

João Jorge

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

Educação Física

FASE I

Definição do Problema

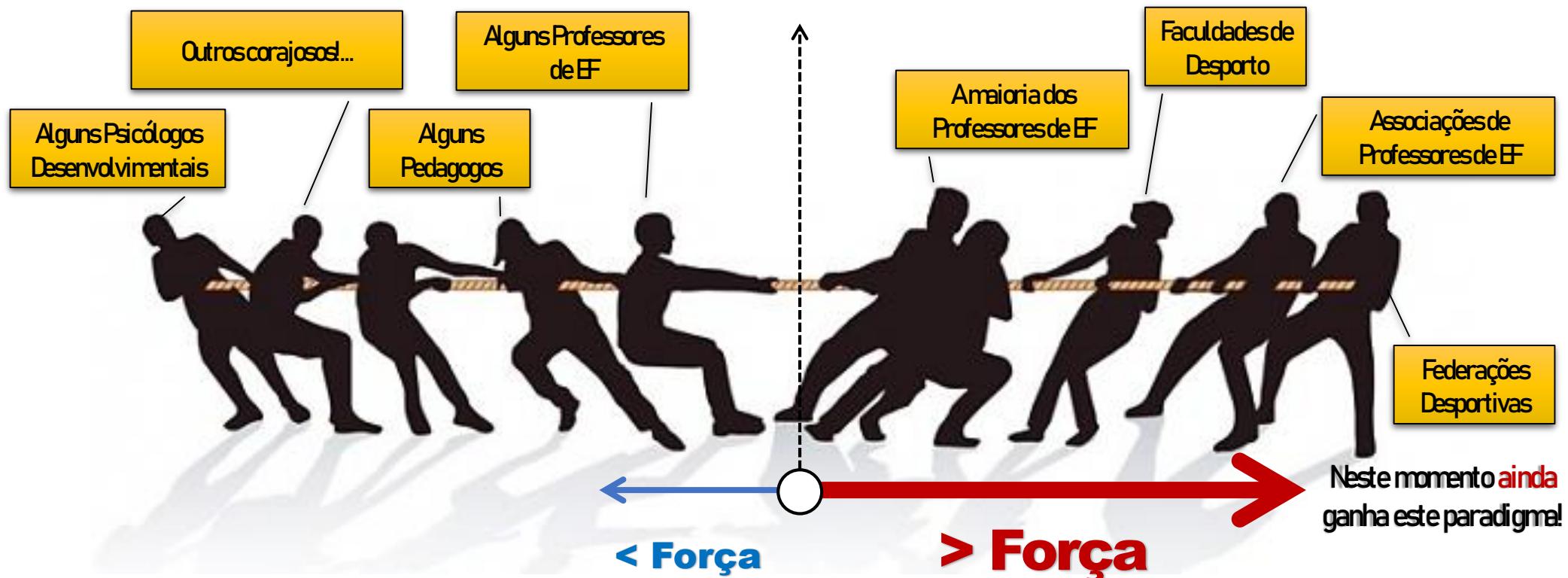


~~Novo~~

Paradigma da Educação Física

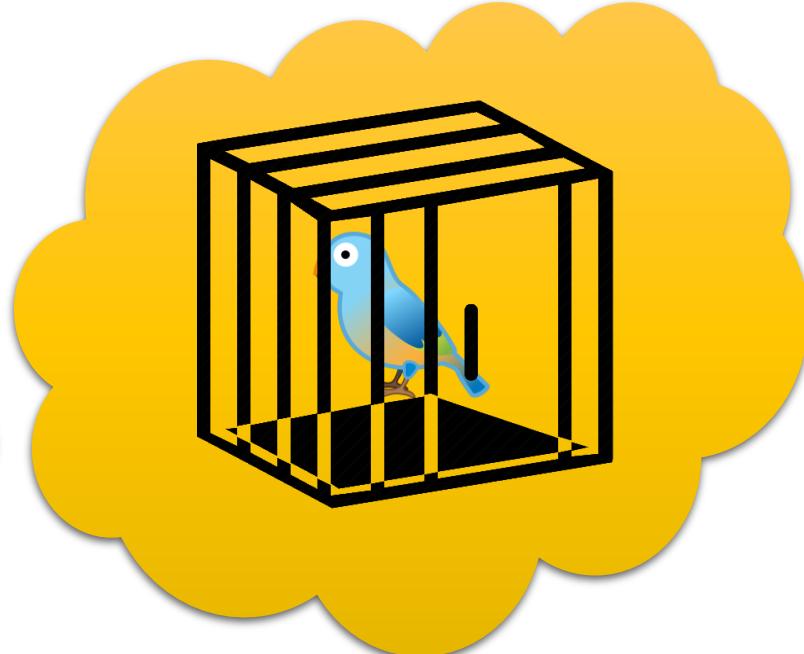
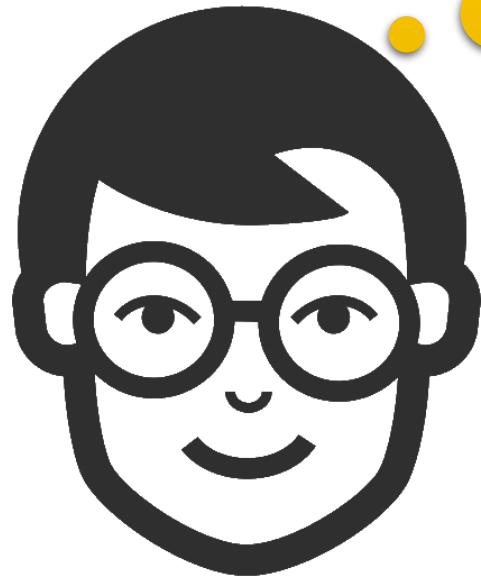
- Paradigma Holístico
- Avaliação Diferenciada
- Des-vinculação dos Objetivos e Conteúdos da EF relativamente ao Desporto
- Prioridade às estratégias
- Estilos de ensino centrados no aluno - Autonomia.
- Perfil do aluno do século XXI
- **Valores (Kohlberg - Julgamento Moral): estágio 5 e 6**
- Inovação 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.

