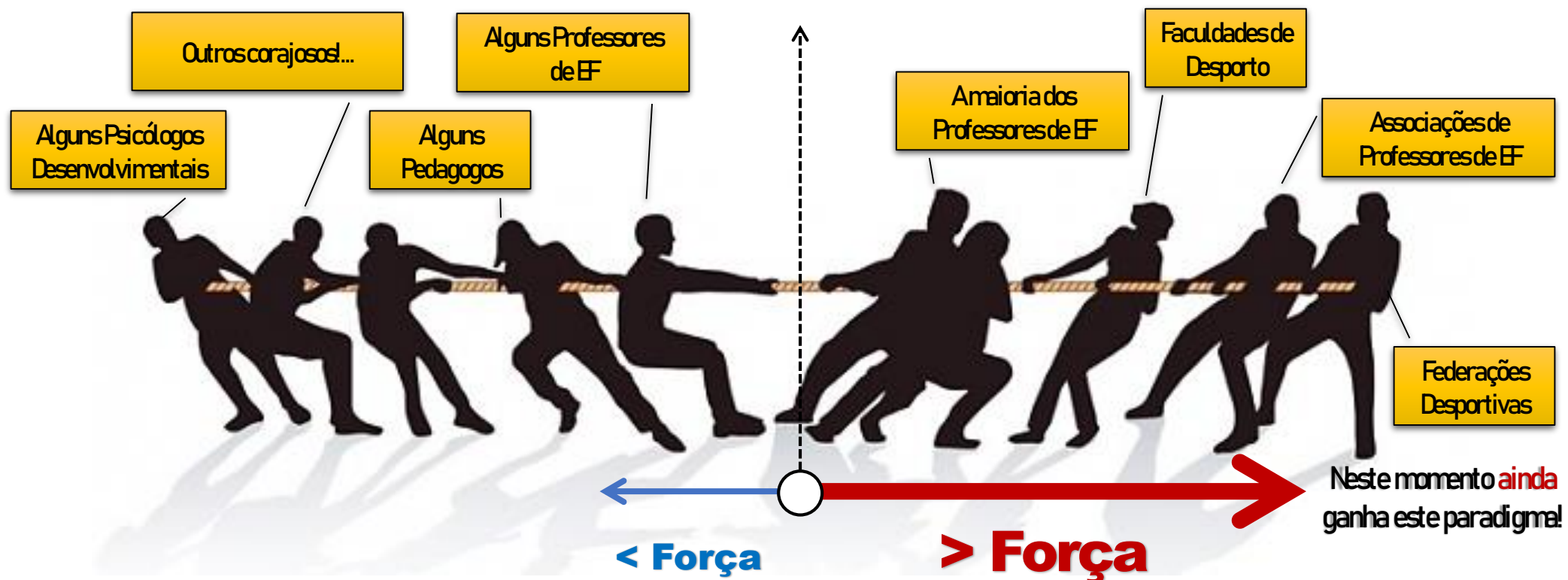
Definição do Problema



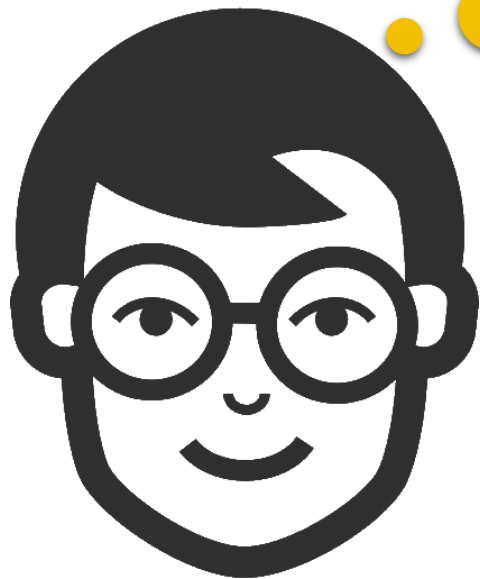
~~Novo~~ Paradigma da Educação Física

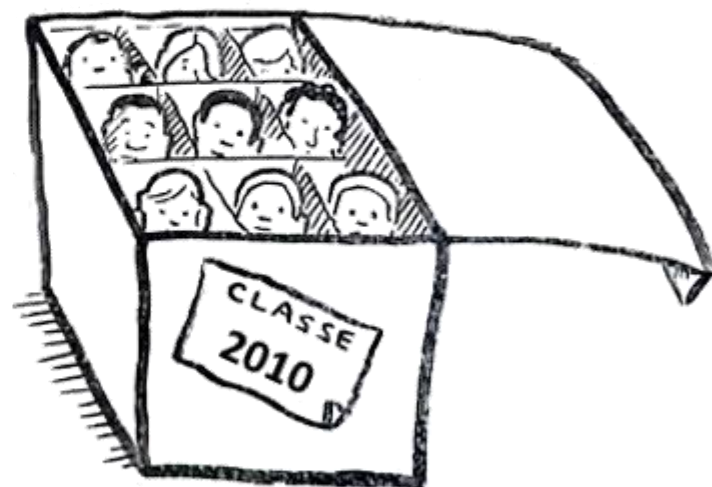
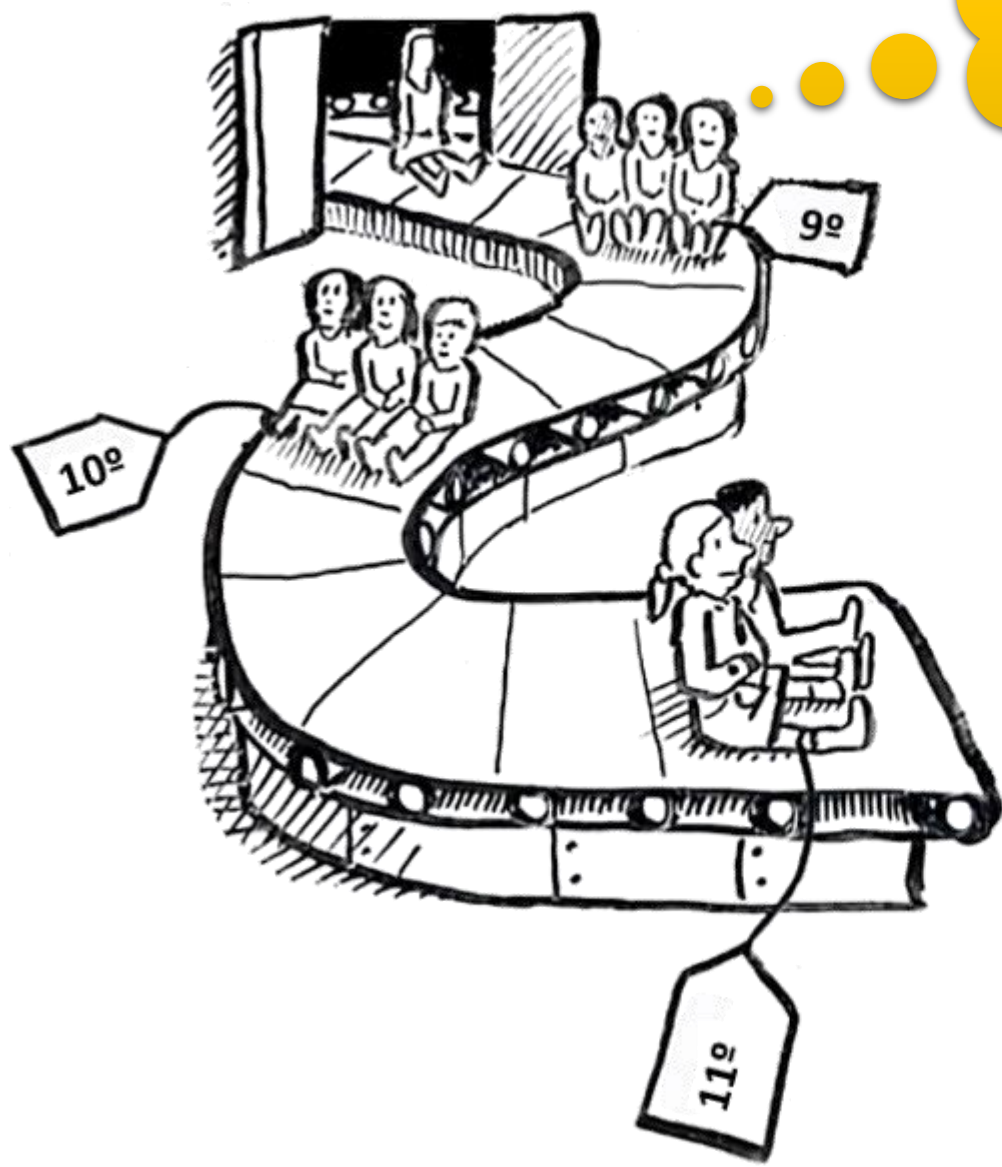
- Paradigma Holístico
- Avaliação Diferenciada
- Desvinculação dos Objetivos e Conteúdos da EF relativamente ao Desporto
- Prioridade às estratégias
- Estilos de ensino centrados no aluno – Autonomia.
- Perfil do aluno do século XXI
- Valores (Kholberg – Julgamento Moral): estágio 5 e 6
- Inovação Pedagógica – Percursos Curriculares Divergentes/Diversificados
- Mito do aluno Médio: “Educar por medida!” para a Variabilidade
- Modelo Derrogatório: Programas Nacionais de EF Flexíveis que definem 20% da estratégia pedagógica. Ênfase da Responsabilidade Local na escolha do currículo dos alunos envolvendo-os na decisão.

- Paradigma Cartesiano
- Avaliação Normalizada
- Vinculação dos Objetivos e Conteúdos da EF relativamente ao Desporto
- Prioridade às Matérias Nucleares desportivas
- Estilos de ensino centrados no professor – Heteronomia.
- Perfil do aluno do século XX
- Valores (Kholberg – Julgamento Moral): estágio 1, 2, 3 e 4
- Conservadorismo Pedagógico: percursos curriculares Uniformizados
- Orientação para o Aluno Médio: “Ensinar a muitos como se fossem um!”
- Modelo Centralizado: Programas nacionais de EF definem 95% da estratégia pedagógica. Alunos excluídos do processo de decisão do seu currículo.



Novo Paradigma da Educação Física





Matérias Nucleares (**Nível Intermediário**):

- Basquetebol.
- Andebol.
- Futsal.
- Voleibol.
- Ginástica.
- Atletismo.

Matérias Nucleares (**Nível introdutório**):

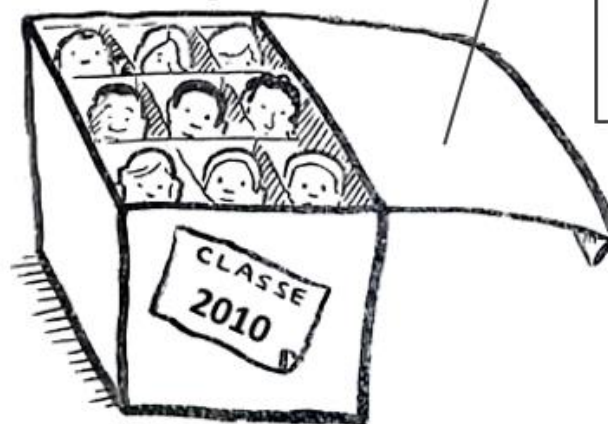
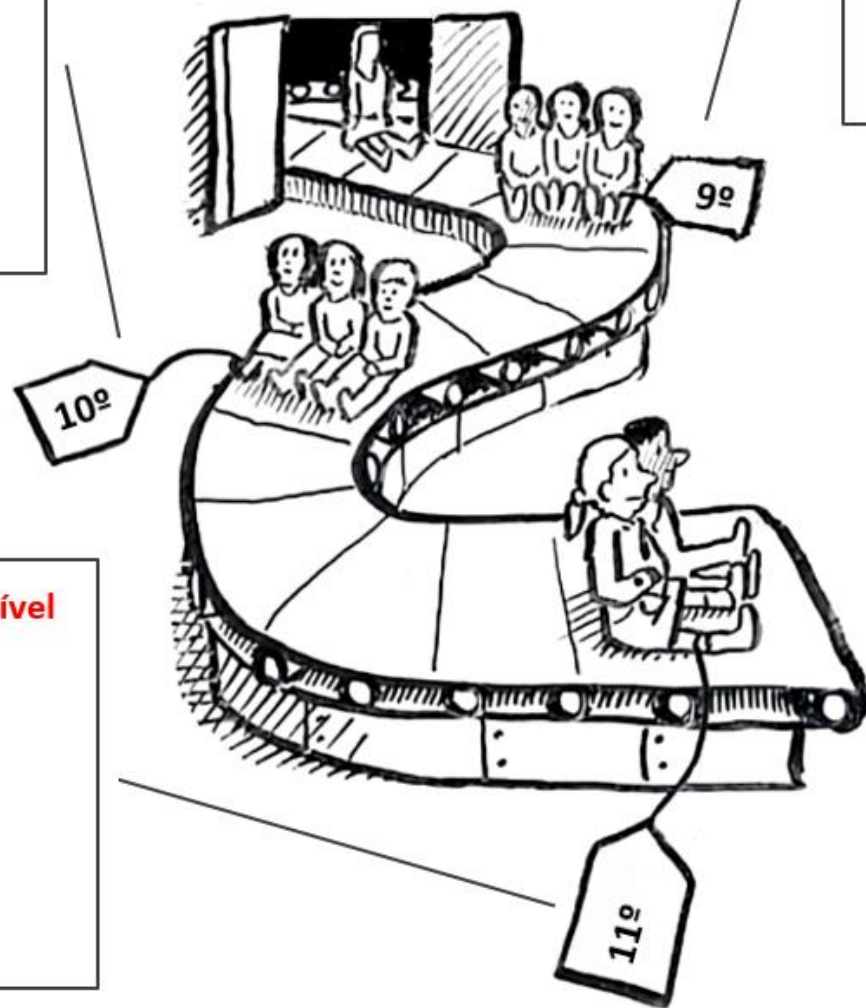
- Basquetebol.
- Andebol.
- Futsal.
- Voleibol.
- Ginástica.
- Atletismo.

Capacidades Fundamentais do Século XX:

- Memorização.
- Repetição.
- Automatização.
- Passividade.
- Reprodução.
- Imitação.

Matérias Nucleares (**Nível avançado**):

- Basquetebol.
- Andebol.
- Futsal.
- Voleibol.
- Ginástica.
- Atletismo.





Indicador 1:

Os alunos gostam cada vez menos da escola.



Indicador 2:

Os alunos sentem stress com o trabalho escolar



Indicador 3:

Os alunos sentem pouca motivação e gosto pela Educação Física



Indicador 4:

A escola continua a debater-se com o mito do insucesso



Indicador 5:

A escola continua a fragmentar o conhecimento e a pessoa e não promove a conexão (ecologia da mente, ecologia social e ecologia planetária)

Eu não gosto das aulas de Educação Física!...

Eu não tenho jeito para os desportos!...
Os outros gozam de mim?!...

Tenho medo de falhar!...
Tenho vergonha do meu peso!...

Os rapazes não me passam a bola!...
Sinto-me perdida no jogo!...
Oh!... Não conta para a média!...



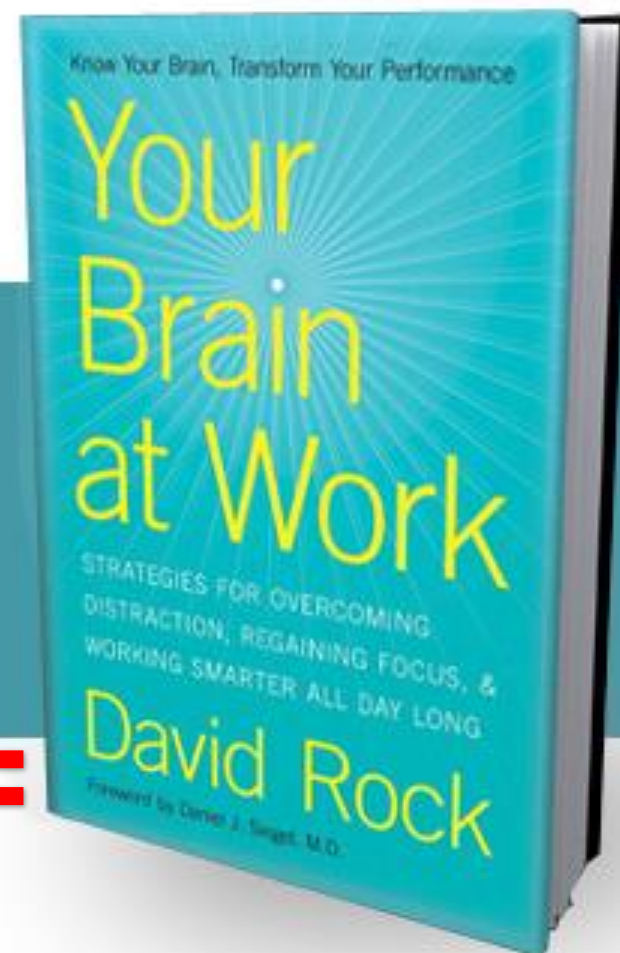
O Mito do Professor Eficaz!

Modelo de funcionamento do cérebro
que facilita a colaboração na aula
de Educação Física.

Projeto
Educação
FÍSICA XXI

ESTATUTO
SEGURANÇA
AUTONOMIA
PERTENÇA (Filiação)
JUSTIÇA (Equidade)

Modelo **SCARF**

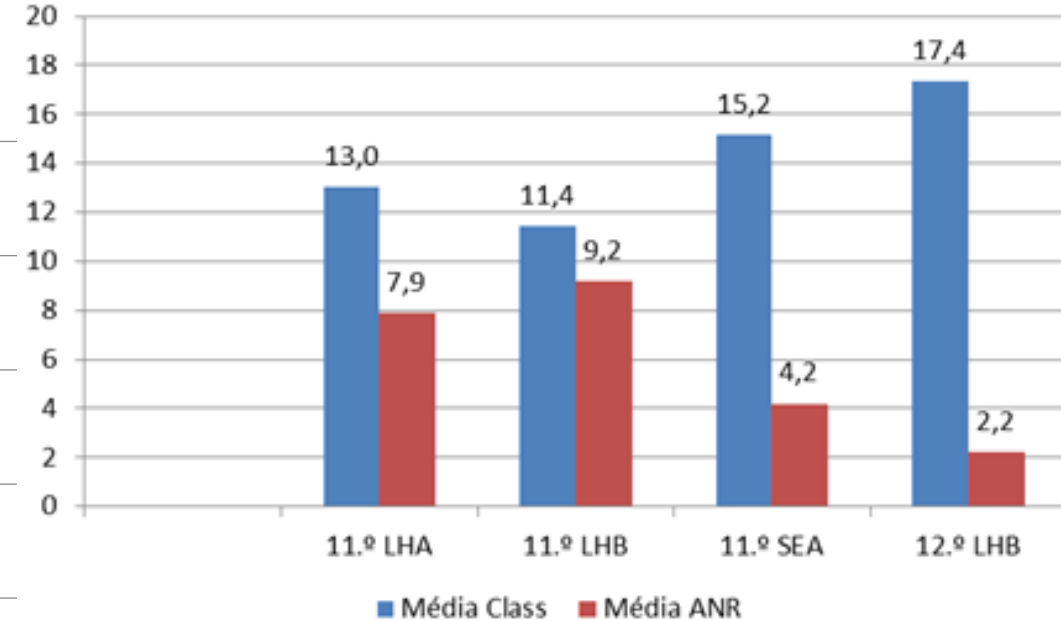
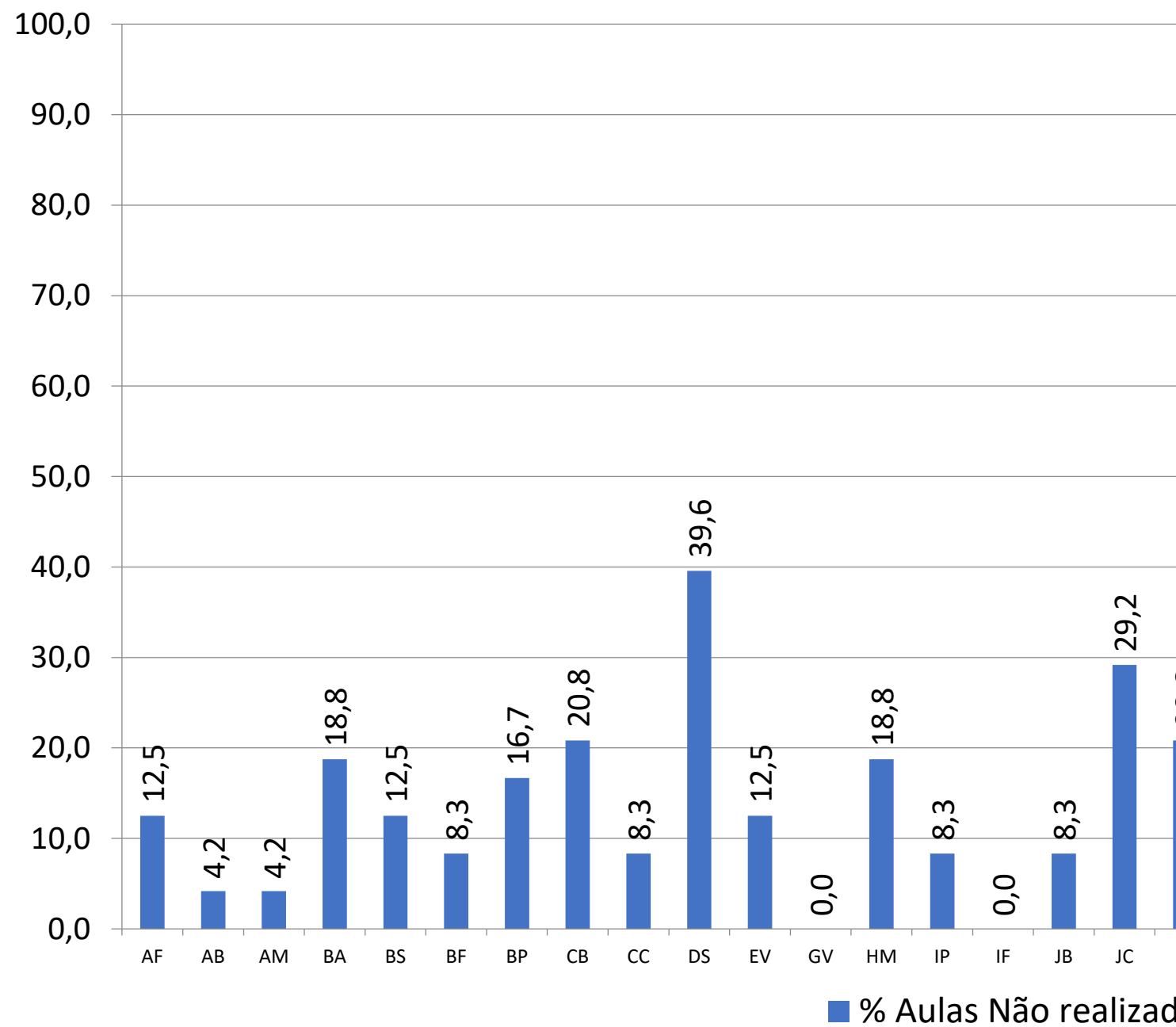


1.º Período

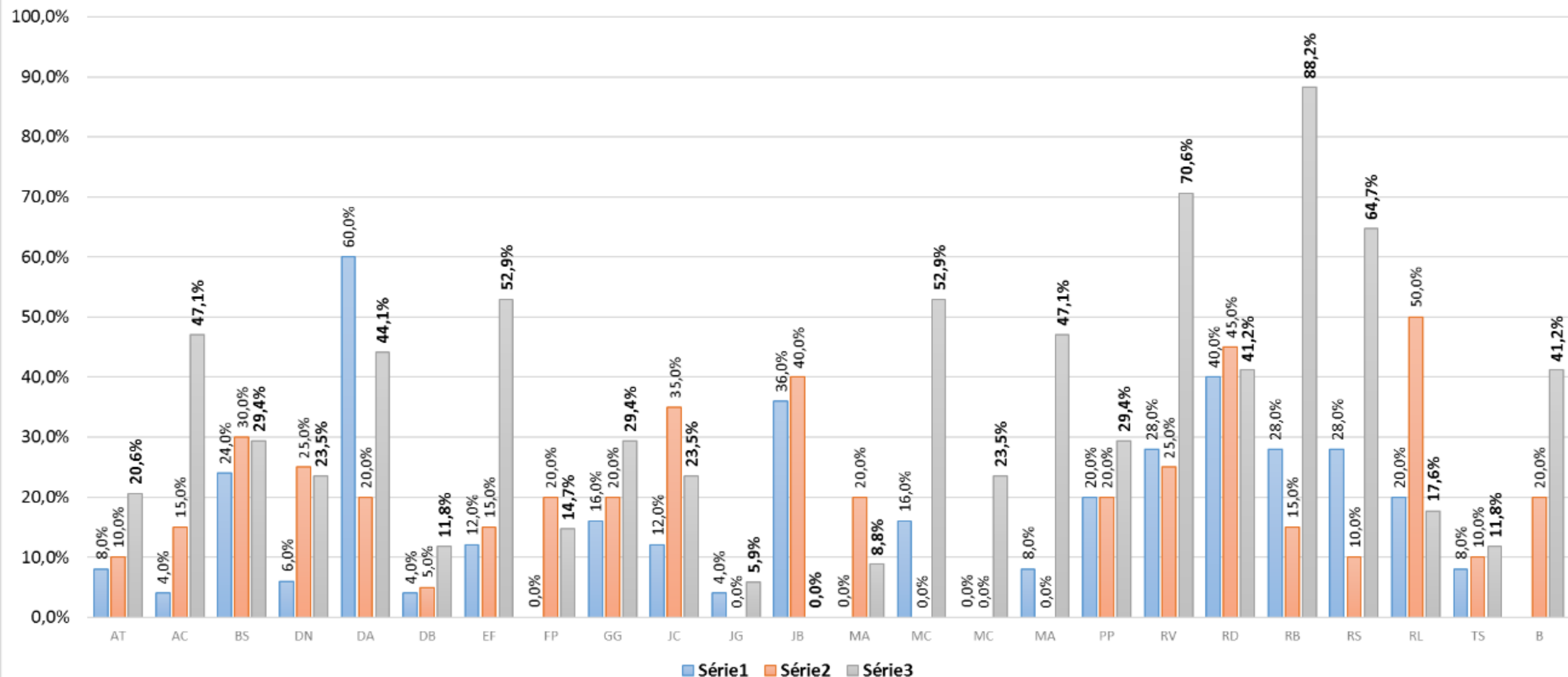
[illegible]

LEGENDA		A Atraso	PARTICIPAÇÃO	1 Muito Fraco	ANR Total de aulas não realizadas = Dispensas + Faltas de material + Faltas de presença
	F Falta presença		2 Fraco		
	D Dispensa (Motivos de saúde)		3 Razoável		
	FM Não traz Equipamento		4 Bom		
	L Louvor - Conduta exemplar		5 Muito Bom		
	LP Louvor Pontualidade	N O ALUNO TEM O EQUIPAMENTO MAS RECUSA-SE A FAZER			

% Aulas Não Realizadas - 11º ano 2013/2014



Comparar a % de Aulas Não Realizada (F; FM; D), por Período e Por aluno



$$ANR = FM + D + F$$

Série 1 – 1º Período
 Serie 2 – 2º Período
 Série 3 – 3º período

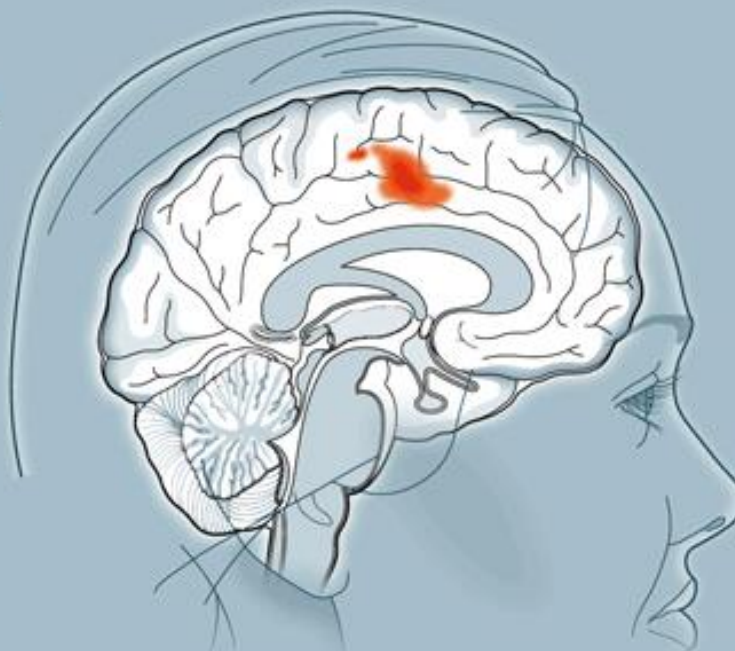
**Dor Social e Física
produzem respostas
idênticas.**

As áreas
associadas à
angústia /aflição,
quer seja causado
por uma **rejeição
social** ou **dor
física**.

Fonte: Eisenberger, Lieberman, and Williams,
Science, 2003 (social pain images); Lieberman
et al., "The Neural Correlates of Placebo
Effects: A Disruption Account"; Neuroimage,
May 2004 (physical pain images".

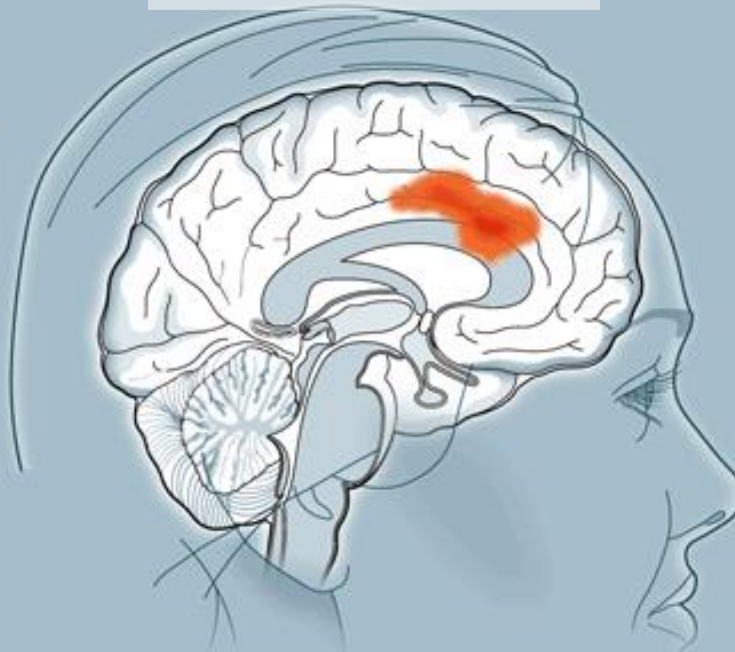
Ilustração: Samuel Valasco

**DOR
SOCIAL**

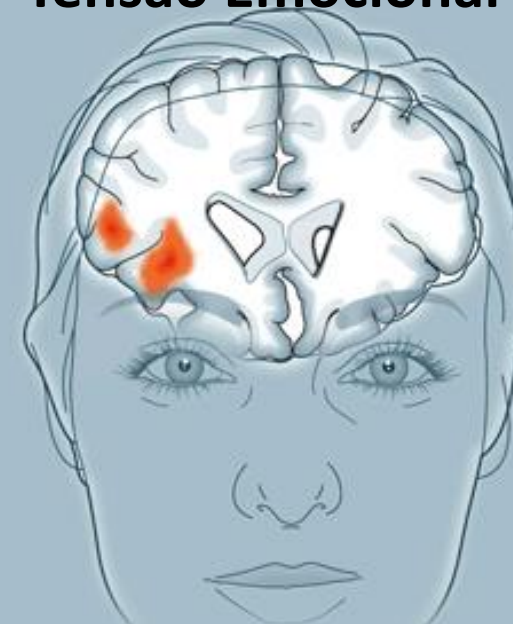


Grau de stresse

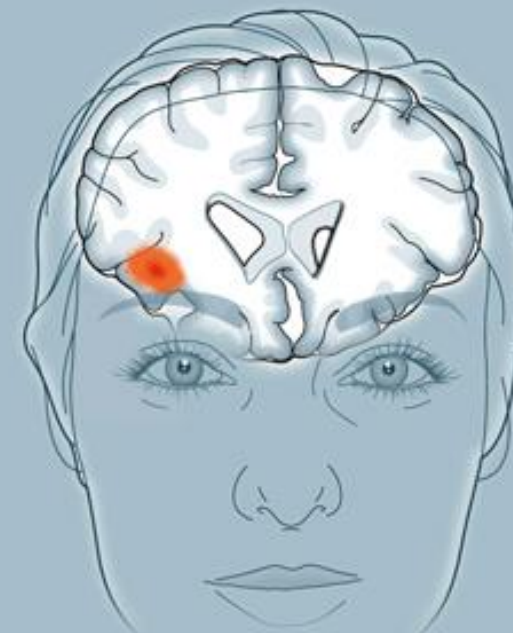
**DOR
FÍSICA**



Tensão Emocional

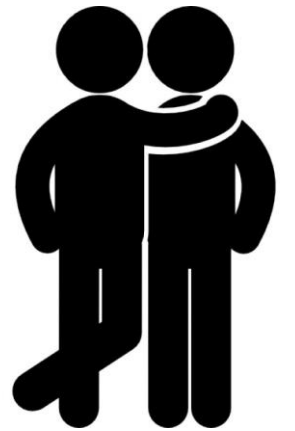


Regulação da Aflição

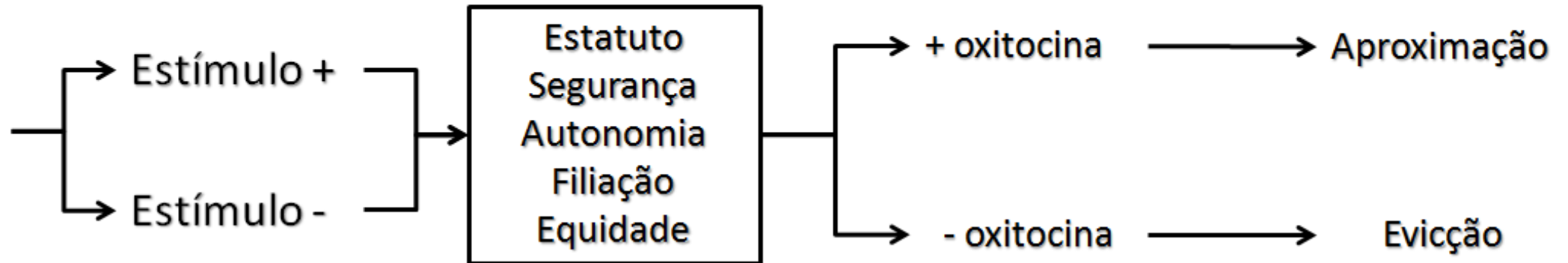


INTEGRAÇÃO SOCIAL

Segurança e
satisfação

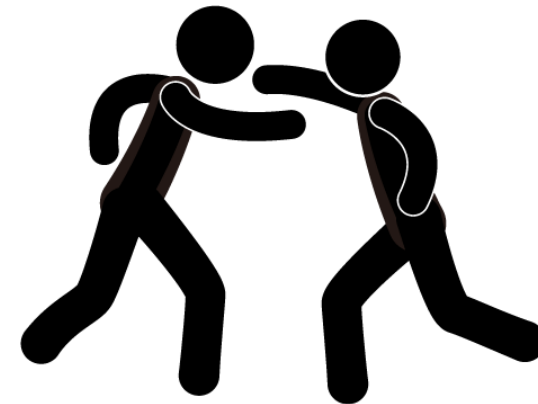
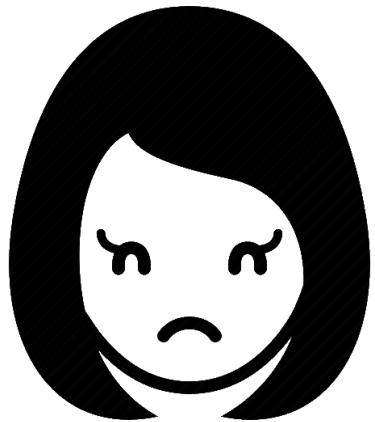


indivíduo



angústia
e aflição

REJEIÇÃO SOCIAL



OMS

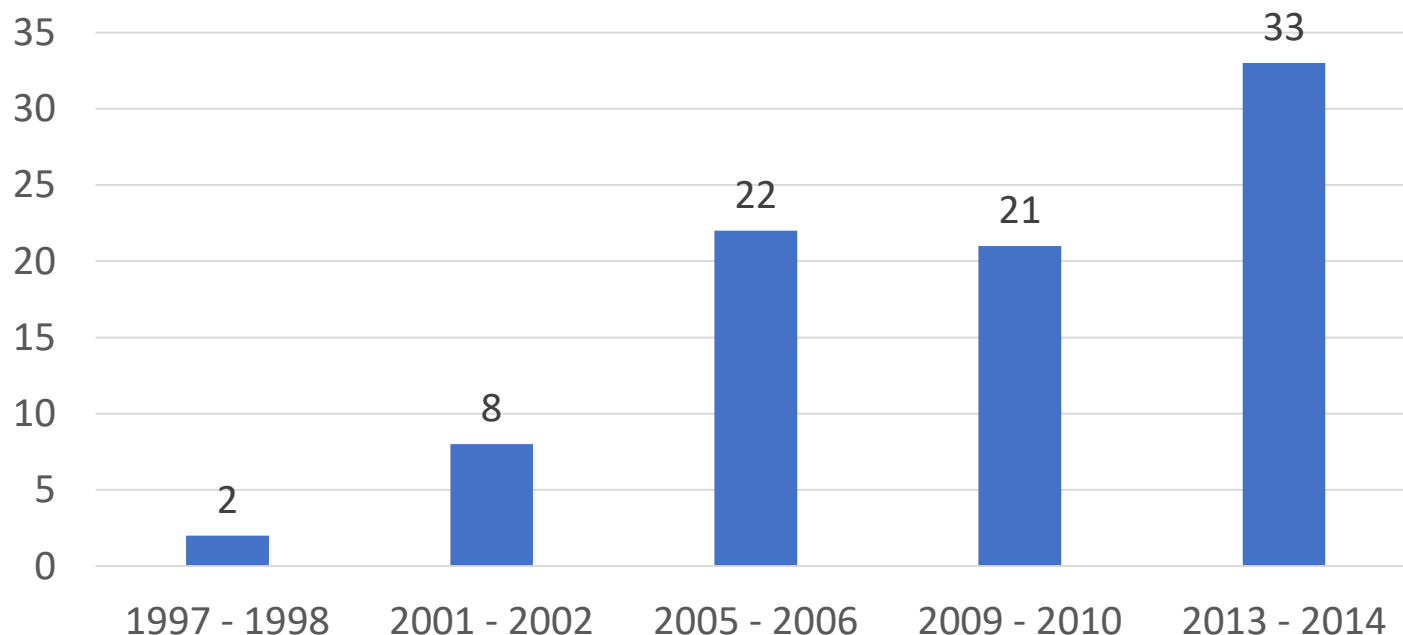
Avaliar a saúde
dos adolescentes

envolvimento
com a escola

envolvimento
com os colegas

envolvimento
com a família

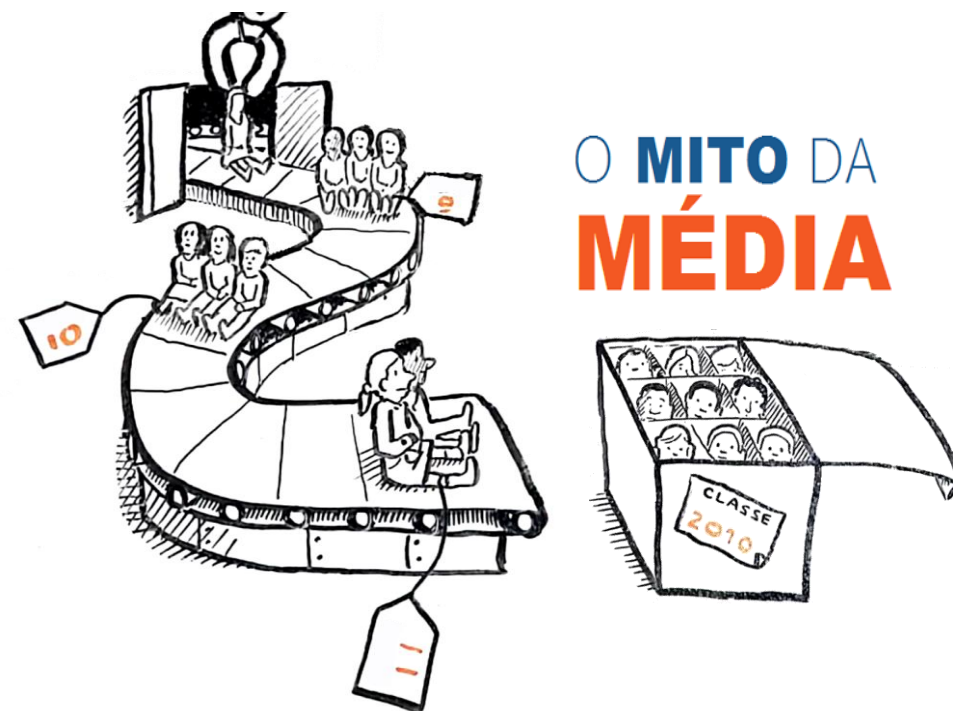
Indicador 1 Gostar Menos da Escola



(Inquérito Internacional)

Nesta última edição participaram 200 mil alunos de 42 países

“Crescendo de forma desigual: diferenças de género e socioeconómicas na saúde e no bem-estar dos jovens”



Finalidades da Educação Física?

1.

FORMAÇÃO EM HABILIDADES
PARA A VIDA E PARTICIPAÇÃO
EM ATIVIDADES FÍSICAS AO
LONGO DA VIDA

2.

APOIO AOS JOVENS PARA
SE TORNAREM CIDADÃOS
RESPONSÁVEIS E ATIVOS

3.

FORMAR ALUNOS FISICAMENTE
LITERADOS COM O CONHECIMENTO
E A AUTOCONFIANÇA NECESSÁRIOS
PARA O SUCESSO ACADÊMICO

4.

DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS
E OS VALORES PARA OS
DESAFIOS DO SÉCULO XXI



- 1. Responsabilidade**
- 2. Autonomia**
- 3. Cooperação**

A literacia física pode ser descrita como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida.”



UNESCO em parceria com a North Western Counties
Physical Education Association





Indicador 1:

Os alunos gostam cada vez menos da escola



Indicador 2:

Os alunos sentem stresse com o trabalho escolar.



Indicador 3:

Os alunos sentem pouca motivação e gosto pela Educação Física



Indicador 4:

A escola continua a debater-se com o mito do insucesso



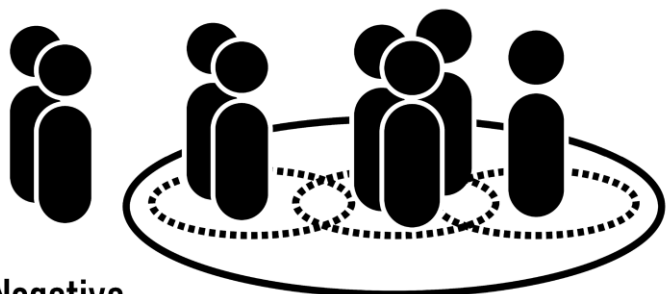
Indicador 5:

A escola continua a fragmentar o conhecimento e a pessoa e não promove a conexão (ecologia da mente, ecologia social e ecologia planetária)

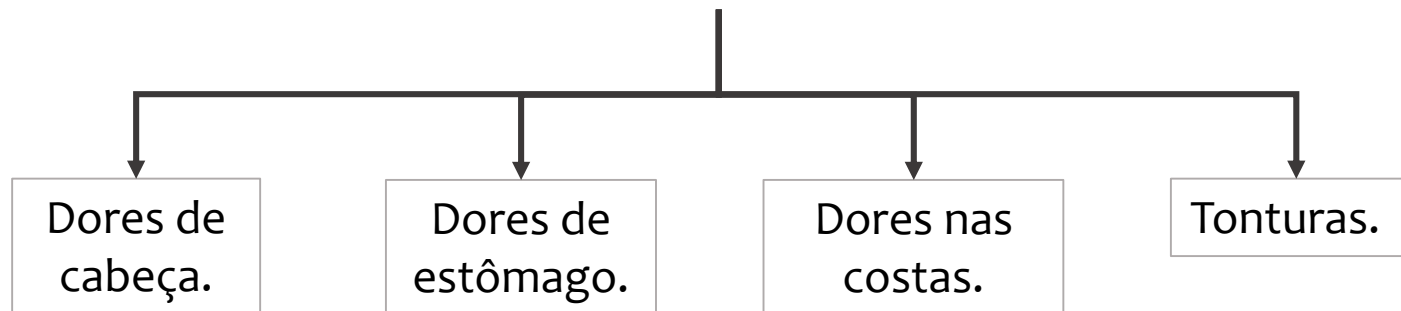


Indicador 2

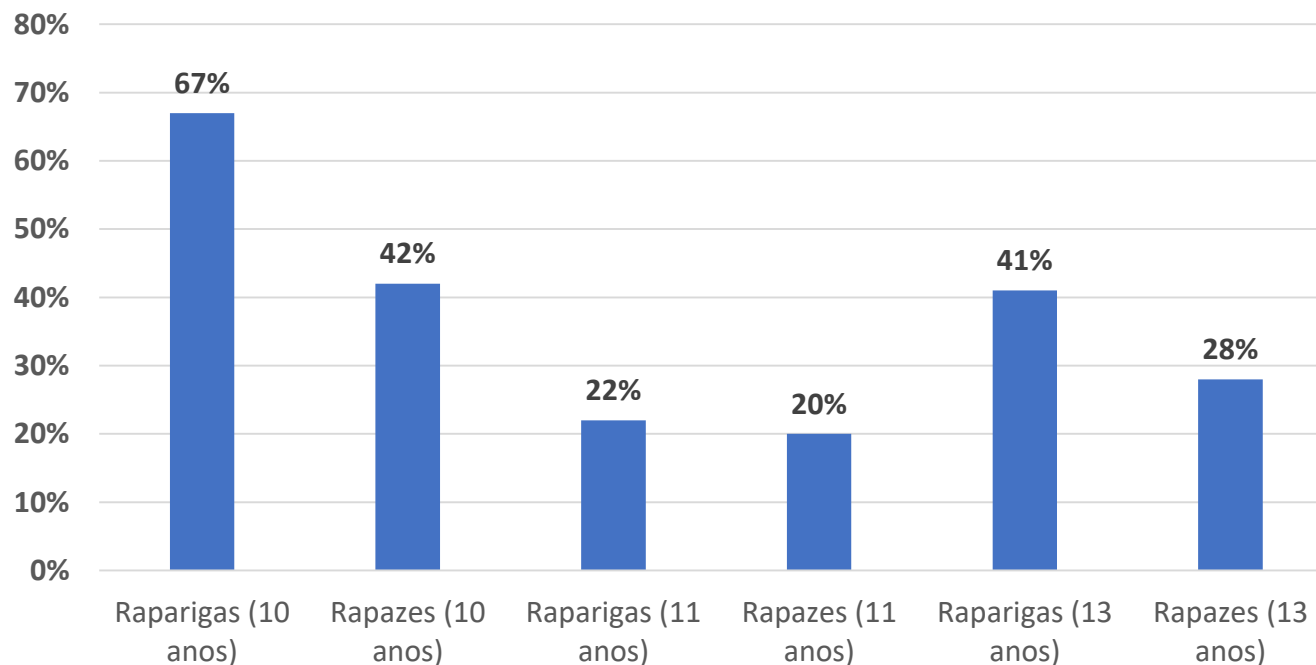
Stresse dos alunos com a atividade escolar



Altos níveis de pressão, seja face à necessidade de obter boas notas ou ao elevado número de tarefas desenvolvidas, geram problemas de saúde. Os sintomas mais comuns dessa pressão.



Sentem-se pressionados com a escola





Indicador 1:

Os alunos gostam cada vez menos da escola



Indicador 2:

Os alunos sentem stress com o trabalho escolar



Indicador 3:

Muitos alunos sentem pouca
motivação e gosto pela Educação
Física



Indicador 4:

A escola continua a debater-se com o mito do insucesso



Indicador 5:

A escola continua a fragmentar o conhecimento e a pessoa e não promove a
conexão (ecologia da mente, ecologia social e ecologia planetária)

Indicador 3

***Motivação* e gosto pela Educação Física**

As crianças passam mais tempo na escola à medida que crescem, lembra a OMS. ***Atitudes e percepções positivas*** em contexto escolar são importantes para o seu desenvolvimento e saúde. Por isso, a OMS insiste em enfatizar o papel da escola como cenário influenciador de comportamentos saudáveis.

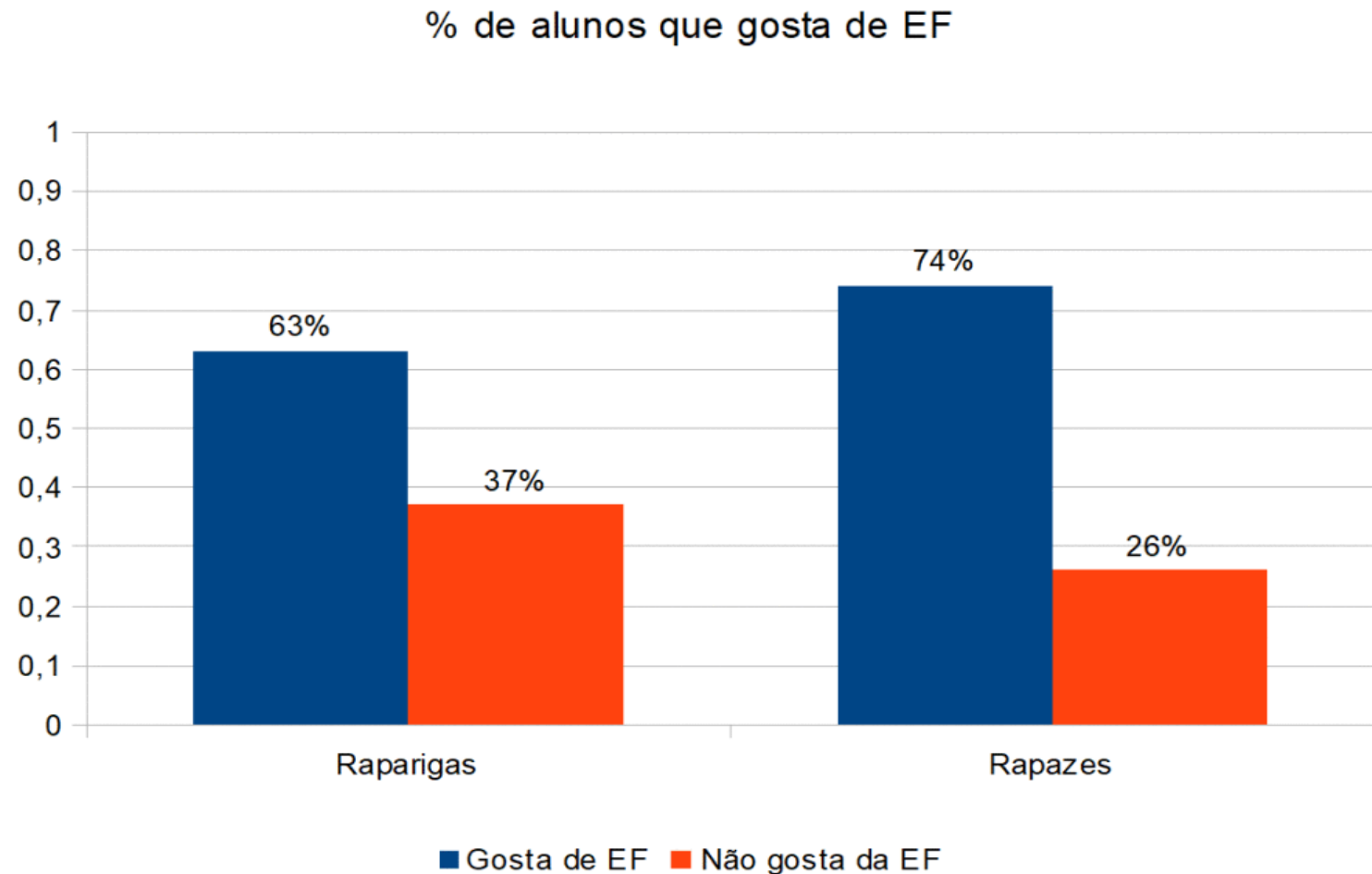


Imagem baseada nos dados apresentados no vídeo Outstanding Physical Education Lesson da Universidade de Birmingham – 37% das raparigas raramente ou nunca gostam da Educação Física. | 26% dos rapazes raramente ou nunca gostam da EF. ***Porquê?***

Se o ensino deixasse de ser obrigatório, quantos alunos frequentariam as nossas aulas (Comparar o Fitness e a EF)?