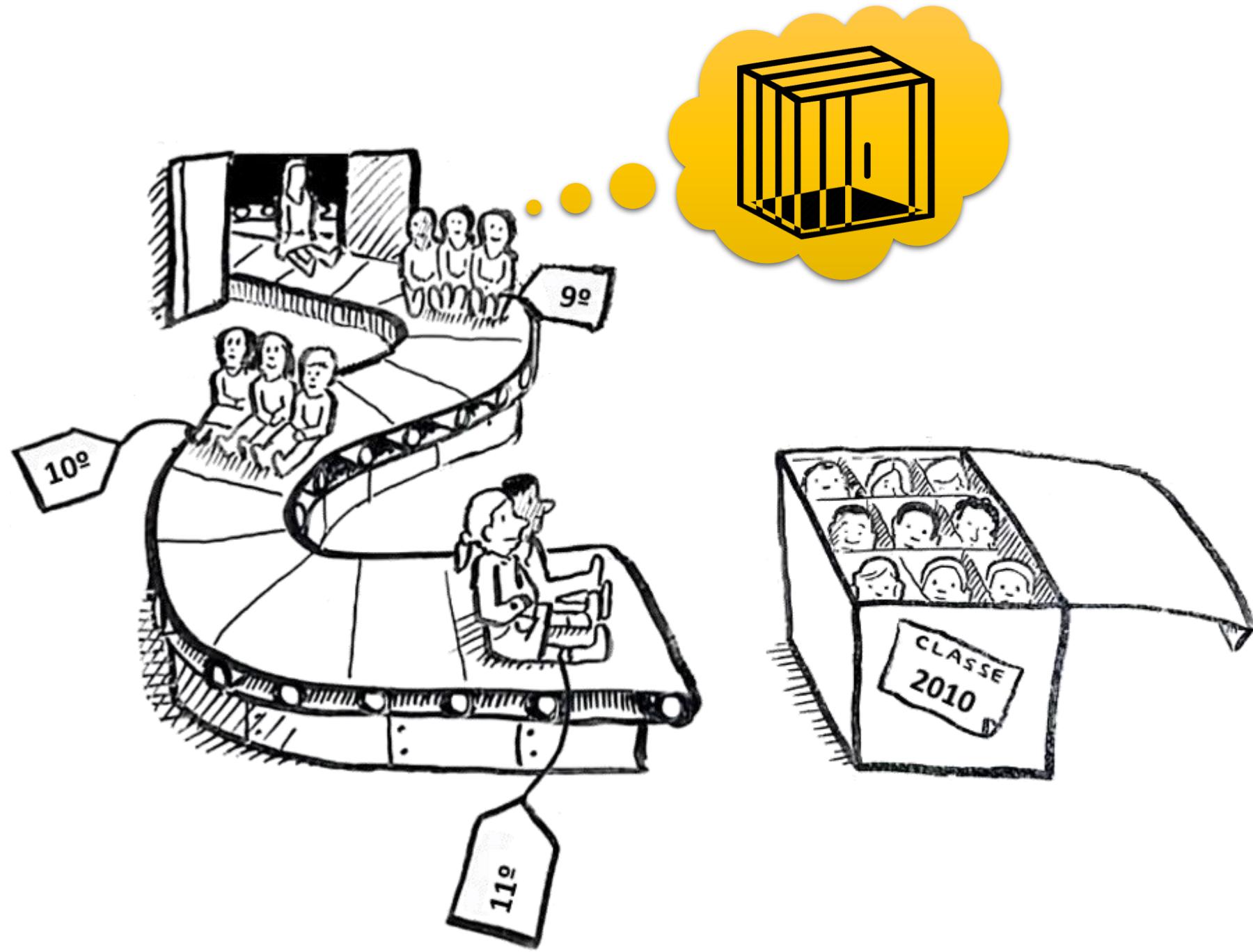
- Paradigma Cartesiano
- Avaliação Normalizada
- Vinculação dos Objetivos e Conteúdos da EF relativamente ao Desporto
- Prioridade às Matérias Nucleares desportivas
- Estilos de ensino centrados no professor - Heteronomia.
- Perfil do aluno do século XX
- **Valores (Kohlberg - Julgamento Moral): estágio 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**
Intermédio):

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

Matérias Nucleares (**Nível**
avançado):

- 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.





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!...**

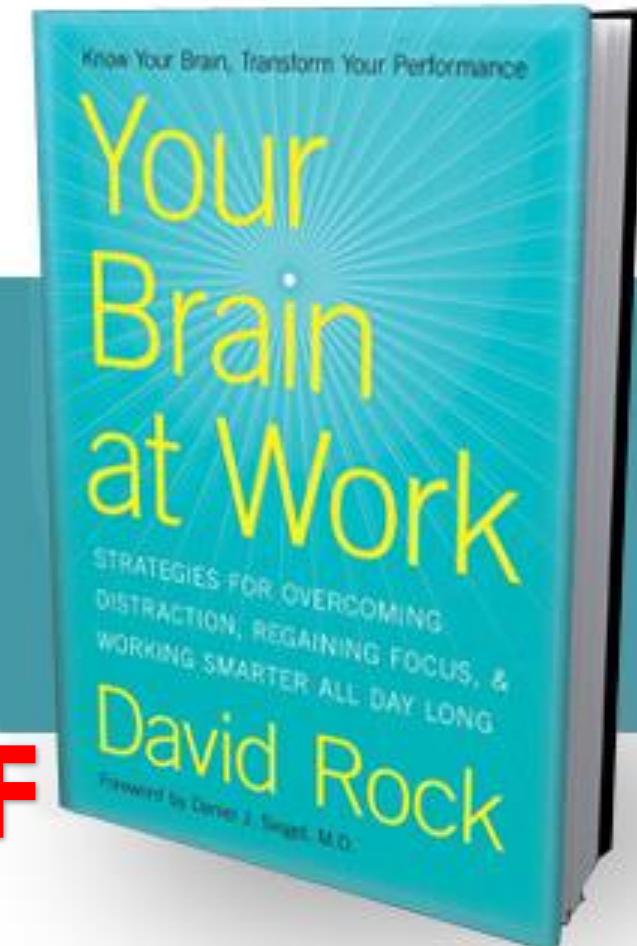


O Mito do Professor Eficaz!