Parâmetros de Qualidade de um serviço de Educação Física:

- Tangibilidade!
- Fiabilidade!
- Conformidade!
- Segurança!
- Empatia!

Tipo de Clientes

SWALLOWS



(Andorinha): 20% dos clientes continua a vir ao Ginásio e não necessita de atenção particular: estes são os **clientes leais**. Chamamos-lhes “swallows” uma vez que **regressam fielmente todos os anos**.

HAWK



(Falcão): 20% dos clientes desistem de qualquer forma não importa o que se lhes possa oferecer. Uma desistência fisiológica e chamamos-lhe de “Hawks” uma vez que mudam sempre de ninho.

SPARROWS

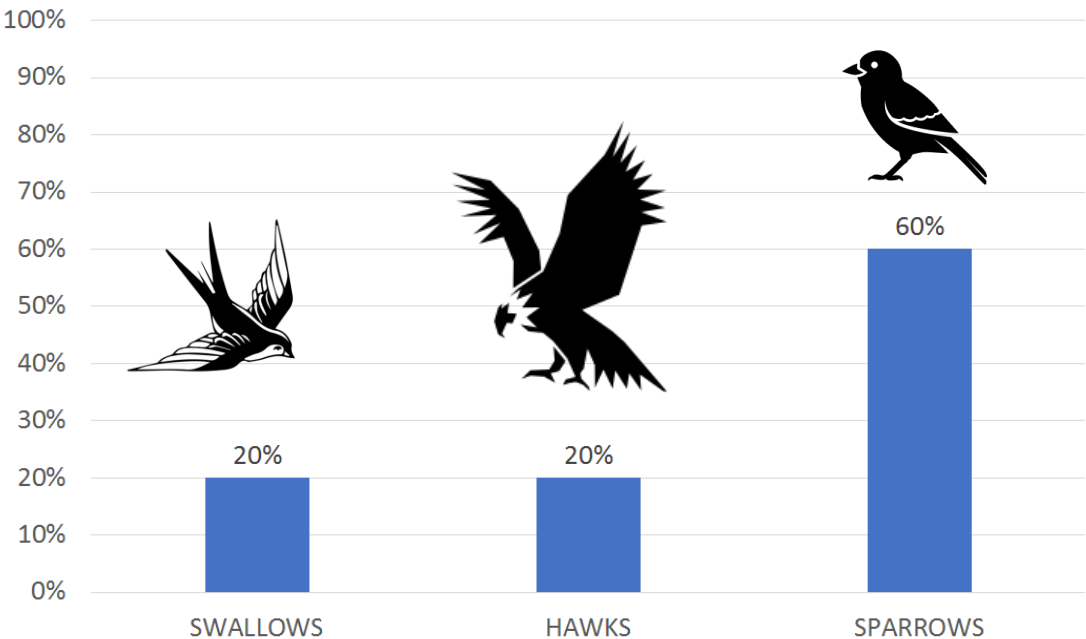


(Pardal): 60% dos clientes precisam de mais ações para se ganhar deles a sua lealdade e melhorar o seu nível de satisfação; chamamos-lhes “Sparrows” porque se lhe construirmos um ninho agradável eles voltam sempre.



Qual o perfil de alunos da turma A?
Como Garantir a satisfação dos Pardais?
Como motivar os Falcões?

Percentagem de clientes por categoria de comportamento





Indicador 1:

Os alunos gostam cada vez menos da escola



Indicador 2:

Os alunos sentem stress com o trabalho escolar



Indicador 3:

Os alunos sentem pouca motivação e gosto pela Educação Física



Indicador 4:

A escola continua a debater-se com o mito do insucesso.



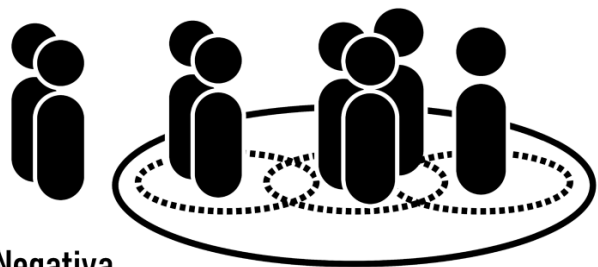
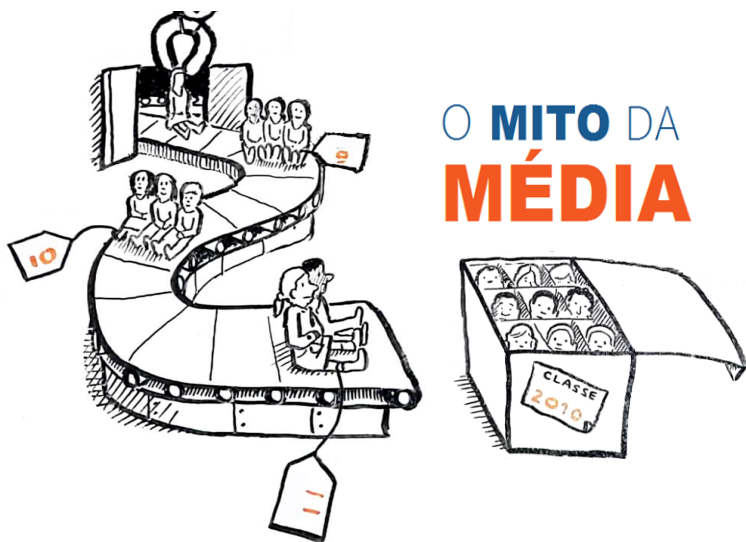
Indicador 5:

A escola continua a fragmentar o conhecimento e a pessoa e não promove a conexão (ecologia da mente, ecologia social e ecologia planetária)



Indicador 4

Mito do insucesso



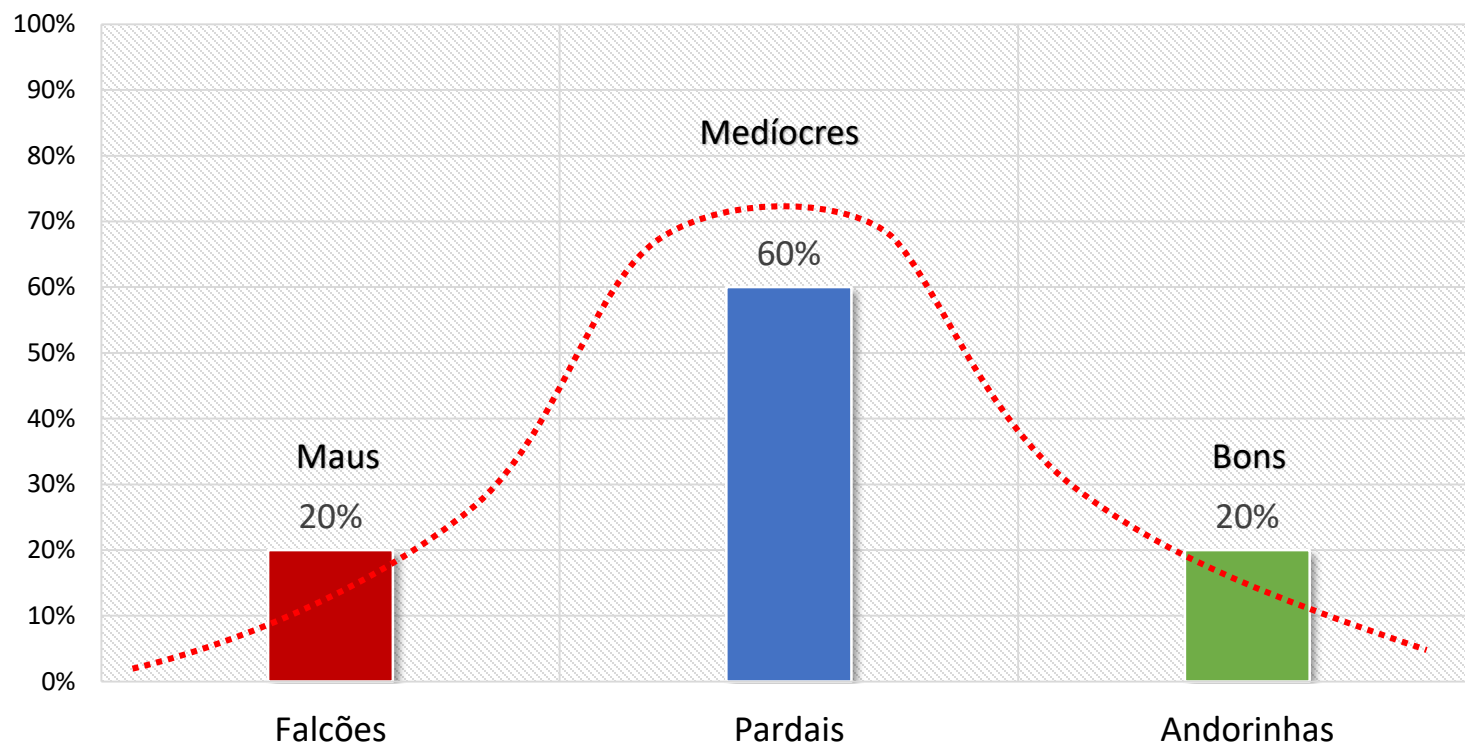
Negativa

Exclusão

Positiva Inclusão

Tipo de Alunos

Percentagem de clientes por categoria de comportamento



(Falcão): 20% dos clientes desistem de qualquer forma não importa o que se lhes possa oferecer. Uma desistência fisiológica e chamamos-lhe de "Hawks" uma vez que mudam sempre de ninho.



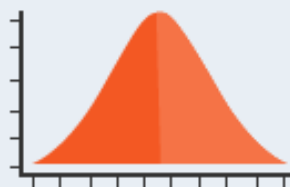
(Pardal): 60% dos clientes precisam de mais ações para se ganhar deles a sua lealdade e melhorar o seu nível de satisfação; chamamos-lhes "Sparrows" porque se lhe construirmos um ninho agradável eles voltam sempre.



(Andorinha): 20% dos clientes continua a vir ao Ginásio e não necessita de atenção particular: estes são os **clientes leais**. Chamamos-lhes "swallows" uma vez que **regressam fielmente todos os anos**.

O MITO DA MÉDIA

Durante a Revolução Industrial, a média estatística torna-se na imagem de marca para medir o potencial humano.



nasce a
**PESSOA
MÉDIA**

A média torna-se
NORMAL



a média
permite a
ESCALA



A média é utilizada para conceber e definir tudo o que é criado de forma a permitir um acesso alargado aos produtos e serviços incluindo a educação e os ambientes de aprendizagem.

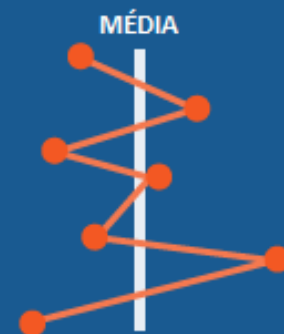


A Média
Não Existe

A ciência moderna mostra-nos que pelo facto de sermos altamente variáveis, a média não consegue medir o talento humano de forma eficaz.

Nós possuímos
um **PERFIL
RECORTADO**

Se medirmos o nosso potencial descobriremos um conjunto único de forças e fraquezas.

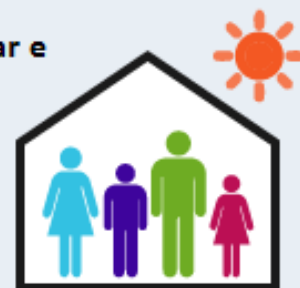


Os ambientes de aprendizagem determinados pela média, **são concebidos para ninguém.**

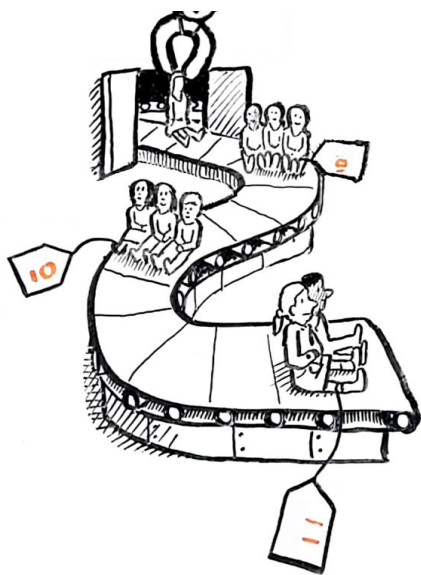
A média destrói
TALENTO



Precisamos **incubar e desenvolver o talento** de forma abrangente para prosperarmos no século XXI



Métodos de Ensino



MODELO TRADICIONAL

O MITO DA MÉDIA

- Magistral
- Discursivo
- Transmissão do saber do Professor para os alunos
- Ensinar a muitos como se fosse 1 só:
 - a. Mesma Matéria Nuclear (Mesmos jogos desportivos)
 - b. Mesmo Local
 - c. Mesmo Tempo
 - d. Mesmo Ritmo
 - e. Mesmo Instrumento e Método de Avaliação Normalizado.

MODELO DIALÓGICO

- Uma **pedagogia** centrada no aluno tem de ser **flexível, diferenciada e por medida**.
- Os indivíduos comportam-se, aprendem e desenvolvem-se de formas muito distintas, mostrando **padrões de variabilidade**.
- Desenvolver a **ciência da individuo** começa necessariamente por ter em consideração a **variabilidade individual** que é pervasiva em todos os aspetos do comportamento e em todos os níveis de análise.

Ciência do Indivíduo

Multinteligências na Educação Física

MOTOR

Brincar

Personal
Training

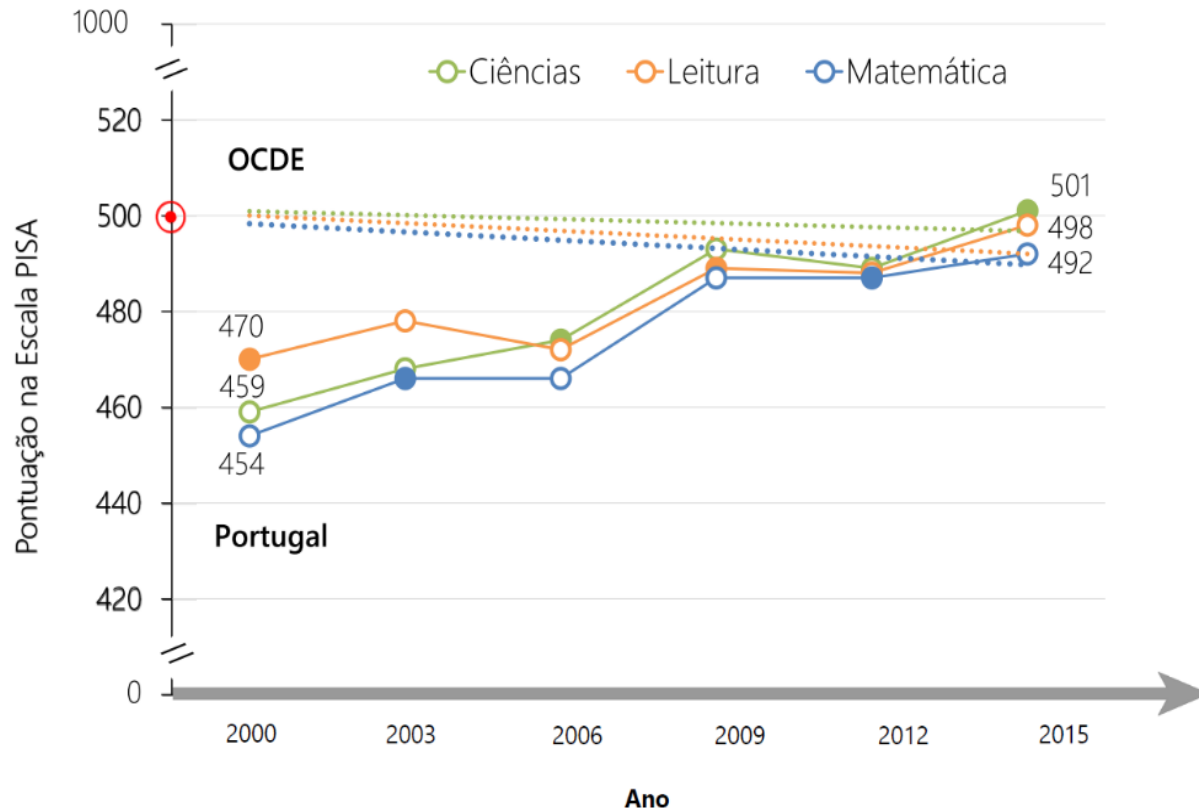
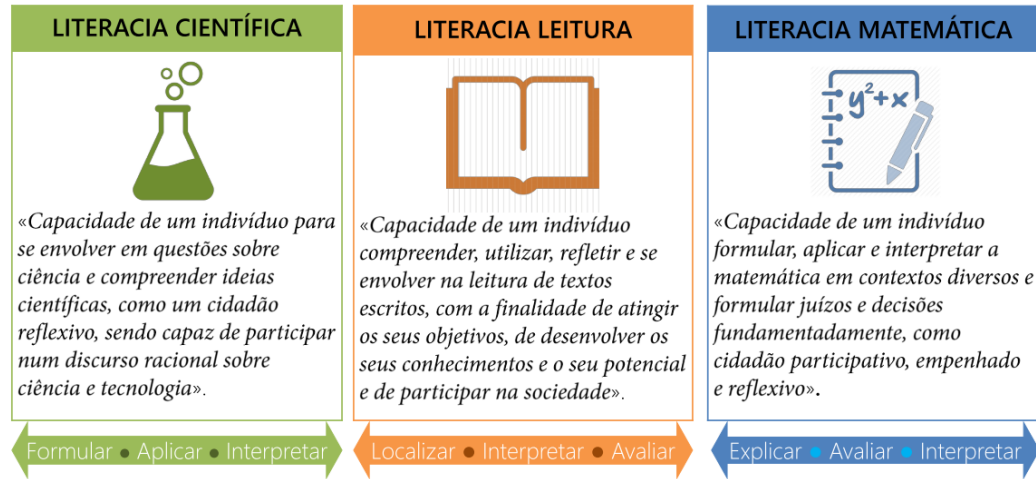
Parkour

AFETIVO SOCIAL

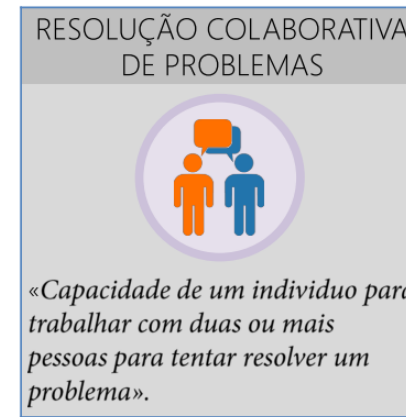
Reconexão

Game
Designer

Domínios de Avaliação (OCDE, 2016):



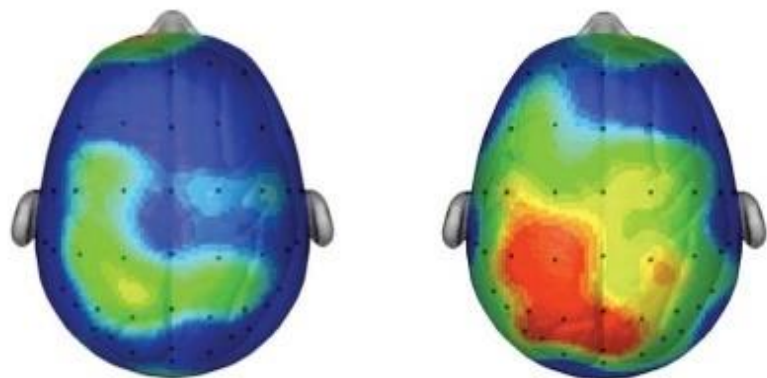
Novo em 2015:



Educação Física

Contributo da Educação Física, considerada não académica, para a melhoria da performance das disciplinas consideradas académicas. Facilita a **Resolução Colaborativa de Problemas** através do jogo cooperativo, Team-Building e Dinâmicas de Grupo.

meta  morfose



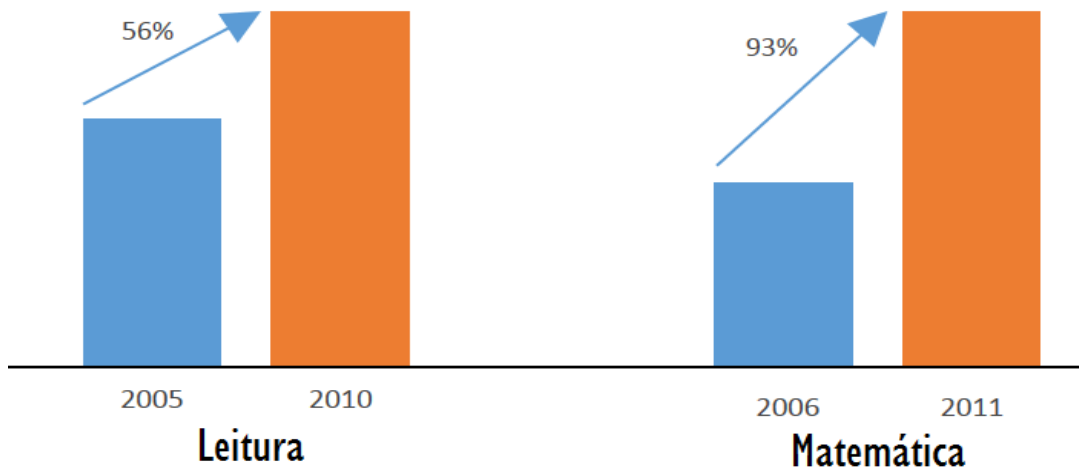
Depois de 20 minutos
sentado calmamente

Depois de 20 minutos
de caminhada

Research/scan compliments of Dr. Chuck Hillman, University of Illinois

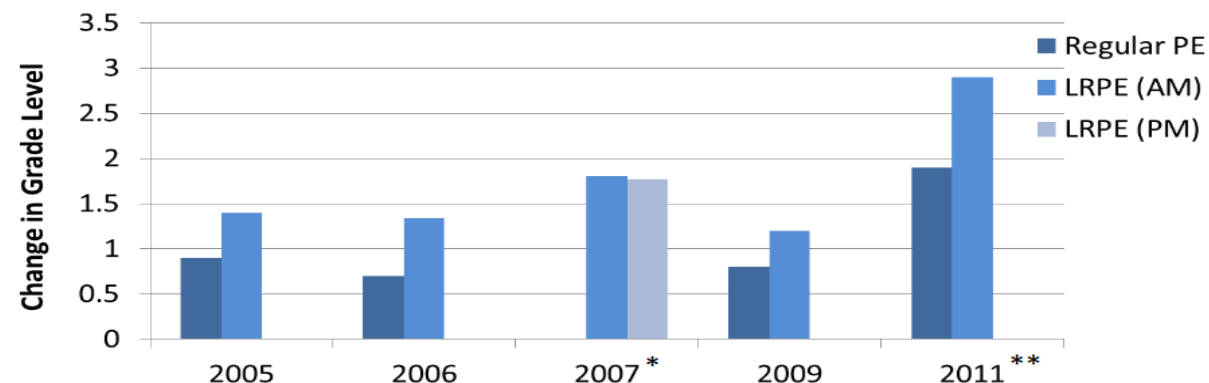
The Association of Health-Related Fitness With Indicators of Academic Performance in Texas Schools

Gregory J. Welk, Allen W. Jackson, James R. Morrow, Jr., William H. Haskell, Marilu D. Meredith, and Kenneth H. Cooper



Results of Learning Readiness Physical Education (LRPE) at Naperville Central High School

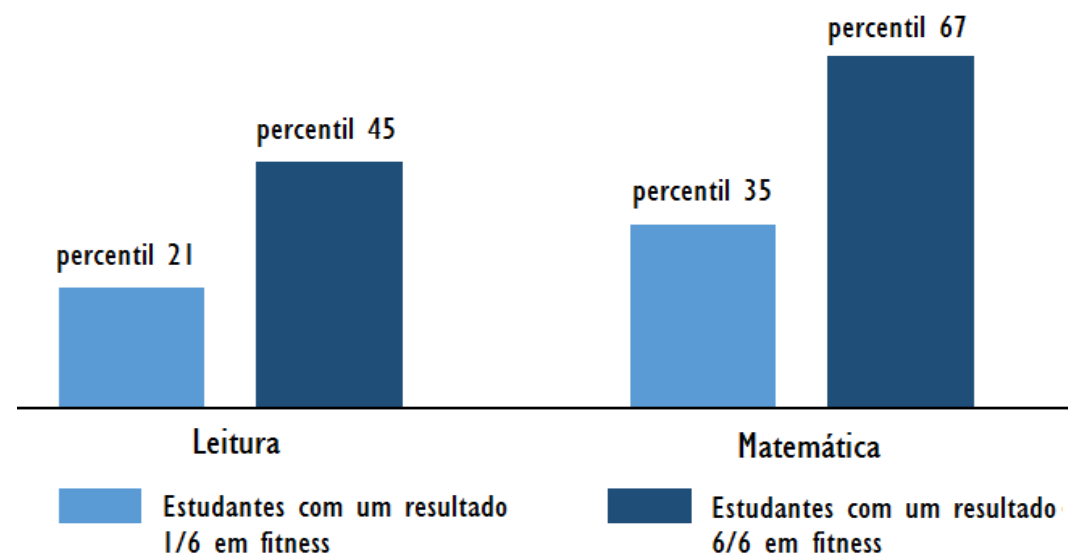
Educação Física e Melhoria na Literacia.



Nível de Leitura avaliado através do teste Nelson-Denny Reading Test

* Não foi permitido a desistência do LRPE a nenhum aluno no ano de 2007

** Os dados de 2011 incluem os estudantes da Naperville North High School



Results of CDE study, 2001. Source: *Spark*, John J. Ratey and Eric Hagerman



Indicador 1:

Os alunos gostam cada vez menos da escola



Indicador 2:

Os alunos sentem stress com o trabalho escolar



Indicador 3:

Os alunos sentem pouca motivação e gosto pela Educação Física



Indicador 4:

A escola continua a debater-se com o mito do insucesso



Indicador 5:

Prevalece uma fragmentar do conhecimento e da pessoa. Não promove a reconexão (ecologia da mente, ecologia social e ecologia planetária)

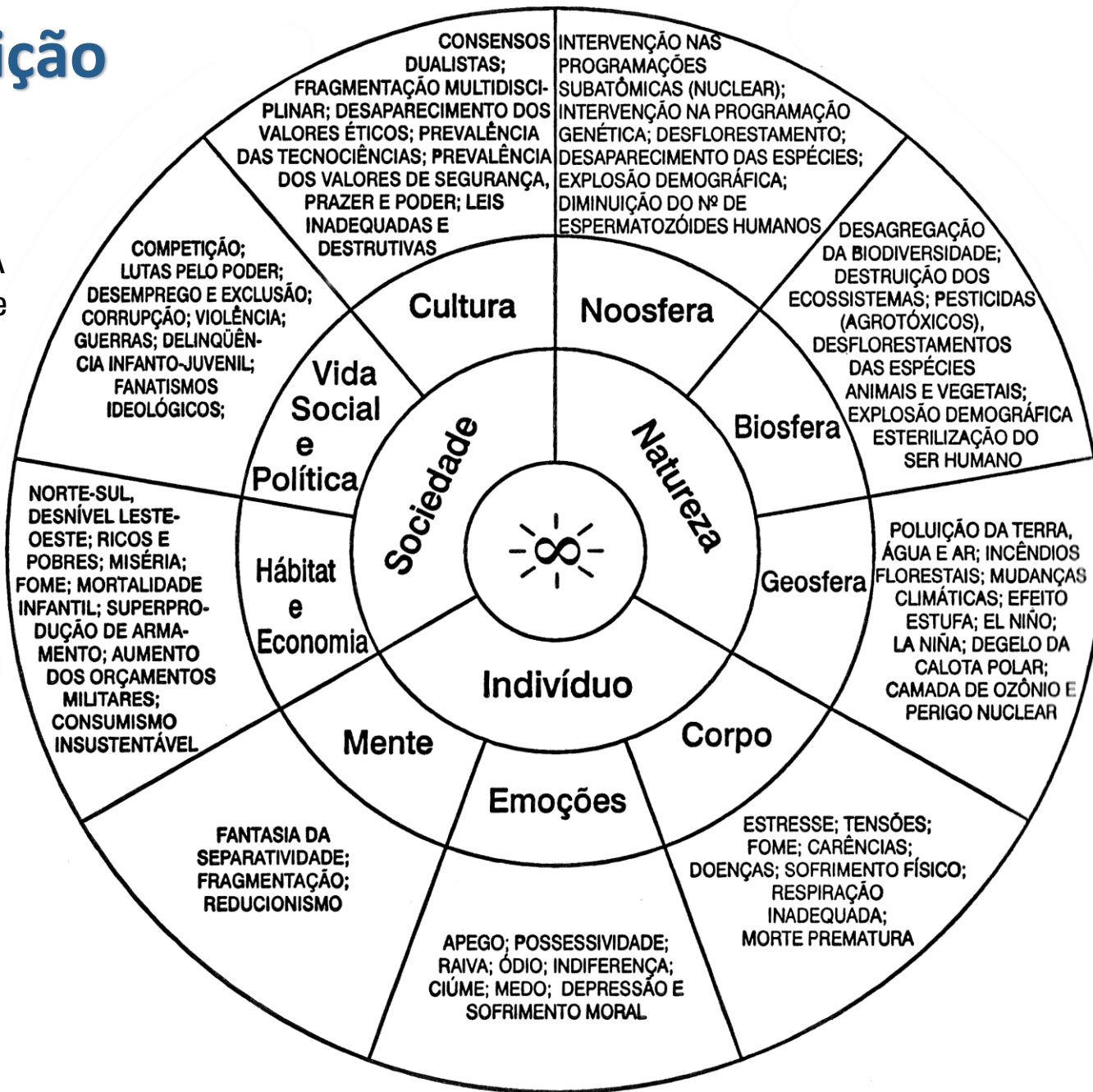


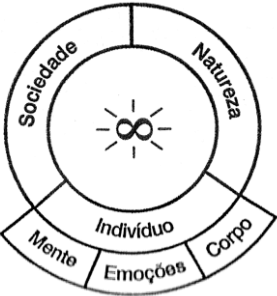
Indicador 5 Roda da Destruição

Fragmentação do saber e do ser

A desarmonia social reforça por sua vez o sofrimento do indivíduo. A sociedade possessividade de exploração do ser humano pelo ser humano entende a sua separatividade na exploração desenfreada da natureza.

A fragmentação da pessoa projeta-se no conhecimento.





A arte de viver em Paz:



AUTONOMIA

Comigo

MENTE

AFETIVO

MOTOR

Como Pensar

Como Sentir

Como Agir

ser-que-sente

ser-no-mundo

4.

DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS
E OS VALORES PARA OS
DESAFIOS DO SÉCULO XXI

Educação Física



COOPERAÇÃO

Outros

SOCIAL

Como Partilhar

ser-que-joga



RESPONSABILIDADE

Natureza

ÉTICA

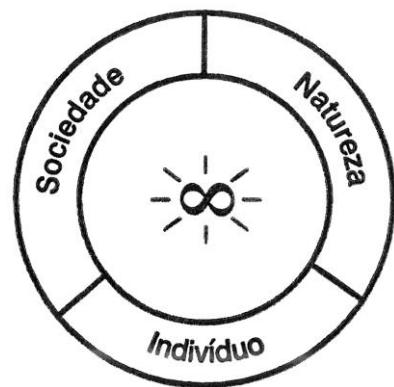
Como aspirar ao bem

*um ser que se
movimenta para
transcender e
transcender-se*

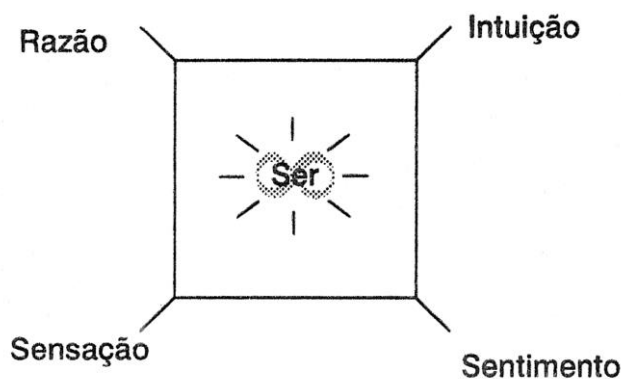
VALORES

Transcendência: realidade última, espaço primordial infinito e consciencial (∞). Deste espaço autoconsciente emana a energia de tudo. Todos os sistemas do universo são sistemas energéticos (Inteligência, energia e organização).

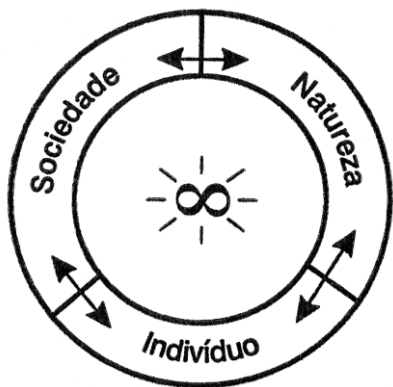
Na sua mente o ser humano separa-se do universo e cria a fantasia da separatividade. A sua mente também o separa da sociedade e da natureza.



Então começa o processo de destruição da ecologia pessoal. A fragmentação atinge a pessoa humana como ser.



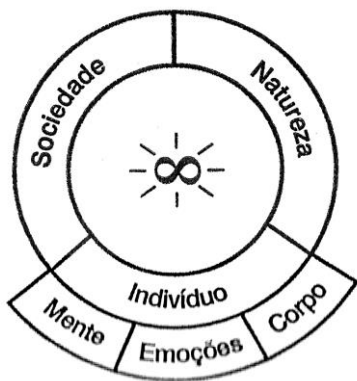
A sua mente esquece-se que o planeta, a sociedade e o indivíduo são indissociáveis



Na sua mente a fantasia da separatividade gera um paradigma de fragmentação e de reducionismo.

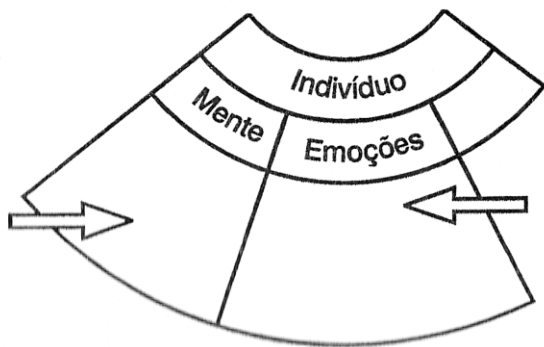


A consciência individual acha-se separada da Consciência Universal (Transcendência | Absoluto). Dentro dele mesmo, a sua mente (informática) separa-se das emoções (vida) e do corpo (matéria)



Pelo facto de se sentir separado de tudo o Homem gera emoções destrutivas no plano da vida, mais particularmente o apego e a possessividade de coisas, pessoas e ideias que lhe dão prazer.

Fantasia da separatividade; fragmentação; reducionismo; analfabetismo



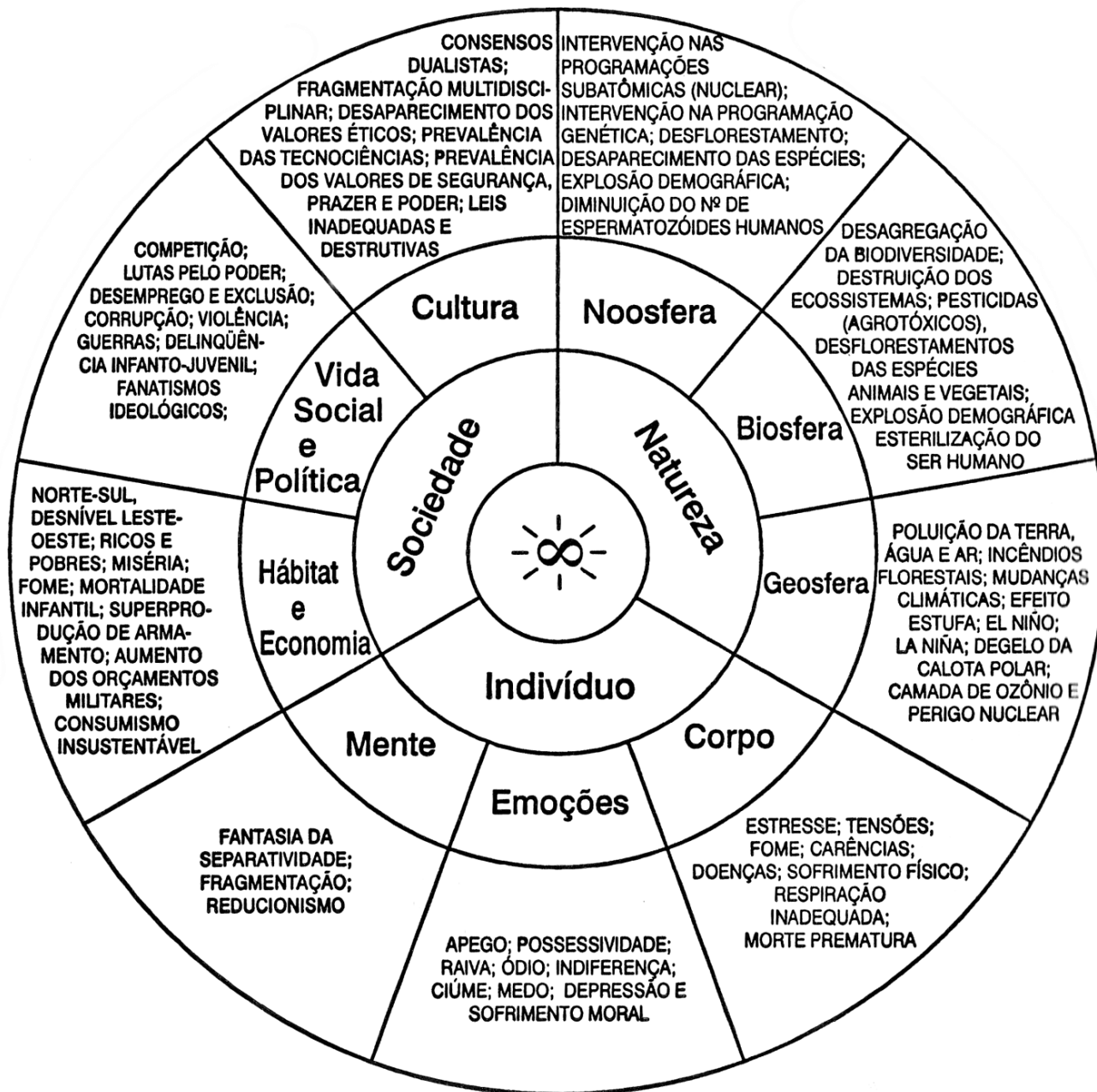
Apego; possessividade; raiva; ódio; indiferença; ciúme; medo; orgulho

Pelo facto de se achar separado da sociedade o Homem criou:

- Uma cultura fragmentada.
- Uma vida social e política violenta.
- Condições económicas de exploração e miséria.



Roda da Destruição



4.

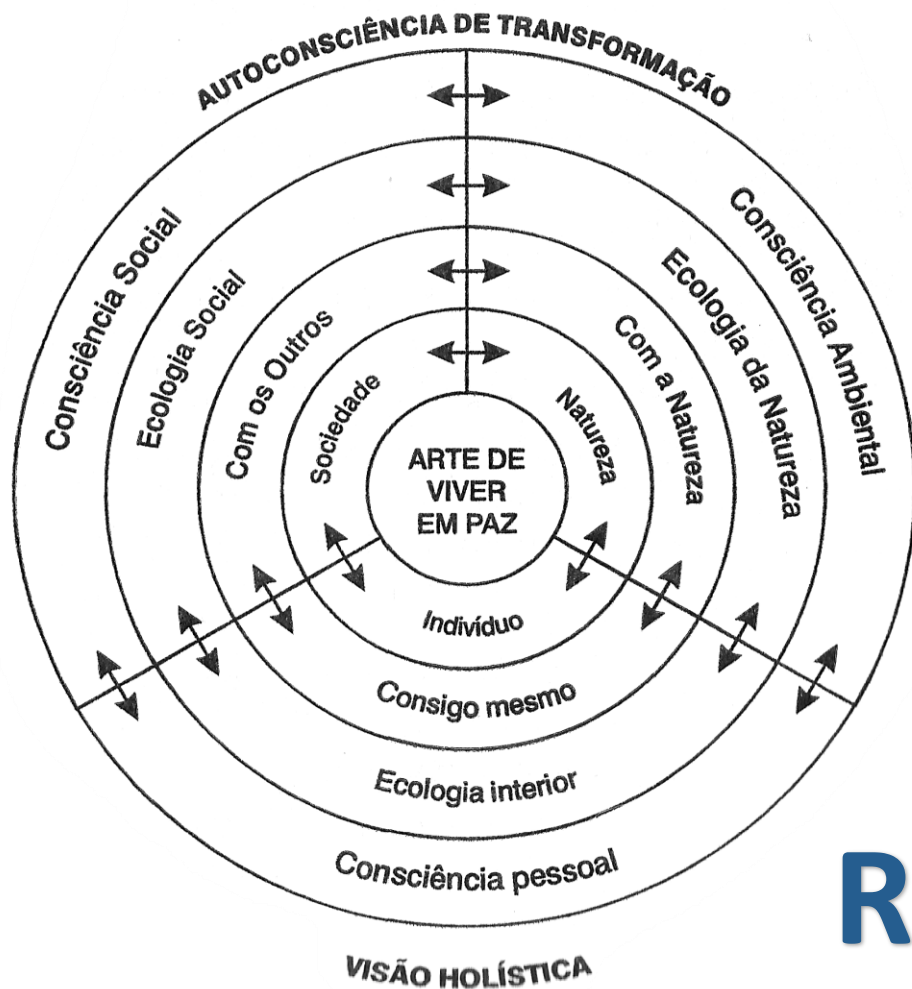
DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS
E OS VALORES PARA OS
DESAFIOS DO SÉCULO XXI

holopraxis

metamorfose

- **Ecologia da mente:** viver em paz comigo mesma
- **Ecologia social:** viver em paz com os outros
- **Ecologia planetária:** viver em paz com a natureza

PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO



Roda da Paz



Homem vs Natureza

Três Perspetivas

Antropocêntrica (Obstáculo a conquistar)

Natureza apresenta-se como inanimada, fornecendo os recursos, os meios e as oportunidades para a prática desportiva (desportos motorizados, Trail, orientação, arvorismo, BTT, passeios pedestres, golf, etc)



Valor Intrínseco

Natureza como local de *veneração e de respeito*, um *santuário*, um *refúgio*, um reservatório sagrado ou uma reserva natural, mas continua separado da humanidade (Meditação em movimento na natureza, retiro na natureza, contemplação, ligação empática com a natureza)

2.

APOIO AOS JOVENS PARA SE TORNAREM CIDADÃOS RESPONSÁVEIS E ATIVOS

4.

DESENVOLVER AS COMPETÊNCIAS E OS VALORES PARA OS DESAFIOS DO SÉCULO XXI

Nós somos a Natureza

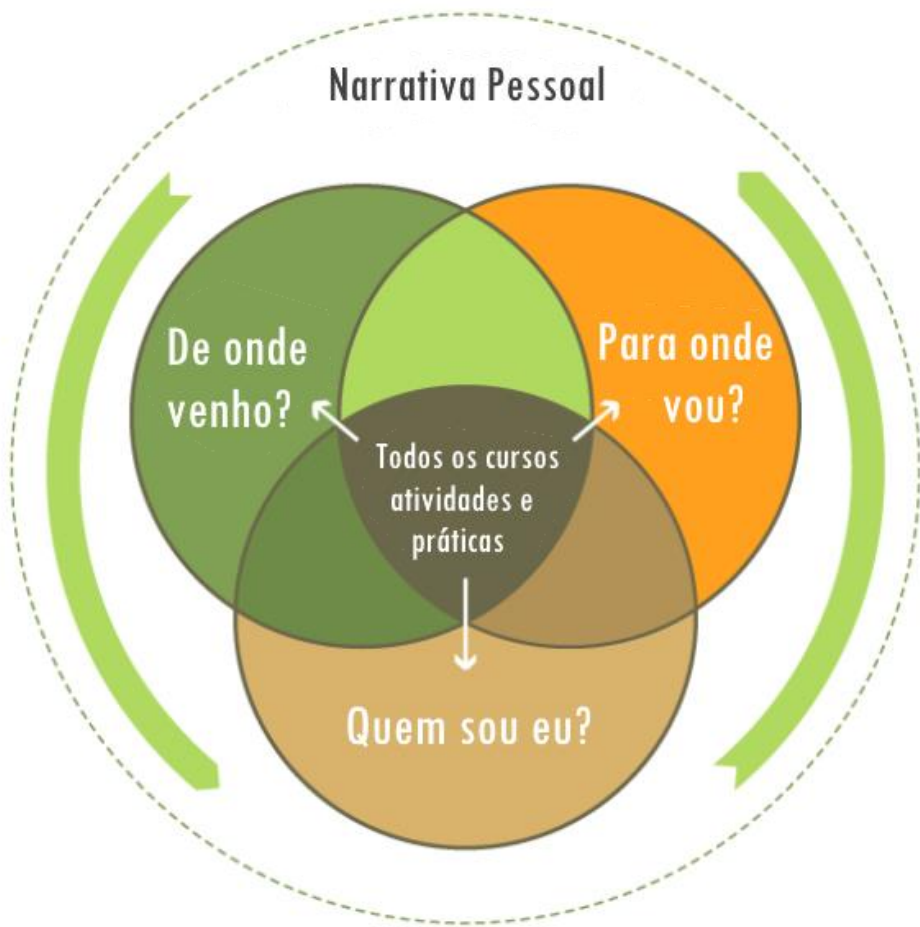
O mundo natural está profundamente ligado à humanidade e é descrito como um parceiro íntimo ou uma extensão do Eu onde a humanidade é vista como uma parte integral de um grande todo (perspetiva holística – O planeta é um ser sensiente bem como todas as formas de vida e minerais).



Afinal este é o verdadeiro prémio!? Este é o jogo que vale a pena jogar!...

E todos ganhamos!...





Educação de corpo inteiro!

Ligação Profunda com a Natureza - LPN

A Ligação (conexão) Profunda com a Natureza (LPN) consiste em recuperar o nosso lugar dentro da teia da vida - não como seres dominantes, mas como participantes humildes dentro e diante do grande poder e generosidade da criação. A LPN é nosso direito inato como seres humanos. Não é realmente algo que pode ser adquirido ou tirado. No entanto, pode ser nutrido, fortalecido e lembrado, ou pode ser esquecido. O trabalho de nutrir a LPN visa restaurar a lembrança de conexão e inter-relação como uma espécie humana dentro da grande teia de sistemas de vida neste planeta.

A LPN pede-nos uma **alteração da nossa Narrativa Pessoal** ou seja, das nossas crenças limitadoras relativas ao nosso potencial latente e à **nossa essência Transcendente** (usando a palavra de Manuel Sérgio)

A presença corpórea do homem no mundo fala, ela diz de muitas maneiras o que o homem é: corpo-alma-natureza-sociedade (...) Ouvir a voz do corpo significa estar atento a um **ser-no-mundo**, a um **ser-que-sente**, a um **ser-que-joga**, a um **ser que se movimenta para transcender e transcender-se**. (...) O licenciado em ciência da motricidade humana tem de entender, no homem, uma abertura que não seja só exterioridade, mas a emergência da nossa essência mais profunda e mais íntima (...) Potenciar a liberdade que permite a transcendência: eis como vejo a educação motora, isto é, a educação que veicula a ciência da motricidade humana.



A Democracia da Terra liga as pessoas em círculos de proteção, cooperação e compaixão em vez de as dividir através da competição, conflito e ódio.

Vandana Shiva

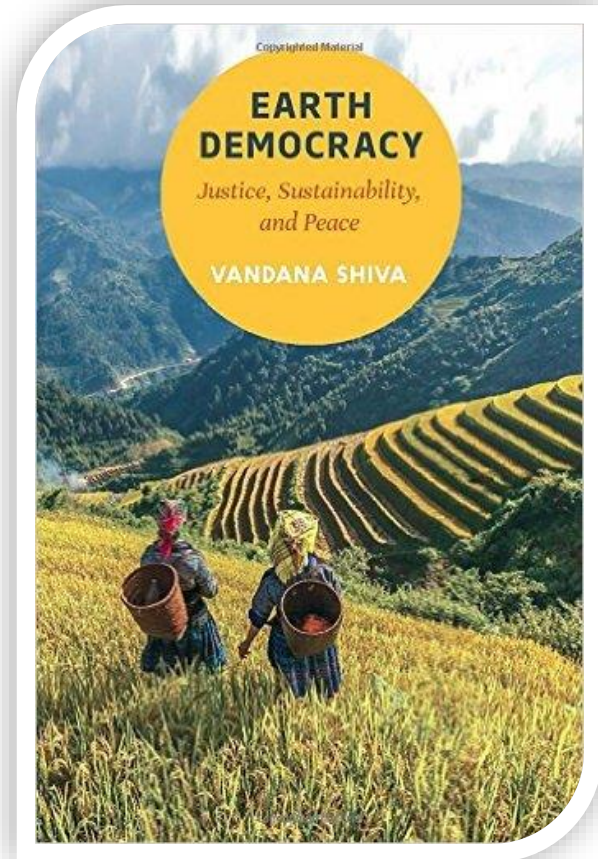


A biodiversidade e os pequenos agricultores são a fundação da segurança da comida, ao contrário das grandes corporações como a Monsanto que estão a destruir a biodiversidade e a empurrar os agricultores para o suicídio!

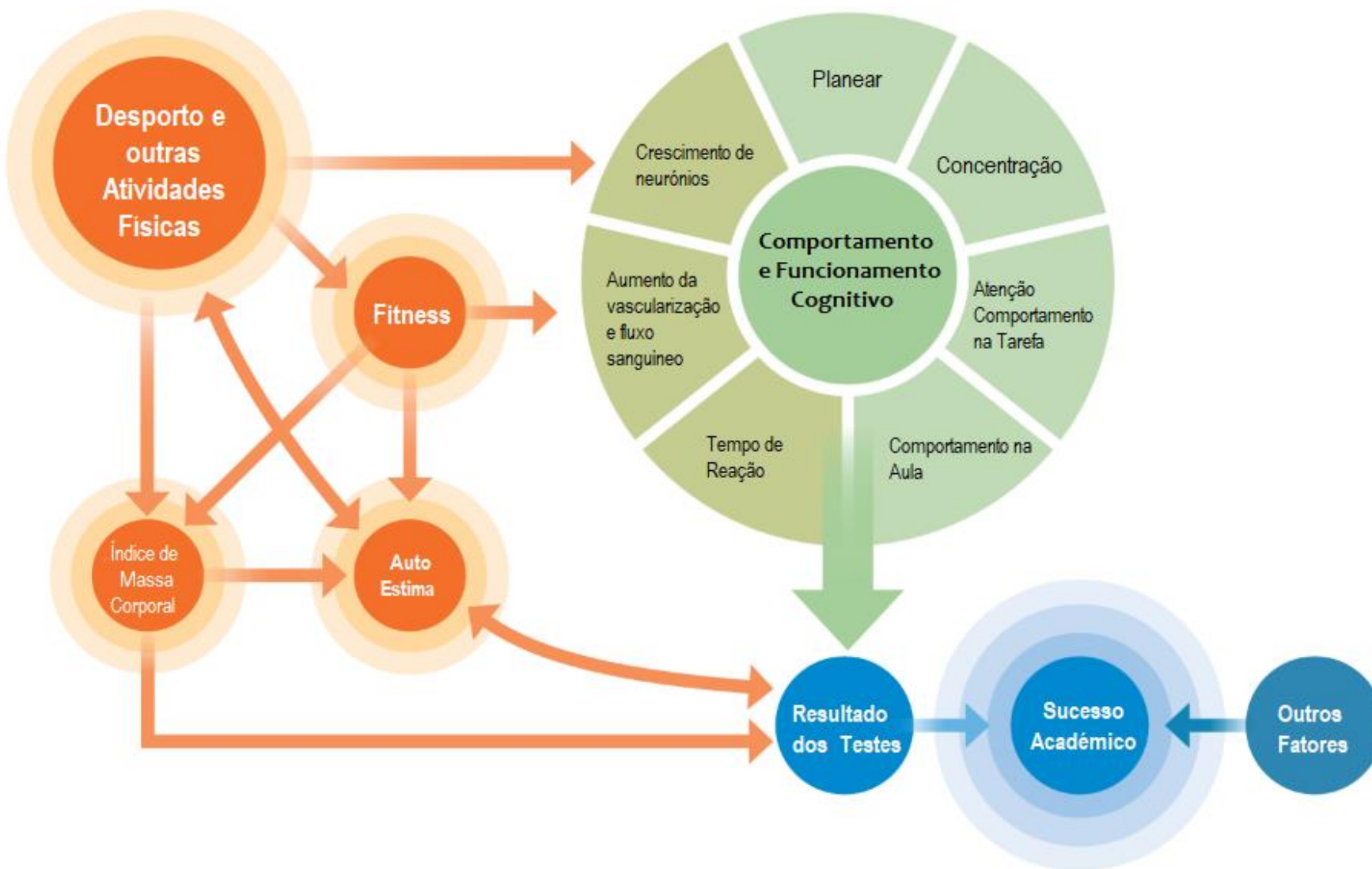
Vandana Shiva

A Dra. Vandana Shiva é formada em Física pela University of Western Ontario. Mais tarde mudou para a pesquisa interdisciplinar em ciência, tecnologia e política ambiental no Instituto Indiano de Ciência e Instituto Indiano de Administração, em Bangalore.