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

ESTATUTO
SEGURANÇA
AUTONOMIA
PERTENÇA (Filiação)
JUSTIÇA (Equidade)

Modelo **SCARF**



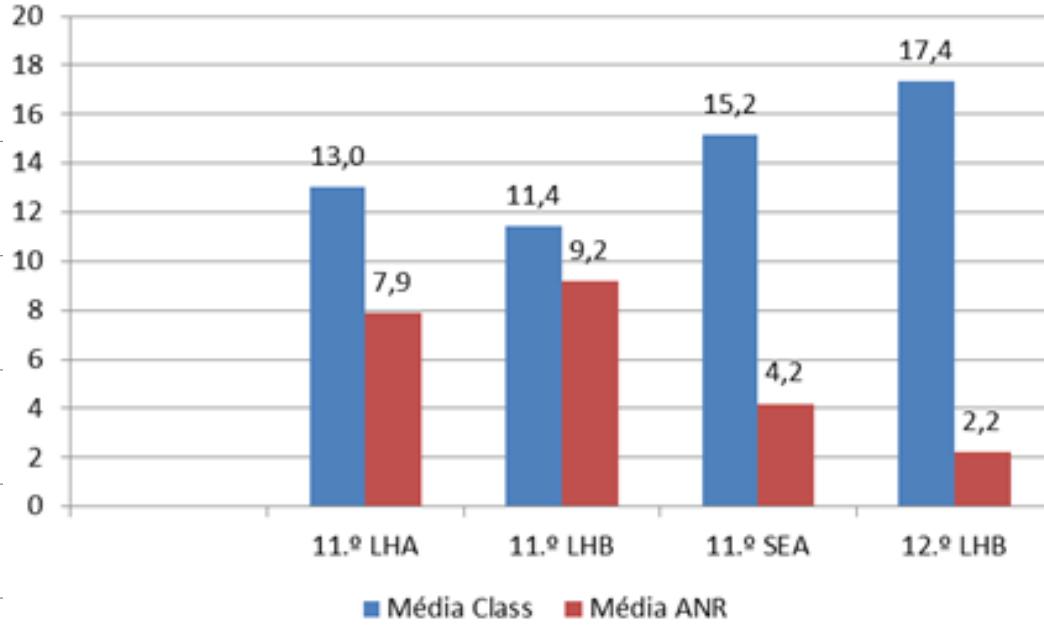
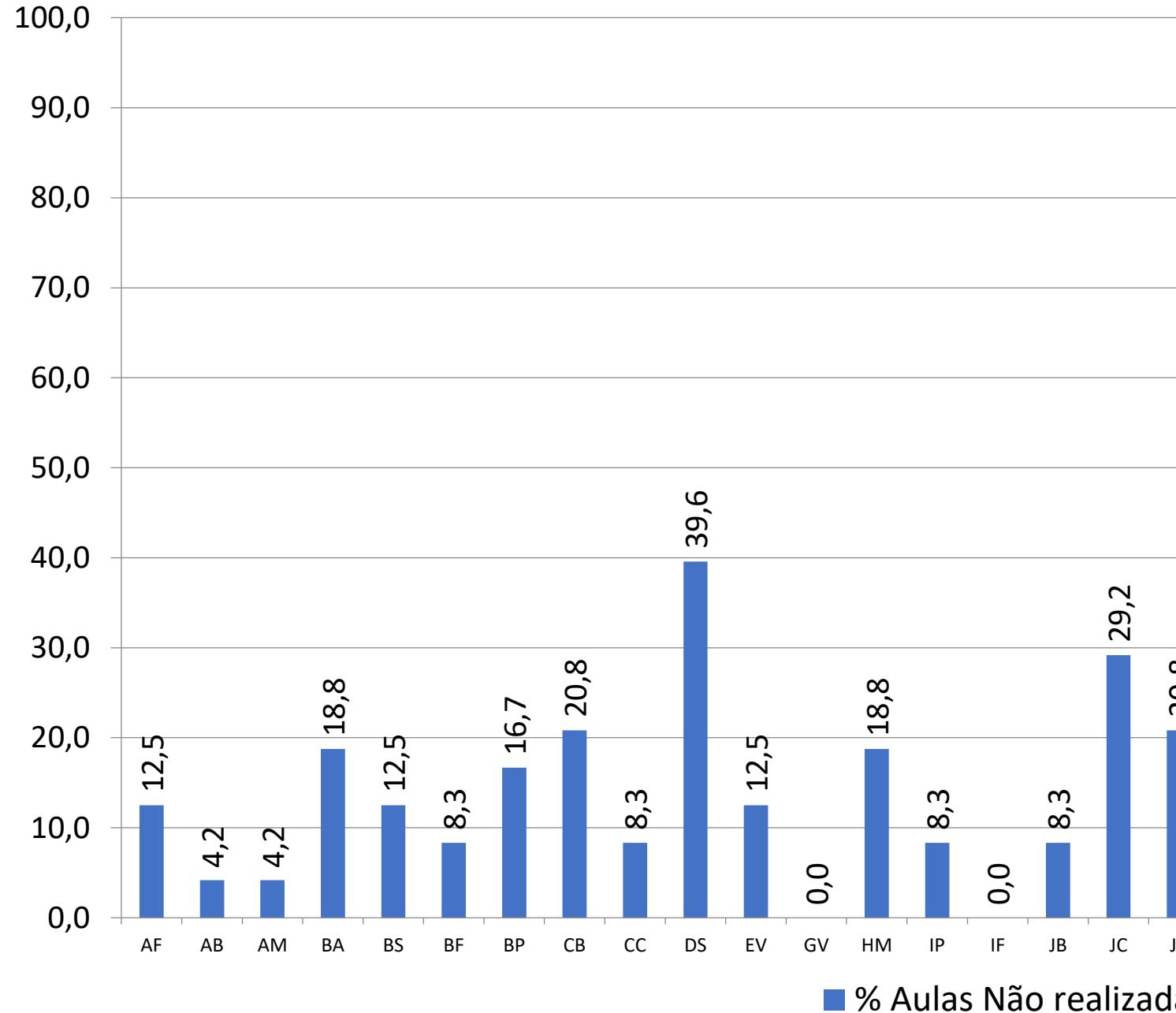
LEGENDA	A	Atraso
	F	Falta presença
	D	Dispensa (Motivos de saúde)
	FM	Não traz Equipamento
	L	Louvor - Conduta exemplar
	LP	Louvor Pontualidade