Em 1982, fundou um instituto independente, a Fundação de Pesquisa para Ciência, Tecnologia e Ecologia em Dehra Dun dedicada à pesquisa independente e de alta qualidade para abordar as questões ecológicas e sociais mais significativas de nossos tempos, em estreita parceria com comunidades locais e movimentos sociais. . Em 1991, fundou a Navdanya, um movimento nacional para proteger a diversidade e a integridade dos recursos vivos, especialmente sementes nativas.



Mover para Aprender

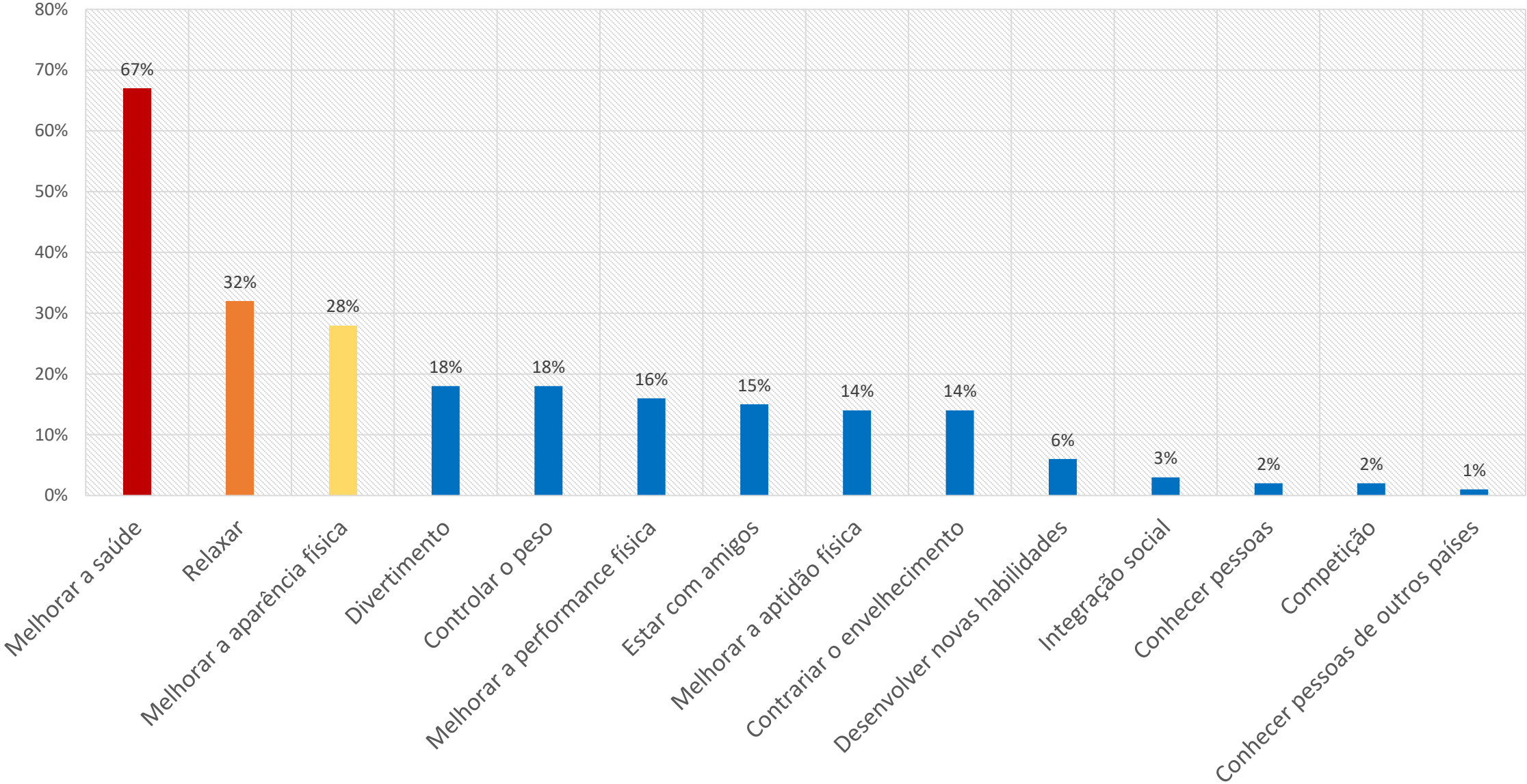


Novo Paradigma da EF

O papel, valor e contributo da Educação Física no Currículo Escolar possui um potencial que ultrapassa em muito a mera função de disciplina satélite das ditas académicas. Este preconceito tem diminuído o potencial e valor desta disciplina na formação integral do ser humano cujo potencial biológico permite a sua transcendência. O Próprio potencial da EF tem sido condicionado e diminuído através da total vinculação dos seus objetivos e conteúdos ao modelo desportivo. A EF tem que se emancipar relativamente à sua co-dependência do desporto (competição) e assumir a sua verdadeira dimensão eclética.

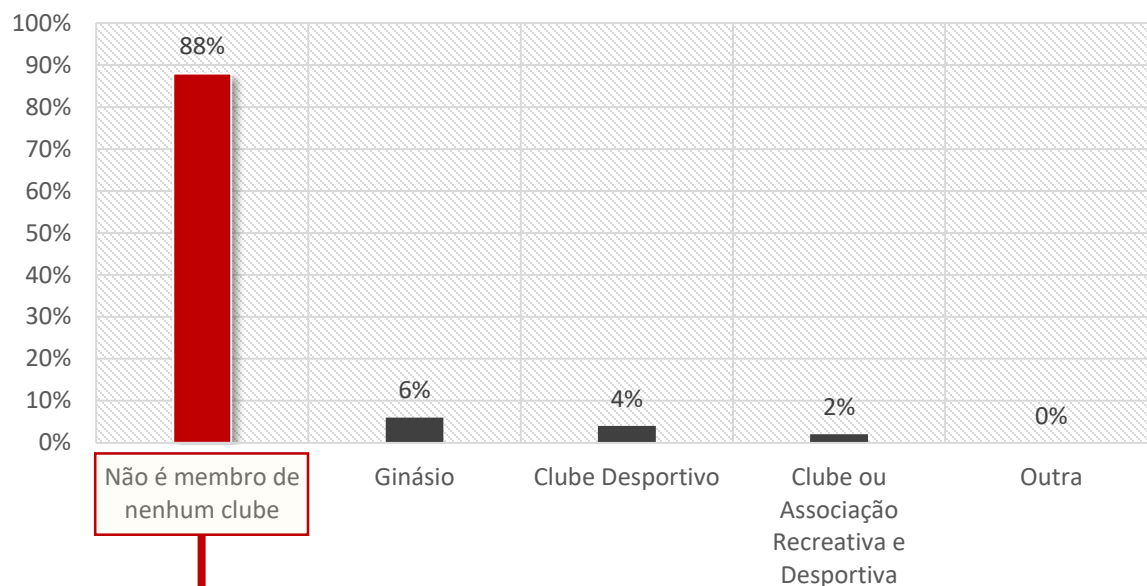
Figure : Move to Learn, theoretical pathways linking physical activity, cognitive functioning and academic success (*Martin, 2010*)

Portugal: Motivos para a prática de Atividade Física

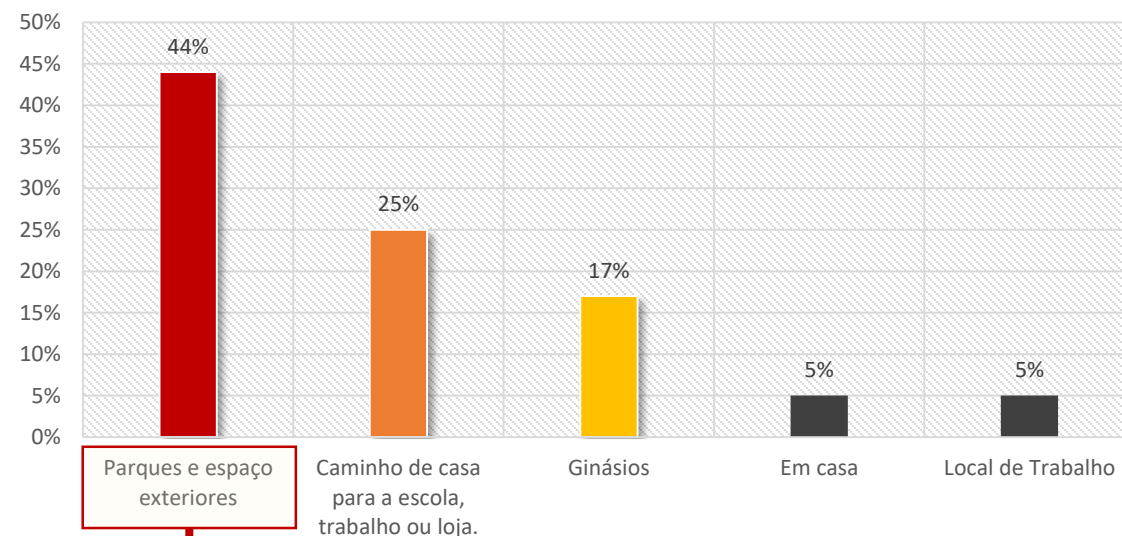


Será que a EF cumpre o seu papel?

Portugueses: É sócio de alguma Instituição onde pratica AF



Portugueses: Local onde realizam a AF



1.

Regime de Auto-gestão

FORMAÇÃO EM HABILIDADES
PARA A VIDA E PARTICIPAÇÃO
EM ATIVIDADES FÍSICAS AO
LONGO DA VIDA



Preciso cuidar do meu corpo!?...

- Que exercícios são mais indicados para mim?
- Como é que os organizo de forma a obter os melhores resultados?
- Qual a quantidade e intensidade adequadas?
- Como é que eu sei se estou a fazer bem?

Heterogeneidade na
Aplicação dos Programas:

NACIONAL 20%

REGIONAL 30%

LOCAL 50%

Aprendizagem Dialógica



Educação Física

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA



Comunidade de
Aprendizagem

PARTICIPAÇÃO
EDUCATIVA DA
COMUNIDADE

GRUPOS INTERATIVOS

MODELO DIALÓGICO DE
PREVENÇÃO E
RESOLUÇÃO DE
CONFLITOS

Decisão Dialógica da Comunidade Educativa

Quem decide as matérias a abordar são
todos os atores da comunidade
educativa incluindo os alunos, os
principais interessados.

Dinâmicas
de Grupo

Team
Building

Literacia
Emocional

Meditação

RESOLUÇÃO COLABORATIVA
DE PROBLEMAS

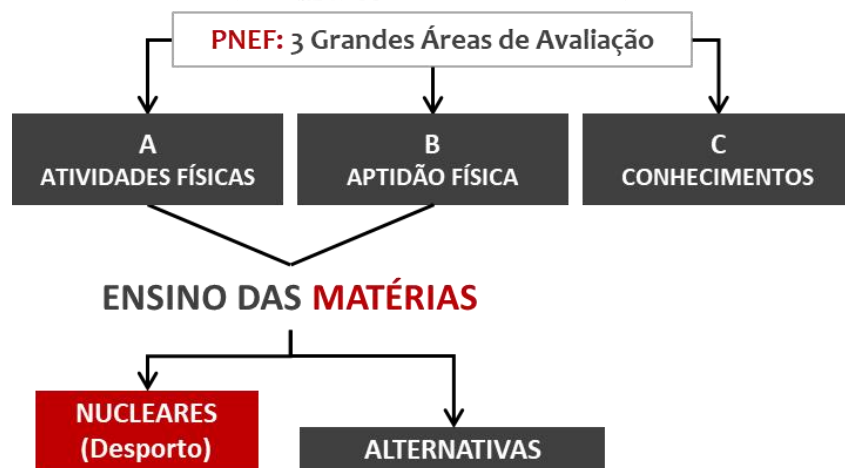


«Capacidade de um indivíduo para
trabalhar com duas ou mais
pessoas para tentar resolver um
problema».

Educação Física

Jogo Original

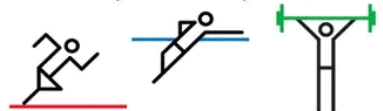
Regras, Conteúdos e Objetivos Originais
(Literacia Desportiva)



Valoriza sobretudo:

- Memorização;
- Repetição;
- Automatização;
- Passividade;
- Reprodução;
- Imitação.

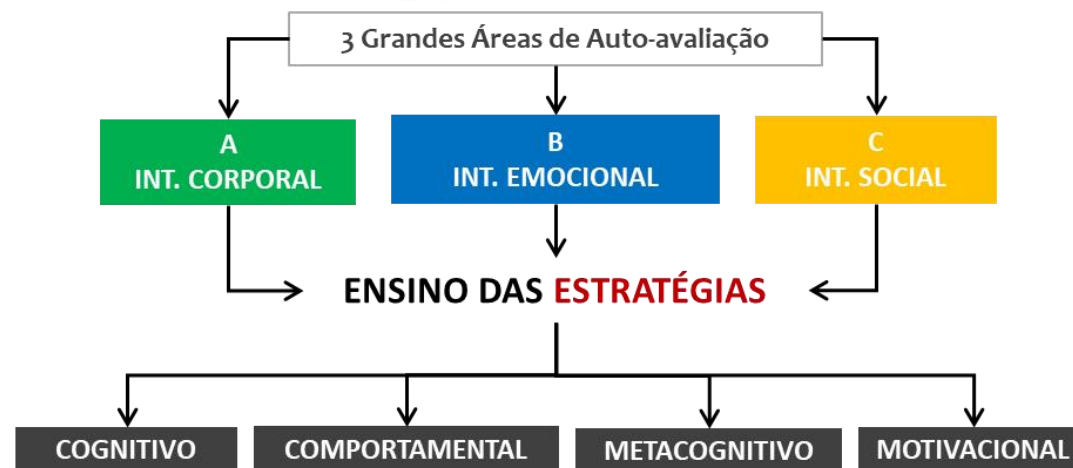
CITIUS, ALTIUS, FORTIUS



Educação Física

Novo Jogo

Novas Regras, Conteúdos e Objetivos Melhorados
(Literacia Física)



Desenvolver as capacidades fundamentais para o século XXI:

- Criatividade.
- Inovação.
- Pensamento Crítico.
- Resolução de Problemas.
- Tomada de decisões.
- Comunicação.
- Colaboração.
- Investigação.
- Questionamento.
- Flexibilidade e adaptação.
- Iniciativa.
- Autonomia.



MATÉRIAS
Atividades Físicas,
Jogos Desportivos e
Não Desportivos

Educação Física

Jogo Original

Regras, Conteúdos e Objetivos Originais
(Literacia Desportiva)



PNEF: 3 Grandes Áreas de Avaliação

A

ATIVIDADES FÍSICAS

B

APTIDÃO FÍSICA

C

CONHECIMENTOS

ENSINO DAS **MATÉRIAS**



Educação Física

Novo Jogo

Novas Regras, Conteúdos e Objetivos Melhorados
(Literacia Física)



3 Grandes Áreas de Auto-avaliação

A

INT. CORPORAL

B

INT. EMOCIONAL

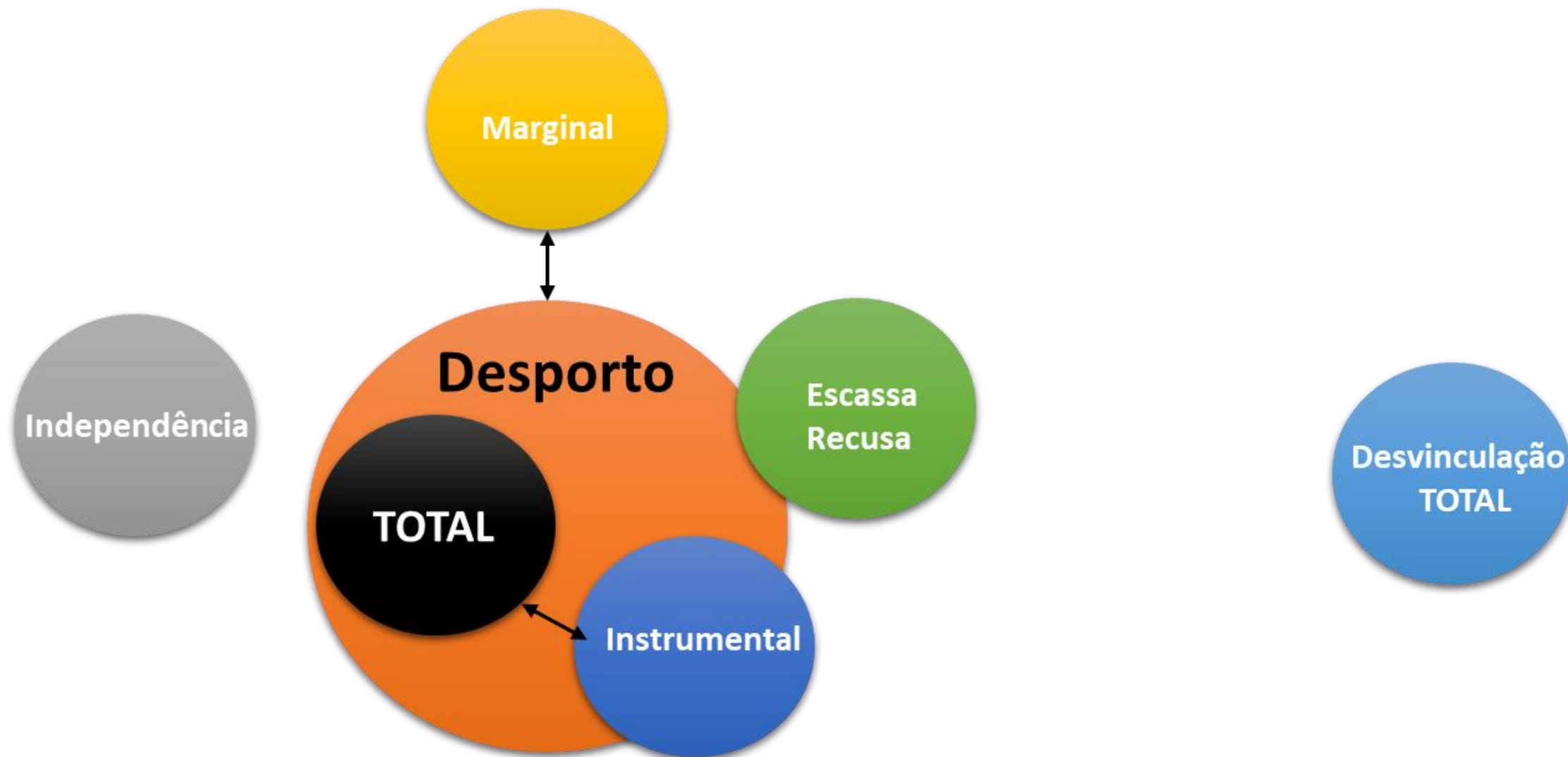
C

INT. SOCIAL

ENSINO DAS **ESTRATÉGIAS**



Vinculação dos Objetivos e Conteúdos da Educação Física em Relação ao Modelo Desportivo.





I - INDEPENDÊNCIA



II - VINCULAÇÃO TOTAL



III - INSTRUMENTAL



IV - ESCASSA, RECUSA



V - MARGINAL

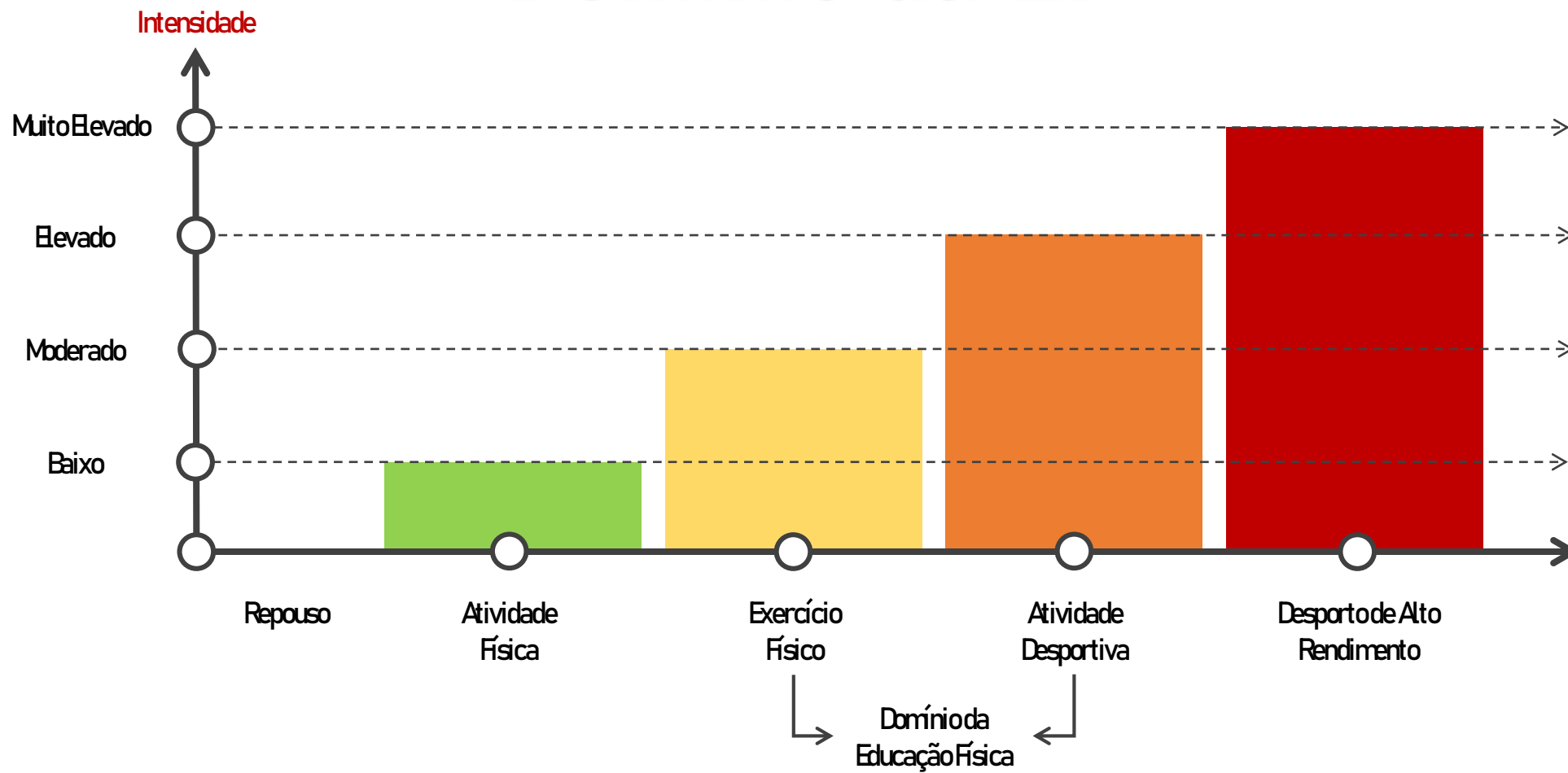


VI - DESVINCULAÇÃO TOTAL

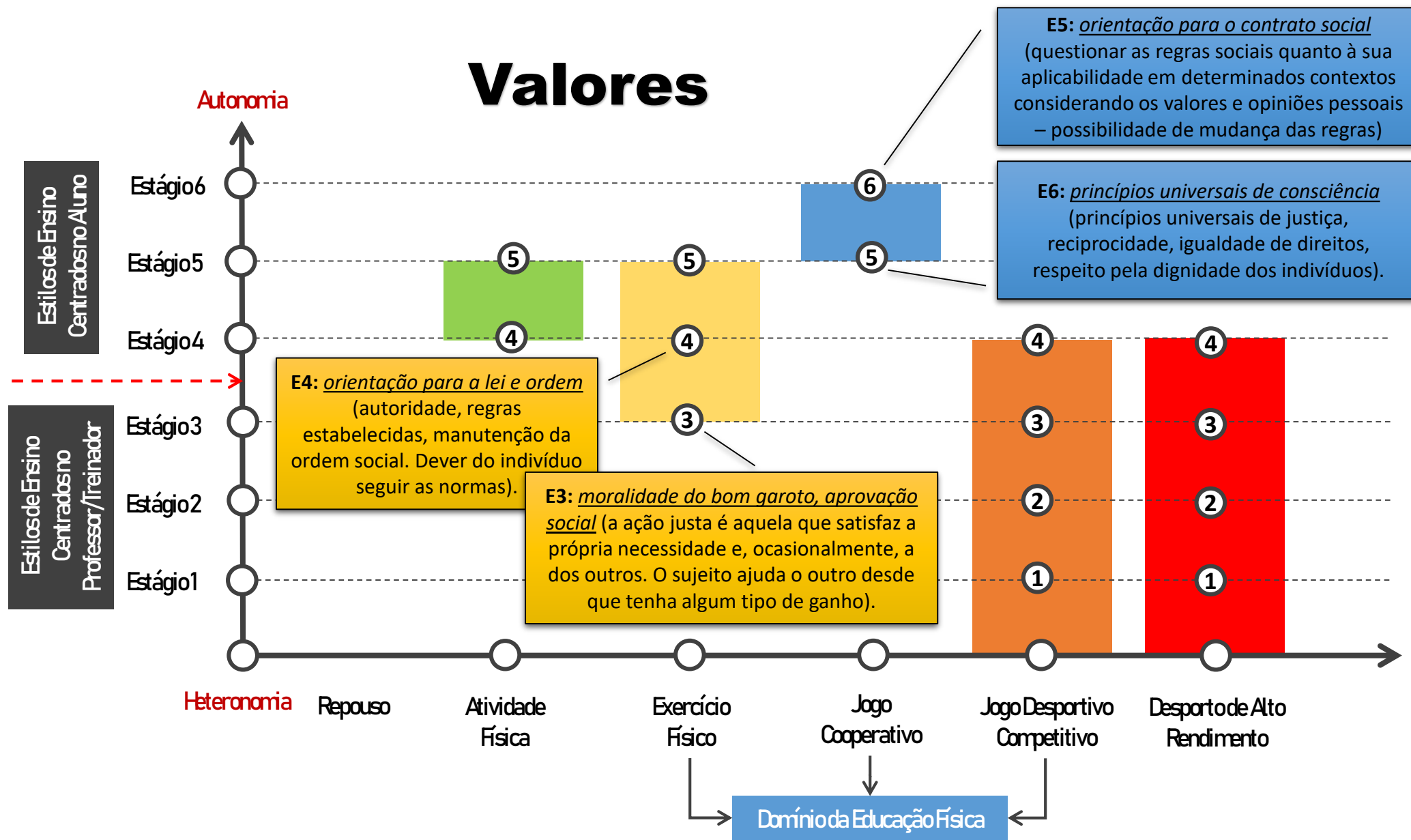
Vinculação ao Modelo Desportivo		Objetivo da EF	Conteúdo da EF
I	Independência com o Desporto	Higiene Postural e Respiratória Disciplina Física e Moral Méthode Naturelle (Método Natural de Educação Física) Georges Hébert	Ginástica Sueca e Neo-Sueca Exercício em convívio com a natureza. Movimento na natureza. Parkour
II	Vinculação Total com o Desporto	Mens Sana in Corpore Sano Valores do Desporto Fair Play Competição, Regras	Desporto na Escola como meio de Formação Integral
III	Vinculação Instrumental com o Desporto	Rendimento Físico Saúde Física	Trabalho Sistemático da Condição Física
IV	Escassa Vinculação ou Recusa do Desporto	Reeducação Motora Adaptação percetivo-Motora Relação Interpessoal, Grupal e Social	Psicocinética Psicomotricidade Sociomotricidade (Jogos Cooperativos)
V	Vinculação Marginal com o Desporto (abstração progressiva do adversário - eufemização do Adversário)	Saúde e Bem-Estar Recreação Desportos Californianos	Fitnesss Atividade Física de Lazer Desportos de Evasão
VI	Desvinculação Total com o Desporto (Unidade Mente-Corpo) Libertação dos corpos, rumo à transcendência	Saúde Integral (Wellness) Consciência Corporal e Autoconsciência Explorar livremente o corpo e o espaço.	Yoga; Tai-Chi; Meditação Eutonia; Biodinâmica; Biossíntese; Biodança; Eúritmia; 5 ritmos; Meditação Brincar

Evolução dos objetivos e conteúdos da Educação Física em relação ao Desporto, adaptado de BAÑUELOS, 1986 cit. COSTA, F. Carreiro e col. (1988); “Caracterização da Educação Física como projeto educativo”; HORIZONTE, Vol. V, n.º 25; Maio-Junho; 1988; pp. 13-17, adaptado por João Jorge (2006).

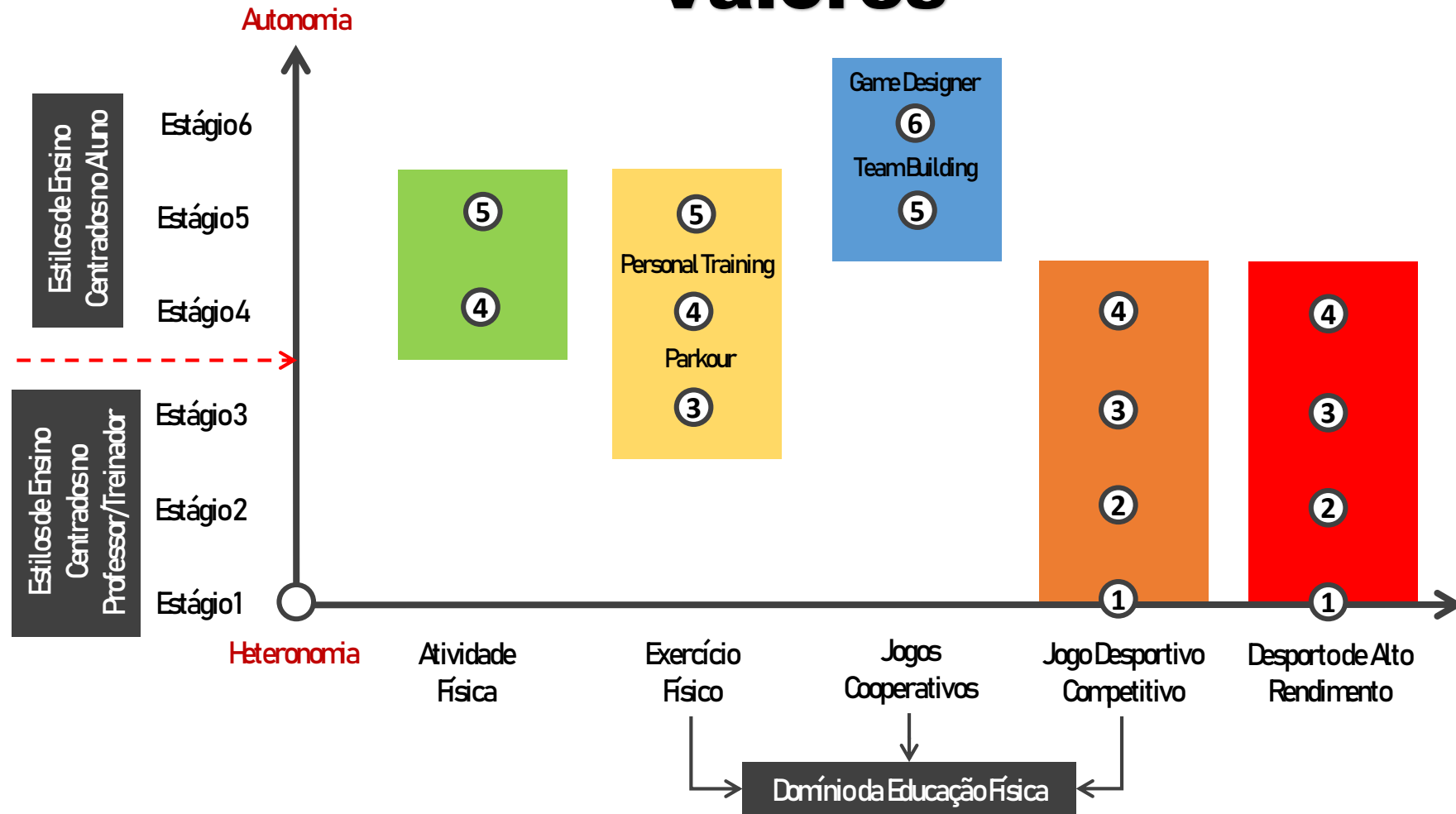
Domínio da EF



Valores



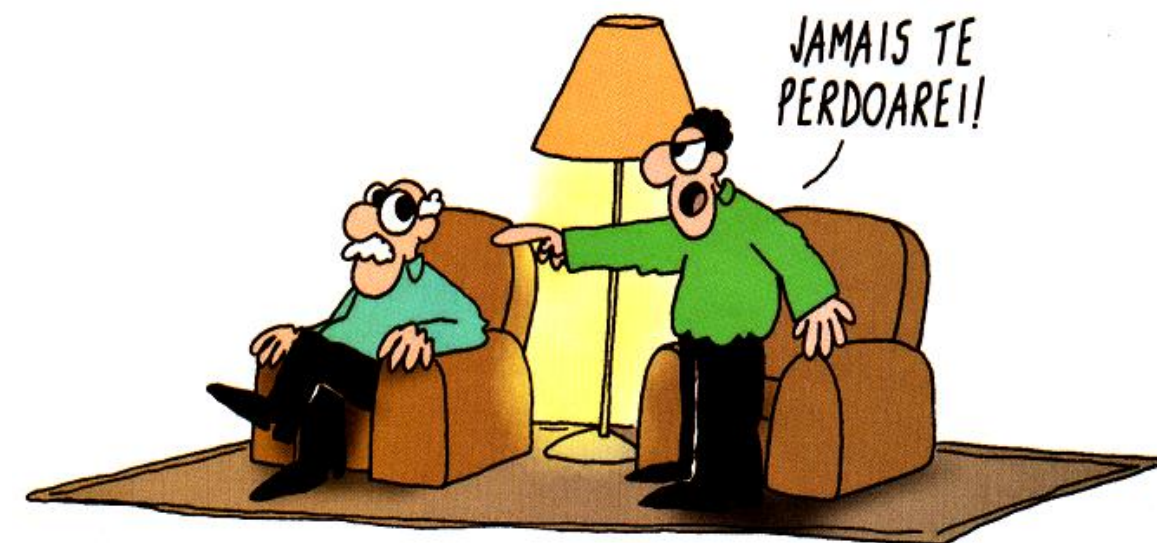
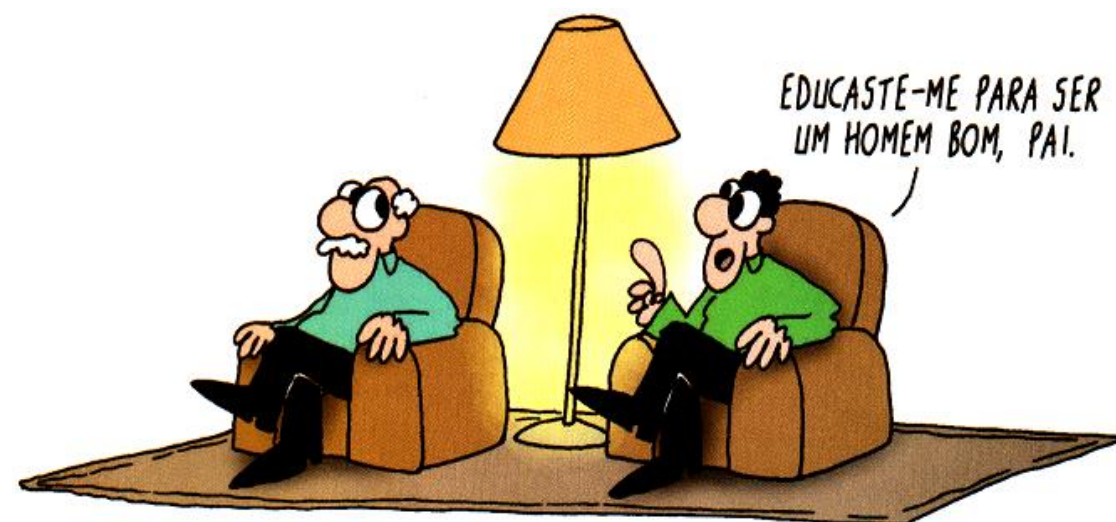
Valores





O cartoon (Bartoon) de Luís Afonso, retrata bem esta **realidade paradoxal**, onde os bons valores morais não garantem a sobrevivência num mundo competitivo e desleal.

Crenças Negativas





AUTARQUIA
(Desenvolvimento
Desportivo)

RESOLUÇÃO COLABORATIVA
DE PROBLEMAS



«Capacidade de um indivíduo para
trabalhar com duas ou mais
pessoas para tentar resolver um
problema».

**Literacia Física
na Escola**

**Clubes e Associações
Desportivas**

Educação Física



DESPORTO ESCOLAR

(Parceria)

DESPORTO FEDERADO

(Formal)

EDUCAÇÃO FÍSICA

(Colaboração Próxima)

DESPORTO LAZER

(Formal)

(Relação Próxima)

(Informal)

Espaços de Lazer

Ginásios

(Formal)



Corridas de Velocidade

Corridas de Resistência

4 - 6 anos

7 - 9 anos

10 - 13 anos

SPRINT

3-5 milhas
20-23 Obstáculos
(40 minutos)

SUPER

8-10 milhas
24-29 Obstáculos
(80 minutos)

Provas extremamente duras nas quais os participantes têm de adaptar-se às exigentes condições e aos obstáculos surpresa.

½ milha
(805 metros)

1 milha
(1,62 Km)

2 milhas
(3,24 Km)

BEAST

12-14 milhas
30-35 Obstáculos
(3 horas)

ULTRA

30 milhas
60 obstáculos

ENDURANCE

A distância varia em função do tipo de evento.



*Livre como uma criança,
selvagem como um lobo.*



Urban Fit

Combina corrida
com transposição de
obstáculos urbanos.



Distância de 8 km e
20 obstáculos

Três categorias



Experience

5 km, 20
obstáculos

Challenge

10 km, 35
obstáculos

Challenge Extreme

15 km, 40
obstáculos



Habilidades Motoras

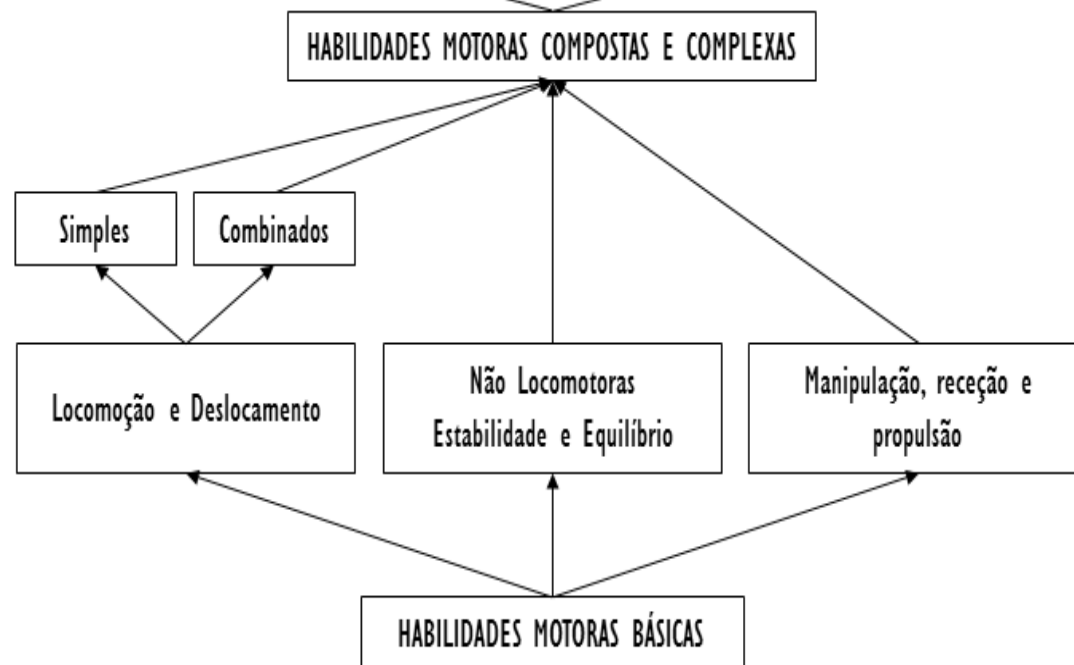
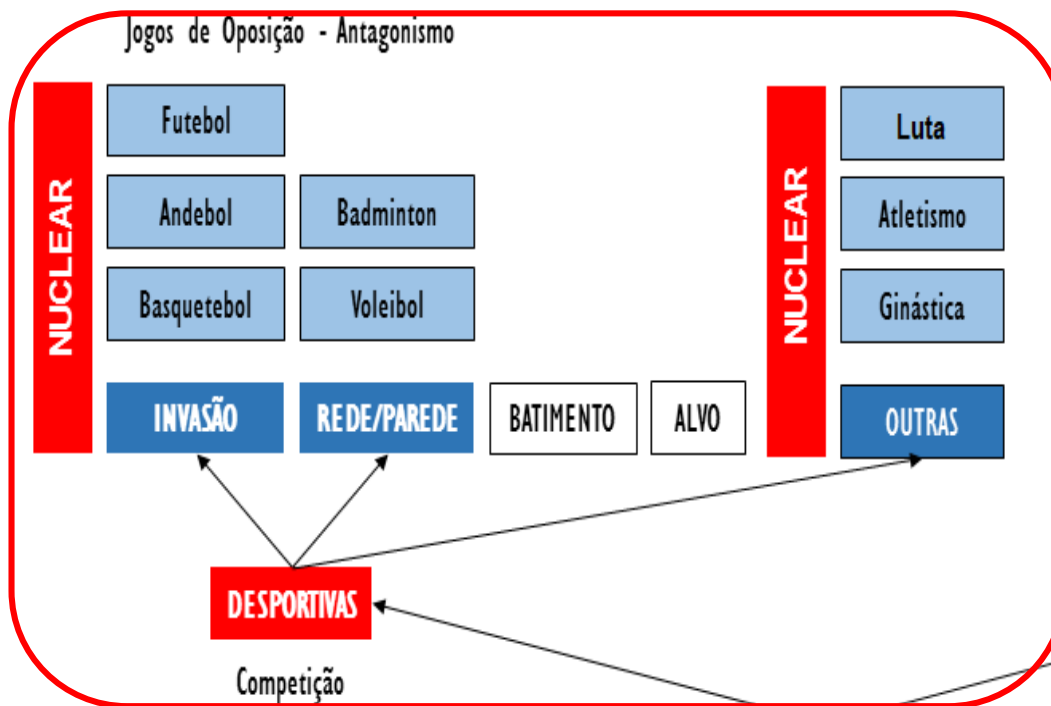
COMPOSTAS COMPLEXAS TÉCNICA TÁTICA



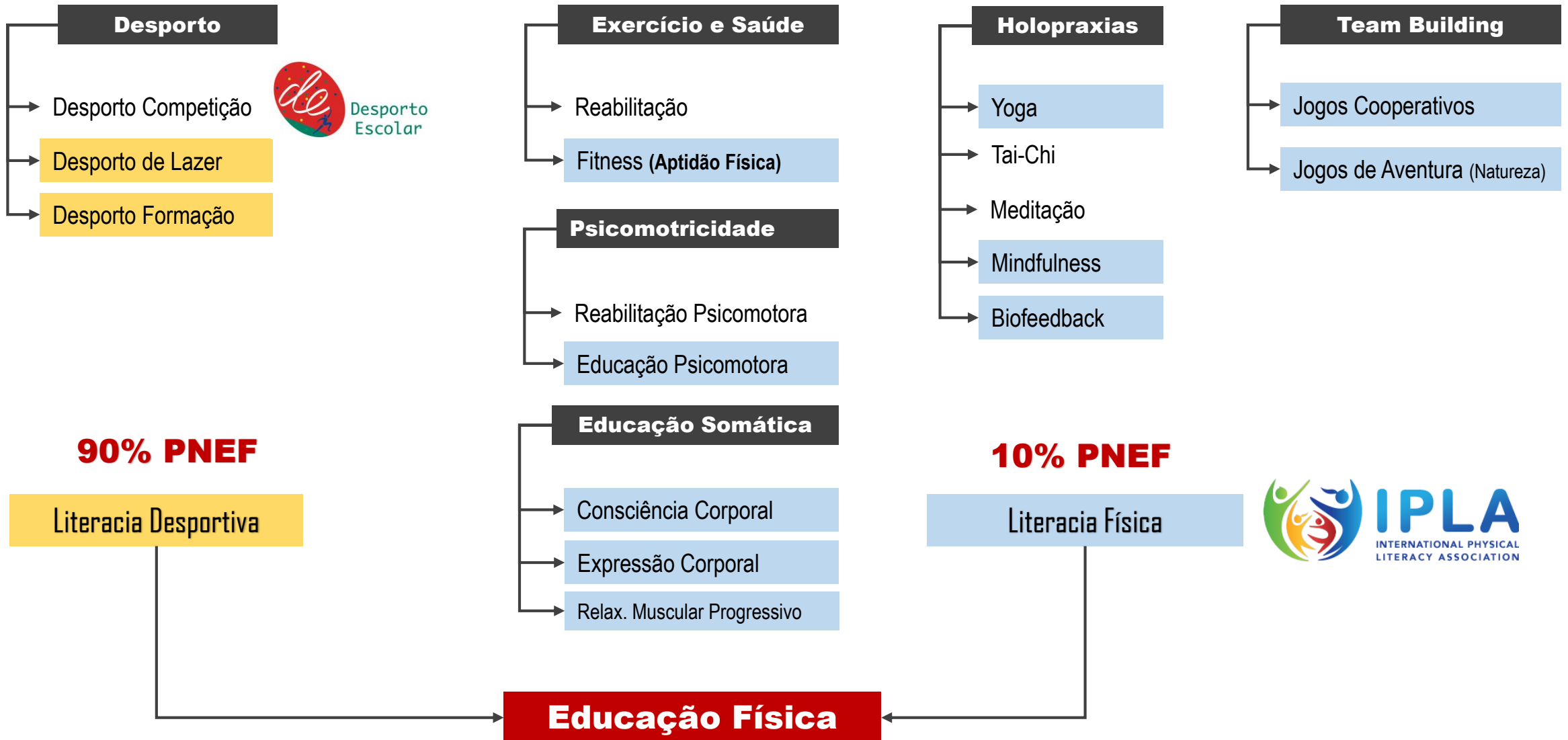
Habilidades Motoras

BÁSICAS

LOCOMOTORAS
NÃO LOCOMOTORAS
PROJEÇÃO E RECEÇÃO



Motricidade Humana

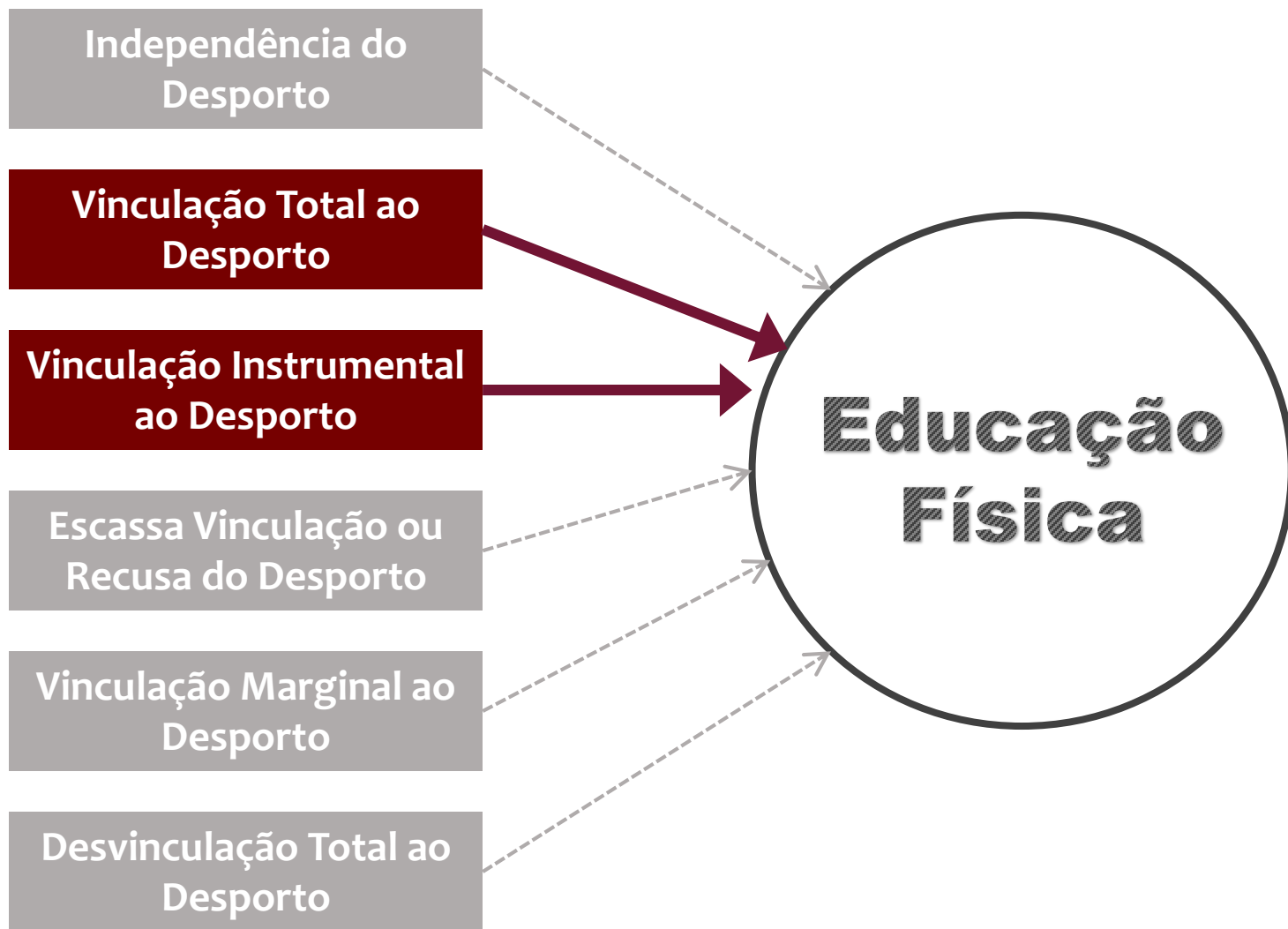


Motricidade Humana



Ecletismo

É um método científico ou filosófico que busca a conciliação de teorias distintas. O ecletismo pode ser simplesmente a liberdade de escolha sobre aquilo que se julga melhor, sem a apego a uma determinada teoria, estilo ou modelo. Abordagem filosófica que consiste na apropriação das melhores teses ou elementos dos diversos sistemas quando são conciliáveis, em vez de edificar um sistema novo. O ecletismo está alinhado com a perspectiva dialógica.



Ecletismo?

O ecletismo pode ser simplesmente a liberdade de escolha sobre aquilo que se julga melhor, sem a apego a uma determinada teoria, estilo ou modelo.

**Ideologia do Desporto
alicerçado na competição
(oposição).**



Não é Eclético

EDUCAÇÃO FÍSICA

Modelo de Organização Curricular

(Programas de Educação Física)

PNEF

Paradigma Cartesiano

Exequibilidade

Desenvolvimento

Programa nuclear é constituído pelas matérias que a generalidade das escolas inclui nos seus planos curriculares de EF.