PARTICIPAÇÃO	1	Muito Fraco
	2	Fraco
	3	Razoável
	4	Bom
	5	Muito Bom

ANR Total de aulas não realizadas = Dispensas + Faltas de material + Faltas de presença

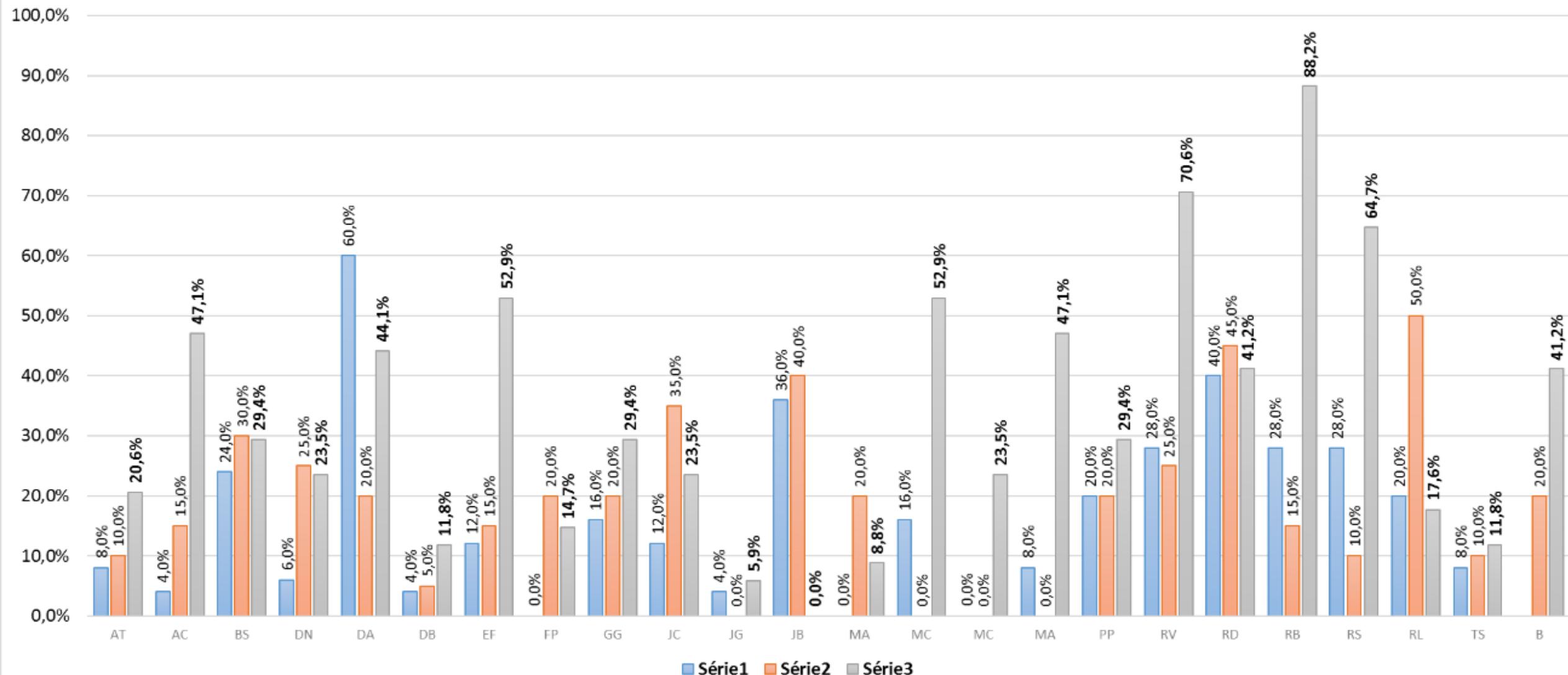
N Ó ALUNO TEM O EQUIPAMENTO MAS RECUSA-SE A FAZER