A influência dos programas na elevação da qualidade da EF e na ampliação dos seus efeitos

Matéria Nucleares

Desportos Coletivos

Desportos Individuais

1

2

3

4

Futsal

Andebol

Basquetebol

Voleibol

Atletismo

Ginástica

**Proposta
Novo PNEF**

Paradigma Holístico

Exequibilidade

Desenvolvimento

AS MATÉRIAS SÃO ESCOLHIDAS EM FUNÇÃO DOS SEGUINTE PRINCÍPIOS:

- As opções curriculares precisam refletir os interesses e personalidades dos estudantes, a cultura da escola e os recursos da comunidade.
- Numa Comunidade de Aprendizagem, todos os Atores e parceiros interessados participam na construção do Programa de Educação Física.

Competências Suaves

Educação Física



Condutas Percetivas e Ideomotoras

Exploração Motora

Condutas Psicomotoras

Educação Somática

Ritmo e Expressão

Holopraxias

Condutas Sociomotoras

Jogo de Equipa

Homogeneidade Nacional das Matérias Nucleares vs Heterogeneidade Local das Comunidades de Aprendizagem

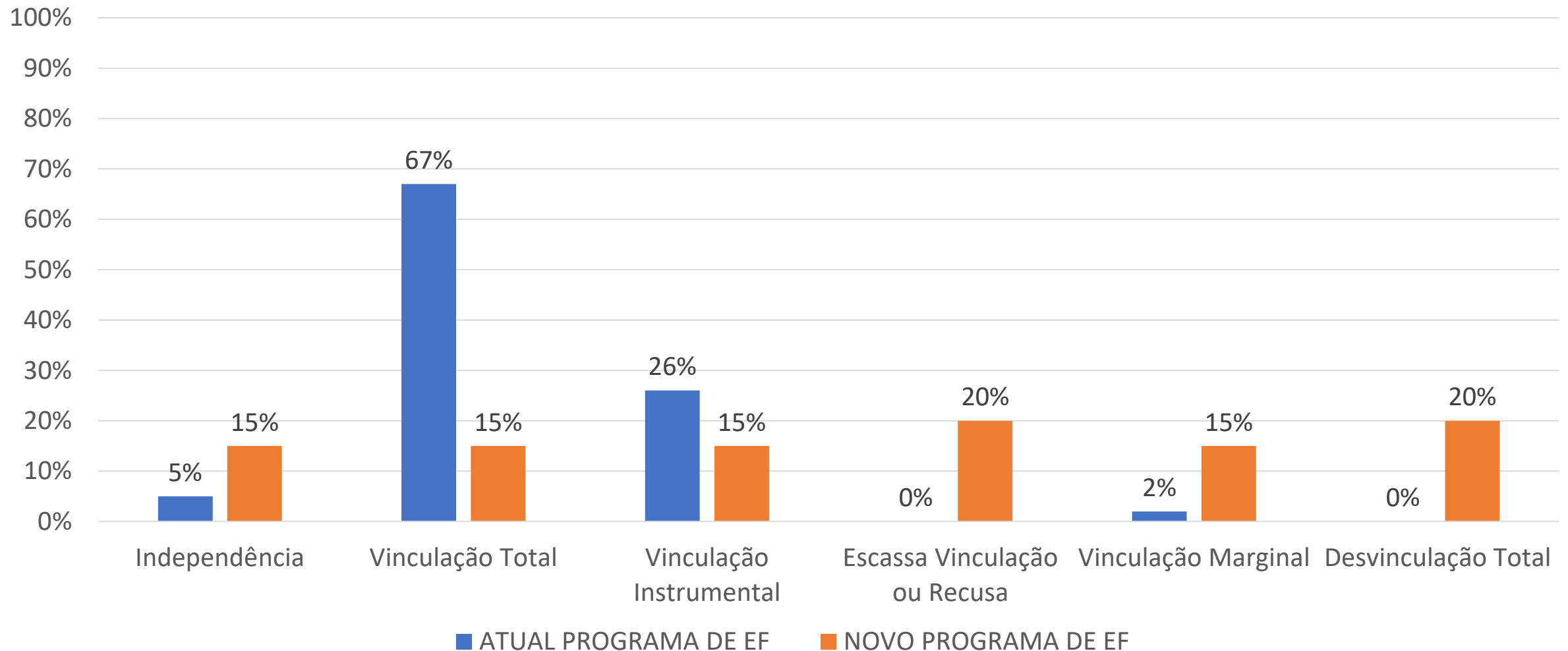
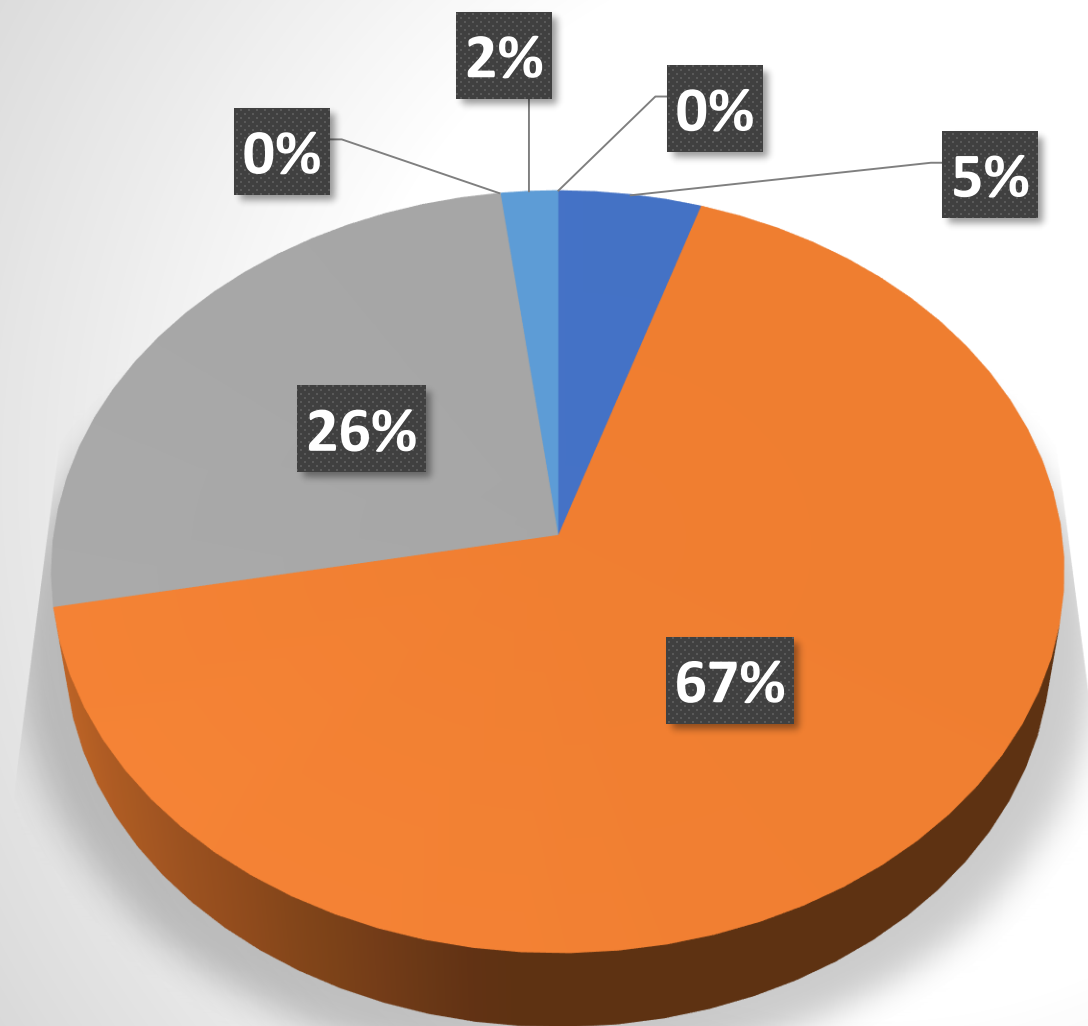


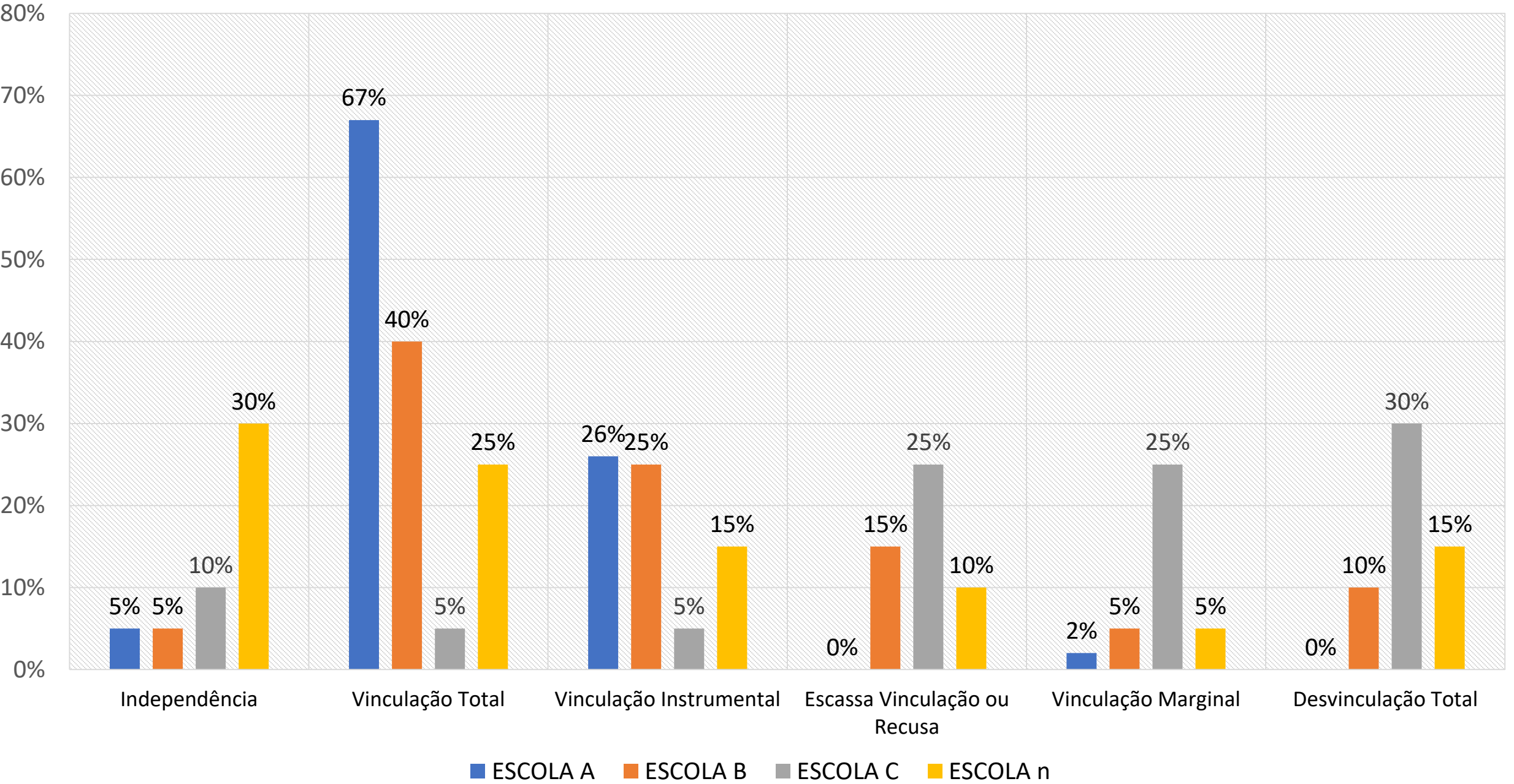
GRAFICO: modelo concetual que reflete uma interpretação pessoal relativa à comparação do peso atribuído a cada Referencial Axiológico no atual panorama (programas) da Educação Física comparativamente ao Modelo que defendo. No Modelo que proponho verifica-se uma distribuição equilibrada por todas os referenciais axiológicos denotando uma verdadeira opção eclética.

ATUAL PROGRAMA DE EF



- Independência
- Vinculação Total
- Vinculação Instrumental
- Escassa Vinculação ou Recusa
- Vinculação Marginal
- Desvinculação Total

Ex: Escolha das Matérias em cada Escola



DIRETRIZES EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE QUALIDADE (EFQ)

UNESCO em parceria com a North Western
Counties Physical Education Association

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA UMA EDUCAÇÃO FÍSICA DE QUALIDADE

Formação, eficácia
e aperfeiçoamento
de professores
3.2.4

Instalações,
equipamentos e
recursos
3.2.5

Flexibilidade do
programa escolar
3.2.1

Parcerias
comunitárias
3.2.2

Monitoramento
e garantia da
qualidade
3.2.3

Defesa (*advocacy*) 3.3

Ecletismo

É um método científico ou filosófico que busca a conciliação de teorias distintas. O ecletismo pode ser simplesmente a liberdade de escolha sobre aquilo que se julga melhor, sem a apego a uma determinada teoria, estilo ou modelo. Abordagem filosófica que consiste na apropriação das melhores teses ou elementos dos diversos sistemas quando são conciliáveis, em vez de edificar um sistema novo. O ecletismo está alinhado com a perspectiva dialógica.

Motricidade Humana



Paradigma Holístico

**Educação
Física**

equidade

Independência do
Desporto

Vinculação Total ao
Desporto

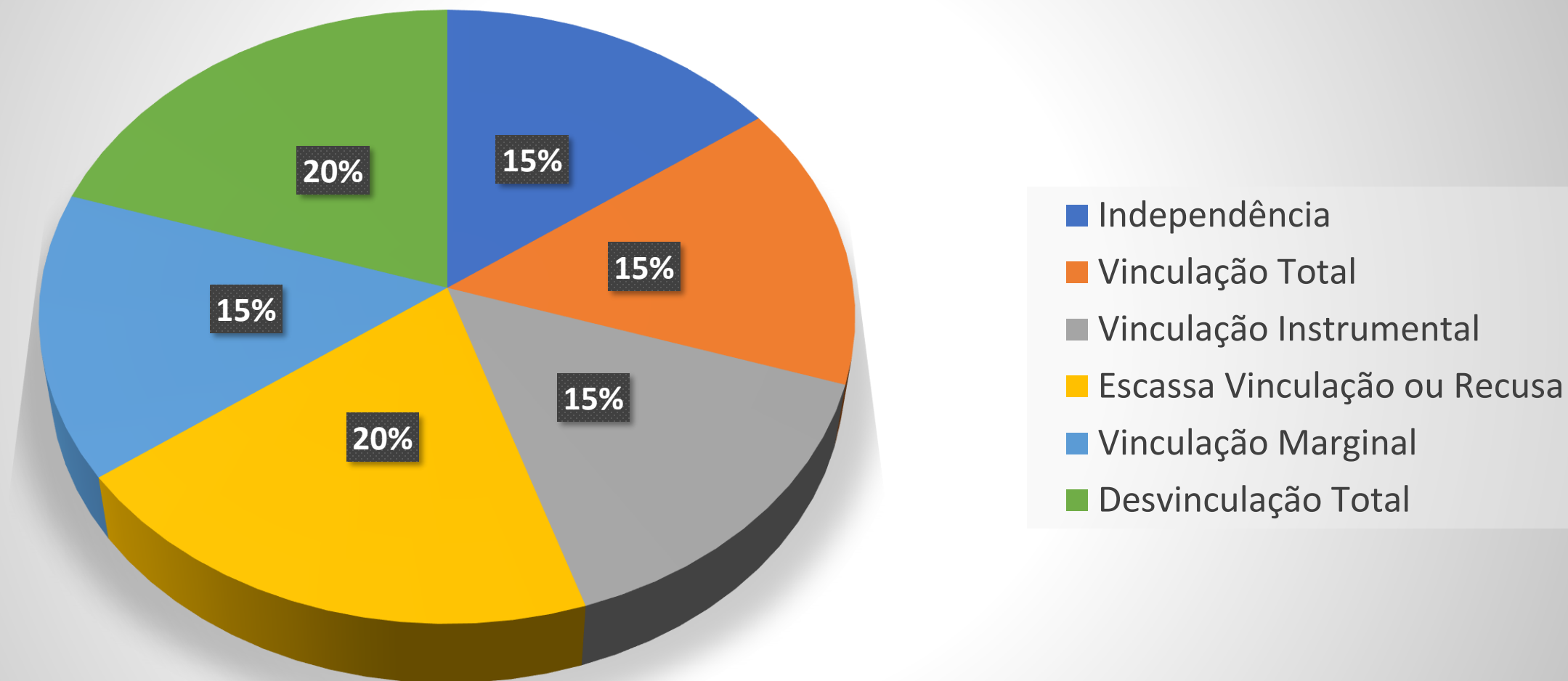
Vinculação Instrumental
ao Desporto

Escassa Vinculação ou
Recusa do Desporto

Vinculação Marginal do
Desporto

Desvinculação Total do
Desporto

NOVO PROGRAMA DE EF



Esta sim é uma abordagem eclética na verdadeira acepção do termo. liberdade de escolha sobre aquilo que se julga melhor, sem a apego a uma determinada teoria, estilo ou modelo. Experiências e vivências motoras diversificadas. O apelo e a valorização da flexibilidade de tratamento dos conteúdos programáticos.

João Jorge

<https://joaomfjorge.wordpress.com/>

Educação Física

FASE II

Planificação e
Desenvolvimento do Trabalho



Aprender por medida.

Educação Física

Matérias como **meios**,
em vez de fins em si
mesmas, **para**
desenvolver as
Inteligências
Múltiplas e construir
o **Perfil do aluno**



Motor



Afetivo



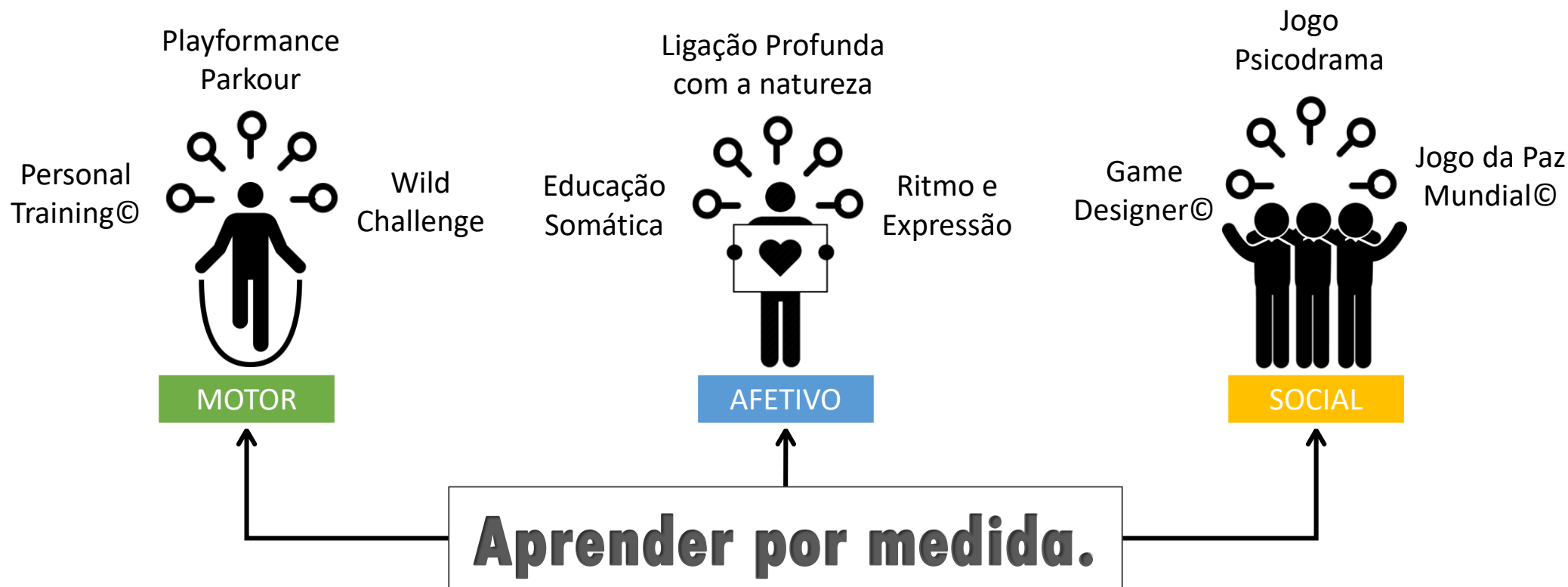
Social

Educação Física



Educação Física

Educação Holística!



Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

O potencial formativo da Educação Física não se resume aos desportos?

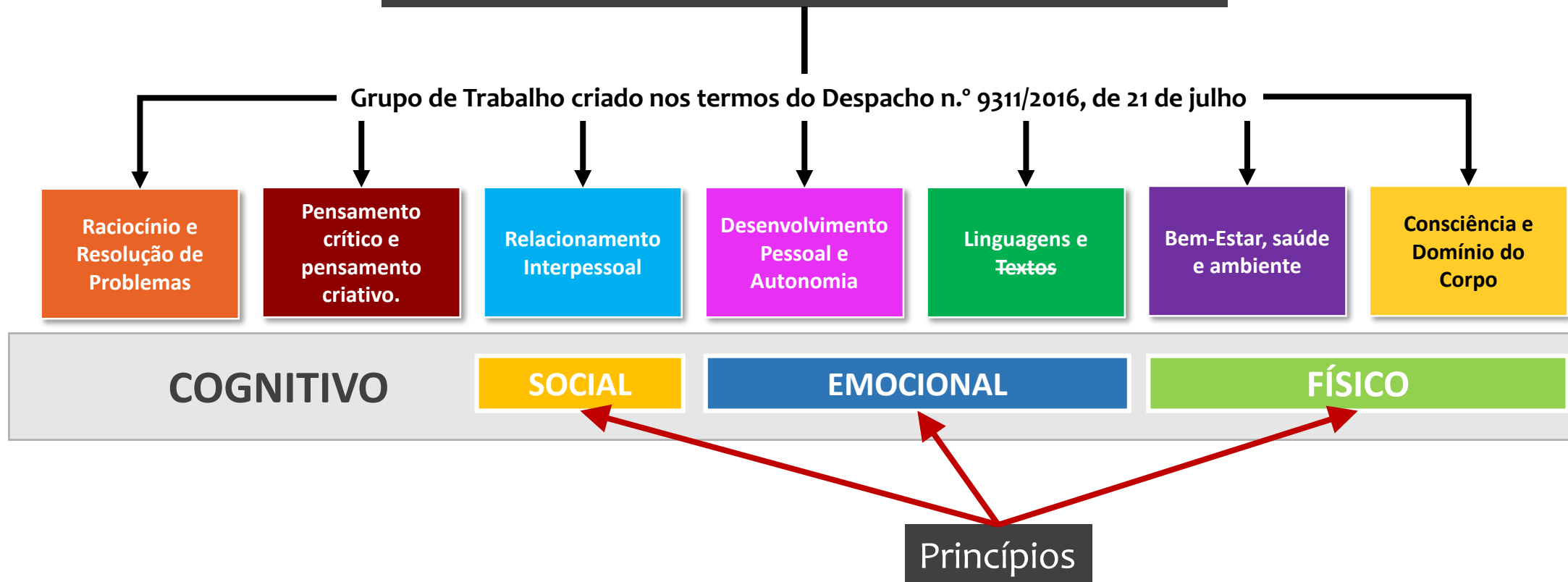


Áreas de competências



CONTRIBUTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória



Princípios que subjazem ao trabalho de natureza curricular.

Um perfil de base **HUMANISTA**.

Sociedade centrada na pessoa e na dignidade humana como valores inestimáveis.

Educação física e as Inteligência Múltiplas

Por questões práticas convencionamos dividir as atividades motoras e jogos em 3 Inteligências. Porém, cada uma destas tem o potencial para desenvolver várias inteligências.

Hower Gardner	Corporal Personal Training	Emocional	Social Game Designer
Inteligência verbal ou linguística			●
Inteligência lógico-matemática			●
Inteligência Musical		●	●
Inteligência Visual ou espacial	●	●	●
Inteligência corporal ou cinestésica	●	●	●
Inteligência interpessoal		●	●
Inteligência intrapessoal	●	●	●
Inteligência Naturalista	●	●	●
Inteligência existencial		●	●

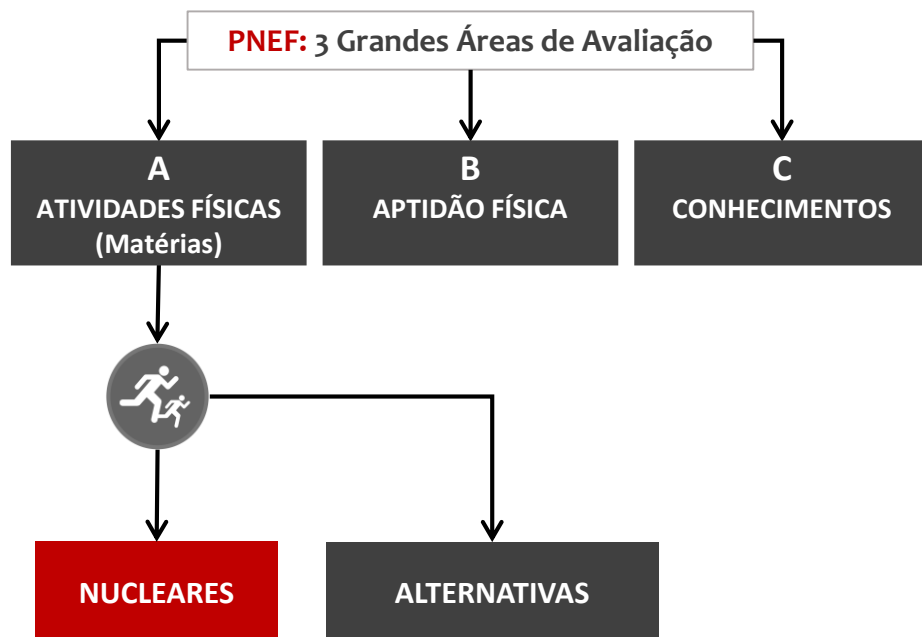
- 1) **Inteligência verbal ou linguística:** habilidade verbal bem desenvolvida, sensibilidade aos sons, significados e ritmos das palavras;
- 2) **Inteligência lógico-matemática:** habilidade de pensar de forma conceitual e abstrata, além da capacidade de discernir padrões lógicos ou numéricos;
- 3) **Inteligência musical:** habilidade de produzir e apreciar ritmos, tons e timbres;
- 4) **Inteligência visual ou espacial:** capacidade de pensar em forma de imagens, “visualizar” conceitos abstratos;
- 5) **Inteligência corporal ou cinestésica:** capacidade de controlar o próprio corpo e lidar fisicamente com objetos variados;
- 6) **Inteligência interpessoal:** capacidade de detetar e responder adequadamente aos humores, motivações e desejos dos outros;
- 7) **Inteligência intrapessoal:** capacidade de ser auto-consciente e em sintonia com seus sentimentos interiores, valores, crenças e processos de pensamento;
- 8) **Inteligência naturalista:** habilidade para reconhecer e categorizar plantas, animais e outros elementos da natureza;
- 9) **Inteligência existencialista:** sensibilidade e capacidade para lidar com questões profundas em torno da existência humana, como o significado da vida, por que morremos, ou como chegamos até aqui.



PNEF Educação Física

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

ENSINO DAS **MATÉRIAS**



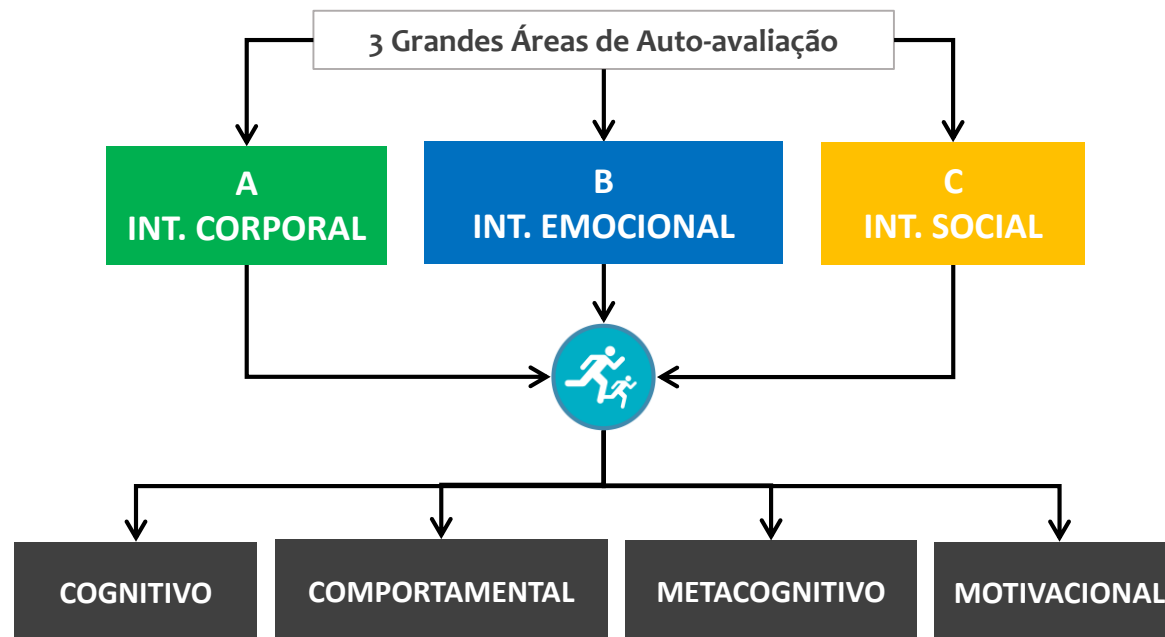
Valoriza sobretudo:

- Memorização;
- Repetição;
- Automatização;
- Passividade;
- Reprodução;
- Imitação.

Novo PNEF Educação Física

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

ENSINO DAS **ESTRATÉGIAS**



Desenvolver as capacidades fundamentais para o século XXI:

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ▪ Criatividade. | ▪ Colaboração. |
| ▪ Inovação. | ▪ Investigação. |
| ▪ Pensamento Crítico. | ▪ Questionamento. |
| ▪ Resolução de Problemas. | ▪ Flexibilidade e adaptação. |
| ▪ Tomada de decisões. | ▪ Iniciativa. |
| ▪ Comunicação. | ▪ Autonomia. |

O MITO DA MÉDIA

Durante a Revolução Industrial, a média estatística torna-se na imagem de marca para medir o potencial humano.



nasce a
**PESSOA
MÉDIA**

A média torna-se
NORMAL



a média
permite a
ESCALA



A média é utilizada para conceber e definir tudo o que é criado de forma a permitir um acesso alargado aos produtos e serviços incluindo a educação e os ambientes de aprendizagem.

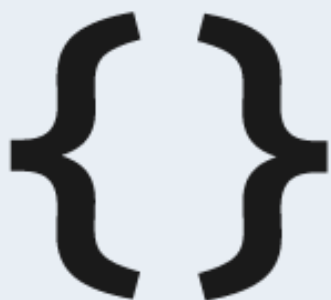
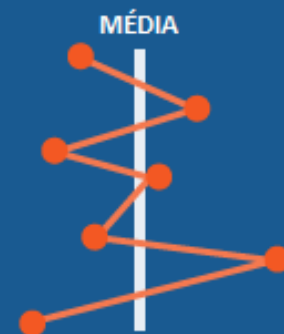


A Média
Não Existe

A ciência moderna mostra-nos que pelo facto de sermos altamente variáveis, a média não consegue medir o talento humano de forma eficaz.

Nós possuímos
um **PERFIL
RECORTADO**

Se medirmos o nosso potencial descobriremos um conjunto único de forças e fraquezas.

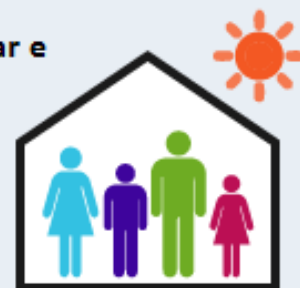


Os ambientes de aprendizagem determinados pela média, **são concebidos para ninguém.**

A média destrói
TALENTO



Precisamos **incubar e desenvolver o talento** de forma abrangente para prosperarmos no século XXI





Manuel Sérgio (1989),
*motricidade humana,
uma nova ciência do
homem*

É opinião nossa que a expressão Educação Física é atualmente uma expressão limitadora, estática e não válida. (...) O meio que justificará a nossa profissão será o movimento, melhor: o movimento científico (humanizado). A motricidade humana é a área do conhecimento responsável pelo estudo dos aspetos socio-antropológicos do movimento humano. (...) A Educação Física é a pré-ciência da ***Ciência da Motricidade Humana*** (Cinantropologia). O paradigma emergente, ou ***holístico***, colocou novas questões à Educação Física, gerou a ***crise***, no seio mesmo da ***ciência normal***. E estar em crise é anunciar o novo e, simultaneamente, ***denunciar o conservadorismo, o dogmatismo da ciência normal***.

Treino do **POTENCIAL** individual

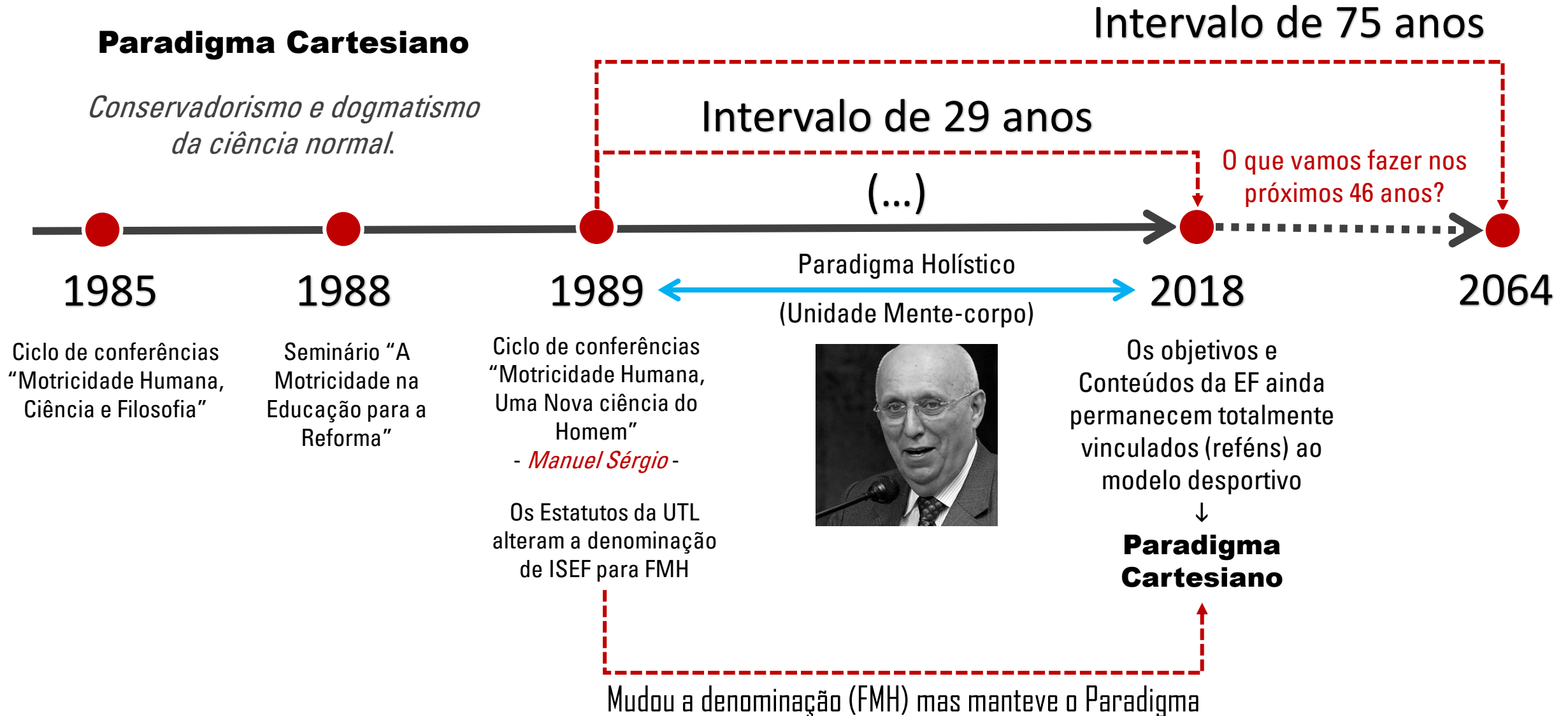


Manuel Sérgio (1989),
*motricidade humana,
uma nova ciência do
homem.*

(...) partindo do princípio que o Homem é um ser itinerante e prático, a caminho da **transcendência**, e que a motricidade é a capacidade para o **movimento**, quer **centrífugo**, quer **centrípeto** (o **Absoluto** também se divisa, dentro de nós próprios) do desenvolvimento humano vê o corpo e dele fala como virtualidade para a superação e a fantasia. O Homem percebe-se distinto das coisas porque se sabe em **movimento intencional para a transcendência**, ou seja, para a **realidade considerada na sua totalidade**. A transcendência torna-se possível, na história humana.

Manuel Sérgio Vieira e Cunha: filósofo, professor, educador, ativista e político português. É licenciado em Filosofia pela Universidade de Lisboa e Doutor e Professor Agregado em Motricidade Humana pela Universidade Técnica de Lisboa. A sua tese de doutoramento, intitulada "Para uma Epistemologia da Motricidade Humana", defende a existência da ciência da motricidade humana, de que a educação física é a pré-ciência.

Uma **nova teoria da aprendizagem** não é incorporada à prática das escolas antes que tenham transcorrido **entre 25 a 75 anos** após o seu aparecimento (Morris L. Bigge, 1971, Teorias da Aprendizagem para Professores, pp. 3)



TEORIAS DA APRENDIZAGEM

TEORIA COMPORTAMENTALISTA

Conceção analítica da Técnica/Jogo

Ensino da Técnica como aspeto fundamental para o desenvolvimento das ações do jogo

Aprender as Matérias Nucleares - PNEF

TEORIA CONSTRUTIVISTA

Compreensão do Jogo (TGfU)

Ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo dando ênfase à aprendizagem cognitiva antes do desempenho motor

MODELO DERROGATÓRIO

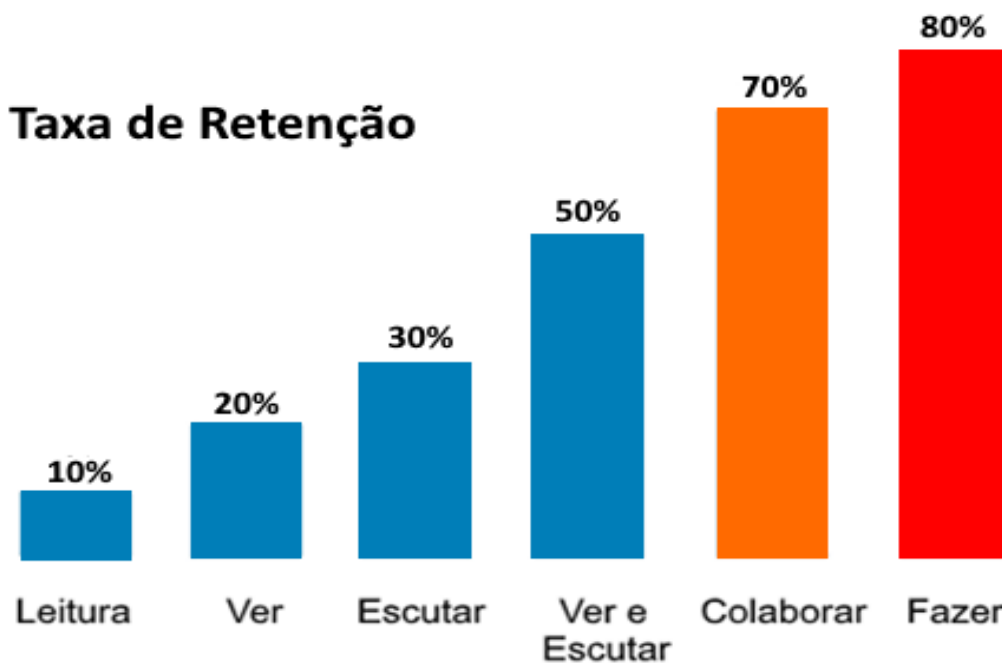
Criação do Jogo Game Designer (GD)

Os alunos aprendem a criar os seus jogos tendo em consideração a Teoria do Jogo. Considerando os traços comuns partilhados por todos os jogos e as fases do jogo, cabe aos alunos criar, desenvolver e aplicar os seus jogos.

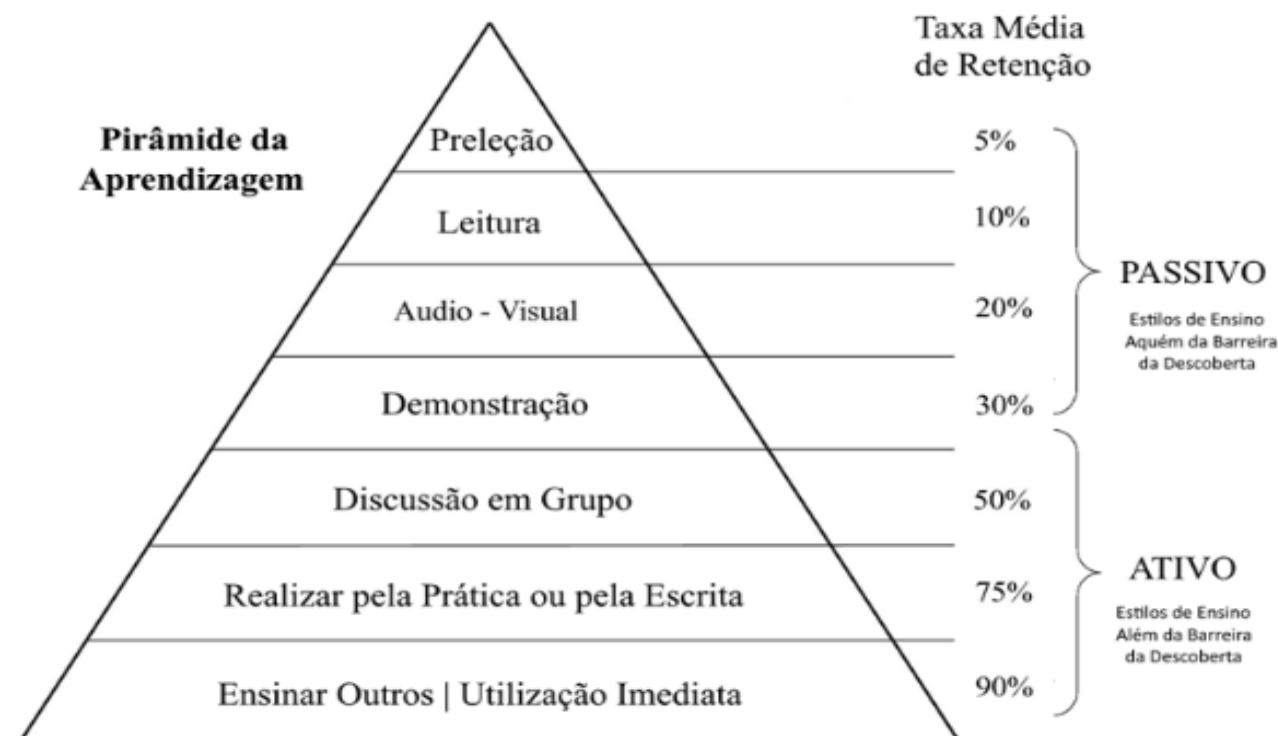
Aprender as Estratégias

As opções curriculares precisam refletir os interesses e personalidades dos estudantes, a cultura da escola e os recursos da comunidade. Abandono do Programa de EF entrado nas Matérias (Nucleares e Alternativas). **QUALQUER JOGO SERVE.**

Taxa de Retenção



Chi M. T.H., Bassok M., Lewis M.W., Reimann P. & Glaser R. (1989) "Self Explanations: How students study and use examples in learning to solve problems"; Cognitive Sciences Vol. 13 Nº 2; april 1989; pp 145-185

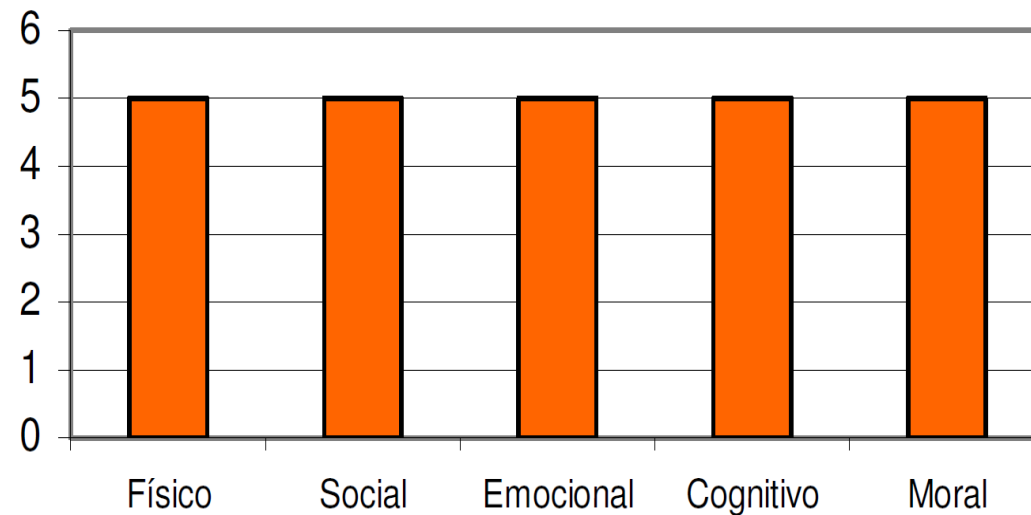
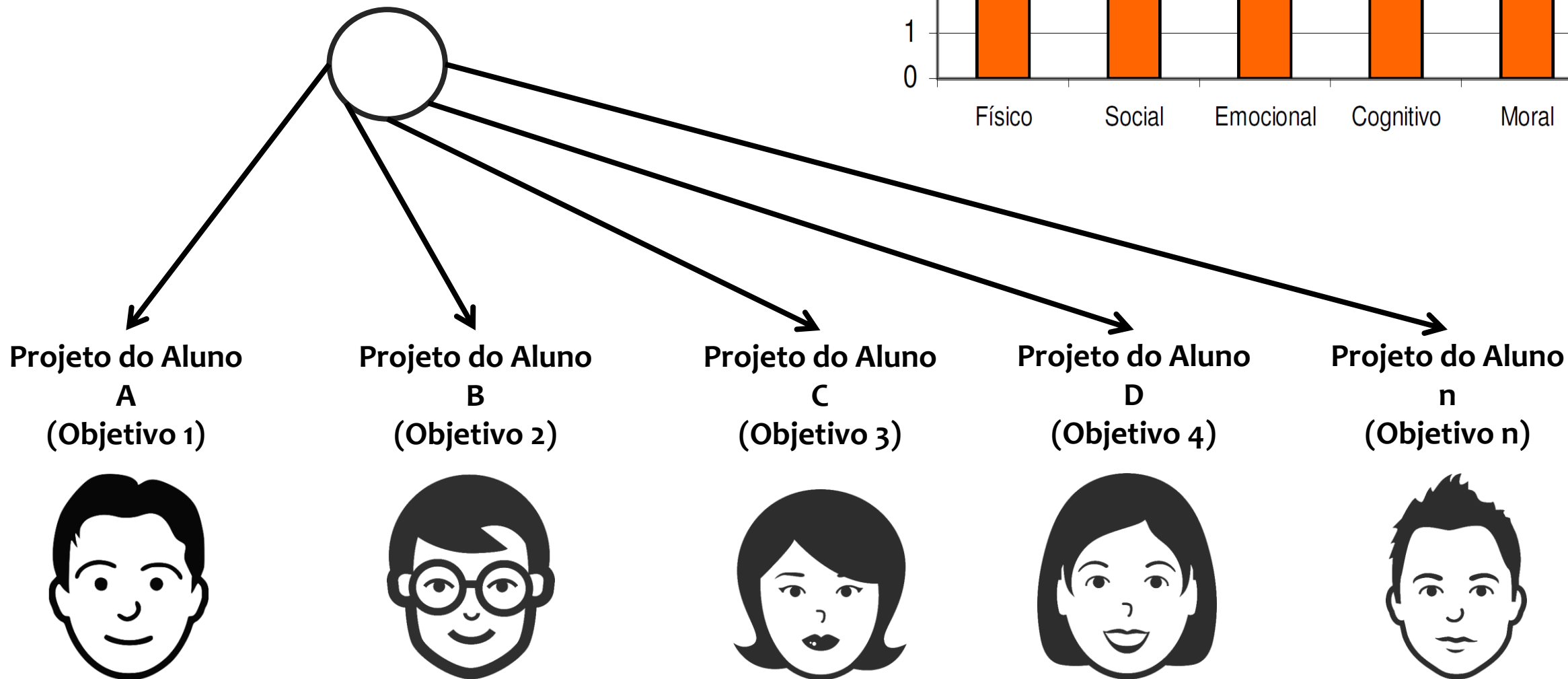


A Pirâmide da Aprendizagem: o national training laboratories Institute (Bethel, Maine) determinou a seguinte taxa média de retenção para diferentes métodos (estilos) de treino e de ensino.

Diversidade de caminhos:

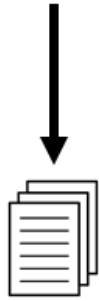
CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

Metodologia de Trabalho de Projeto:

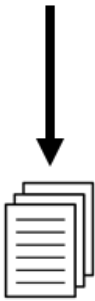


Escolhe o seu objetivo

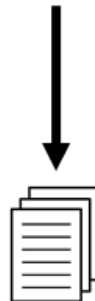
Melhoria da
Aptidão Física



Complemento
a um desporto?



Redução
ponderal?



Asma



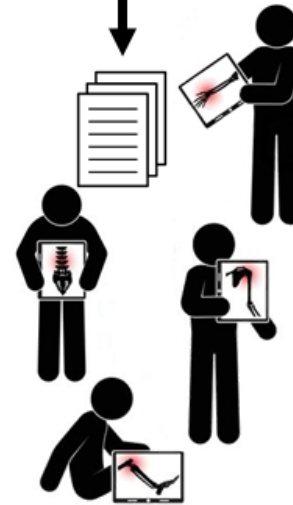
Problema
Cardíaco



Correção
postural?



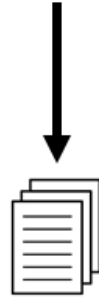
Recuperação
de lesão?



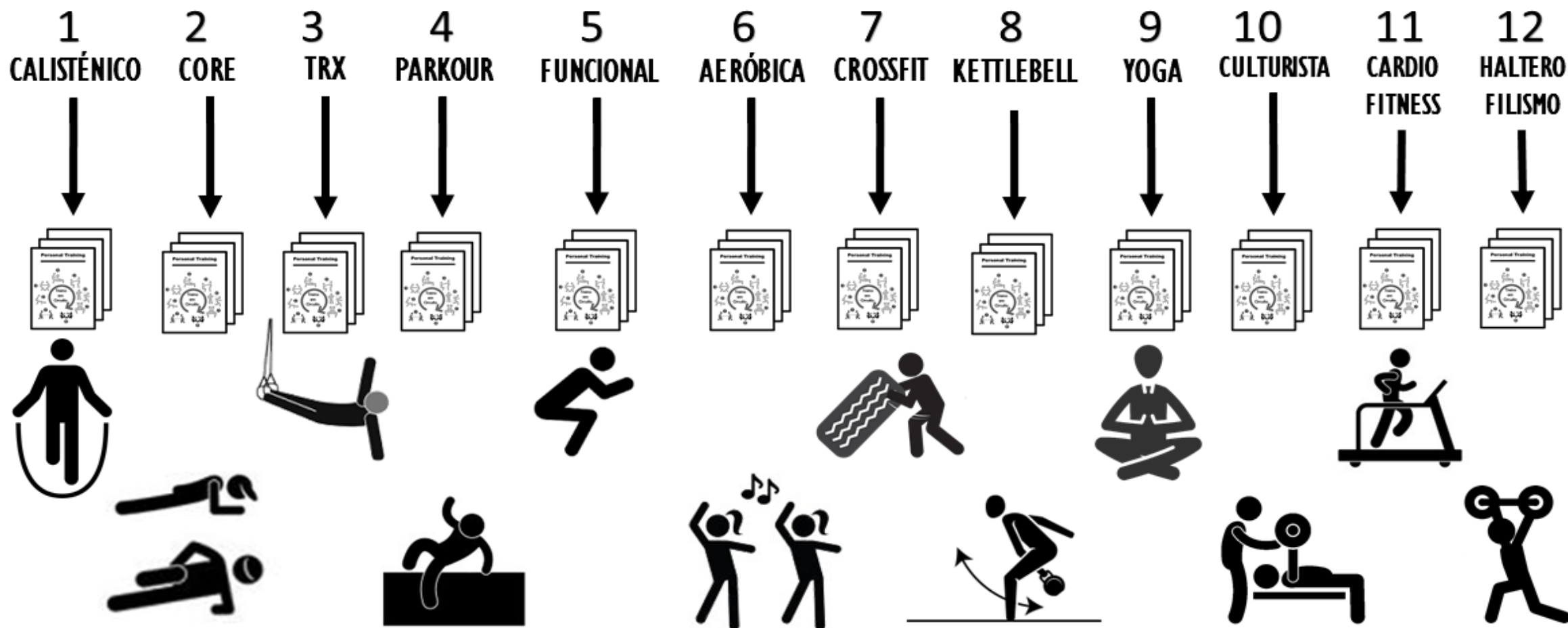
Aprender
uma Técnica



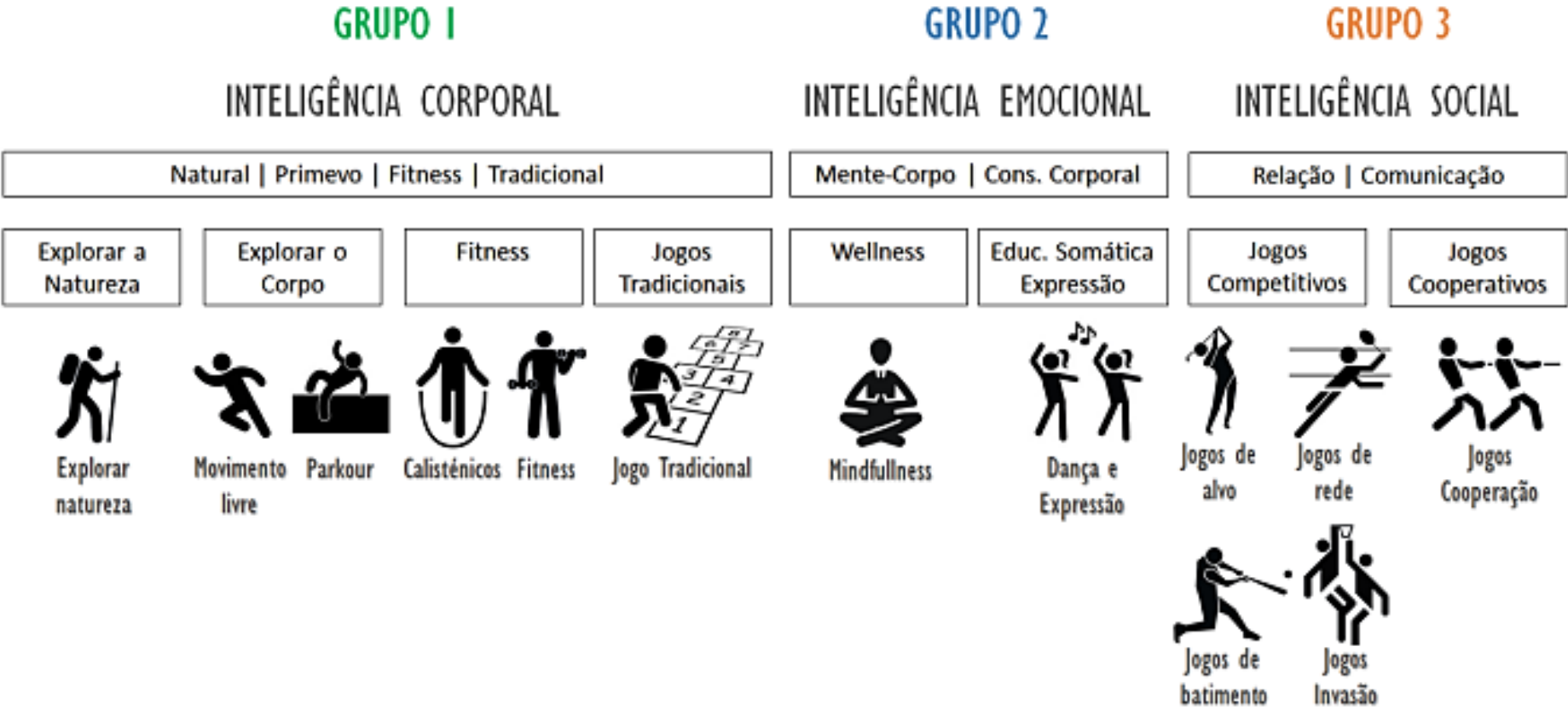
Aprender
um Jogo



Escolhe o seu Método de treino

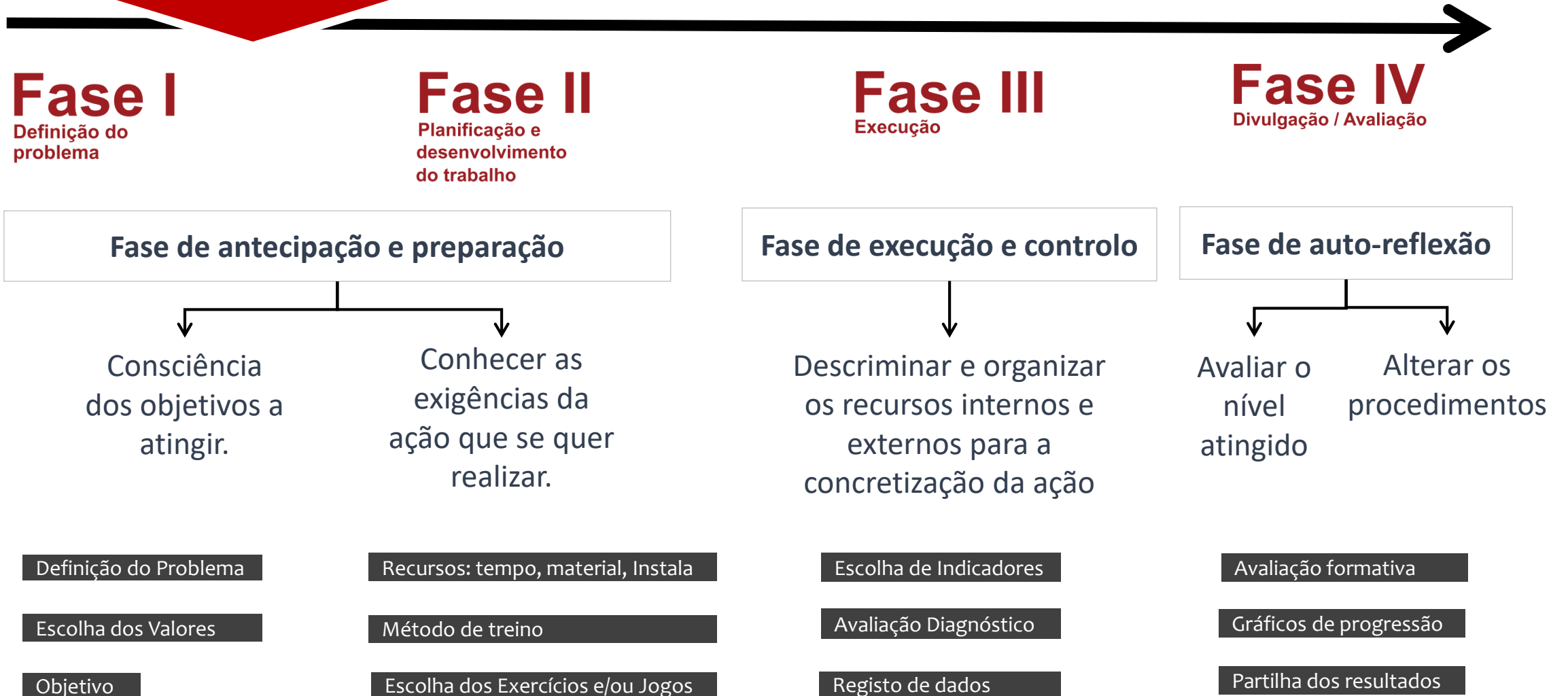


(Debora Tanahil) as opções curriculares precisam refletir os interesses e personalidades dos estudantes, a cultura da escola e os recursos da comunidade.



Aprendizagem Auto-Regulada

METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETOS



Educação Física

METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETOS

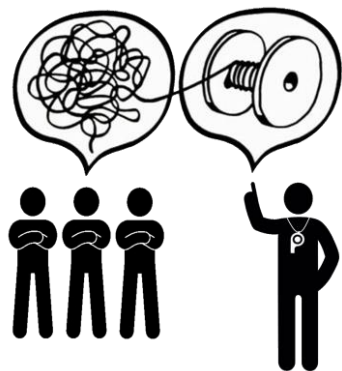

PRÉ-IMPACTO


IMPACTO


PÓS-IMPACTO

Fase I

Definição do
problema



Fase II

Planificação e
desenvolvimento
do trabalho



FÍSICO

Anatomia do
Movimento

EMOCIONAL

Anatomia
Emocional

SOCIAL

Anatomia
Social

Jogos Tradicionais
Circuitos
Movimento Livre
Fitness
Explorar a Natureza

Educação Somática
Act. Rítmicas Expressivas
Holopraxias

Game Designer
Jogos Gene. Modificados
Jogos Coop. – T. Building
Jogos Desportivos

Fase IV

Divulgação / Avaliação



RESOLUÇÃO COLABORATIVA
DE PROBLEMAS



«Capacidade de um individuo para
trabalhar com duas ou mais
pessoas para tentar resolver um
problema».

João Jorge

<https://joaomfjorge.wordpress.com/>






Educação Física

FASE III

Execução



Fases da aula de Educação Física

BALNEÁRIO	FASE 1	FASE 2	FASE 3	BALNEÁRIO
Equipar	Personal Training	Game Designer	Personal Training	Desequipar e Banho
				
	MOTOR	SOCIAL	MOTOR	
	Aptidão Física	Jogo	Alongamentos	

FLIP

Educação Física



0 aluno tem mais autonomia

GAME DESIGNER EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TEMPO HORÁRIO: 90 minutos

TEMPO ÚTIL: 70 minutos

5 minutos

Equipar

15 minutos

Desequipar e banho



50% da aula é dedicada ao PT



40% da aula é dedicada ao Jogo



10% da aula é dedicada aos alongamentos

O aluno Planeia o seu PT em função do seu objetivo pessoal



FASE I

FASE II

FASE III

Gestão Inicial — Os alunos registam:

- A sua presença.
- A pontualidade.
- Dispõem o seu equipamento.
- Preparam as estações do circuito
- Preparam as grelhas de registo.



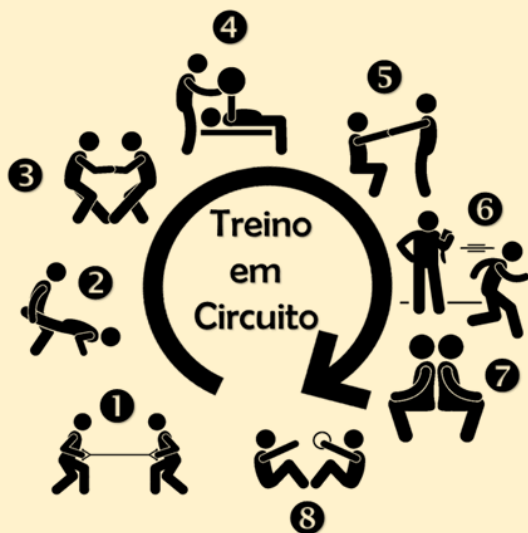
0 aluno tem mais autonomia

5 min

Informação
Transição

30 minutos

Personal Training na Educação Física



5 min

Informação
Transição

12 minutos



12 minutos



6 minutos

Circuito de Alongamentos



Gestão Intermédia: os alunos

- Os alunos arrumam os materiais e equipamentos utilizados.
 - Reúnem-se no local combinado.
- 0 professor + alunos + pais
- Organizam a segunda parte da aula dedicada às atividades e/ou jogos desportivos ou cooperativos (Relação social)
 - Disposição de materiais e equipamentos.



0 aluno tem mais autonomia

Espetro das Condutas Motoras

Habilidades Motoras Básicas | Compostas | Complexas

CONDUTAS PERCETIVAS-IDEOMOTORAS

NÃO DESPORTIVAS

Locomoção e Deslocamento

Estabilidade e Equilíbrio

Pré-Desportivas

Manipulação
Receção e Propulsão

CONDUTAS TONICO-NEOMOTORAS

NÃO DESPORTIVAS

SOMATICAS

Educação Somática

ARE

Expressão Corporal, Ritmo, Dança

HOLOPRÁXICAS

Yoga, Tai-Chi, Meditação

CONDUTAS SOCIO-NEOMOTORAS

NÃO DESPORTIVAS

COOPERAÇÃO

Comunicação motora com os companheiros

DESPORTIVAS

COOPERAÇÃO | OPOSIÇÃO

Comunicação com os companheiros e contra comunicação com os adversários

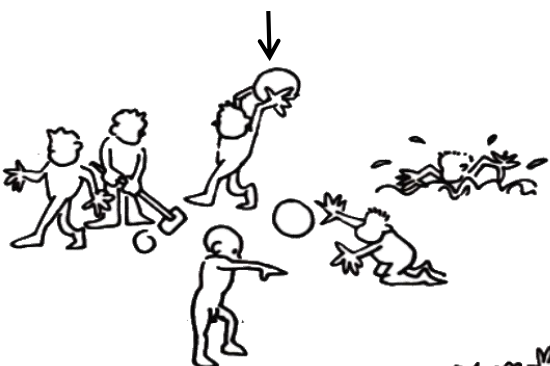
Como Agir

CONDUTAS PERCEPTIVAS E IDEOMOTORAS

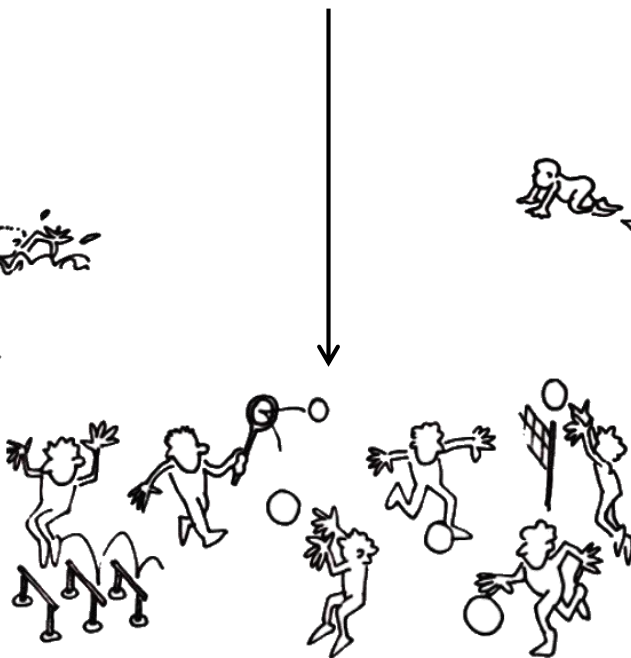
A atenção do aluno está mais centrada na habilidade e no seu domínio pessoal.

Motricidade

sensório-perceptiva



Ideomotricidade

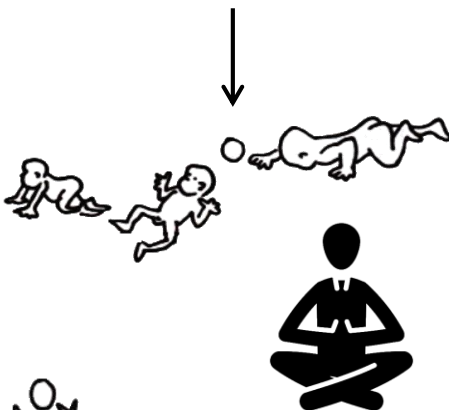


Como Sentir

CONDUTAS PSICOMOTORAS

A atenção do aluno é orientada para o seu interior, para a consciência corporal, para as sensações, sentimentos e tensões corporais.

Tónicomotricidade



Neomotricidade

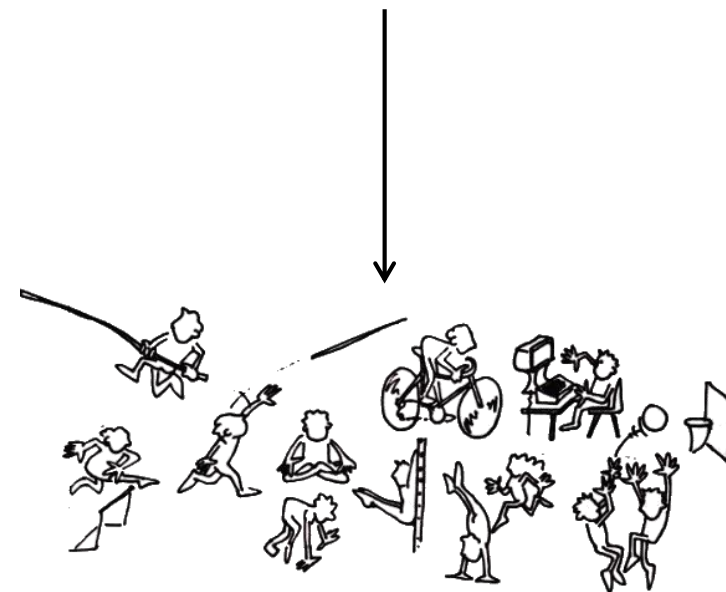


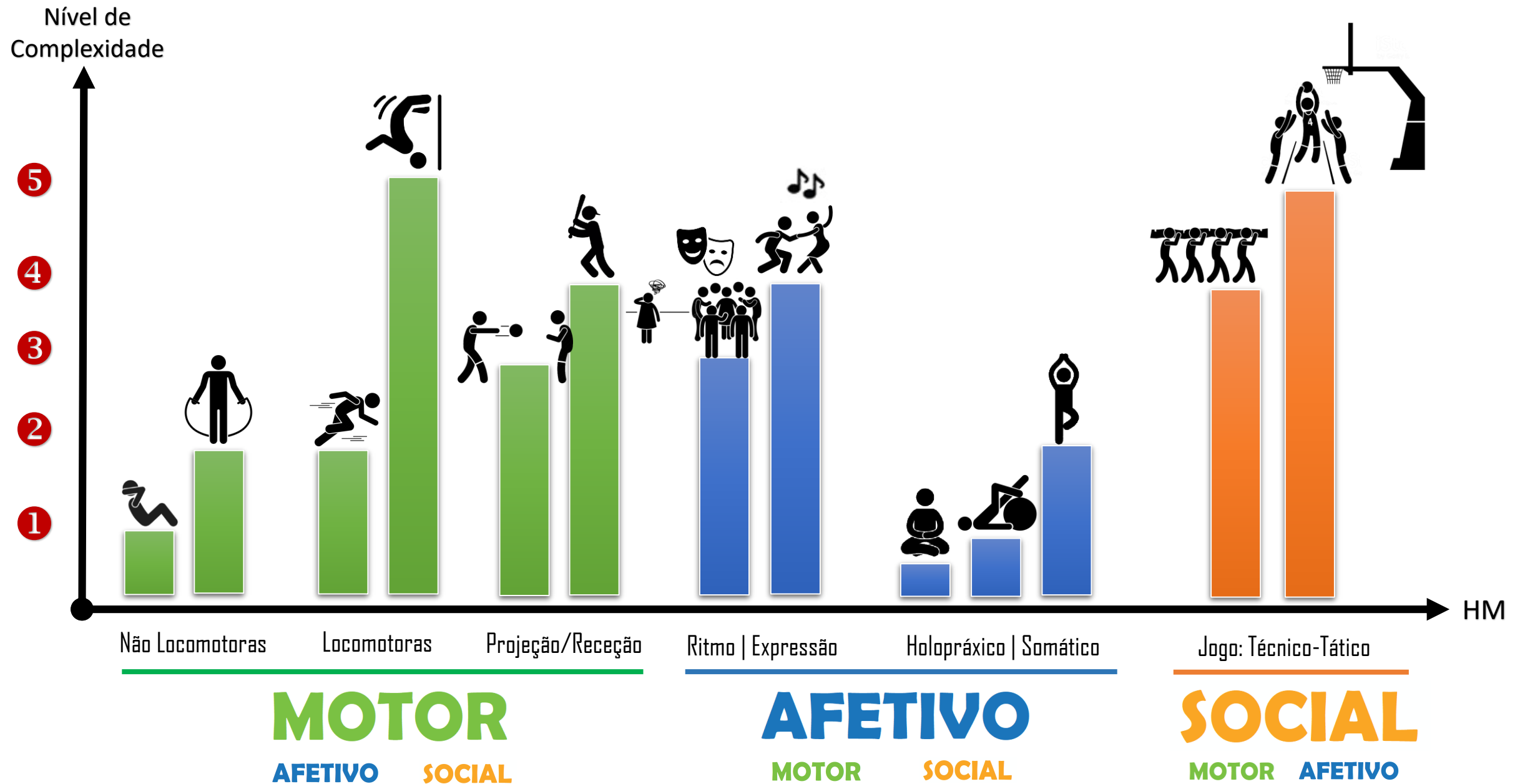
Como Partilhar

CONDUTAS SOCIOMOTORAS

Consciência do Outro. A tenção é orientada para as interações sociais

Neomotricidade





motor



ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



MOTOR

Condutas Perceptivas e Ideomotoras

Consciência Corporal Cinestésica

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

PROJETO 1

Atividade Física em
Circuito

PROJETO 2

Brincar

PROJETO 3

Parkour

PROJETO 4

Atividades de
Exploração da
Natureza

- Circuitos Psicomotores
- Personal Training na EF

- Passeios Pedestres
- BTT

MOTOR

Condutas Sensórias | Percetivas | Ideomotoras | Neomotoras

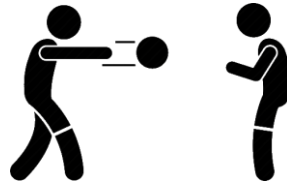
HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Locomotoras | Não Locomotoras | Projeção e Recepção

PROJETO 1

Matérias Nucleares

- Circuitos Psicomotores (Perícias e Manipulações)
- Circuitos Gímnicos (Destrezas Motoras Gímnicas)
- Circuitos de Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos)
- Circuitos de Aptidão Física (Métodos de Treino)
- Circuitos de Técnica Desportiva (Praxias Transitivas)
- Circuitos de Orientação
- Circuitos de Jogos Tradicionais



PROJETO 2

Matérias Alternativas

- Circuitos de Obstáculos (Parkour)
- Circuitos de Exploração da Natureza
- Luta (Judo)
- Meio Aquático (Natação)
- Patinagem



Educação Física

METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETOS

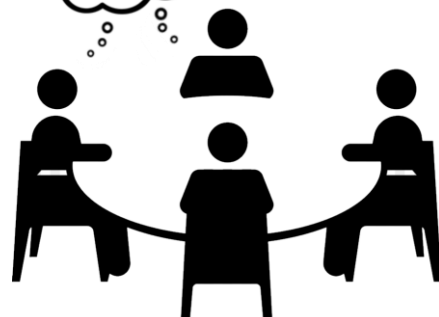
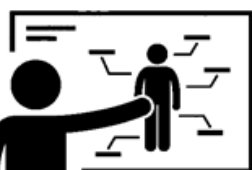
Prof. Tutor "Coach"



Heteronomia

Autonomia

Professor Explica



Definir problema

planear

realizar

avaliar

Fase I

Definição do problema

Fase II

Planificação e desenvolvimento do trabalho

Fase III

Execução

Fase IV

Divulgação / Avaliação

Monoarticular

Cadeia Cinética Aberta



Local

Massa muscular
solicitada $< \frac{1}{3}$

Geral

Massa muscular
solicitada $> \frac{2}{3}$

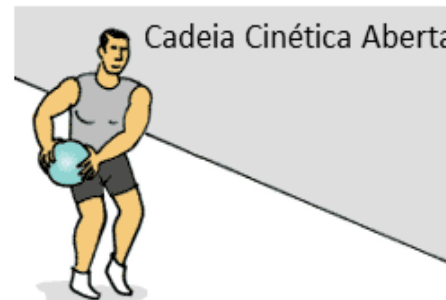


Poliarticular

Cadeia Cinética Aberta

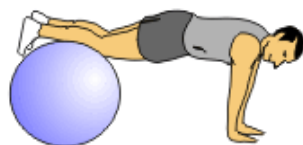
Poliarticular

Cadeia Cinética Aberta



Poliarticular

Cadeia Cinética Fechada



Regional

Massa muscular
solicitada $> \frac{1}{3}$ e $< \frac{2}{3}$

Regional

Massa muscular
solicitada $> \frac{1}{3}$ e $< \frac{2}{3}$

**Treino
em
Circuito**

Geral

Massa muscular
solicitada $> \frac{2}{3}$

Local

Massa muscular
solicitada $< \frac{1}{3}$



Mono | poliarticular

Cadeia Cinética Aberta

Poliarticular

Cadeia Cinética Fechada





GEORGES HÉBERT E O MÉTODO NATURAL: NOVA SENSIBILIDADE, NOVA EDUCAÇÃO DO CORPO



George Hébert, oficial da marinha francesa que, na primeira metade do século XX, elaborou um conjunto de procedimentos para exercitar o corpo, o qual denominou “**Método Natural**”. As suas ideias centrais, constituem um significado conjunto de ideias sobre a educação do corpo e tocam, de maneira subtil, sensibilidade do presente:

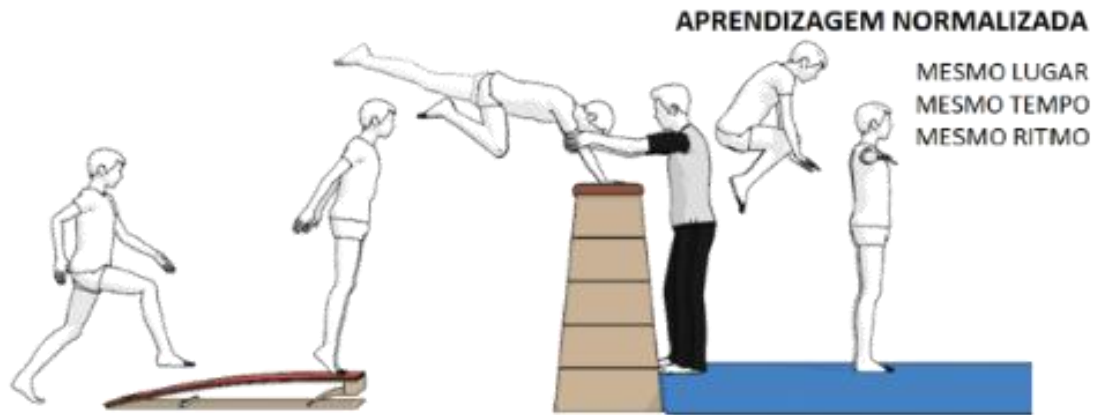
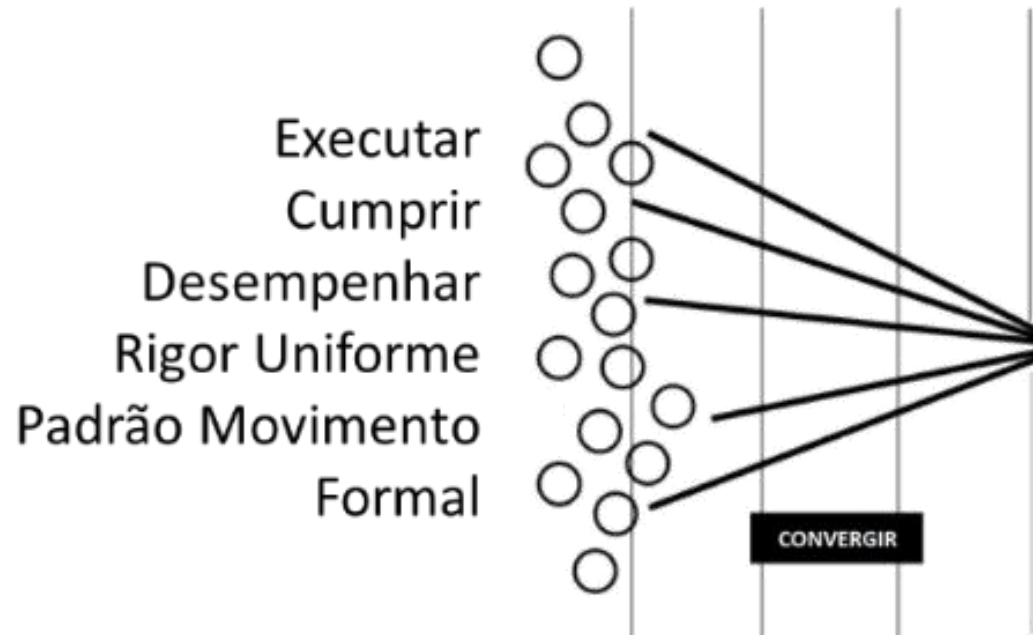
1. Retorno à natureza.
2. A importância do sol.
3. Importâncias das atividades ao ar livre.
4. Importância da nudez “controlada”.
5. Importância da crítica à especialização desportiva.

3

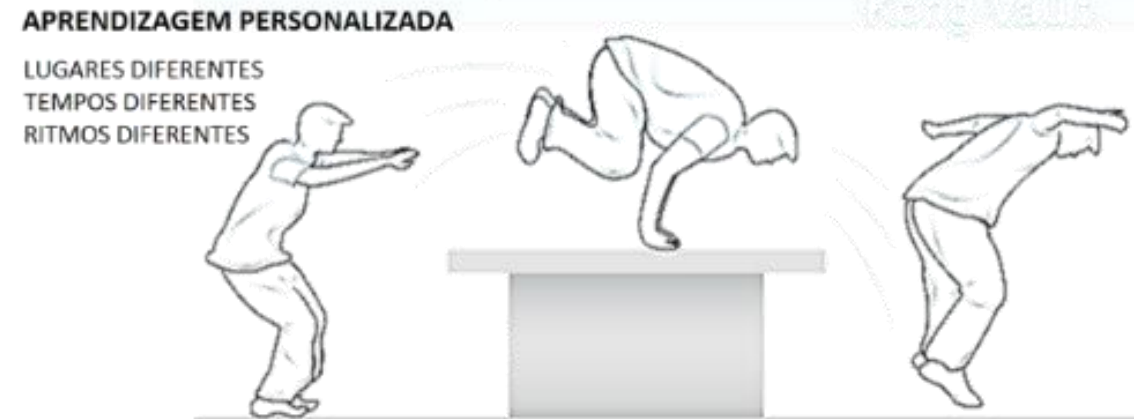
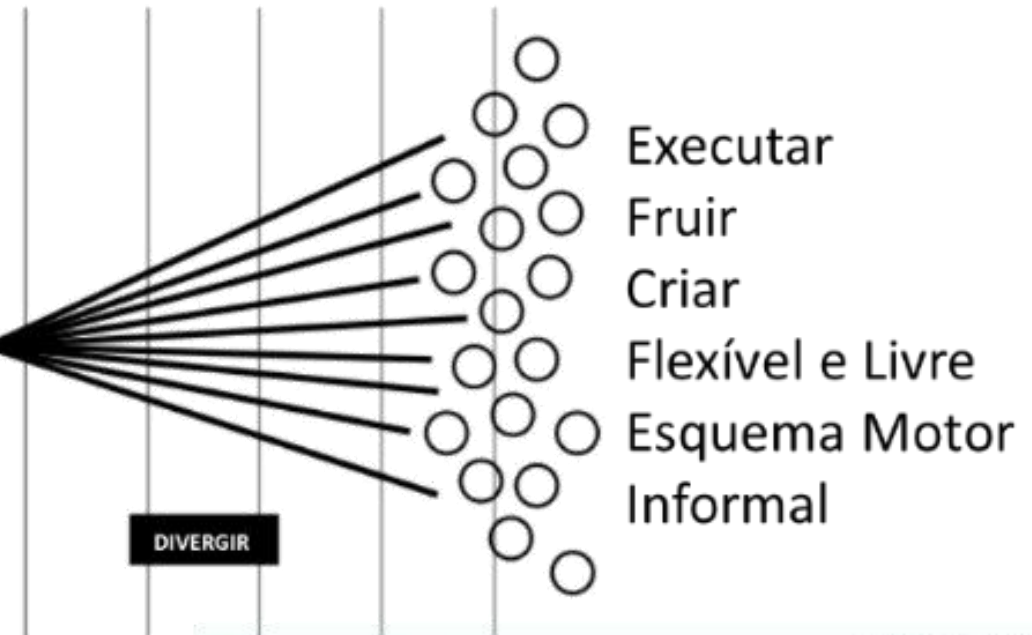
Projeto
Parkour



Performance



Playformance



Westminster's Positive Futures project has successfully engaged young people, including young people from black and ethnic minority groups, in the sport of 'Parkour'.

Background

Parkour is about the art of movement in an urban environment. It combines running, jumping, climbing, dropping and balance and teaches self discipline, self control, co-ordination and core stability. Eugene Minogue, a Sports Development Manager in Westminster, recognised the potential of Parkour: "This is an innovative way of involving young people in an exciting new sport which is really capturing their imagination. We actually go out and do it in the community. It's our way of breaking the 'no ball games' culture on the estates in Westminster".

How it works

The Westminster Positive Futures project focuses on young people aged between 8-19 in the most deprived wards of the Borough. It uses sports and arts-based activities to assist young people in their personal development and provide opportunities for education, training and employment.

Parkour forms a key element of the project's approach and has proved very valuable in getting difficult to engage young people into sport and physical activity, in increasing their self confidence and improving their social skills. Eugene Minogue adds: "It's fantastic that it has proved very popular with a section of Muslim girls who typically are very difficult to engage in physical activity. They love the classes and enjoy keeping themselves fit and active too. We think the reason Parkour is so successful has a lot to do with the fact that it is non-competitive, easy to pick up, can be done anywhere".

The local police are supportive of the initiative and see the need to provide young people with different types of diversionary activities. There is an element of risk with Parkour but the risks are calculated and the moves are only undertaken after careful training. They are taught the basic techniques indoors and the coaches teach the young people to approach things carefully and work within their own physical limits before applying the techniques outside under close supervision. All you need to do Parkour is a pair of trainers in order to participate.



The instructors work in collaboration with Westminster Positive Futures to deliver Parkour in three areas:

- a weekly youth academy which offers free training for under-19s in Westminster;
- several schools, both primary and secondary in Westminster have incorporated Parkour into their physical education curriculum; and
- specialist Parkour parks are also being constructed in London to provide dedicated places to practice safely all year round.

The project is working towards national accreditation.

Key outcomes

During the summer 2006 the council managed to reduce youth crime by over 50% through encouraging young people to get involved with sports such as Parkour as part of an overall programme to tackle youth crimes and anti-social behaviour.

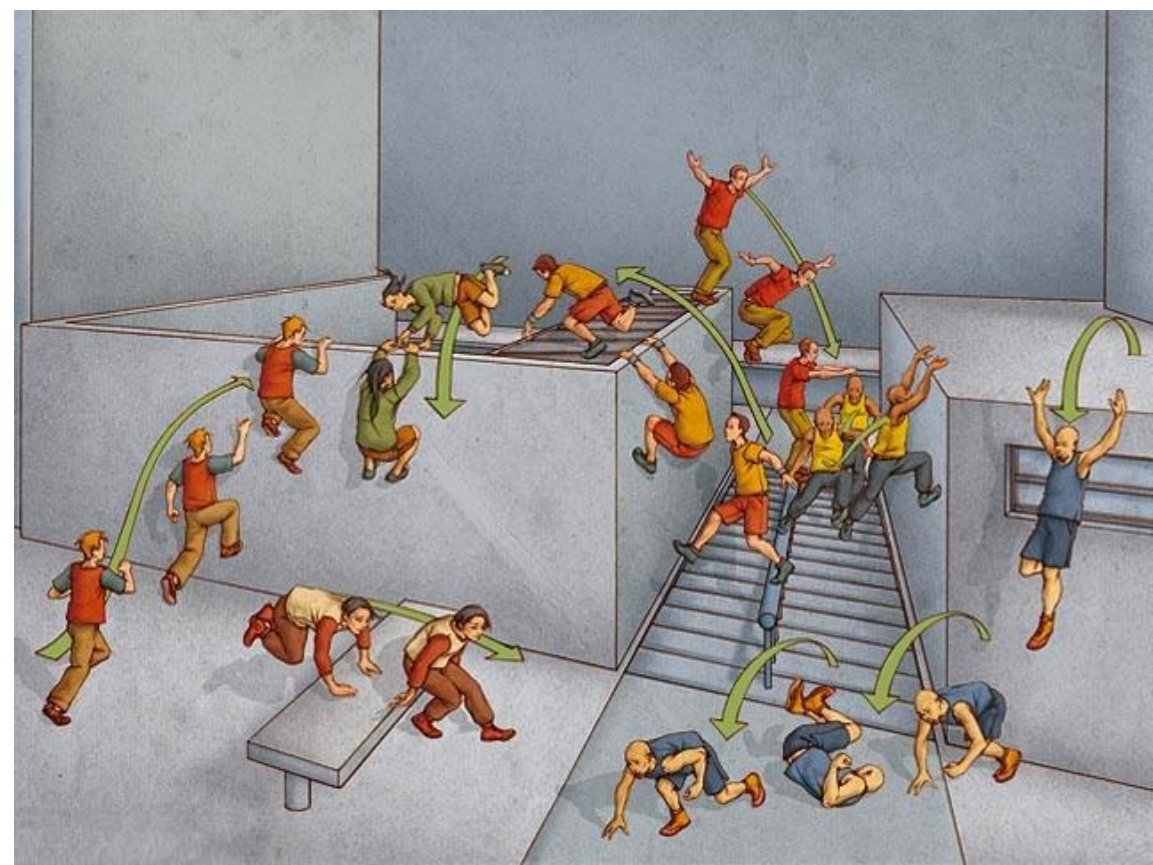
For further information contact: Eugene Minogue,
Sports Development Manager, Westminster
Sports Unit:

eminogue@westminster.gov.uk
020 7641 5891

parkouruk



PARKOUR
EARTH

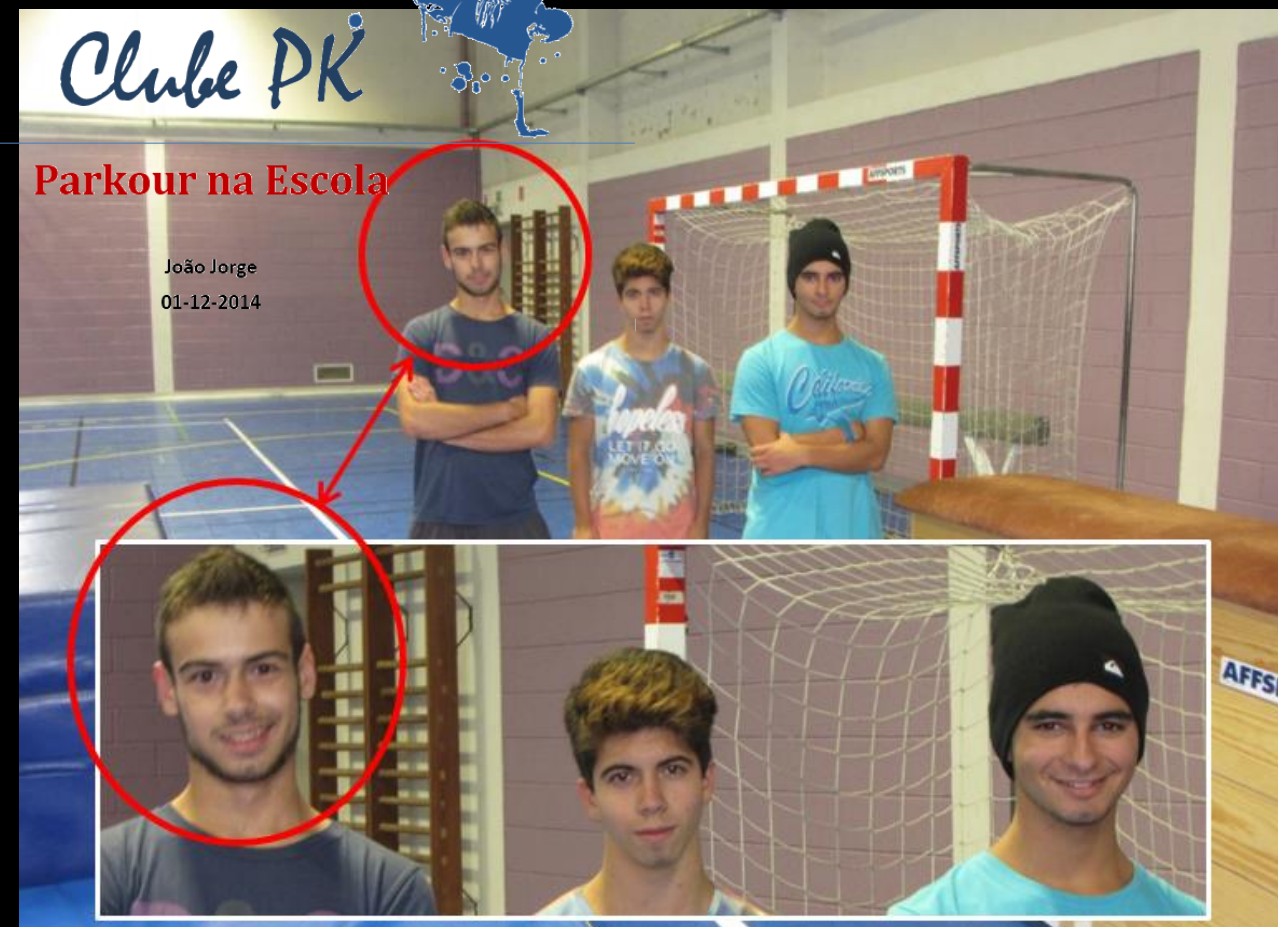
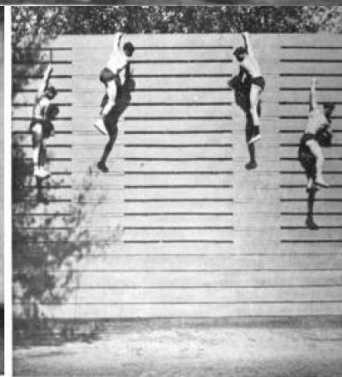
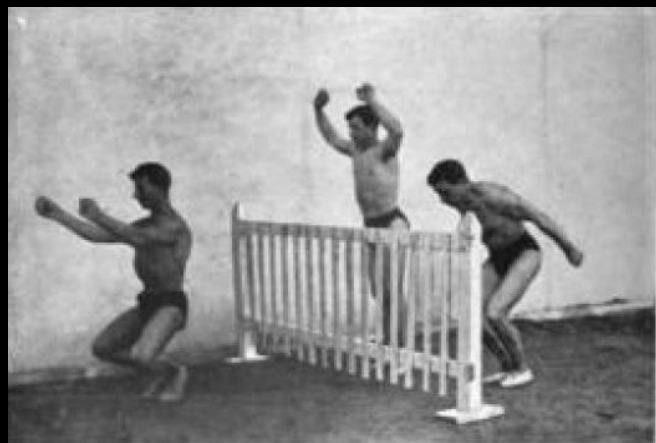


Projeto Parkour





George Hébert, desportista e educador físico francês que desenvolveu o Méthode Naturelle – Método Natural de Educação Física ou MN. Ele pode ser considerado um precursor do “parkour”, não na forma que o conhecemos hoje, mas os pressupostos físico-motores. “Etre fort pour être utile” ou “Ser forte para ser útil”.

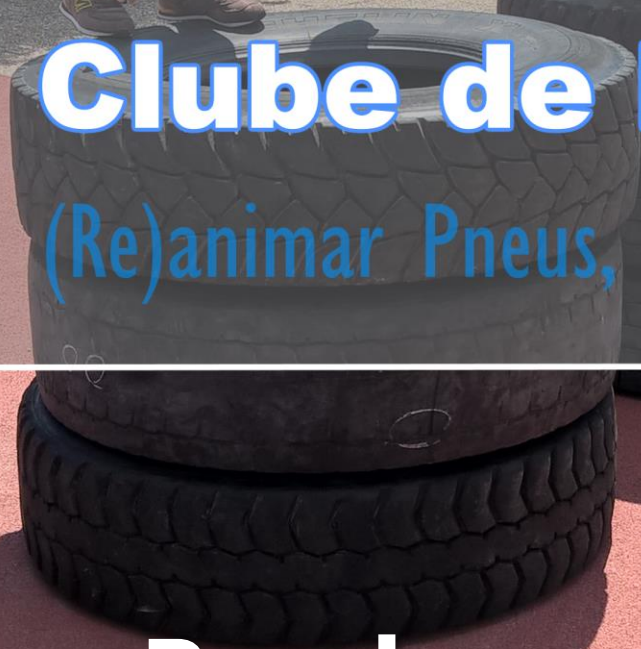




PK

Clube de Parkour Escolar

(Re)animar Pneus, as Emoções na Aprendizagem



1º Parque de Parkour ESCOLAR em PORTUGAL

PRÊMIO
INOV:ACÇÃO
VALORPNEU

 **Agrupamento de Escolas**
Fernando Casimiro Pereira da Silva

PK



A Federação Internacional de Parkour (IPF) auxilia na formação dos Núcleos Oficiais de Parkour a nível Nacional (NGB's), orienta os jovens atletas de parkour em todo o mundo e apoia iniciativas que exemplificam a filosofia Parkour, "Ser forte para ser útil".



Using Parkour for Teaching Personal and Social Responsibility: Implications for Practitioners

Editor: Ferman Konukman

Lucia Cabrera Gadea & Jenn M. Jacobs

Pages 56-58 | Published online: 27 Sep 2016

Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents

The Open Sports Sciences Journal, 2017, 10, 132-140

Martin Dvorak^{1,*}, Neil Eves², Vaclav Bunc¹ and Jiri Balas¹

¹Charles University in Prague Faculty of Physical Education, Sport Research Laboratory, Prague, Czech Republic

²The University of British Columbia - School of Health and Exercise Science Kelowna, British Columbia, Canada

The Association of Health-Related Fitness With Indicators of Academic Performance in Texas Schools

Gregory J. Welk, Allen W. Jackson, James R. Morrow, Jr., William H. Haskell, Marilu D. Meredith, and Kenneth H. Cooper



Parkour Earth é a Federação Internacional de Parkour / Freerunning / Arte do Deslocamento.



World Freerunning Parkour Federation

A World Freerunning Parkour Federation dedica-se ao avanço seguro e respeitoso do Parkour & Freerunning em todo o mundo.



World Chase Tag ©



Jogo Mundial da Apanhada

WCT3



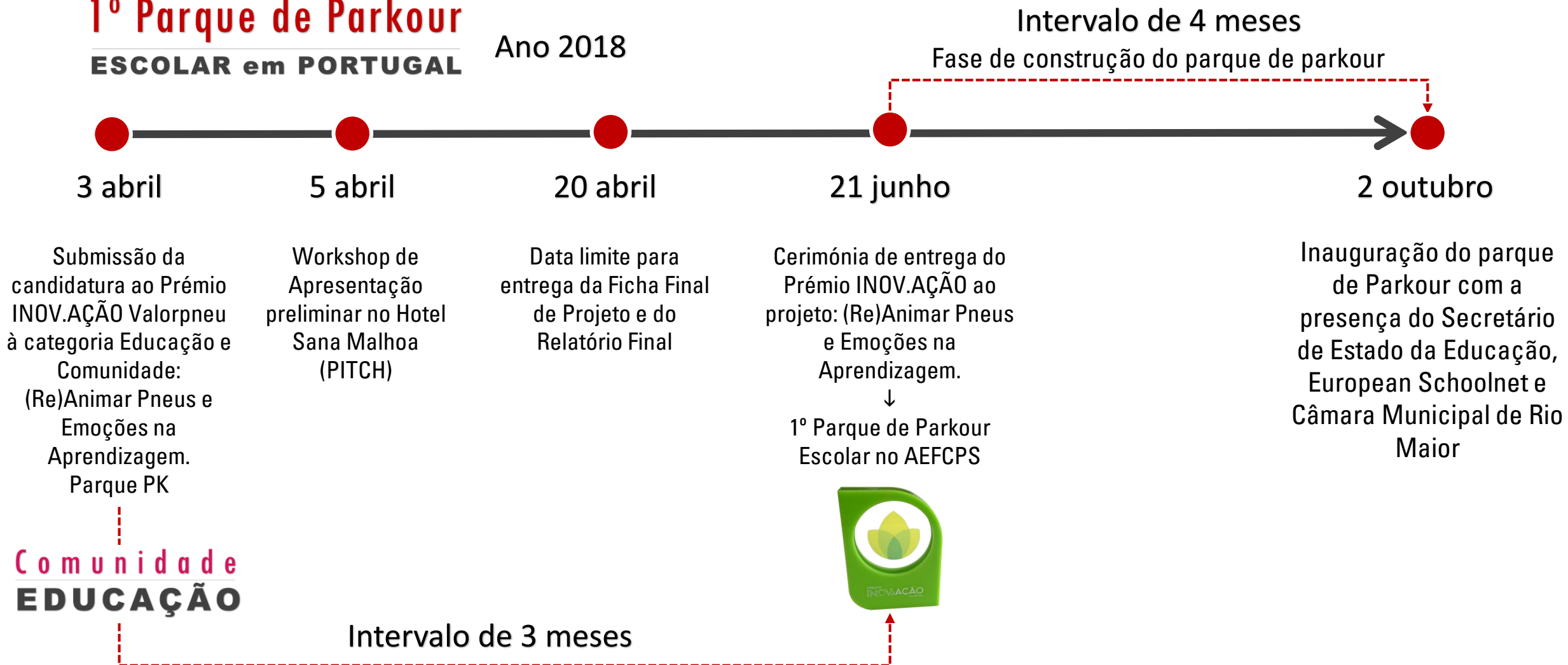
WCT



1º Parque de Parkour

ESCOLAR em PORTUGAL

Ano 2018



(Re)animar Pneus, as emoções na aprendizagem

PARQUE de PARKOUR

10.000 €

CATEGORIA

"Comunidade e Educação"

Comunidade
EDUCAÇÃO



valorpneu
SOCIEDADE DE GESTÃO DE PNEUS, LDA.

negócios

PRÊMIO
INOV:ACÇÃO
VALORPNEU





LITERACIA AMBIENTAL

- Economia Circular
- Pegada Ecológica
- Cidadania Ambiental
- (Re)ciclar
- (Re)utilizar
- (Re)animar



LITERACIA FÍSICA

- Atividade Curricular - Educação Física
- Atividade de Extensão Curricular (AEC - 1º Ciclo)
- Atividade Extracurricular (Clube de Parkour Escolar)
- Atividades de Tempos Livres (Recreio – Brincar)
- Clube de Parkour Local (Animação Desportiva).
- Formação de Professores (Parkour).
- JAM (Encontros e troca de experiências)





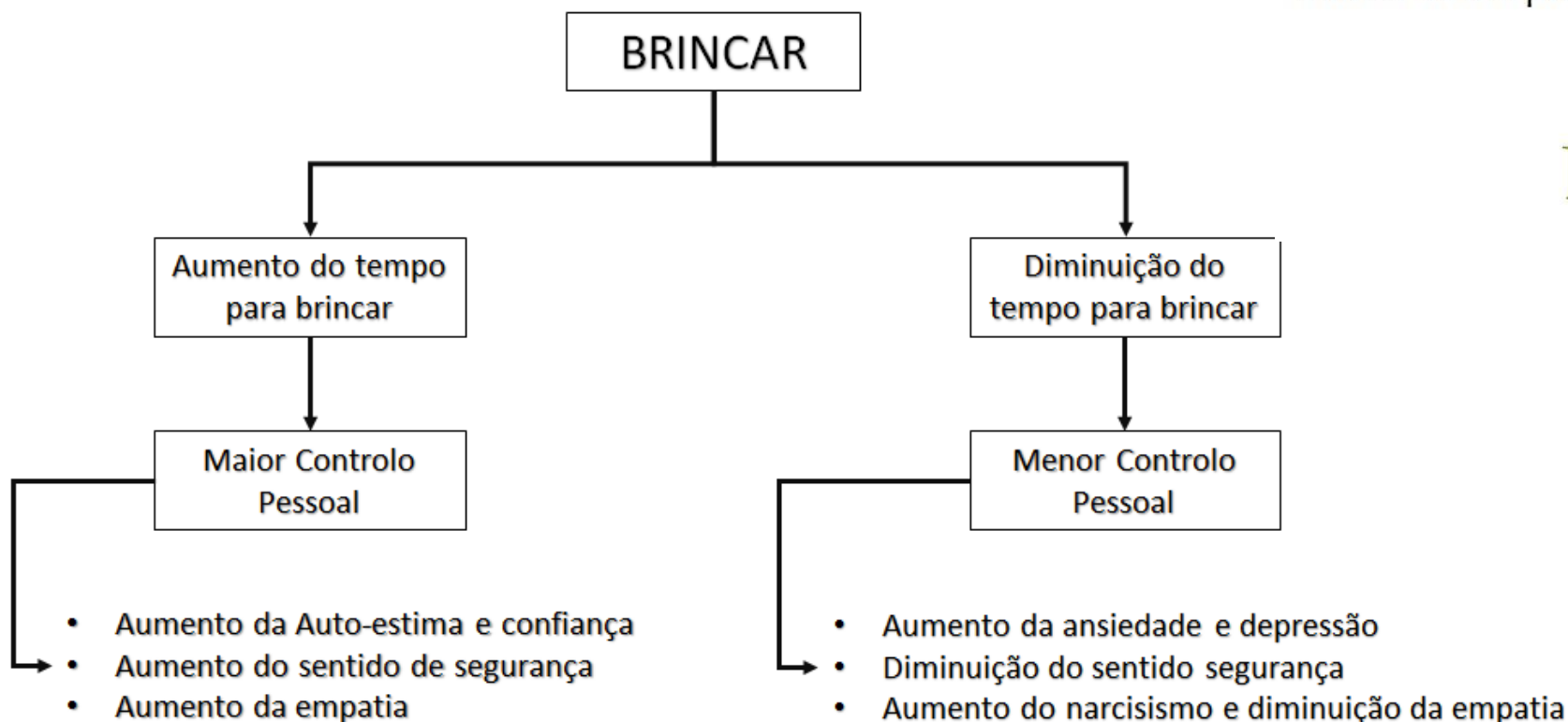
The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents

PETER GRAY

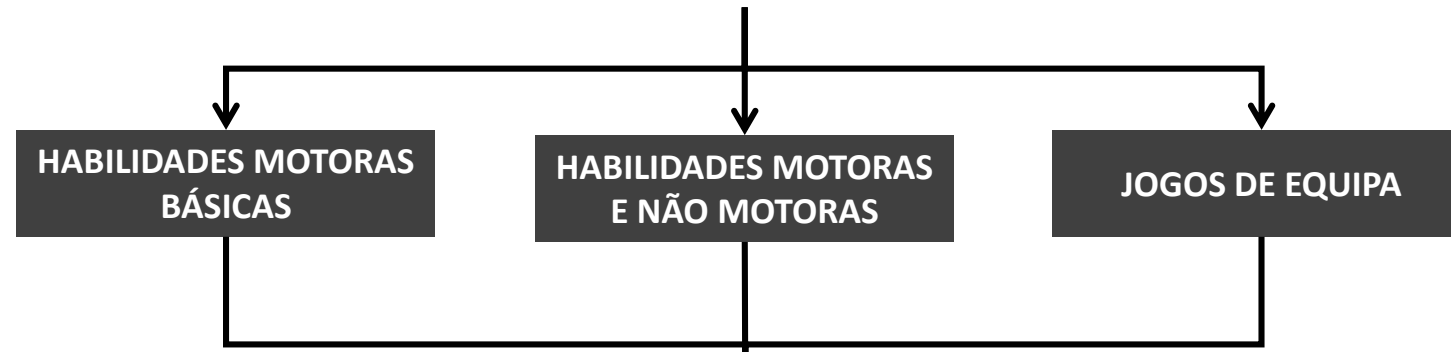
As crianças estão biologicamente desenhadas para se educarem a si próprias através do brincar e da exploração! Nós não precisamos de as educar, temos sim, de proporcionar as condições que lhes permitam educar-se a si próprias"

Free to
LEARN

Peter Gray

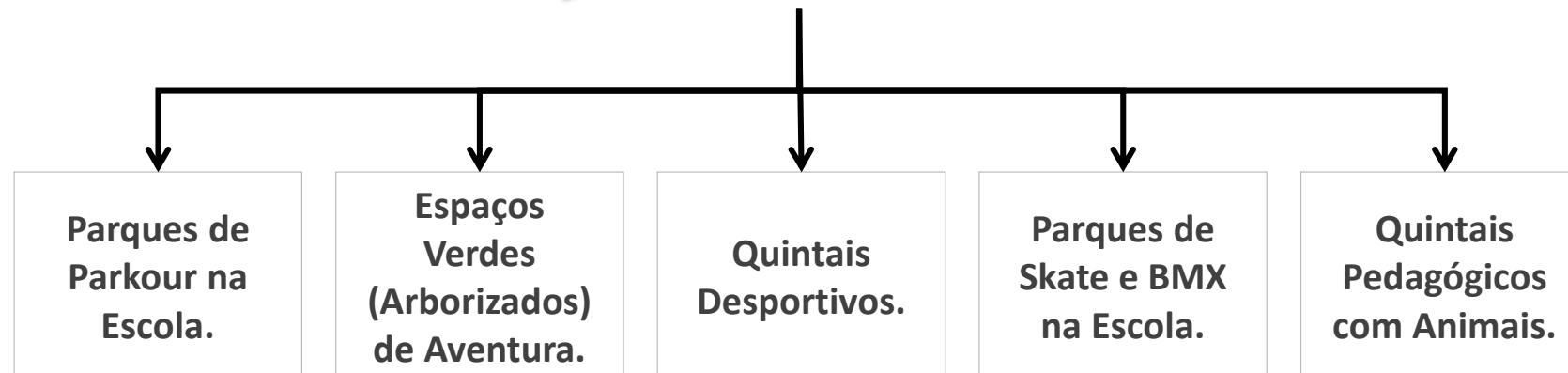


Educação Física

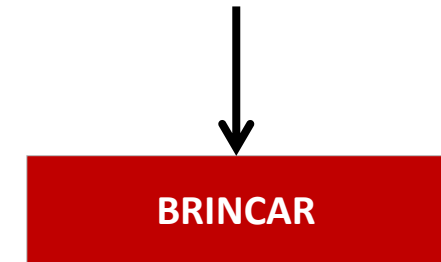


Brincar como Atividade Pedagógica:

Projeto  *brincar*



Recreio



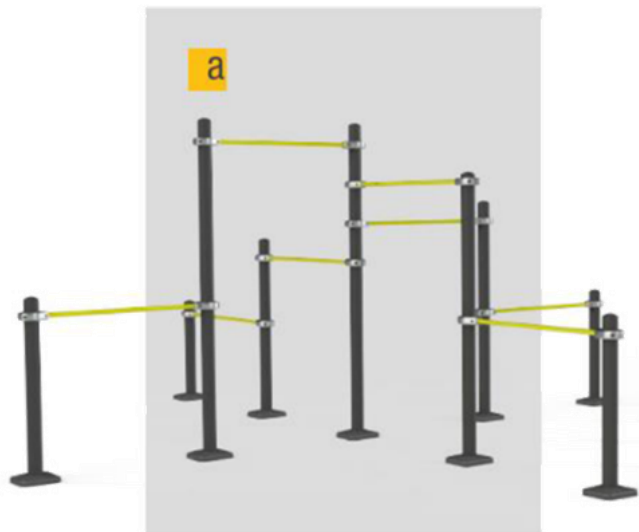


PARKOUR-LAB

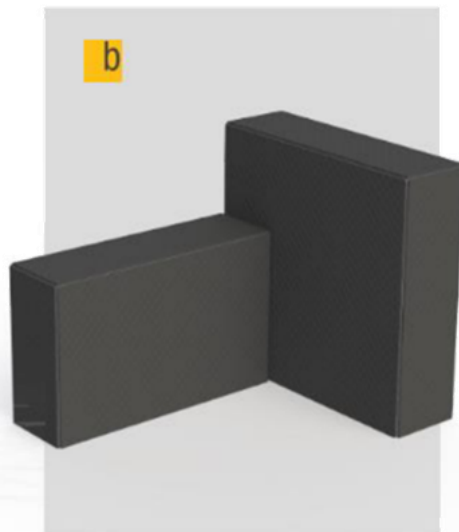
Parkour-Lab (Estações por Aparelho)



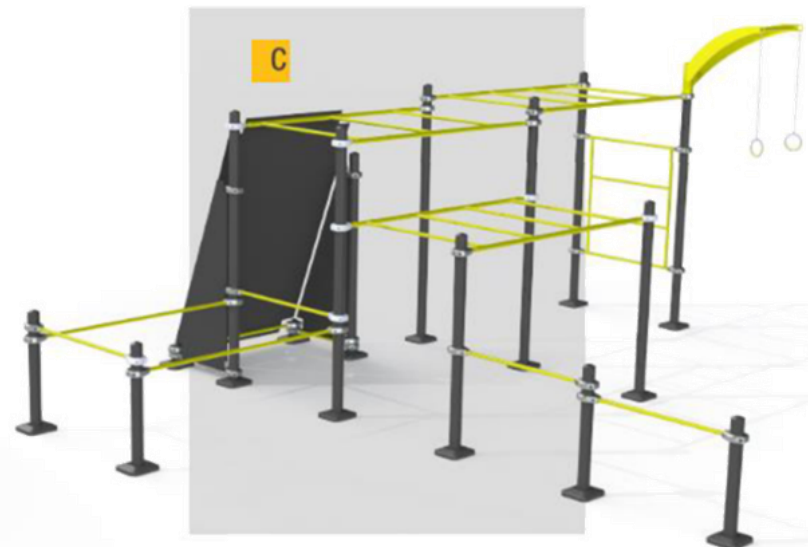
- Conjunto de Barras



- Muro



- Gaiola de Macaco



afetivo



ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



AFETIVO

Condutas Psicomotoras

Auto-Consciência

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

PROJETO 1

Atividades Rítmicas e Expressivas

- Dança Criativa

PROJETO 2

Educação Somática

- Relaxamento Muscular Progressivo
- Anatomia Emocional
- Eutonia

PROJETO 3

Holopraxias

- Meditação
- Biofeedback
- Yoga
- Tai-Chi

AFETIVO

Condutas Tônico | Neomotoras

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS & COMPOSTAS

Locomotoras | Não Locomotoras

PROJETO 1

Atividades Rítmicas
e Expressivas

Matérias Nucleares

- Dança
- Expressão Corporal



PROJETO 2

Educação
Somática

Matérias Alternativas

- Relax. Muscular Progressivo
- Anatomia Emocional
- Eutonia



PROJETO 3

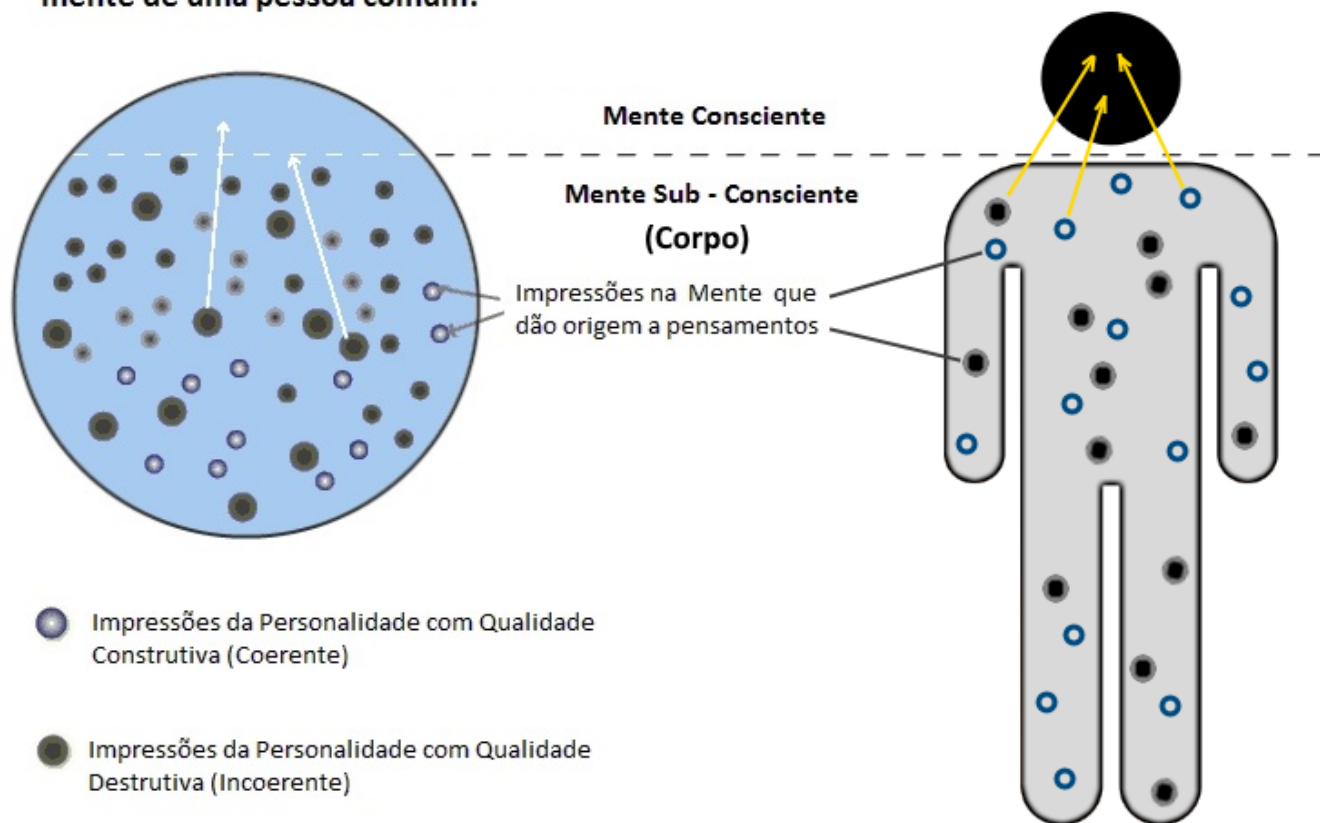
Holopraxias

- Meditação
- Biofeedback
- Yoga
- Tai-Chi

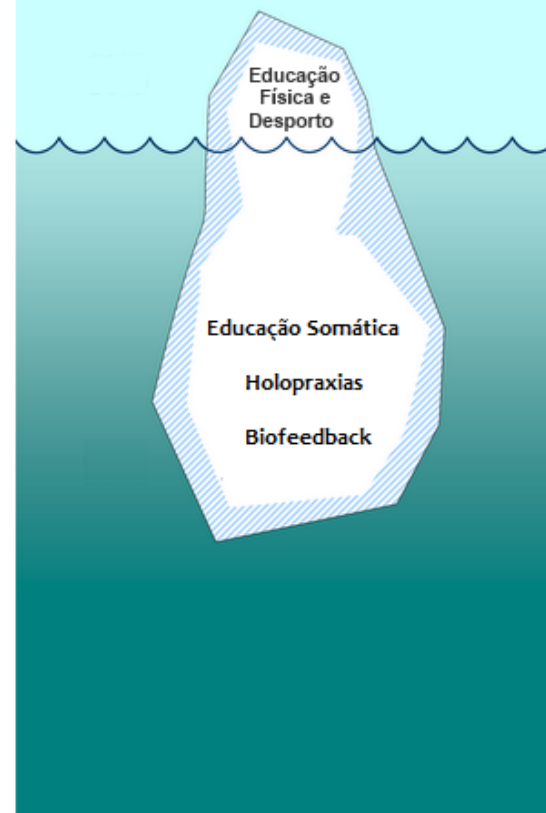


BODY/MIND

Modelo de funcionamento da mente de uma pessoa comum!



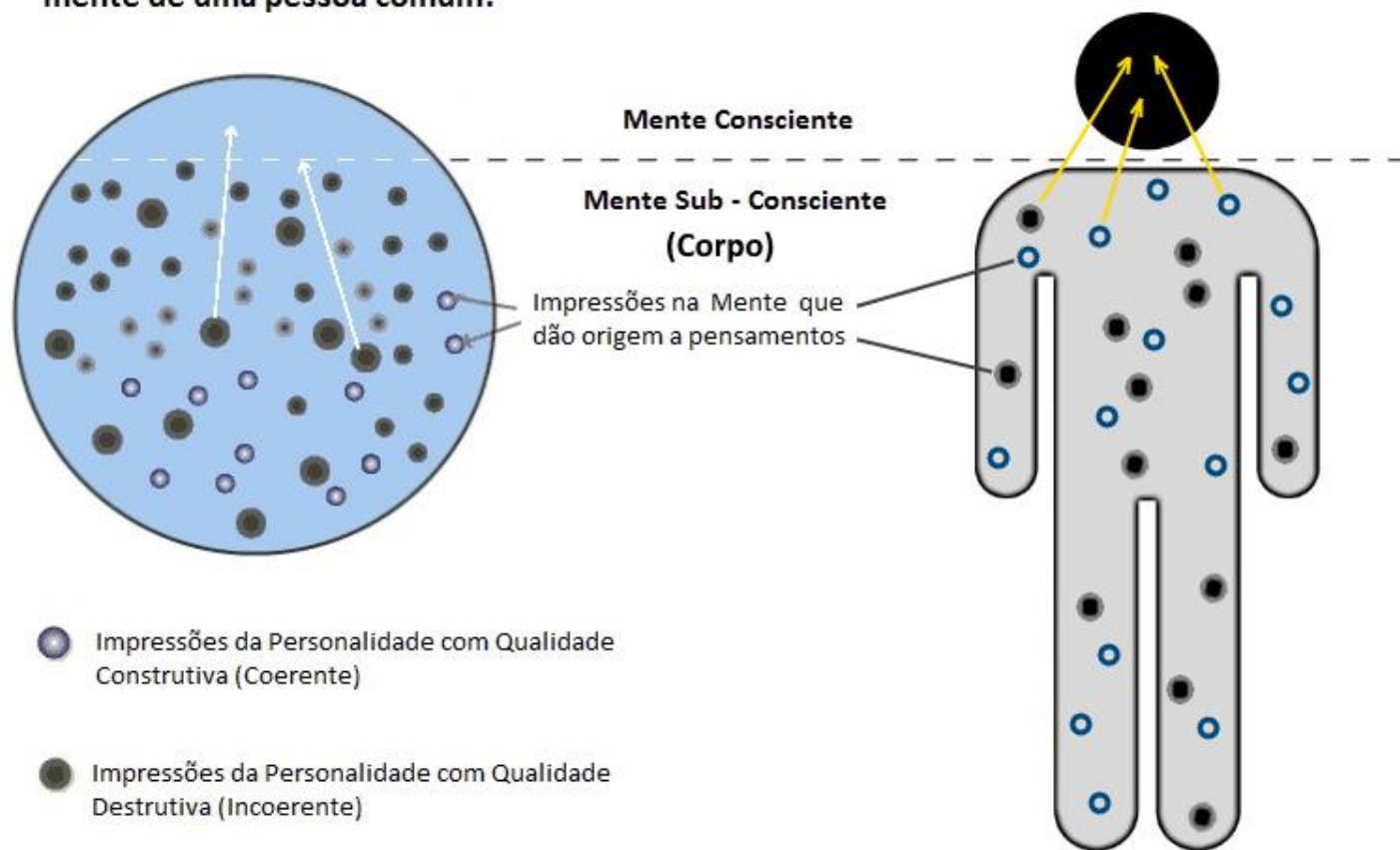
Iceberg da Motricidade Humana



UNIDADE MENTE-CORPO

UNIDADE MENTE-CORPO

Modelo de funcionamento da mente de uma pessoa comum!



SOCIAL

Jogos

MOTOR

Destrezas

AFETIVO

Expressivo
Somático
Holoprático

75 a 90% de todas as consultas nos cuidados médicos primários devem-se a desordens relacionadas com STRESS



Relaxamento **M**uscular **P**rogressivo

**AS DESORDENS DE
TENSÃO SÃO MAIS
COMUNS QUE A
COMUM CONSTIPAÇÃO**



EDMUND JACOBSON, MD

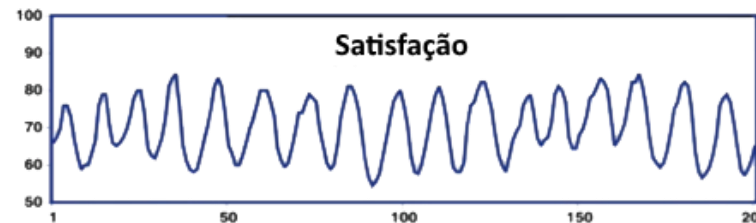
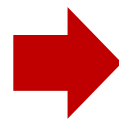
2 Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde

Metabolismo



UNIDADE MENTE-CORPO

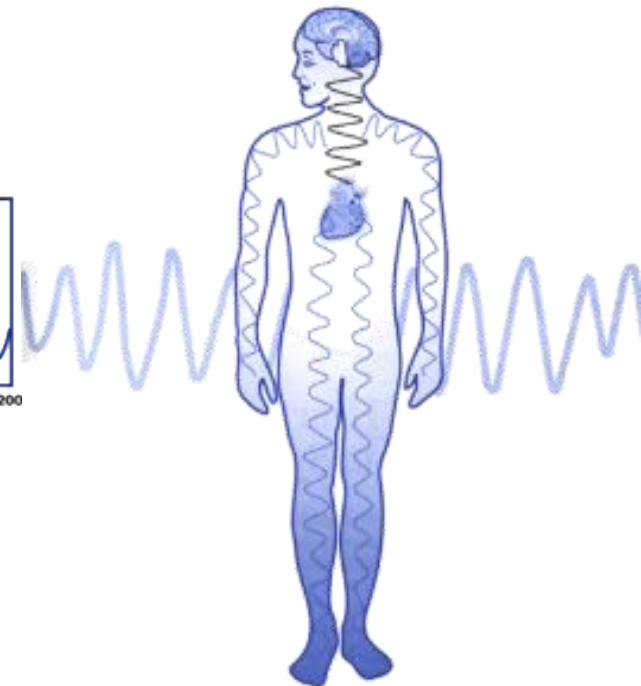
Estados Hipometabólicos



Relaxamento Muscular Progressivo



Consciência Corporal Cinestésica



Biofeedback



Facilitar a Aprendizagem com o **Coração** em Mente

**AS DESORDENS DE
TENSÃO SÃO MAIS
COMUNS QUE A
COMUM CONSTIPAÇÃO**

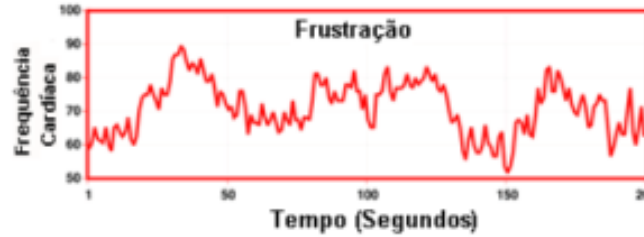
EDMUND JACOBSON, MD

You Must Relax



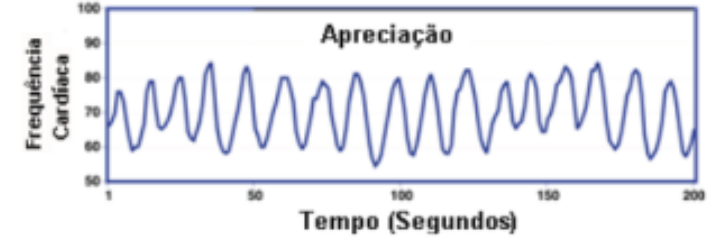
INCOERÊNCIA

Incoerência Emocional



COERÊNCIA

Coerência Emocional



Rollin McCraty "Institut of HeartMath" IHM

Estes gráficos mostram de que forma as emoções afetam os nossos padrões dos ritmos cardíacos. O ritmo caótico associado com a frustração e outras emoções negativas pressionam o nosso corpo e drenam a nossa energia. Também afeta adversamente o cérebro e a nossa capacidade para pensar com clareza e tomar decisões sensatas. Os sentimentos positivos tais com a apreciação, estão associadas com ritmos cardíacos coerentes e harmoniosos, com a saúde do coração e do sistema nervoso. Estão associadas ao aumento dos níveis de energia, clareza mental e um vasto leque de benefícios para a nossa saúde.



ALUNO



PROFESSOR

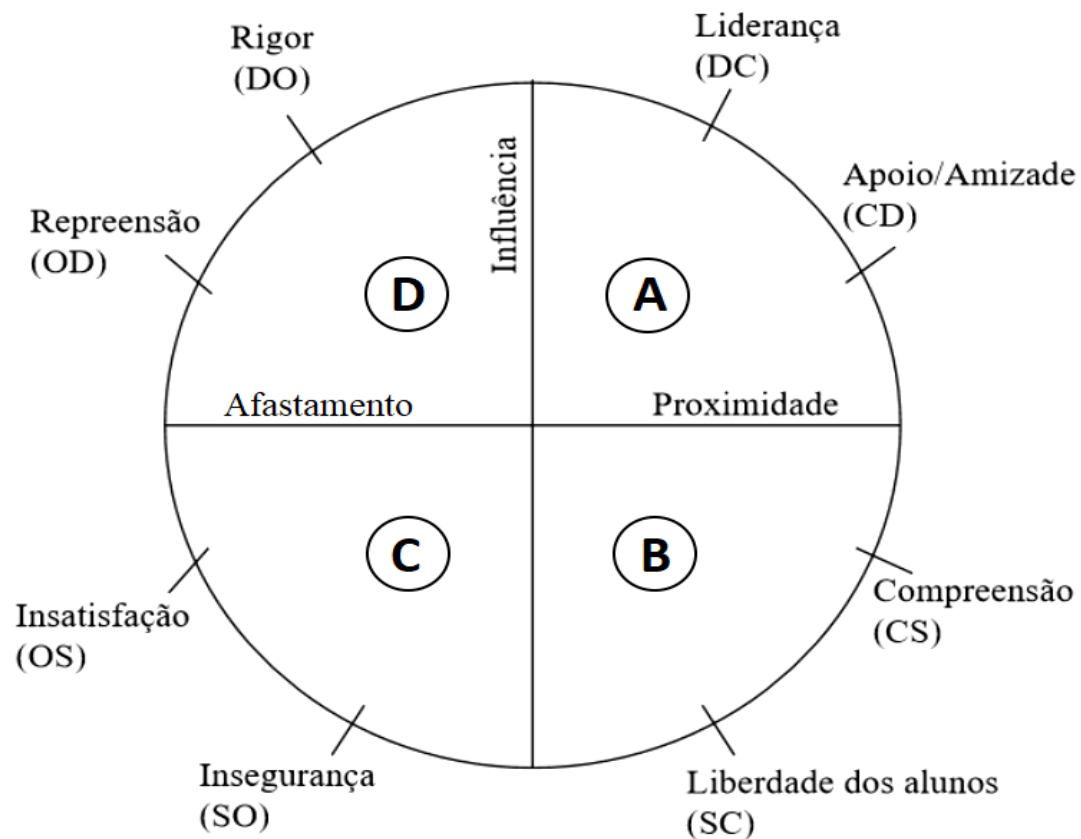
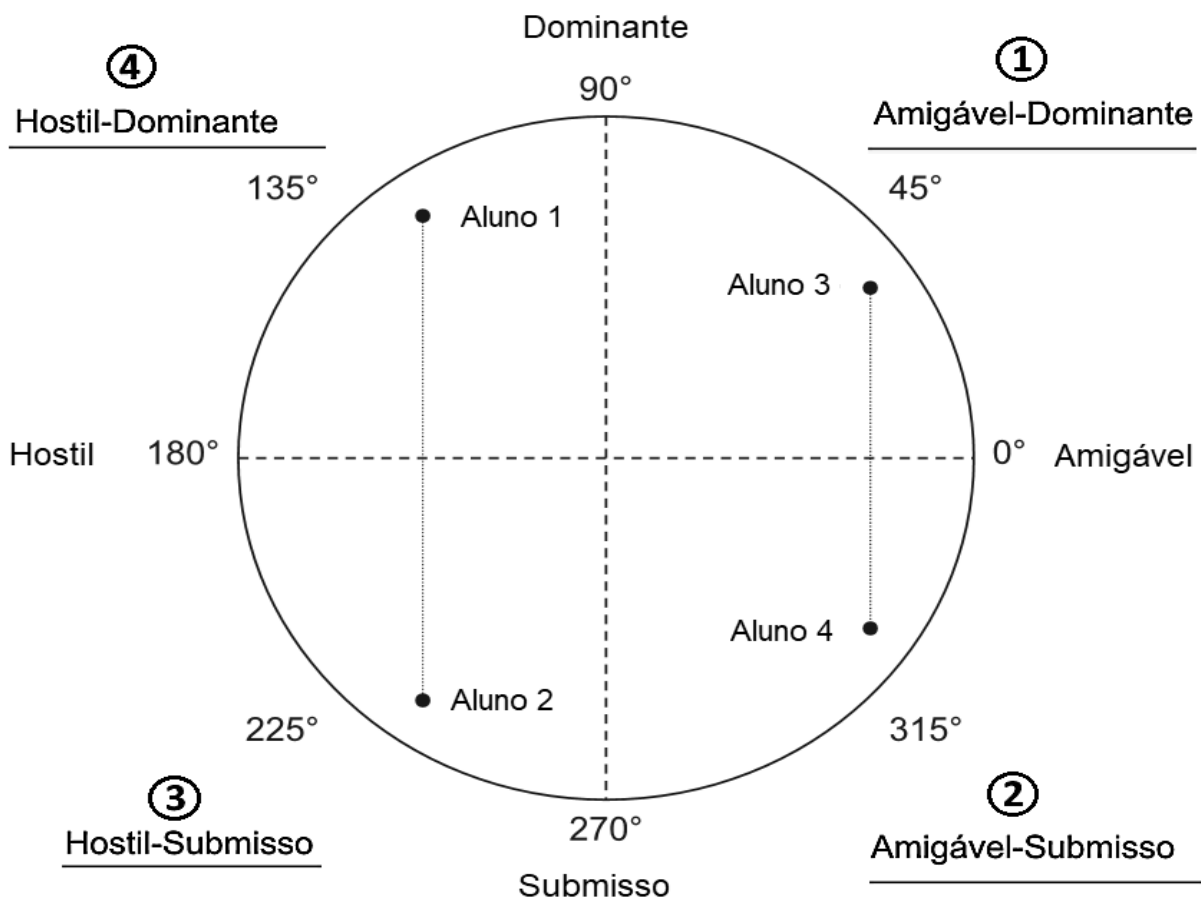
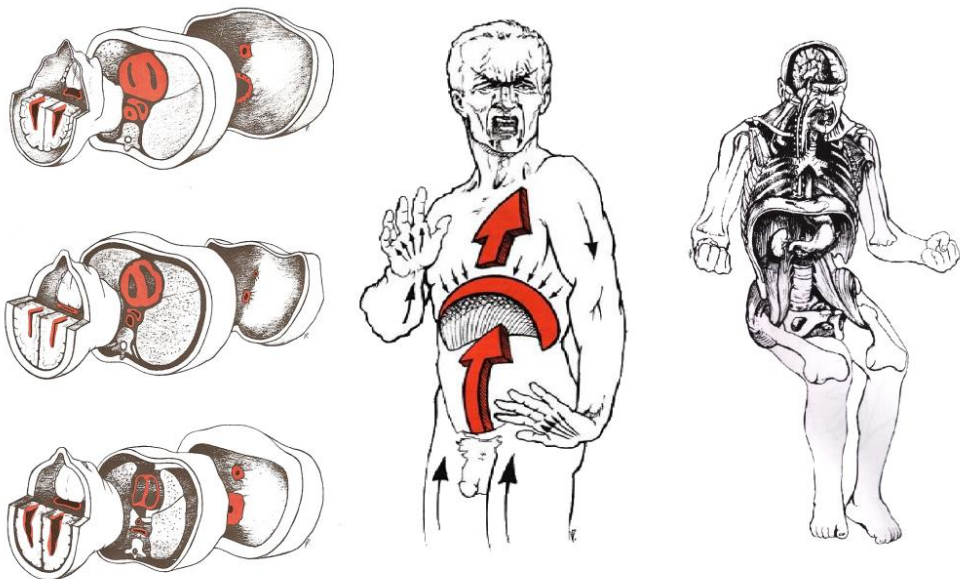


Figure Illustration of complementary positions in the interpersonal circumplex for two hypothetical pairs of persons. Each pair is equal and opposite on the vertical dimension of Dominance vs. Submissiveness; each pair is equal and the same on the horizontal dimension of Hostility vs. Friendliness.

Figura Modelo interpessoal do comportamento do professor (Wubbels et al., 2006).

Anatomia Emocional

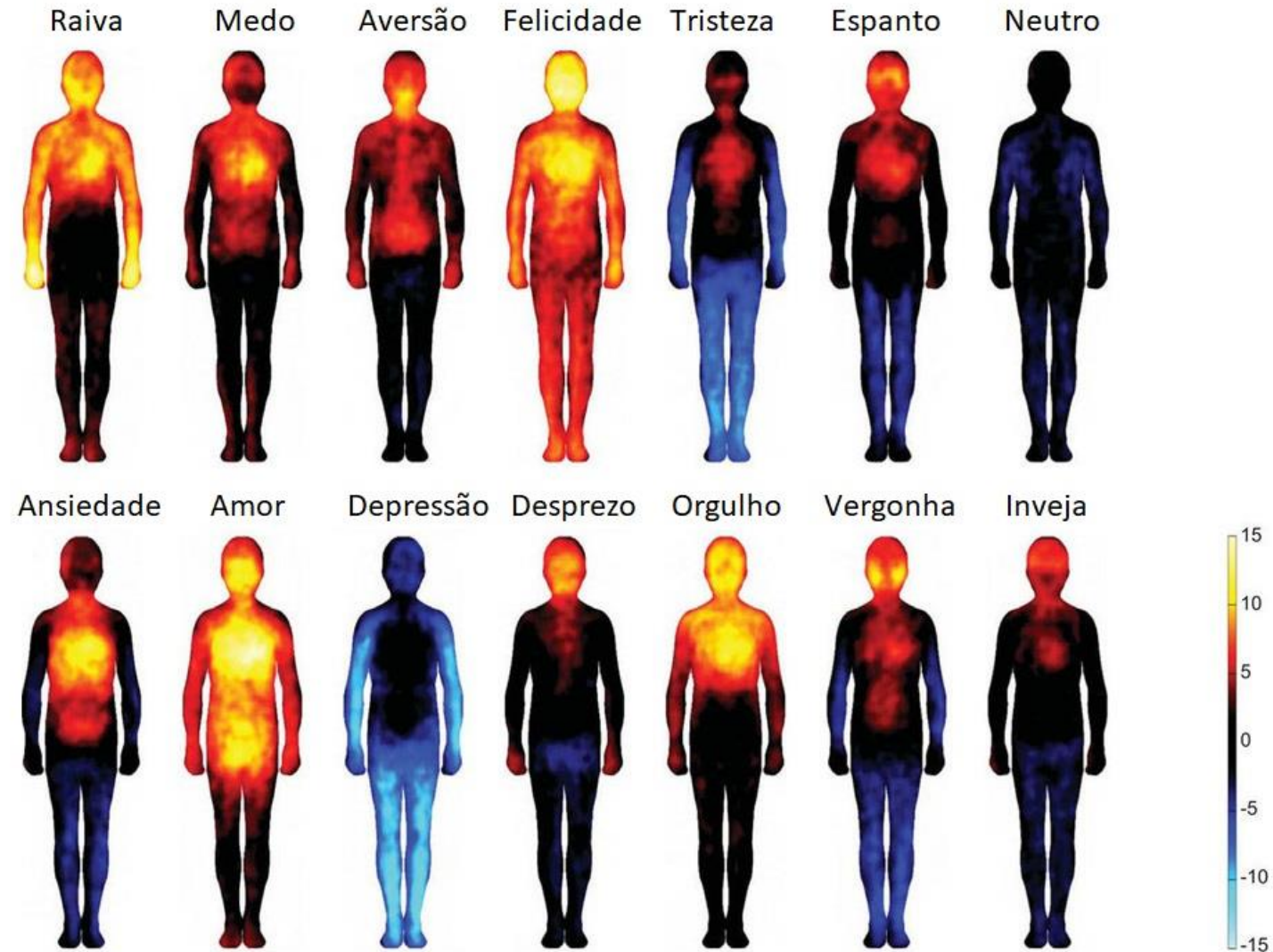


Bodily maps of emotions

Lauri Nummenmaa^{a,b,c,1}, Enrico Glerean^a, Riitta Hari^{b,1}, and Jari K. Hietanen^d

^aDepartment of Biomedical Engineering and Computational Science and ^bBrain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; ^cTurku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and ^dHuman Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland

Contributed by Riitta Hari, November 27, 2013 (sent for review June 11, 2013)



PLUTCHIK, Robert et al. (2002);
 “Emotions and Life - perspectives From
 Psychology, Biology, and Evolution”;
 American Psychological Assotiation

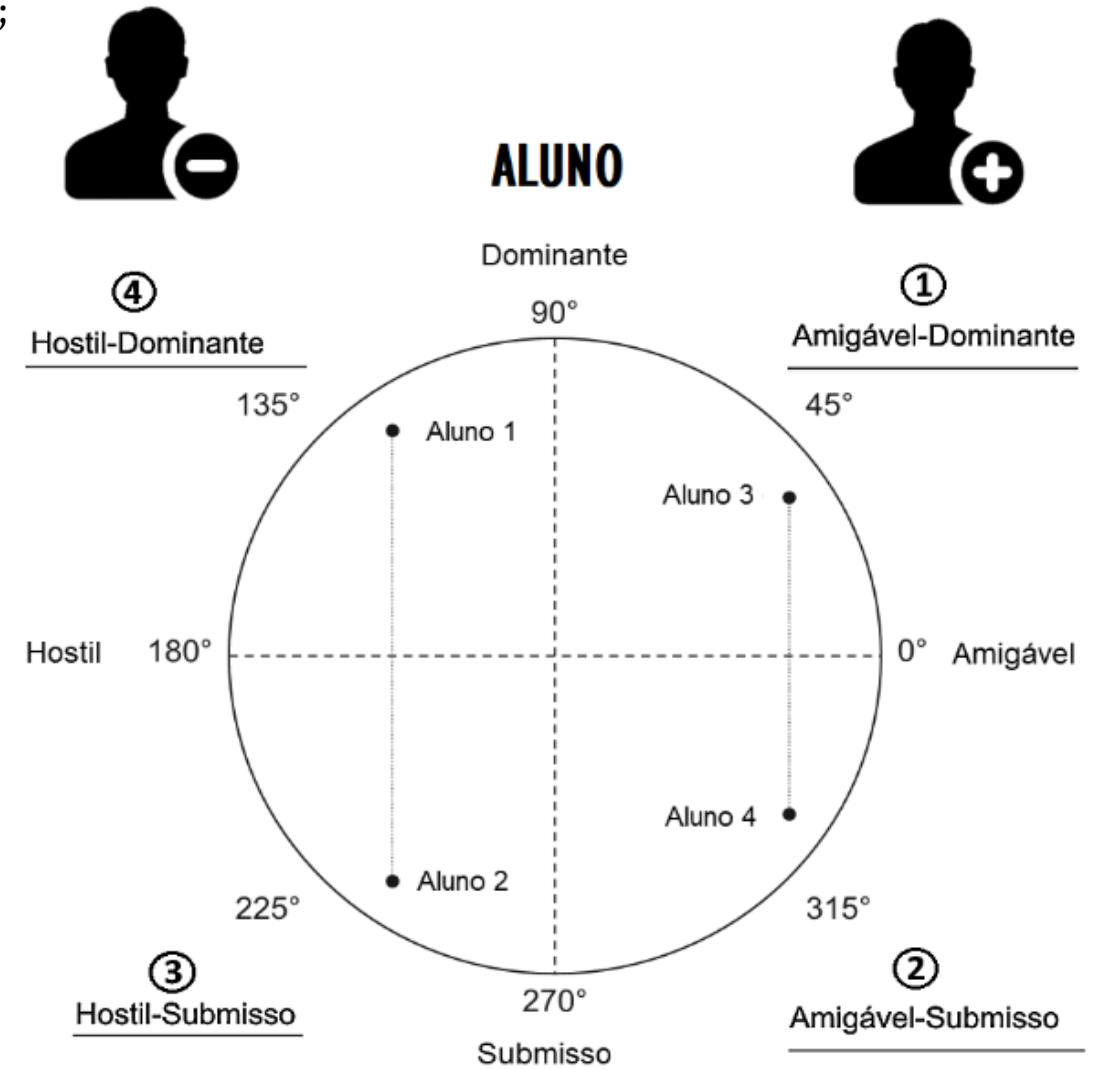
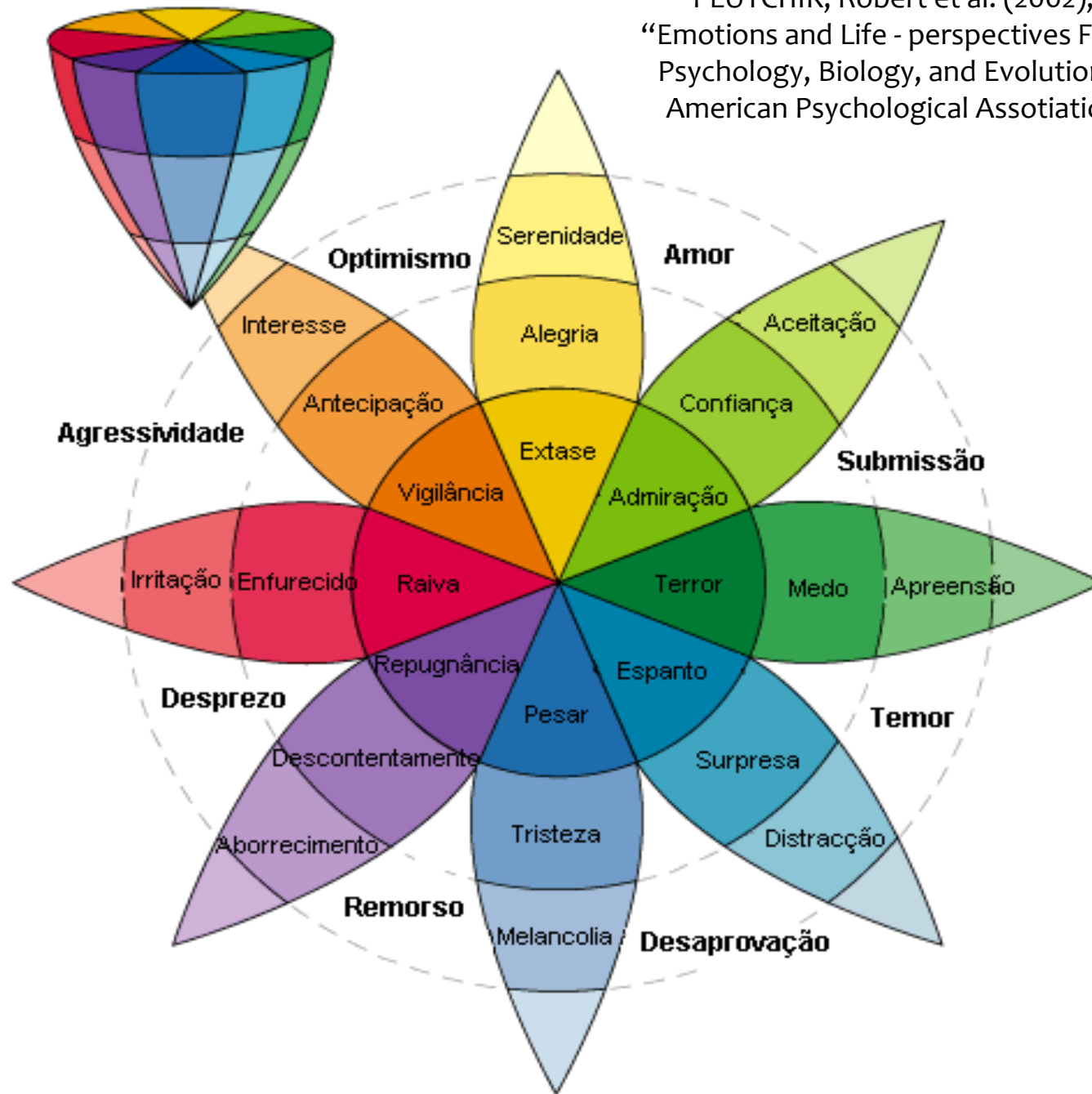
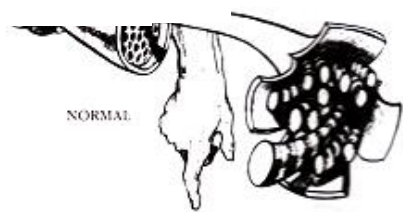
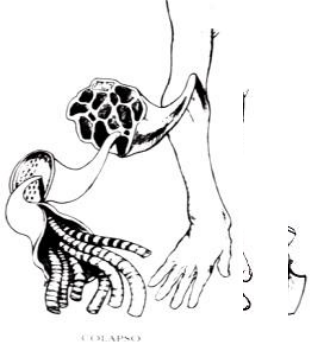


Figure Illustration of complementary positions in the interpersonal circumplex for two hypothetical pairs of persons. Each pair is equal and opposite on the vertical dimension of Dominance vs. Submissiveness; each pair is equal and the same on the horizontal dimension of Hostility vs. Friendliness.



Normal



INCHADO

Inchado



COLAPSO

Colapsado



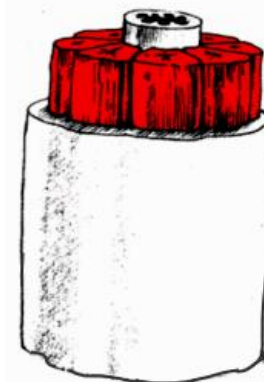
DENSO

Denso



RÍGIDO

Rígido



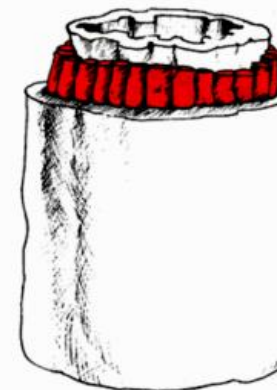
Denso



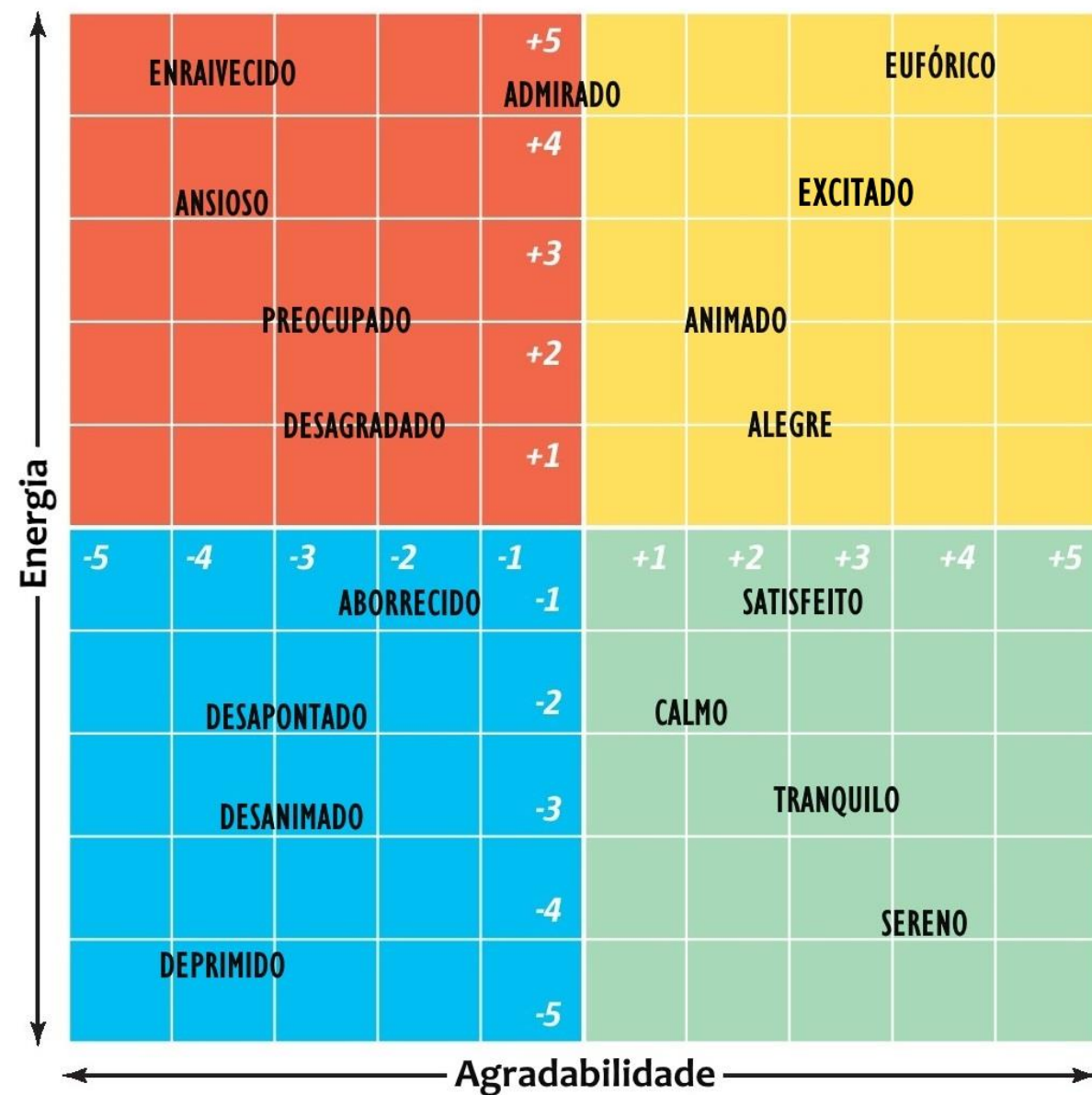
Colapso



Rígido



Inchado



A ferramenta RULER ajuda a desenvolver o vocabulário emocional.

O mood meter (medidor de disposição), é uma das 4 principais ferramentas do RULER usadas para ajudar os alunos a descobrir o que sentem em termos dos seus níveis de energia (eixo y) e de agradabilidade (eixo x).

Yale University
Building Emotionally Literate Schools

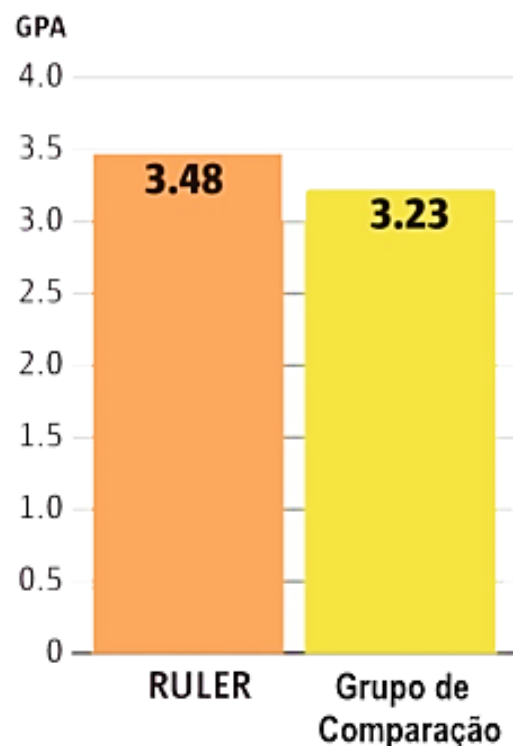
Fonte: Yale Center for Emotional Intelligence

MARK NOWLIN / THE SEATTLE TIMES

Os estudantes que usam a RULER na escola obtêm melhores classificações na "arte da linguagem".

Um estudo realizado no ano de 2012 em 3 escolas elementares, escolhidas aleatoriamente para ensinar as competências RULER no 5º e 6º anos, mostrou que os estudantes que usaram a RULER na sala de aula, obtiveram melhores resultados em Inglês, depois de um período de 30 semanas.

Fonte : *Learning and Individual Differences* (journal published by Elsevier)



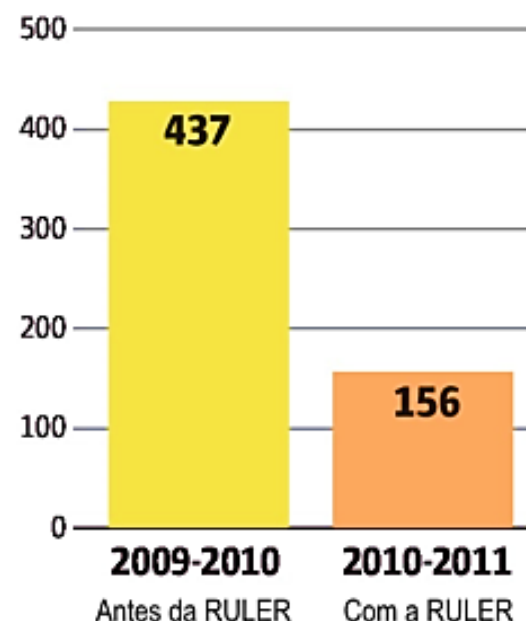
MARK NOWLIN / THE SEATTLE TIMES

RULER reduz o número de deslocações ao gabinete do Diretor.

Um estudo realizado numa escola K-8 no Bronx, Nova York, que educa crianças com problemas de comportamento e necessidades educativas especiais, mostrou uma redução no número de participações disciplinares entregues na Direção da escola, por mau comportamento, diminuíram no semestre do Outono quando foi adotada a RULER. A escola também apresentou uma melhoria de 10,5% na assiduidade dos alunos e uma redução de 22% no absentismo dos professores.

Fonte :
Yale Center for Emotional Intelligence

NÚMERO DE CRIANÇAS ENCAMINADAS PARA O GABINETE DO DIRETOR POR PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO NO SEMESTRE DO OUTONO.



MARK NOWLIN / THE SEATTLE TIMES

RULER conduz a uma melhoria na Performance Académica



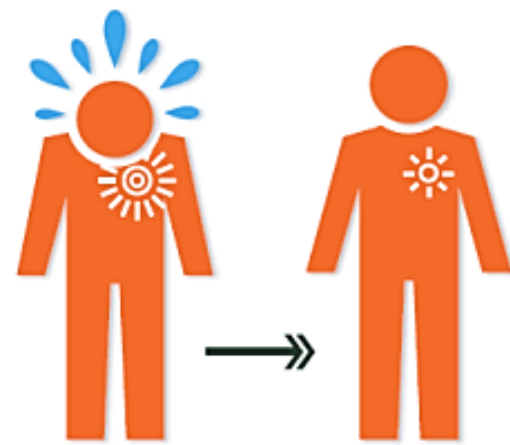
Os alunos numa turma RULER manifestam um melhor desempenho em termos académicos comparativamente àqueles que não utilizam a RULER.

RULER promove uma Redução da Hostilidade



Numa sala de aula onde se aplica a RULER, verificam-se menos episódios de hostilidade entre os alunos comparativamente às salas de aula onde não se aplica a RULER.

RULER promove a Redução da Ansiedade



Os alunos que trabalham com a RULER em sala de aula manifestam menor ansiedade comparativamente aos alunos que não usam a RULER

socia1



ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



SOCIAL

Condutas Sociomotoras Jogos

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

PROJETO 1

Jogo
Cooperativos

PROJETO 2

Game Designer
em EF

PROJETO 3

Jogos
Geneticamente
Modificados

PROJETO 4

Team Building e
as Dinâmicas de
Grupo

SOCIAL

Condutas Socio-Neomotoras

HABILIDADES MOTORAS COMPLEXAS

PROJETO 1



Jogos Desportivos

Matérias Nucleares

- Basquetebol
- Futebol
- Andebol
- Voleibol
- Raquetes (Badminton)



Matérias Alternativas

- Corfebol
- Raiguebi
- Frisbee
- Hóquei em Campo
- Softbal/Basebol
- Kin-Ball

PROJETO 2

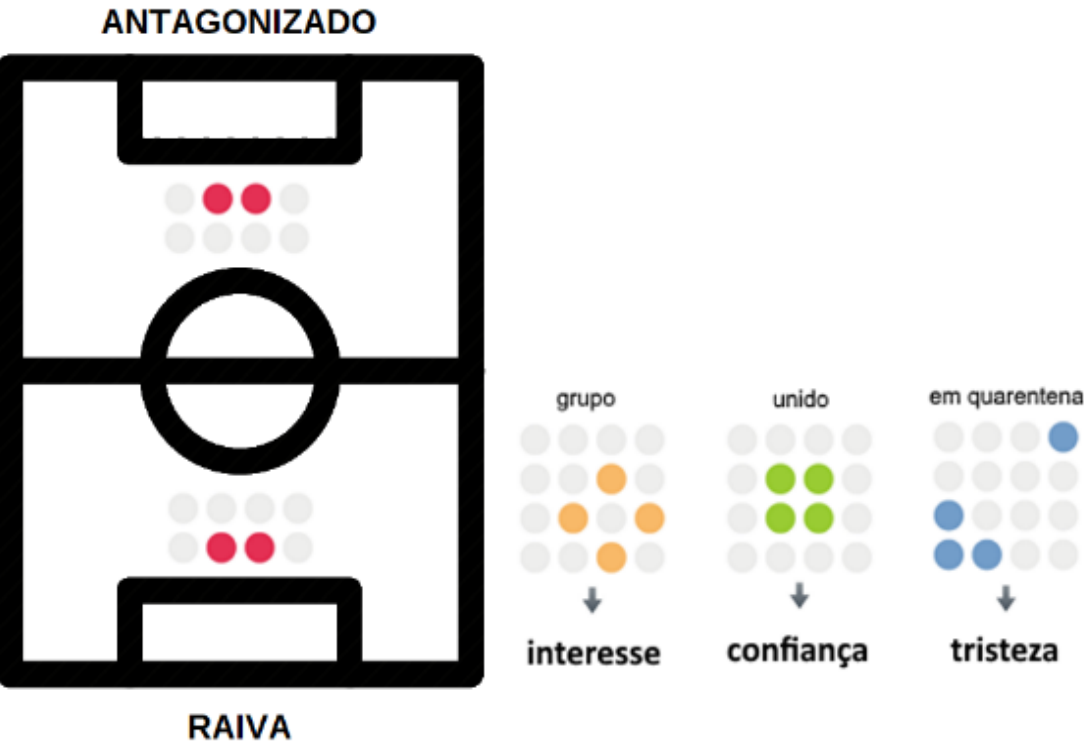
Team-Building e Dinâmicas de Grupo

Matérias Alternativas

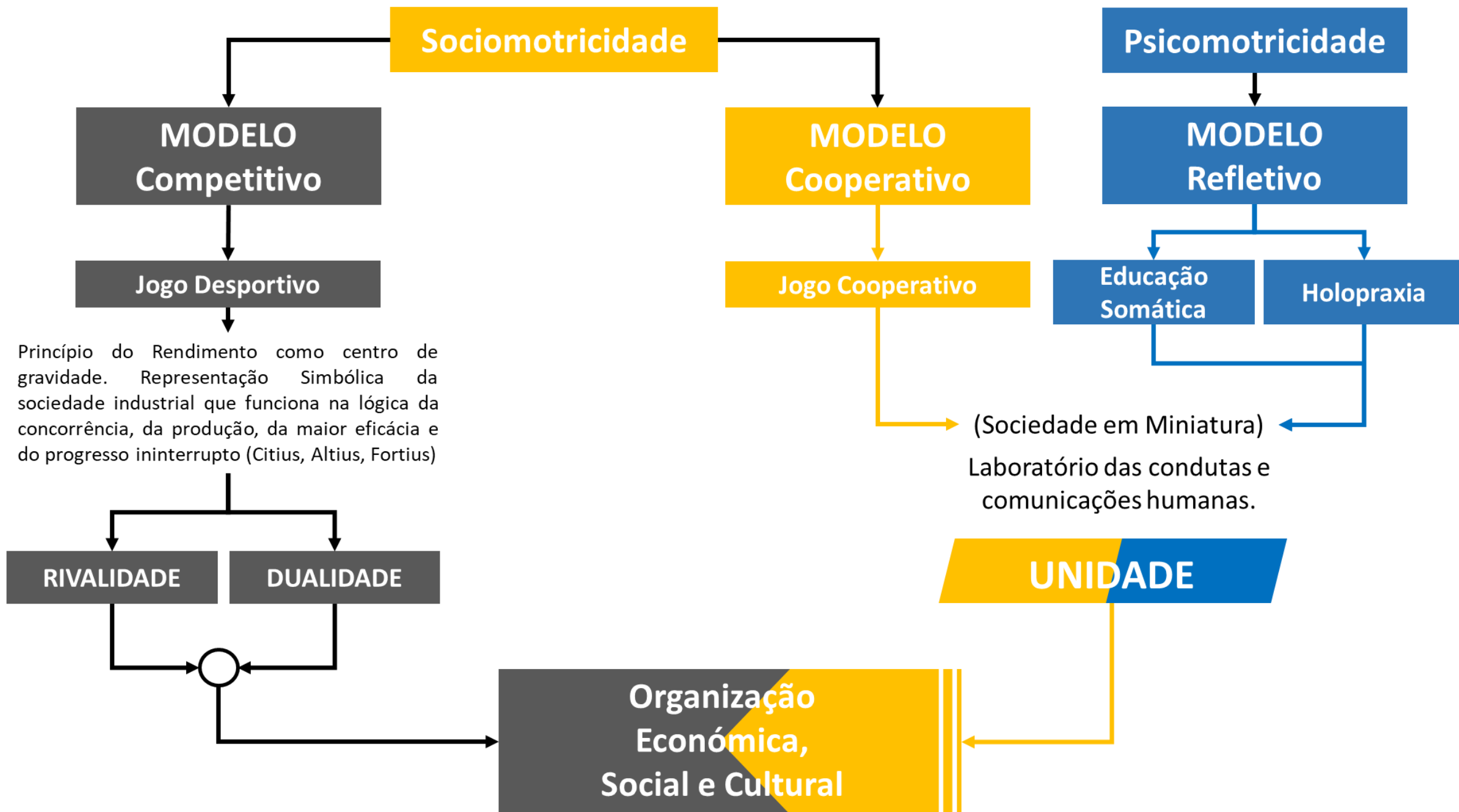
- Jogo Cooperativos
- Game Designer
- Jogo Psicodramático
- Jogo da Paz Mundial



O esquema em baixo pode ser utilizado para ilustrar uma situação comum nos jogos desportivos coletivos. O programa de EF apresenta alguns jogos desportivos coletivos como matérias nucleares e a sua maioria apresentam semelhanças estruturais (jogos de invasão territorial: futsal, basquetebol, andebol). Anteriormente foi dito que uma atitude é competitiva, quando "o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em detrimento de **B**, e quando **B** faz em seu benefício, mas, em detrimento de **A**."



O esquema em cima ilustra a forma como as dinâmicas sociais, dentro dos grupos, estão dependentes das emoções (Quantidade e Qualidade da Energia Organizacional) que permeiam os elementos desses grupos. Emoções incoerentes afastam e dividem um grupo e as emoções coerentes unem e permitem sinergias no grupo.

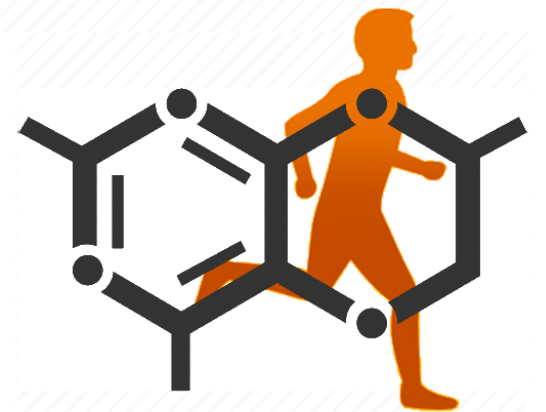


Game Designer

Oficina *do* Movimento *na* Educação Física



ADN EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



Traços comuns
Partilhados por
todos os jogos.



planear



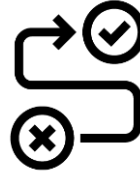
OBJETIVO

Sentido de propósito.



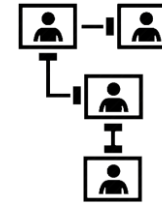
REGRAS

Limitam a forma como o objetivo deve ser alcançado.



FEEDBACK

Permite que os jogadores percebam o quão próximos estão de alcançar o objetivo.



VOLUNTÁRIO

Liberdade para entrar e sair do jogo assegura que o trabalho desafiador (stressante) seja vivido como uma atividade segura e prazerosa.



jogar

Jogos Finitos
Jogos Infinitos



Competitivo



Cooperativo

Fases do Jogo.



jogar

A

COMEÇO

Apresenta personagens, ambiente e regras

MDE

Mecânica

Dinâmica

Estética

B

FIM

Desenvolvimento da Narrativa

Objetivo e Recompensa

Sensação – prazer sensorial

Fantasia – estímulo à imaginação

Narrativa – conexão pelo drama

Desafio – recompensa por superação

Sociabilidade – contacto social

Descoberta – estímulo à exploração

Expressão – autoconhecimento

Abnegação – tarefas automáticas que não requerem atenção

Educação Física

METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETOS

Heteronomia

Professor Explica

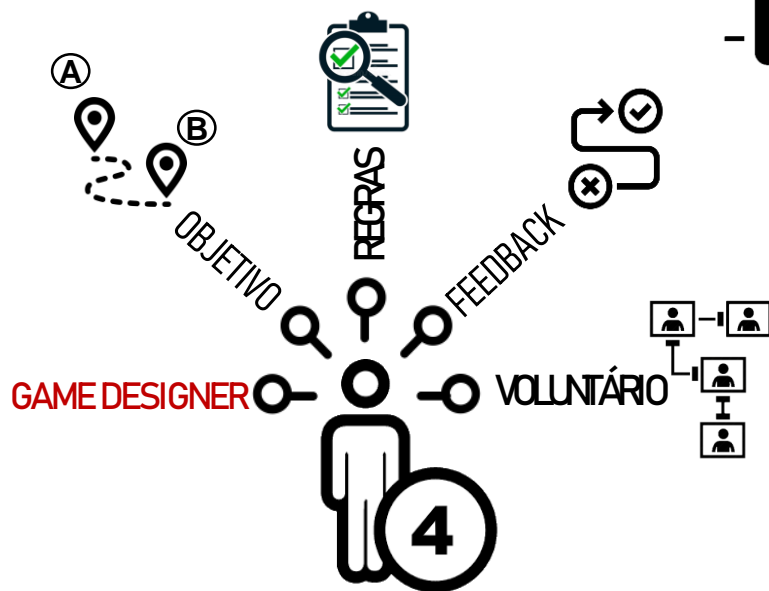


Definir problema

Fase I

Definição do problema

Autonomia



planear

Fase II

Planificação e desenvolvimento do trabalho



Prof. Tutor "Coach"

Desenvolvimento da Narrativa

Realização do Jogo

GAME DESIGNER

Apresenta personagens, ambiente e regras

COMEÇO MDE

Objetivo e Recompensa

FIM

jogar

Fase III

Execução

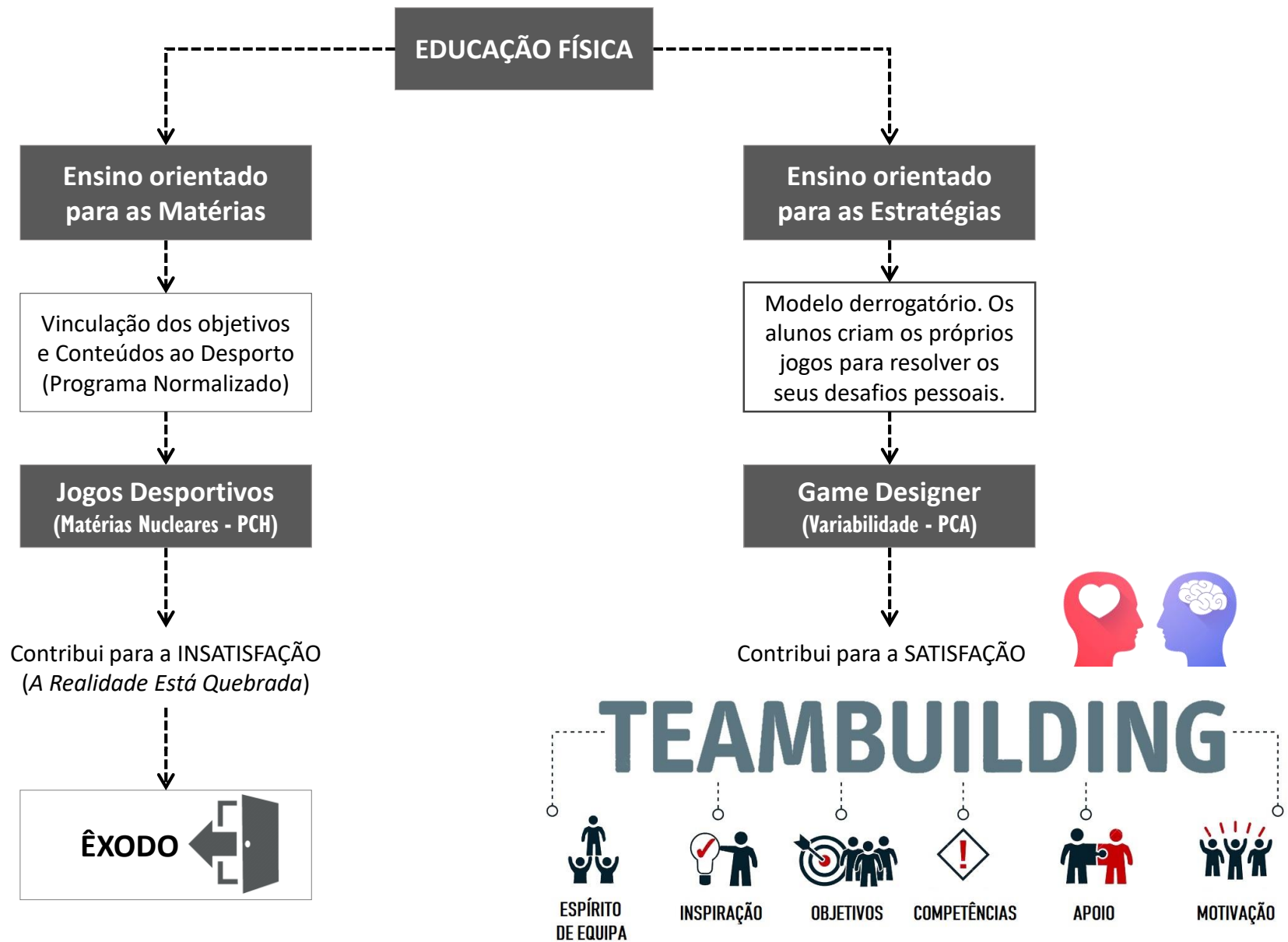


avaliar

Fase IV

Divulgação / Avaliação

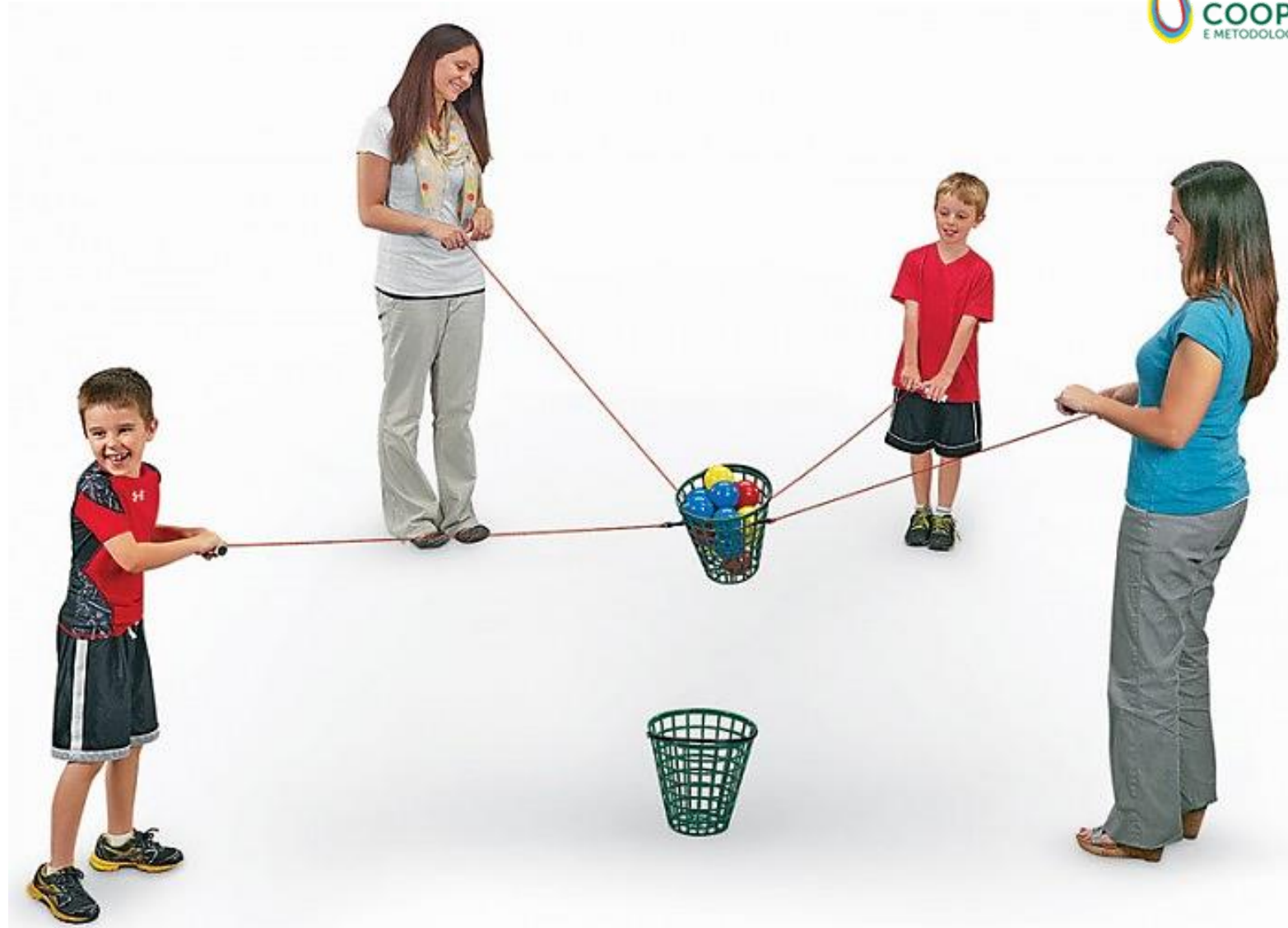




Projeto Jogos cooperativos



PROJETO
COOPERAÇÃO



GRUPO

Um grupo é um conjunto de pessoas com objetivos comuns que se reúnem por afinidades. No entanto este grupo não é uma equipa.

Team Building

DINÂMICA DE GRUPO



Um grupo transforma-se em equipa quando passa a prestar atenção à sua própria forma de operar e procura resolver os problemas que afetam o seu funcionamento.

EQUIPA

O teste PISA 2015

Domínios de Avaliação (OCDE, 2016):

Novo em 2015:

RESOLUÇÃO COLABORATIVA DE PROBLEMAS



«Capacidade de um indivíduo para trabalhar com duas ou mais pessoas para tentar resolver um problema».

Educação Física



Os elementos da equipa assumem o compromisso conjunto de trabalhar colaborativamente para alcançar os objetivos.



Jogos Cooperativos

FAZEM APELO À:

COOPERAÇÃO

NOÇÃO DE EQUIPA
Cooperação entre os
elemento da equipa Para
alcançar os seus
objetivos)

INTEGRAÇÃO

NOÇÃO DE UNIDADE
Não existem fações e
todos participam em
função de um objetivo
comum.

INTELIGÊNCIA

**NOÇÃO DE
ADAPTABILIDADE**
(Capacidade de
adaptação
a novas situações)

ATRAVÉS DO/DA

Espírito de
colaboração e de
entreaajuda

Equilíbrio entre os
interesses pessoais e
os interesses da
equipa.

Resposta adequada a
situações
diversificadas que
ocorrem no jogo

Recurso à informação
como forma de
articular os esforços
comuns em função
do desafio.

Jogos Competitivos

FAZ APELO À:

OPOSIÇÃO

NOÇÃO DE VANTAGEM
(Anular as ações do
adversário e construir o
nosso sucesso)

ATRAVÉS DO/DA

Recurso à
desinformação como
forma de induzir o
adversário em erro.

GRUPO

Um grupo é um conjunto de pessoas com objetivos comuns que se reúnem por afinidades. No entanto este grupo não é uma equipa.

Team Building

DINÂMICA DE GRUPO



Um grupo transforma-se em equipa quando passa a prestar atenção à sua própria forma de operar e procura resolver os problemas que afetam o seu funcionamento.

EQUIPA

O teste PISA 2015

Domínios de Avaliação (OCDE, 2016):

Novo em 2015:

RESOLUÇÃO COLABORATIVA DE PROBLEMAS



«Capacidade de um indivíduo para trabalhar com duas ou mais pessoas para tentar resolver um problema».

Educação Física



Os elementos da equipa assumem o compromisso conjunto de trabalhar colaborativamente para alcançar os objetivos.

JOGO

Imposição dos Jogos

Educação Física

TEORIA X

Teoria da Mediocridade
(Douglas McGregor)



Os alunos tem aversão
ao trabalho escolar

Os alunos precisam
ser coagidos e
controlados para
trabalhar

Os alunos, sempre que
possível, evitam
responsabilidades

Escolha dos Jogos

Indústria dos Jogos

TEORIA Y

Teoria do Otimismo
(Douglas McGregor)



O esforço mental e
físico no trabalho é tão
natural como no jogo

A consecução dos
objetivos está associado
a recompensas
intrínsecas

A indústria dos jogos
explora o potencial
intelectual dos jovens

Existem meios positivos
para estimular o
trabalho produtivo

Os indivíduos são por
natureza responsáveis e
procuram evoluir em
condições favoráveis

Todos os indivíduos
possuem um elevado
potencial para a
criatividade e solucionar
problemas

Game Designer

EDUCAÇÃO FÍSICA

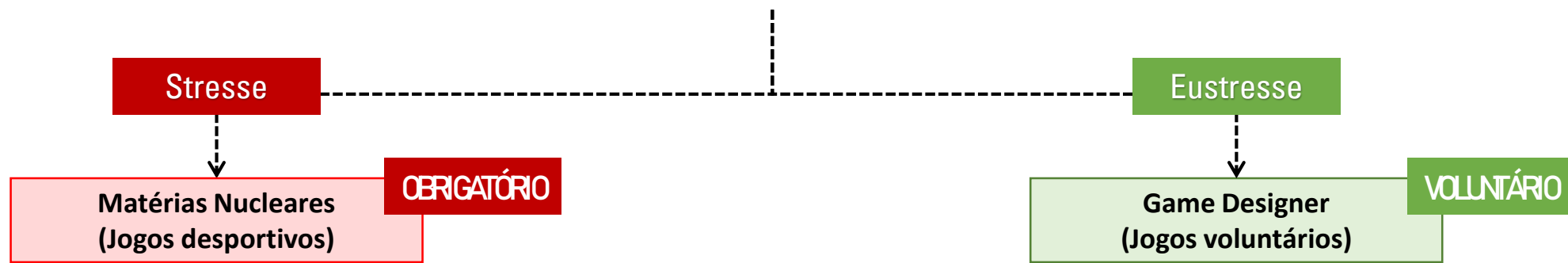
```
graph TD; A[Game Designer] --- B[EDUCAÇÃO FÍSICA]; B -.-> C[Porque motivo os jogos nos fazem felizes.]; B -.-> D[Reinventando a Realidade.]; B -.-> E[De que forma Grandes Jogos Podem mudar o mundo.];
```

**Porque
motivo os
jogos nos
fazem felizes.**

**Reinventando
a Realidade.**

**De que forma
Grandes Jogos
Podem mudar
o mundo.**

JOGO



Ex: de basquetebol

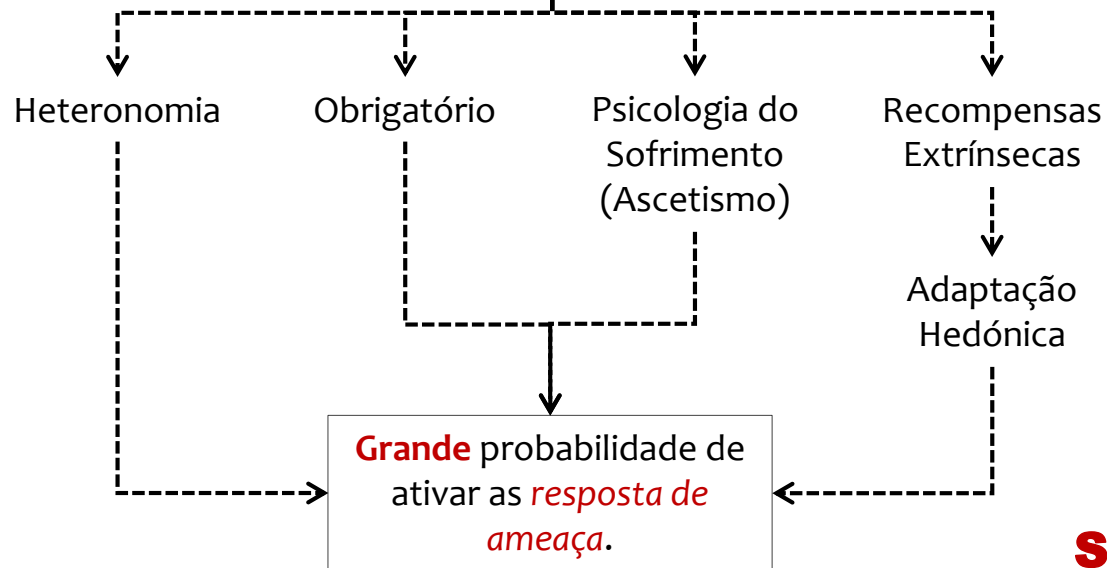
- A aluno é obrigado a treinar o elementos técnicos e alguns elementos táticos porque a seu sucesso depende disso.
- O medo de falhar numa situação de pressão (avaliação) desencadeia uma ativação neuro química extrema que pode desencadear reações de zanga, combatividade, ou pode impulsionar o aluno a tentar escapar (desculpas e/ou subterfúgios) ou mesmo desligar emocionalmente. Pode desencadear mecanismos de evicção. O tempo disponível para automatizar os gestos técnicos e dominar aspetos táticos elementares, durante uma unidade didática, é insuficiente.
- Em caso de falha pode ser avaliado com negativa.

Ex: Desafio do jogo cooperativo:

- O aluno inicia o trabalho de desenvolvimento do seu **avatar** (personagem/ator) investindo tempo e recursos para se preparar para o desafio.
- Durante o jogo ou confronto envolve-se com entusiasmo porque escolheu voluntariamente a provação ou desafio. Desde que se sinta capaz de enfrentar o desafio sente-se altamente motivado, extremamente interessado e positivamente envolvido pela situação de eustresse.
- Em caso de falha apenas tem que recomeçar um novo jogo reaferindo os recursos e estratégias.

Educação Física

Matérias Nucleares
Jogos Desportivos



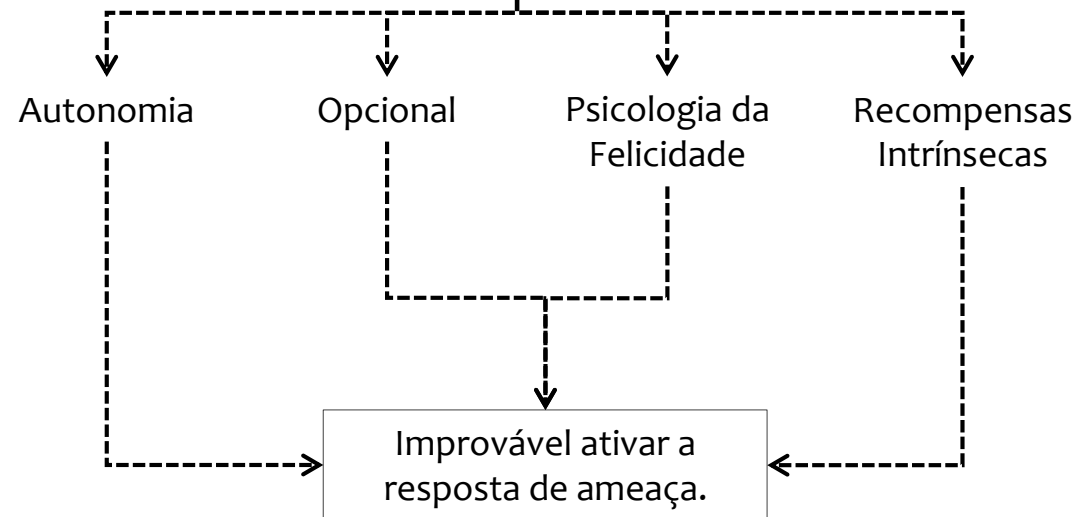
Stresse

SCARF

- 1) Estatuto
- 2) Segurança | Certeza
- 3) Autonomia
- 4) Pertença | Filiação
- 5) Justiça | Equidade

Indústria de Jogos

Jogos Livres
Jogos de Vídeo

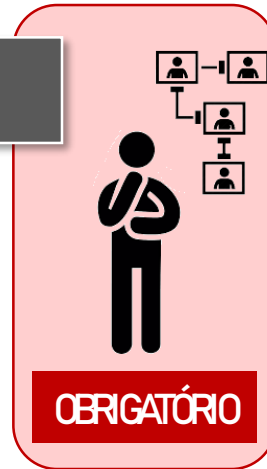


Eustresse

Melhorar o avatar – Desenvolvimento pessoal

**Matérias Nucleares
(Jogos desportivos)****Modelo SCARF:**

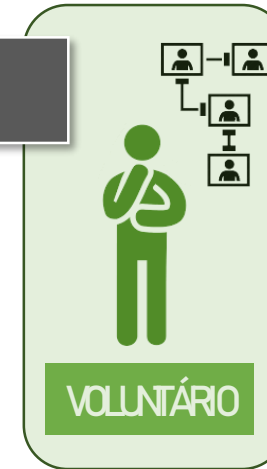
- < Estatuto (Valor)
- < Segurança (Certeza)
- < Autonomia (Heteronomia)
- < Pertença (Filiação)
- < Justiça (Equidade)

**Capacidades Fundamentais do Século XX.**

- Memorização
- Repetição
- Automatização
- Passividade
- Reprodução
- Imitação

Heteronomia**Game Designer
(Jogo construídos)****Modelo SCARF:**

- > Estatuto (Valor)
- > Segurança (Certeza)
- > Autonomia (Heteronomia)
- > Pertença (Filiação)
- > Justiça (Equidade)

**Capacidades Fundamentais do Século XXI:**

- Criatividade
- Inovação
- Pensamento Crítico
- Resolução de problemas.
- Tomada de decisões
- Comunicação
- Colaboração
- Investigação
- Questionamento
- Flexibilidade e adaptabilidade
- Iniciativa e autonomia

Autonomia

Educação Física

Matérias Nucleares

Ex: Jogos de Invasão Territorial
(Competitivos/Cooperativos)

Ex: Basquetebol



Ex: Andebol



OBJETIVO

Ganha a equipa
com maior
pontuação.
(Golos
Marcados)



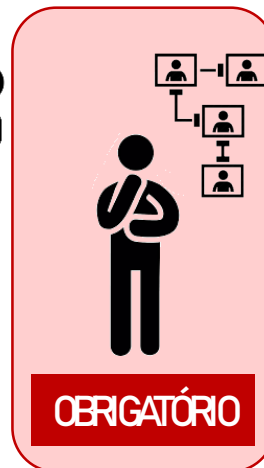
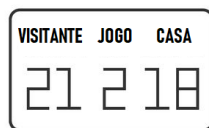
REGRAS

Regras Oficiais



FEEDBACK

Golos/Pontos
Marcados | Tempo



STRESS:



Quando somos obrigados a participar num jogo para o qual não nos sentimos competentes, temos **medo de falhar** porque nos **sentimos pressionados** por uma fonte externa e uma forte ativação neuro química promove **medo**. Torna-nos zangados e combativos/agressivos (luta), ou faz-nos querer desistir ou evitar a situação (fuga) e o seu impacto emocional.

Jogos de Vídeo

Recreativo

Ex: Jogos de Invasão Territorial
Ex: Jogo de construção criativa
(Competitivos/Cooperativos)

Ex: World of Warcraft



Ex: Minecraft



OBJETIVO

Mostra os objetivos e as tarefas para os alcançar bem como as metas intermédias passo a passo.



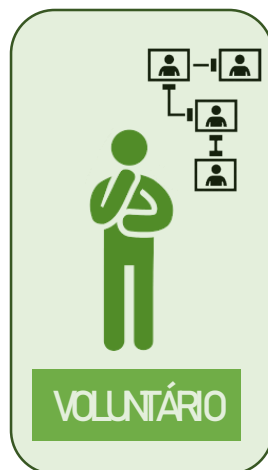
REGRAS

Regras do Jogo



FEEDBACK

O jogo permite **feedback constante** – melhoria do nosso avatar, estamina, intelecto, força, impacto das ações no contexto...



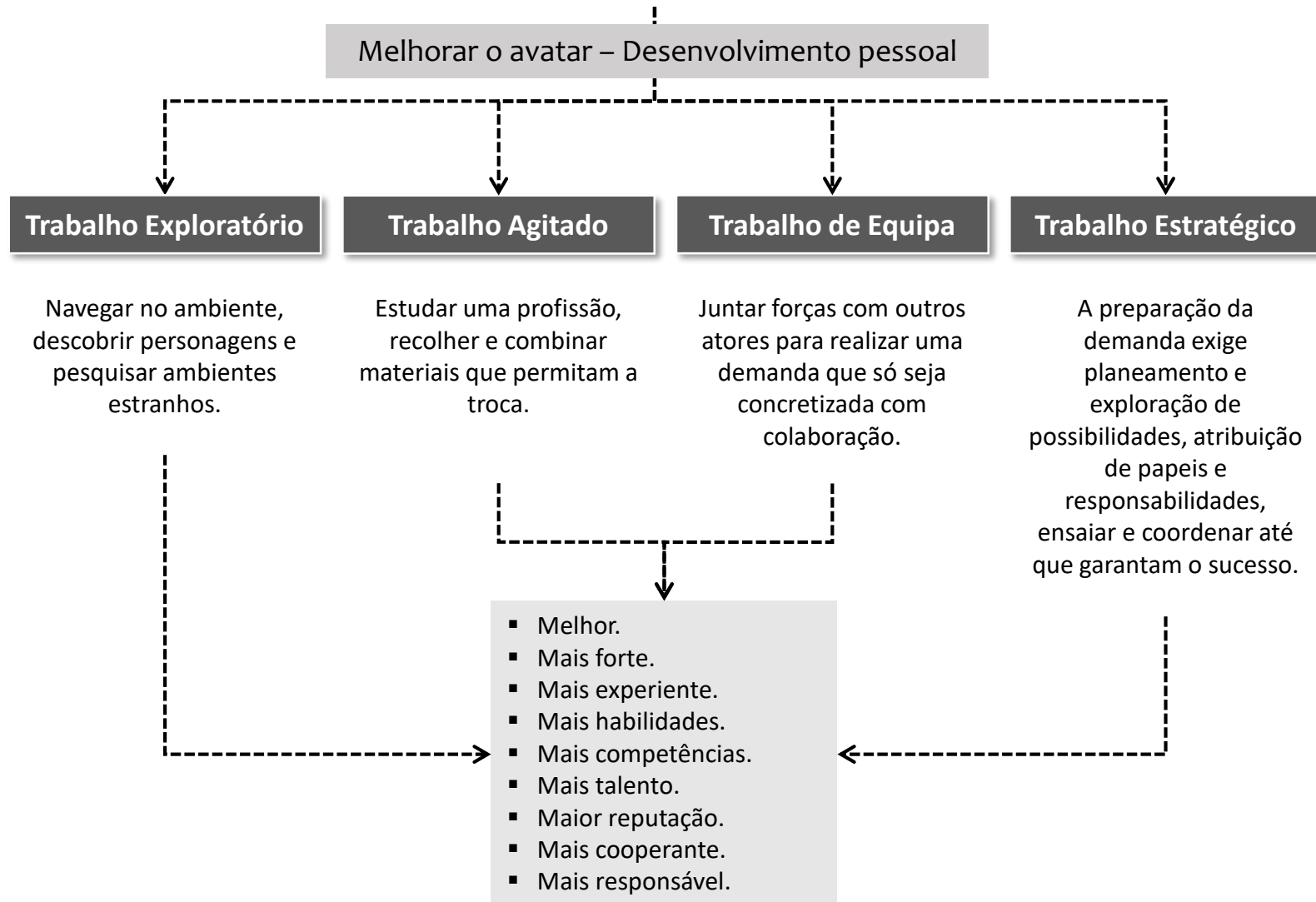
EUSTRESS:

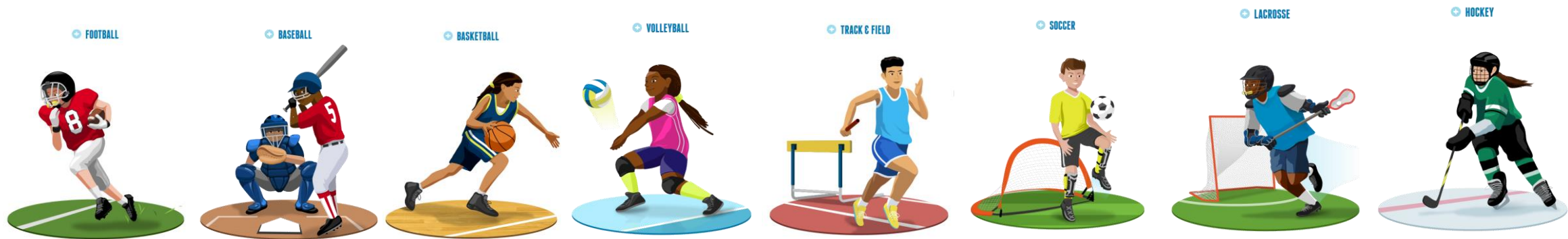


Quando escolhemos o nosso “trabalho” duro este torna-se numa **provação** e nós apreciamos a estimulação e ativação que nos proporciona. Desde que nos sintamos **capazes de enfrentar o desafio**, sentimo-nos altamente motivados, extremamente interessados e positivamente envolvidos em situações stressantes. E estes são os estados emocionais chave que correspondem com o bem-estar geral e a satisfação de vida.

Quando conseguimos ver em tempo real aquilo que conseguimos concretizar (conquistas) construímos o nosso sentido de valor próprio.

JOGO





Aspetos Comuns e diferenciadores dos Jogos Desportivos Coletivos

ASPETOS COMUNS

- a) Bola (pela qual lutam as equipas (alunos)).
- b) Espaço de Jogo (onde se desenvolve o confronto)
- c) Alvo (a atacar e a defender)
- d) Regras (a respeitar)
- e) Colegas (com quem cooperar)
- f) Adversários (oposição a vencer)

ASPETOS ESPECÍFICOS

- a) Regras dos Jogos (Específicas)
- b) Duração do jogo (tempo)
- c) Dimensões do terreno de jogo (campo)
- d) Técnicas e táticas específicas
- e) Disputa complexa específica (individual e coletiva)



JOGO



Recompensas Extrínsecas

Quando tentamos encontrar a nossa felicidade fora de nós, focamo-nos em **Recompensar Extrínsecas**:

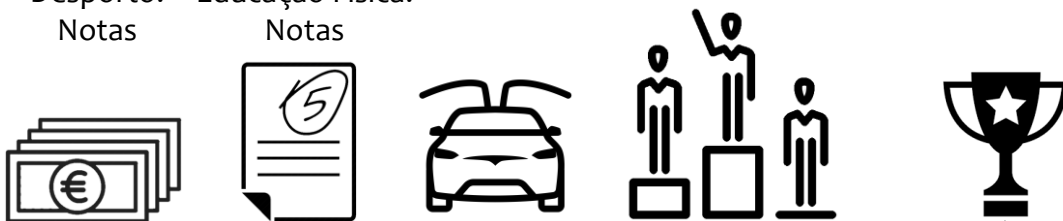
Dinheiro

Bens Materiais

Estatuto

Elogios e Louvores

Desporto: Notas
Educação Física: Notas



Recompensas Intrínsecas

Quando tentamos encontrar a nossa felicidade dentro de nós, focamo-nos em **Recompensar Intrínsecas (autoléticas)**:

Trabalho Satisfatório

Ser Bem Sucedido

Ligações Sociais

Sentido - Significado

Significa sentir-se imerso em atividades exigentes, desafiadoras que nos permitam ver o impacto direto dos nossos esforços.

Queremos sentir-nos poderosos nas nossas vidas e mostrar aos outros as nossas qualidades. Queremos ser otimistas acerca das nossas hipóteses de sucesso, aspirar a algo e sentir que evoluímos.

Os seres humanos são criaturas extremamente sociais. Queremos partilhar experiências, construir e fortalecer laços e normalmente concretizamos essa aspiração realizando coisas que importam conjuntamente.

Oportunidade de fazer parte de algo maior do que nós próprios. Queremos sentir curiosidade, espanto e espanto relativamente a acontecimentos que se desenrolam em escalas épicas.



Jogos

Jogos de Tabuleiro

Estimulam os
processos cognitivos
(Jogos de Oposição)

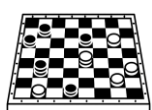
BRIDGE



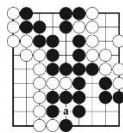
XADREZ



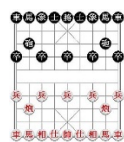
DAMAS



GO



XIANGQI



MAH JONG



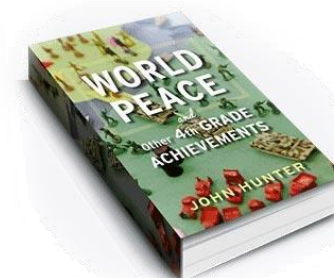
Jogos da Paz

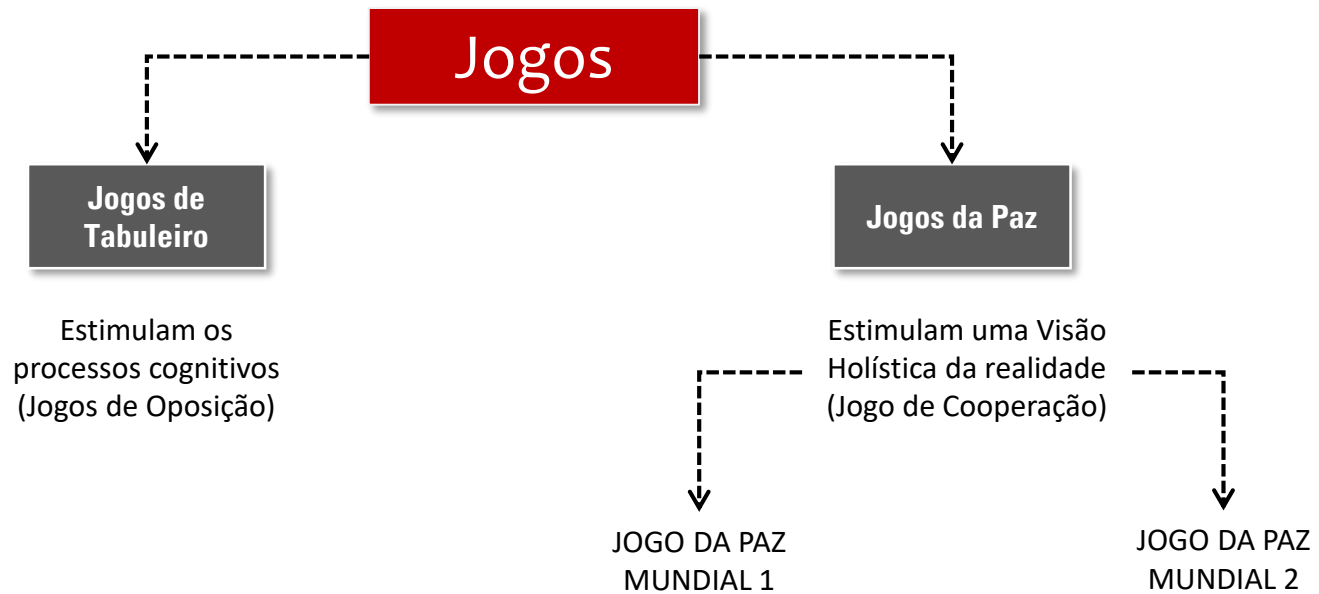
Estimulam uma Visão
Holística da realidade
(Jogo de Cooperação)

JOGO DA PAZ
MUNDIAL 1



JOGO DA PAZ
MUNDIAL 2







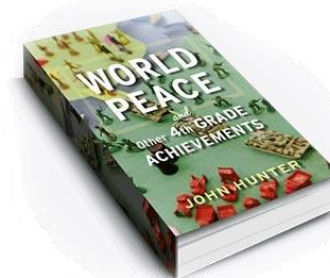
World Game, às vezes chamado de **World Peace Game**, é uma simulação educativa desenvolvida por Buckminster Fuller em 1961 para ajudar a criar soluções para a superpopulação e a distribuição desigual de recursos globais.

Esta alternativa aos **jogos de guerra** usa o *mapa Dymaxion* de Fuller e requer que um grupo de jogadores **resolva cooperativamente** um conjunto de cenários metafóricos, desafiando assim a perspectiva dominante do estado-nação com uma **visão mais holística do "mundo"**. A ideia era "fazer o mundo funcionar para 100% da humanidade no menor tempo possível, através de cooperação espontânea sem danos ecológicos ou desvantagens para ninguém", aumentando assim a qualidade de vida de todas as pessoas.



WORLD PEACE

O **World Peace Game** é uma simulação geopolítica que oferece aos jogadores a oportunidade de explorar a ameaça eminente da guerra sobre a comunidade global através da lente da crise económica, social e ambiental. O objetivo do jogo é livrar cada país de circunstâncias perigosas e alcançar a prosperidade global com o mínimo de intervenção militar. Como "equipes de nação", os alunos obterão maior compreensão do impacto crítico da informação e como ela é usada.

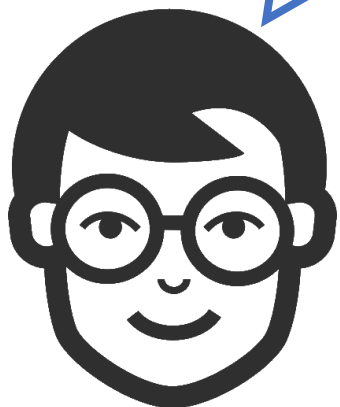




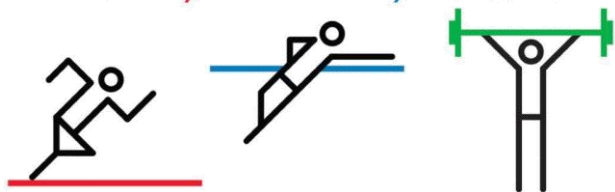
A partir de certa altura verifica-se uma mudança quando os alunos se apercebem que têm de estar todos do mesmo lado. Constatam que estão envolvidos num conflito unificador e que, em última instância, têm de trabalhar em conjunto.



A competição é um modelo de organização insustentável.



CITIUS, ALTIUS, FORTIUS



Quando a Educação Física recorre prioritariamente a jogos competitivos que colocam os alunos em oposição (Lados opostos), em situação de duelo, envolvidos num conflito cuja resolução apenas beneficia uma das partes, **não educa para os valores da Paz**. No nosso planeta, a **vitória de uns representa a perda de todos** tal como podemos constatar no atual cenário mundial de fome, guerra e destruição da natureza. O conflito, a competição está-nos a conduzir ao colapso dos ecossistemas e da vida no planeta. **A competição não é um modelo de organização sustentável.** A Educação Física tem que, gradualmente equilibrar o modelo competitivo com o cooperativo e sobretudo vincular os seus objetivos e conteúdos aos jogos cooperativos, ao Teambuilding e permitir que os alunos recriem jogos da paz mundial que permitam uma vivência holística.

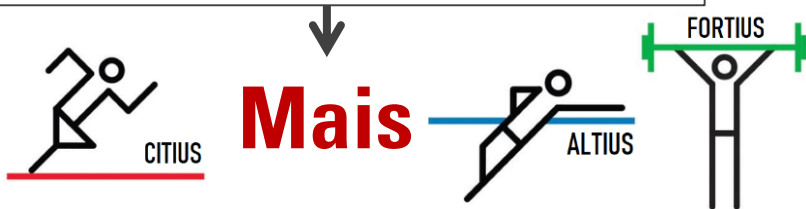
A partir de certa altura verifica-se uma mudança quando os alunos se apercebem que têm de estar todos do mesmo lado. Constatam que estão envolvidos num conflito unificador e que, em última instância, têm de trabalhar em conjunto.



Jogo Original

Regras, Conteúdos e Objetivos Originais
(Literacia Desportiva)

**Vinculação dos objetivos e
conteúdos da EF do Desporto**



Antagónico



Competitivo

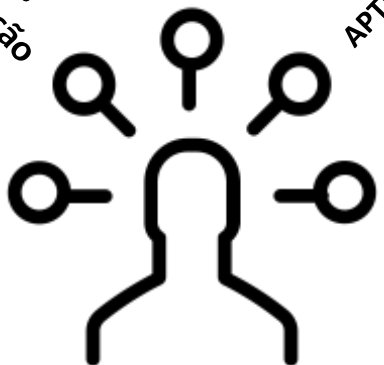
**PNEF: 3 Grandes
Áreas de Avaliação**

A
ATIVIDADES FÍSICAS

B
APTIDÃO FÍSICA

C
CONHECIMENTOS

ENSINO DAS
MATÉRIAS



Novo Jogo

Novas Regras, Conteúdos e Objetivos Melhorados
(Literacia Física)

**Desvinculação dos objetivos e
conteúdos da EF do Desporto**

Melhor

Empático



Cooperativo

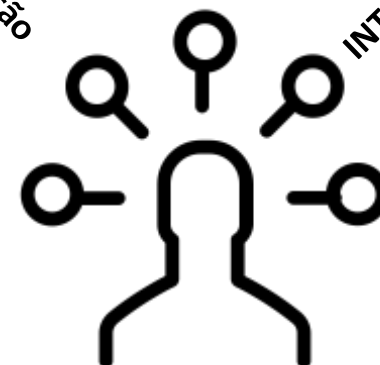
**3 Grandes Áreas
de Autoavaliação**

A
INT. CORPORAL

B
INT. EMOCIONAL

C
INT. SOCIAL

ENSINO DAS
ESTRATÉGIAS





AUTONOMIA



RESPONSABILIDADE



COOPERAÇÃO

Recompensas
Intrínsecas

TRABALHO SATISFATÓRIO

Diversos Tipos de Trabalho

Trabalho de
alto-risco

Trabalho
Repetitivo

Trabalho
Mental

Trabalho
Físico

Trabalho de
Descoberta

Trabalho de
Equipa

Trabalho
Criativo

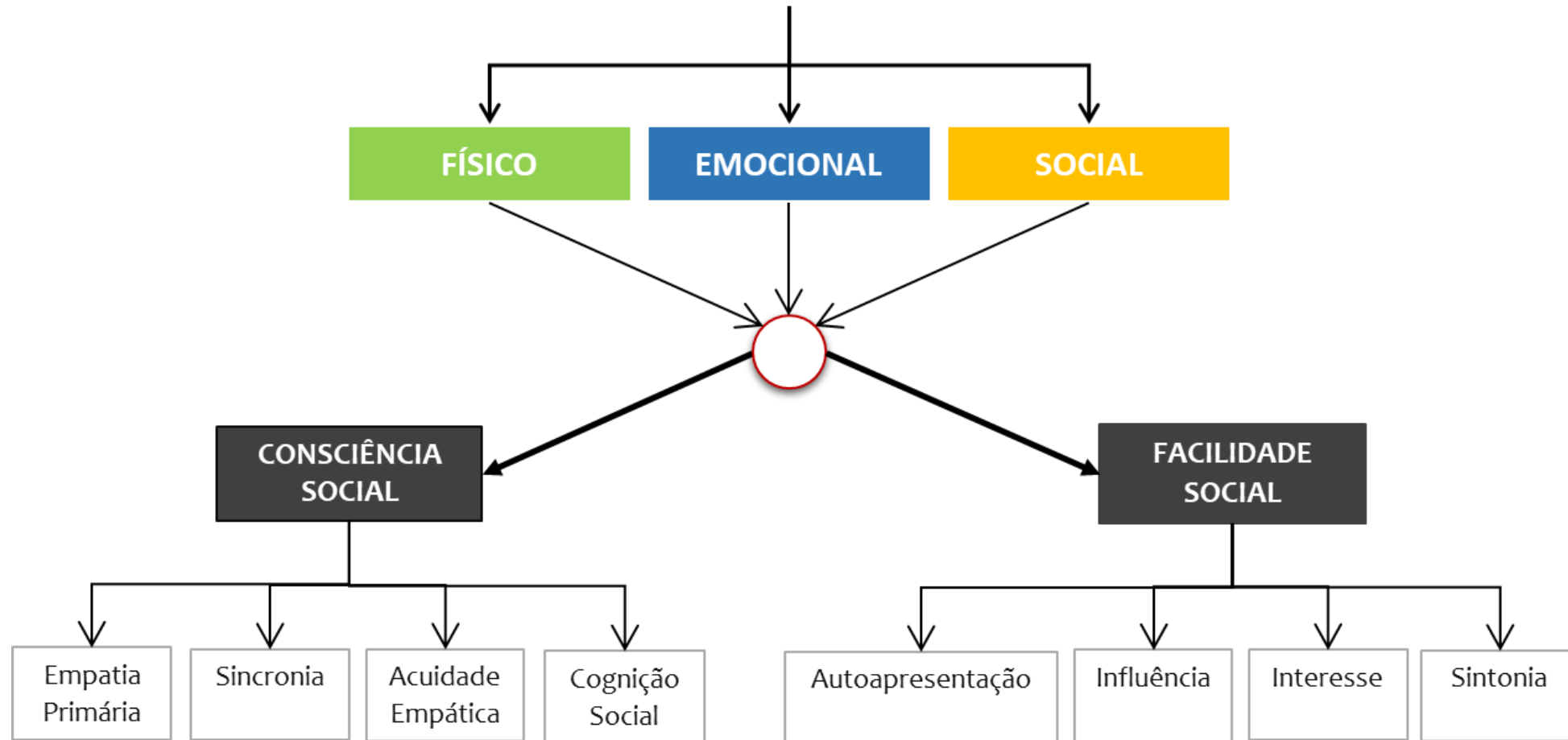




Educação Física

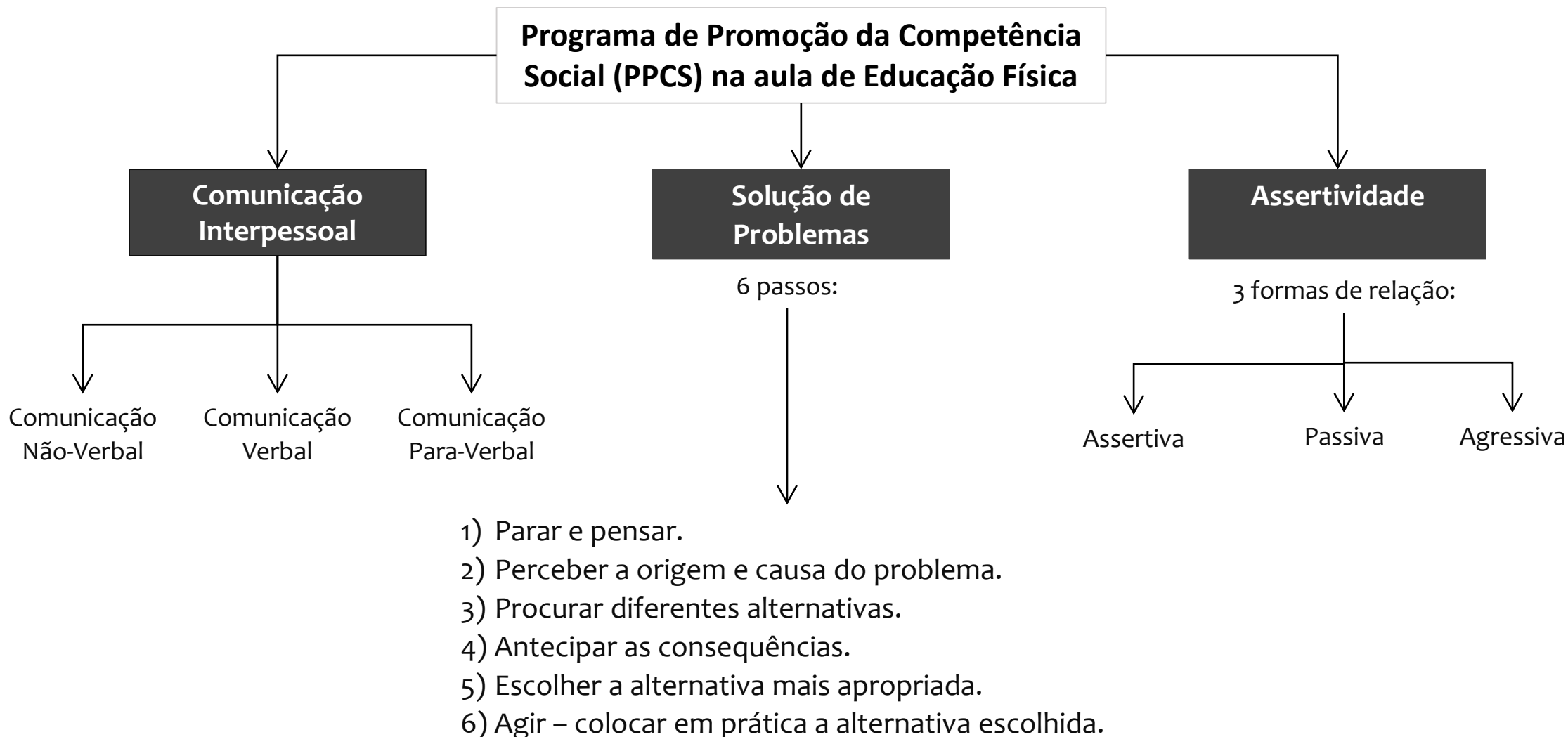
Inteligências Múltiplas

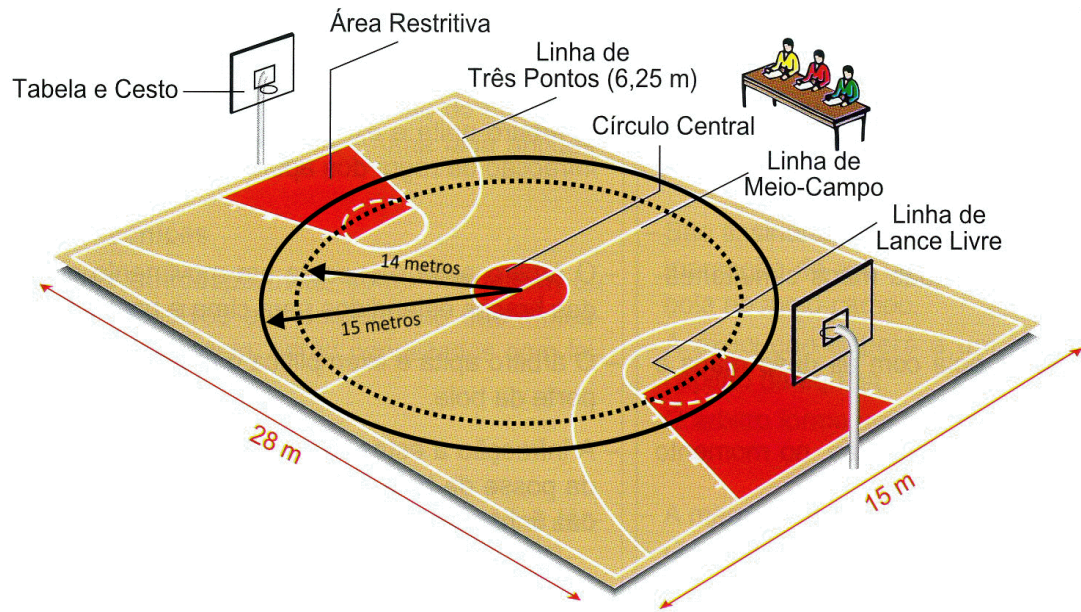
**Domínio das Competências Suaves
recorrendo às Atividades Físicas**



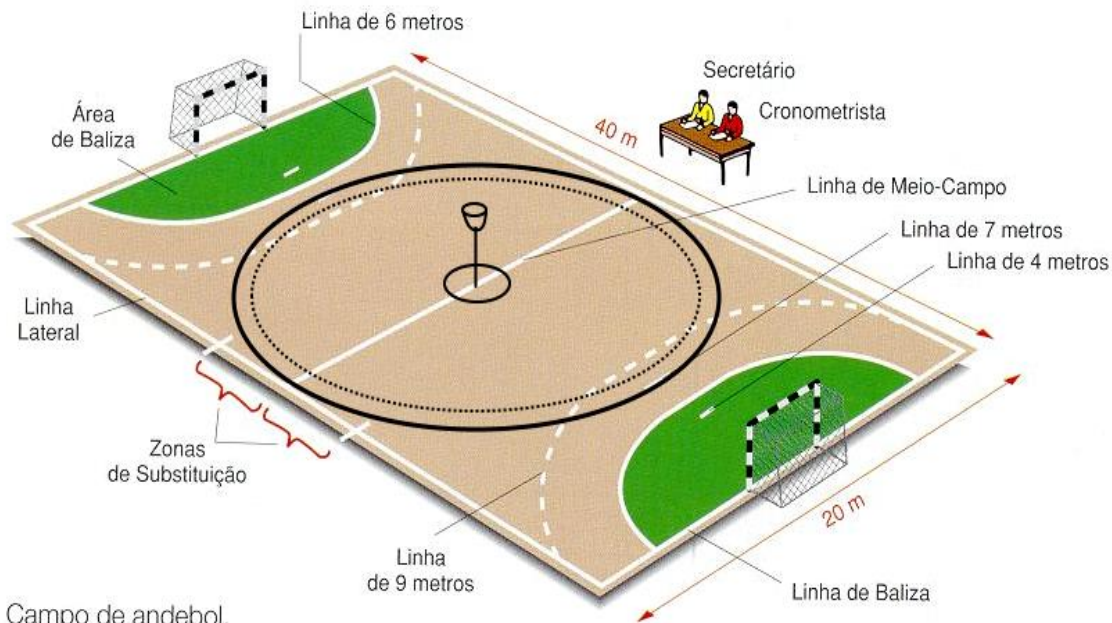
Educação Física

SOCIAL



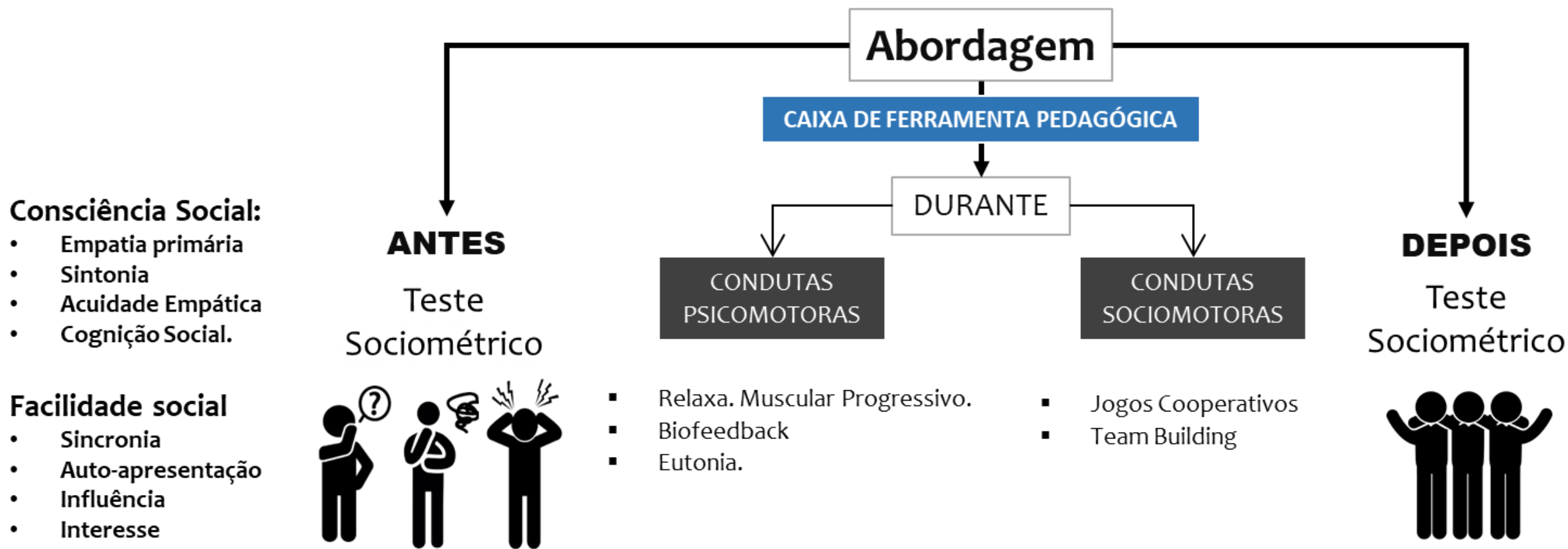


CAMPO DE JOGO GENETICAMENTE MODIFICADO: neste exemplo utilizamos o campo de basquetebol e a partir do centro do campo e a linha lateral (15 metros), desenhamos dois círculos concêntricos. O círculo central serve de zona restritiva. No centro fica colocado o cesto para a pontuação (pode ser um cesto de corfebol ou outro cesto). No exemplo em baixo utilizamos como referência o campo de andebol. O círculo é maior no caso do campo de andebol permitindo equipas com maior número de jogadores.



Campo de andebol.

Inteligência Social



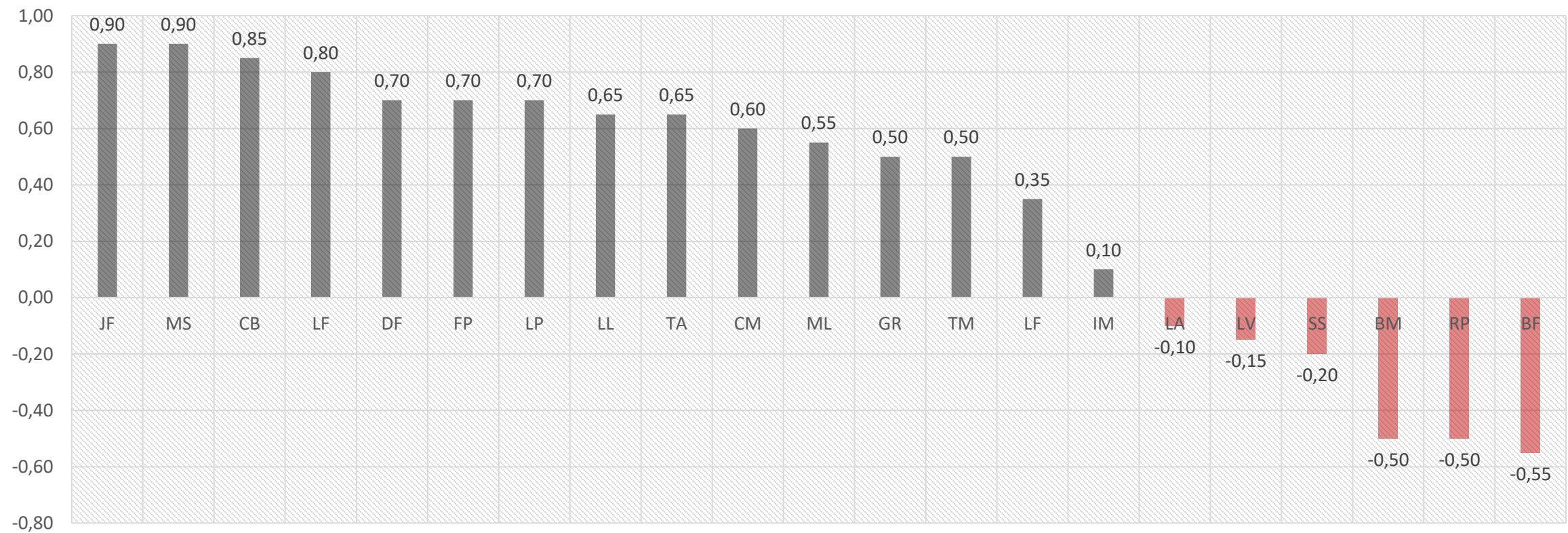
Estatuto Sociométrico (ES): Define-se como um indicador do “apreço”, o que permite determinar a posição que ocupa cada aluno dentro da turma. Este índice pode alcançar valores positivos ou negativos, sendo o valor zero um indicador de posição neutra, o valor varia entre -2 (mínimo) e +2 (máximo), sendo 0 o ponto neutro. O estatuto sociométrico é um índice composto que indica a posição de cada aluno dentro da turma relativamente às eleições e rejeições atribuídas nos quatro critérios utilizados.

A fórmula para o seu cálculo é:

$$Es = \frac{(\sum er + \sum ep) - (\sum rr + \sum rp)}{N - 1}$$

- $\sum er$ = Número de eleições recebidas
- $\sum ep$ = Número de eleições percebidas
- $\sum rr$ = Número de rejeições recebidas
- $\sum rp$ = Número de rejeições percebidas

Estatuto Sociométrico



Educação Física

SOCIAL

Programa de Promoção da Competência Social (PPCS) na aula de Educação Física

Comunicação Interpessoal

Comunicação
Não-Verbal

Comunicação
Verbal

Comunicação
Para-Verbal

Solução de Problemas

6 passos:

- 1) Parar e pensar.
- 2) Perceber a origem e causa do problema.
- 3) Procurar diferentes alternativas.
- 4) Antecipar as consequências.
- 5) Escolher a alternativa mais apropriada.
- 6) Agir – colocar em prática a alternativa escolhida.

Assertividade

3 formas de relação:

Assertiva

Passiva

Agressiva

Unidade Mente-Corpo

Melhoria da intervenção junto dos alunos NEE pela integração da dimensão corporal.

Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)

Departamento de Expressões (DE)

Subdepartamento de Educação Especial (DEE)

Subdepartamento de Educação Física

Serviços de Psicomotricidade (SP)

Educação Física e Desporto Escolar

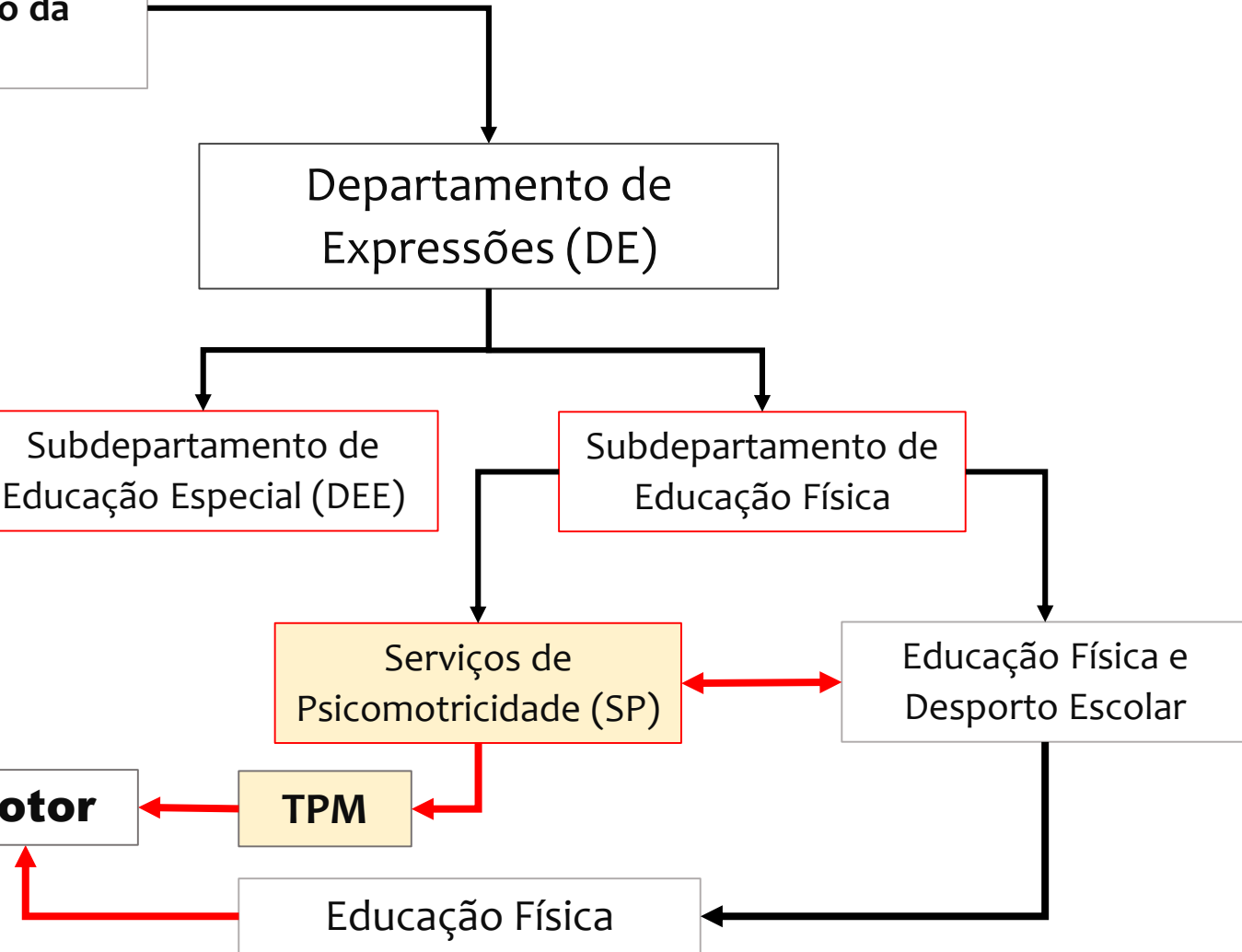
Psíquico

**NEE
(PEI)**

Motor

TPM

Educação Física



João Jorge

<https://joaomfjorge.wordpress.com/>

Educação Física

FASE IV

Divulgação / Avaliação



Educação Física

Duas Forças

VELHO PARADIGMA

Homogeneidade

Testes Estandarizados



A – Matérias
B – Aptidão Física
C - Conhecimento

NOVO PARADIGMA

Heterogeneidade

Avaliação Personalizada



A – Inteligência Corporal
B – Inteligência Emocional
C – Inteligência Social

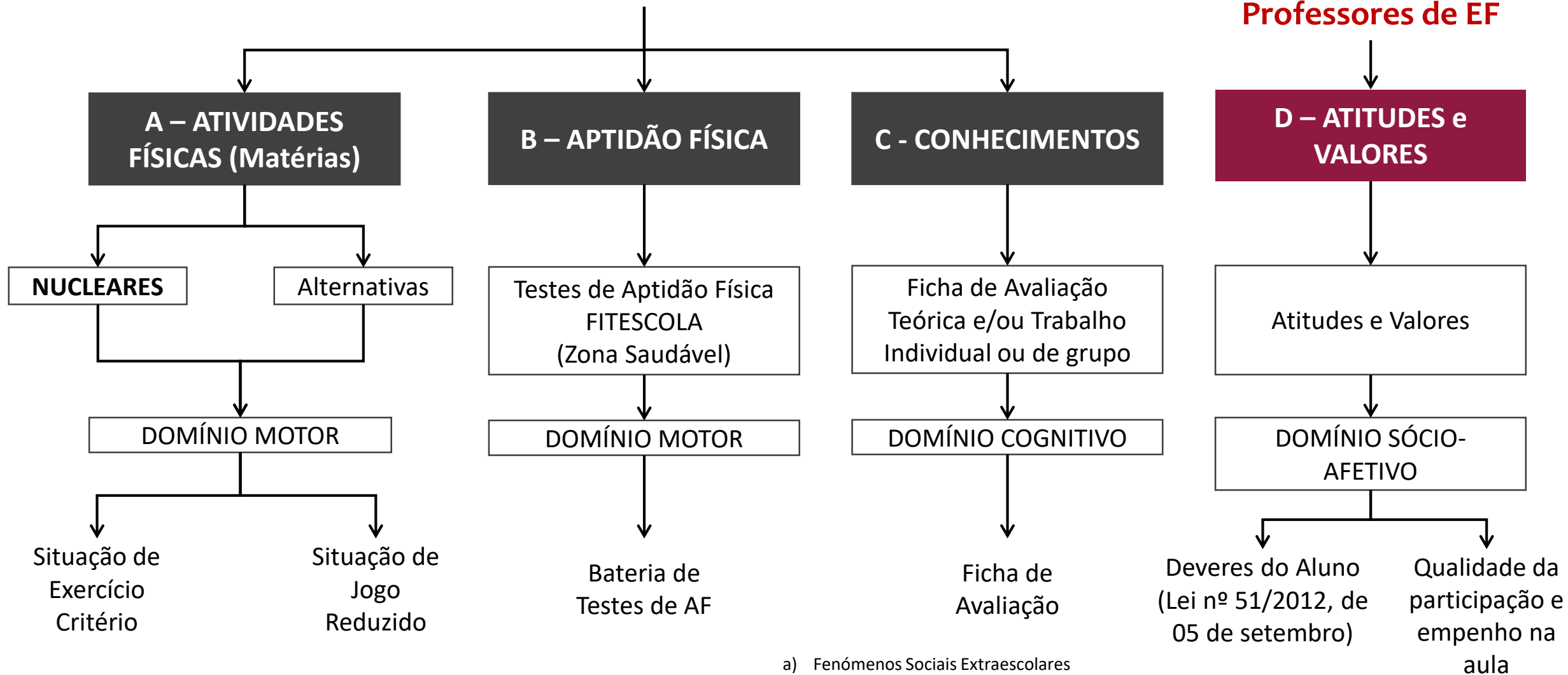
O Mito da Média



Variabilidade



PNEF: 3 Grandes Áreas de Avaliação



- a) Fenómenos Sociais Extraescolares
- b) Atividade, aptidão física e saúde
- c) Capacidades motoras e composição corporal
- d) Processos de desenvolvimento e manutenção da condição física
- e) Regulamento desportivo
- f) Gestos Técnicos
- g) Princípios Táticos Elementares

Critérios de Seleção dos testes de Avaliação Educação Física



APTIDÃO AERÓBIA



VAIVÉM



MILHA



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



MASSA GORDA



PERÍMETRO DA CINTURA

COMPOSIÇÃO CORPORAL

APTIDÃO MUSCULAR



ABDOMINAIS



FLEXÕES DE BRAÇOS



IMPULSÃO HORIZONTAL



IMPULSÃO VERTICAL



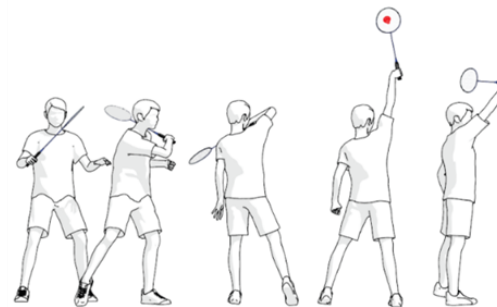
FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS INFERIORES

A – ATIVIDADES FÍSICAS (Matérias Nucleares) O domínio motor:

- **Situação de Exercício Critério:** correção e rigor na execução de gestos técnicos que denotam uma boa capacidade em reproduzir determinados padrões de movimento garantindo eficiência e eficácia. Cotação atribuída (quantificação) ao rigor da prestação do aluno no cumprimento das **componentes críticas** do gesto técnico que garante uma melhor aproximação do modelo técnico padrão.



Ex: Clear de Esquerda:

COMPONENTES CRÍTICAS:

1. Deslocamento do corpo para a esquerda, com a raquete acima do ombro esquerdo.
2. Deslocação do membro inferior esquerdo e cruzamento do membro inferior direito pela frente do primeiro.
3. No momento do impacto, extensão completa do membro superior que realiza o batimento.

Educação Física

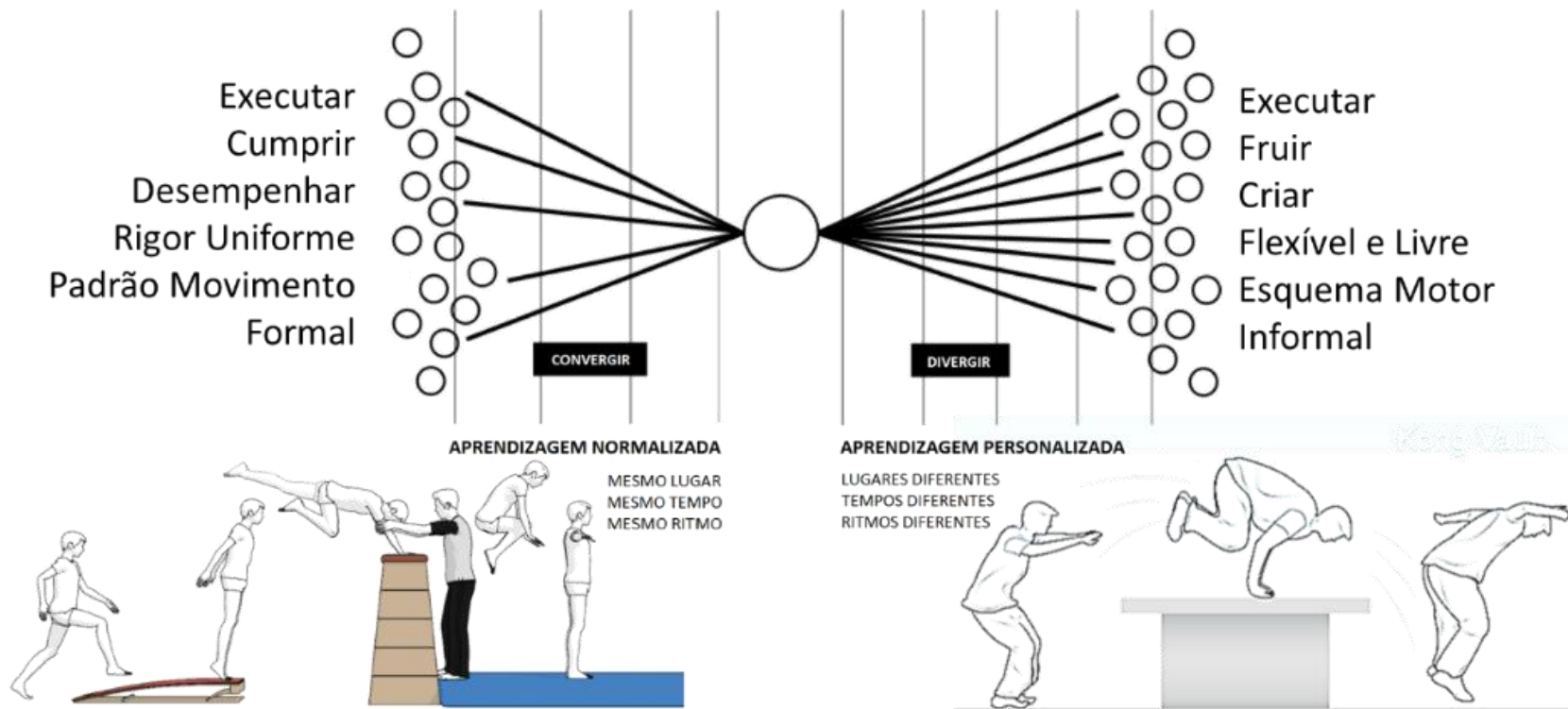
ALGORÍTMICA

Performance

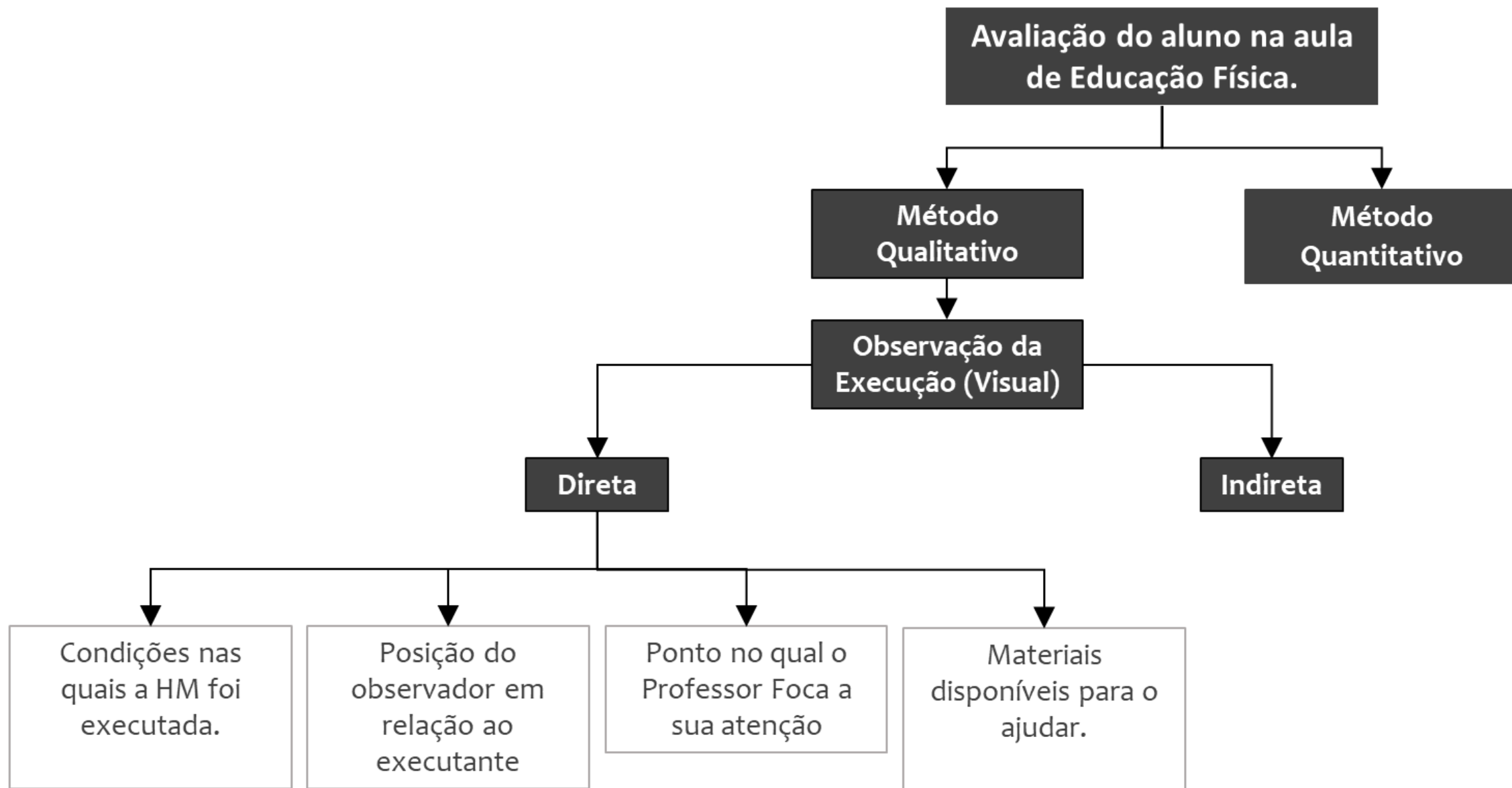
Educação Física

HEURÍSTICA

Playformance



A partir do momento que descentralizamos o processo de aprendizagem e divergimos no sentido dos percursos curriculares alternativos à medida de cada aluno (diversidade), também faz sentido abandonar progressivamente a rigidez e formalismo da abordagem motora (padrões motores - performance) e adotar uma abordagem mais leve, descontraída e divertida de explorar o corpo e o movimento (esquemas motores – play-formance). Para um modelo técnico semelhante, a ginástica oferece um padrão de movimento fechado enquanto o parkour liberta o corpo dos constrangimentos de determinadas componentes críticas e permite a fluidez e liberdade expressiva na transposição do obstáculo. A preocupação abandona a tónica na técnica e transfere essa atenção para o prazer e liberdade do movimento.



Como as habilidades motoras são quase sempre complexas, as análises qualitativas de habilidades motoras também são similarmente complexas.

Avaliação do aluno na aula de Educação Física.

Dispraxias

Praxias Transitivas

Praxias com
Finalidade Estética

Praxias Simbólicas

Holopraxias

Psicomotricidade
(Corpo Pseudo-
lesado)

Ações Técnicas
(Exercício Critério) e
Táticas (jogo)

Dança e Expressão
Corporal

Jogo Psicodramático
e Mimo

Yoga, Tai-Chi, RMP,
Meditação,
Biofeedback

Observação Direta
da Execução (Visual)

Como as habilidades motoras são quase sempre complexas, as análises qualitativas de habilidades motoras também são similarmente complexas.

Análise
Qualitativa

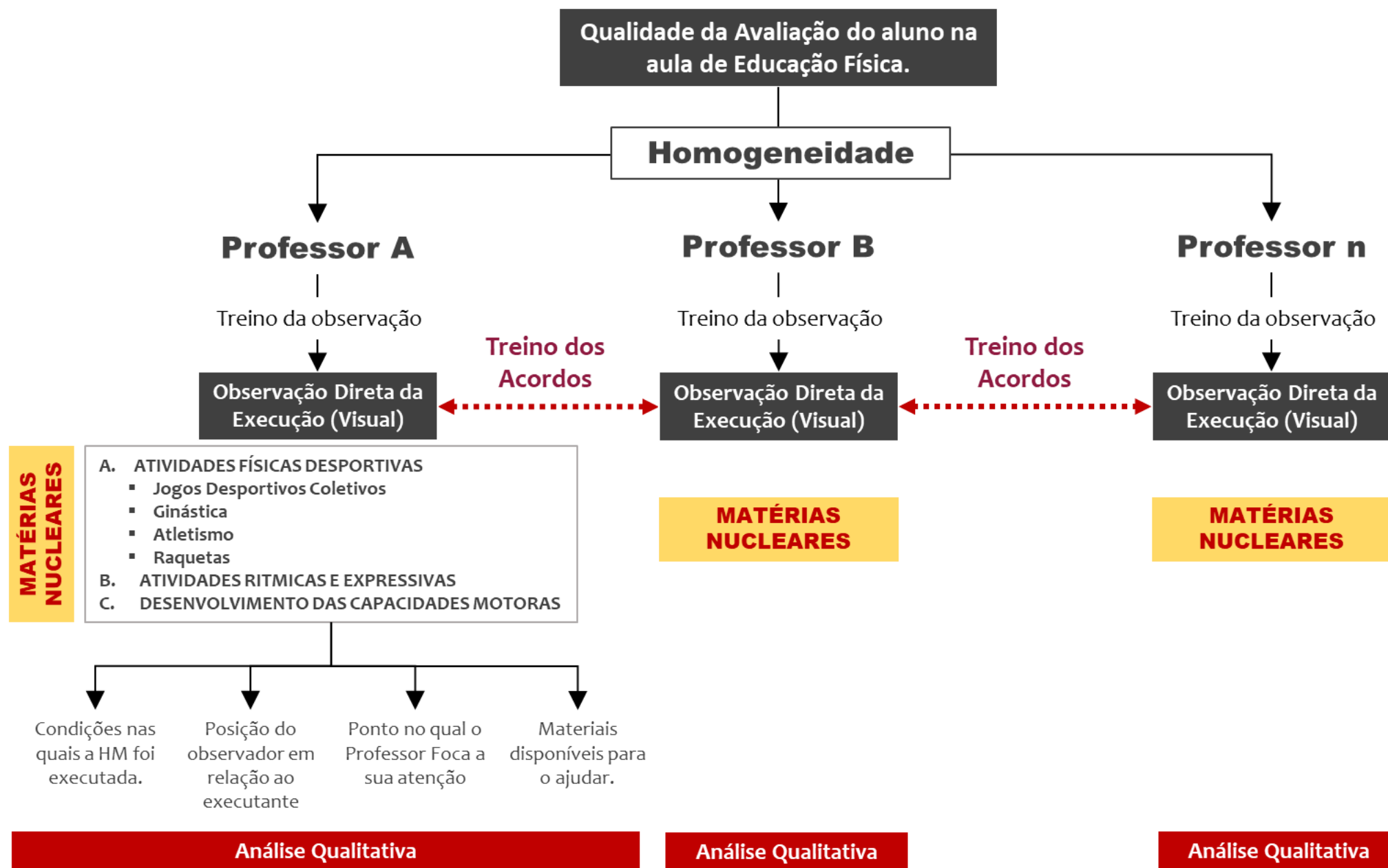
Muito Complexa

Muito Complexa

Muito Complexa

Muito Complexa

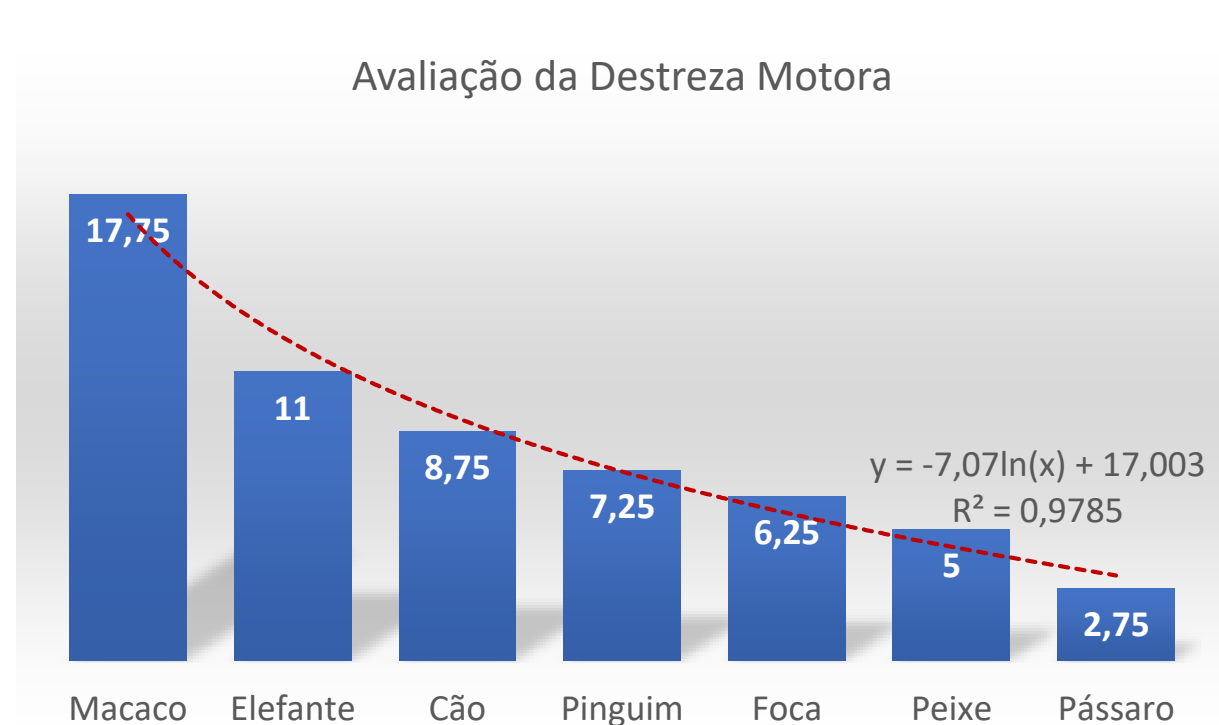
Muito Complexa



Como as habilidades motoras são quase sempre complexas, as análises qualitativas de habilidades motoras também são similarmente complexas.



LEGENDA: Prova 2, trepar à árvore. Requisitos: não podem usar meios auxiliares que facilitem a escalada, apenas a destreza física para “trepar”, “escalar”.



Alguns “alunos” estão condenados ao fracasso, ao insucesso por inerência às suas características pessoais. Isto é exatamente o que acontece nas nossas escolas. Os alunos desenvolvem aversão às aulas de EF e procuram estratégias para lidar com o desconforto emocional (luta ou fuga).

3 Grandes Áreas de Auto-avaliação

```
graph TD; A[3 Grandes Áreas de Auto-avaliação] --> B[CONDUTAS PERCETIVAS E IDEOMOTORAS]; A --> C[CONDUTAS PSICOMOTORAS]; A --> D[CONDUTAS SOCIOMOTORAS]; B --> E[Educação Física]; C --> E; D --> E; E --> F[METODOLOGIA DE TRABALHO POR PROJETOS]; F --> G[Aprendizagem Auto-Regulada (Dialógica)];
```

CONDUTAS PERCETIVAS E IDEOMOTORAS

CONDUTAS PSICOMOTORAS

CONDUTAS SOCIOMOTORAS

Educação Física

**METODOLOGIA DE TRABALHO
POR PROJETOS**

Aprendizagem Auto-Regulada
(Dialógica)



Heterogeneidade

Professor A

Professor B

Professor n

Processo Auto-Regulado Pelo Aluno

Processo Auto-Regulado Pelo Aluno

Processo Auto-Regulado Pelo Aluno

Caminhos
Divergentes

Caminhos
Divergentes

- Dispraxias
- Praxias Transitivas
- Praxias com Finalidade Estética
- Praxias Simbólicas
- Holopraxias

- Dispraxias
- Praxias Transitivas
- Praxias com Finalidade Estética
- Praxias Simbólicas
- Holopraxias

- Dispraxias
- Praxias Transitivas
- Praxias com Finalidade Estética
- Praxias Simbólicas
- Holopraxias

Projeto Individual do Aluno

Utilização dos dados individuais do aluno (Fisiológicos e outros)

Diferença entre os dados iniciais e finais.

Auto-avaliação (Avaliação Formativa, reguladora)

Análise Qualitativa

Análise Qualitativa

Análise Qualitativa







Corrida
Domingo, Jan 14, 2018 09:33 |

O seu perfil



João Jorge
transcender

Leiria, Benedita, Portugal

48 treinos

Desportos favoritos



02:19:28
Duração



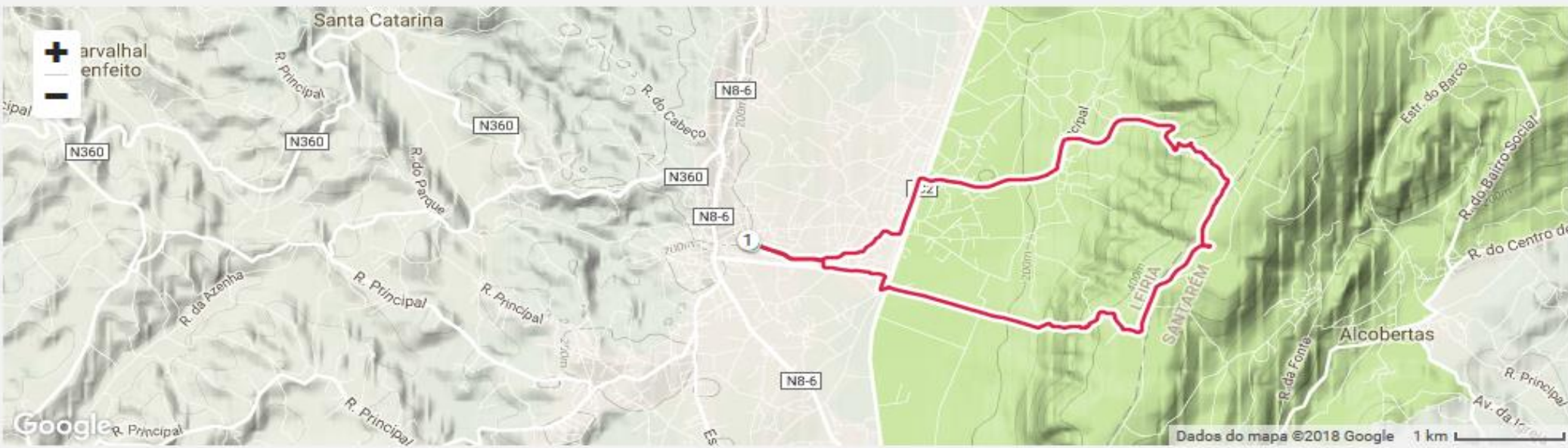
A B 12.27 km
Distância



122 bpm
Frequência cardíaca média
Máx 166 | Mín 72



1312 kcal
Calorias



5	7 %	00:09:19
4	17 %	00:23:31
3	22 %	00:30:30
2	53 %	01:12:27
1	1 %	00:01:46

EDUCAÇÃO FÍSICA DE QUALIDADE: Modelo de Maturidade da Sala de Aula de Educação Física do Futuro, Século XXI.

QUALIDADE	★ 1 estrela	★★ 2 estrelas	★★★ 3 estrelas	★★★★ 4 estrelas	★★★★★ 5 estrelas
ORIENTAÇÃO	Comportamentalista (Drill – Padrão Motor)	Tecnicista (Drill – Padrão Motor)	Competência (Eficácia) (Drill – Padrão Motor)	Construtivista (Esquema Motor)	Dialógico (Esquema Motor)
MÉTODO/ESTILO ENSINO	Comando (Direct Instruction)	Tarefa (Direct Instruction)	Descoberta Guiada; Solução de Problemas (Convergente)	Solução de Problemas (Divergente) MTP	Individual (Divergente) MTP
AUTONOMIA DO ALUNO e DES. MORAL (Kholberg)	Estágio 1 e 2 Punição e obediência; Hedonismo Instrumental Heteronomia	Estágio 3 Moralidade do Bom garoto de aprovação Heteronomia	Estágio 4 Orientação para a lei e ordem Heteronomia (Autonomia Relativa)	Estágio 5 Orientação para o contrato Social Autonomia	Estágio 6 Princípios Universais de Consciência Autonomia
MATURIDADE	REPRODUZIR	AUTOMATIZAR	APERFEIÇOAR	EXPANDIR	CAPACITAR
RESULTADOS	Medíocres	Razoáveis	Bons	Muito-Bons	Excelentes
PARADIGMA (Referencial Axiológico)	Educação Física (Paradigma Cartesiano) Vinculação Total e Instrumental dos objetivos e conteúdos da EF relativamente ao Modelo Desportivo Homogeneidade (Caminhos convergentes, uniformidade)		Motricidade Humana (Paradigma Holístico). Independência dos objetivos e conteúdos de EF relativamente ao Modelo Desportivo. Heterogeneidade (Caminhos divergentes, diversidade)		

Legenda: MTP – Metodologia de Trabalho Por Projetos

“o educador que não se coloca em causa a nível pessoal e que relativamente ao seu saber não interroga, nem pesquisa, acarreta efeitos anti-educacionais” ...

Paul Legrand