% Aulas Não Realizadas - 11º ano 2013/2014



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		
	IP	Louvor Pontualidade						

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

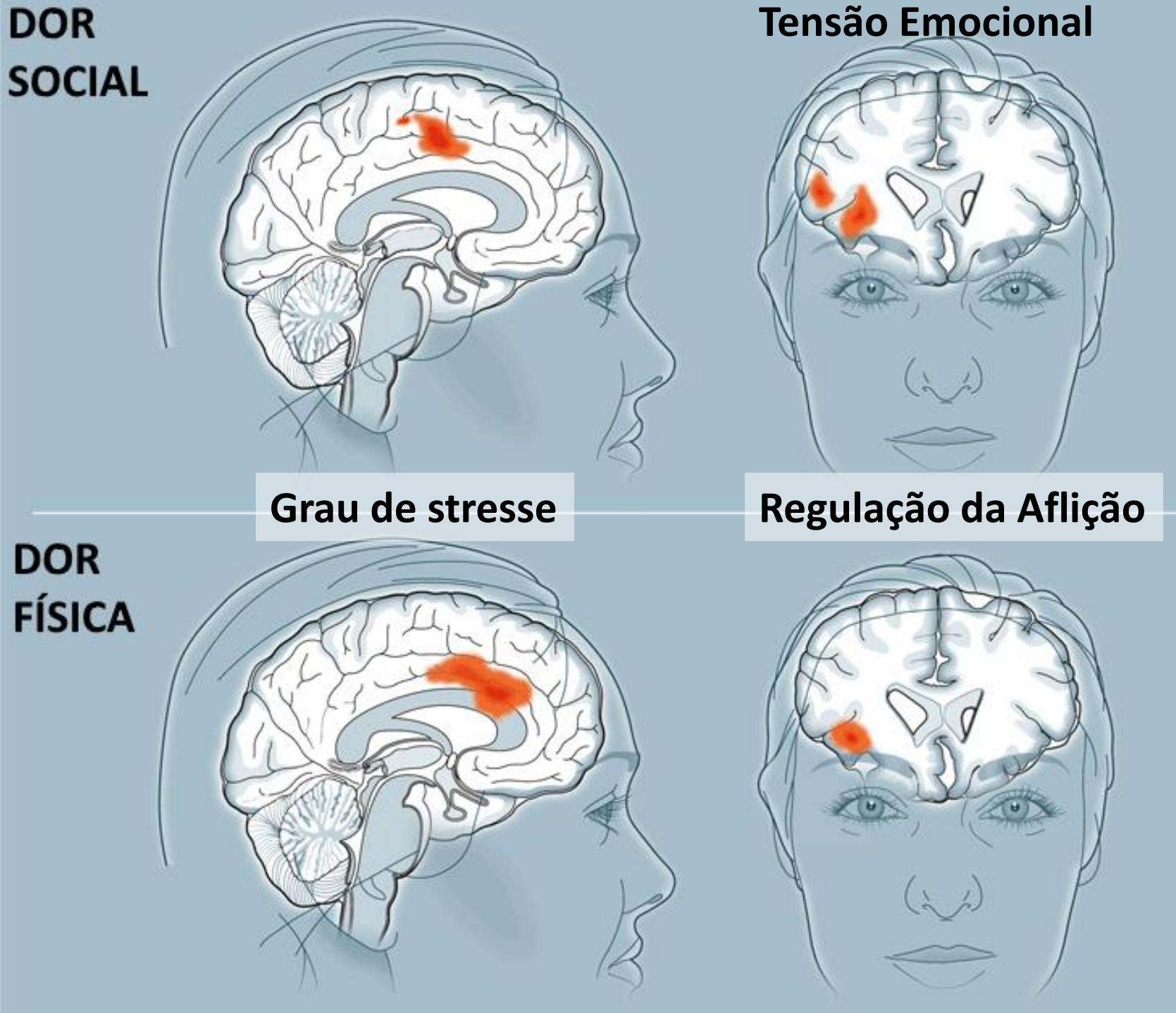


$$ANR = FM + D + F$$

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**.



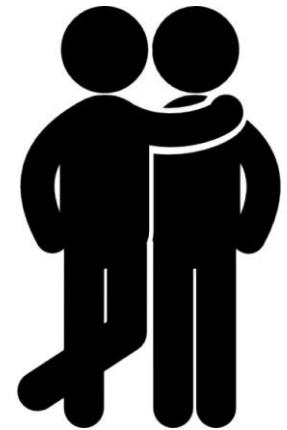
Fonte: Eisenberger, Lieberman, and Williams, Science, 2003 (social pain images); Lieberman et al., "The Neural Correlates of Placebo Effects: A Disruption Account"; Neuroimage, May 2004 (physical pain images").

Ilustração: Samuel Valasco

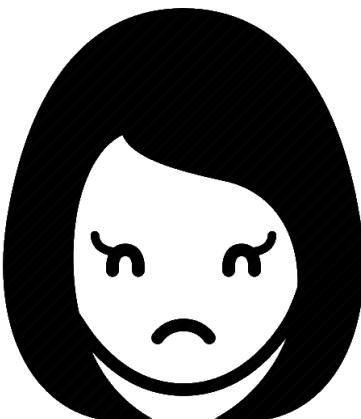
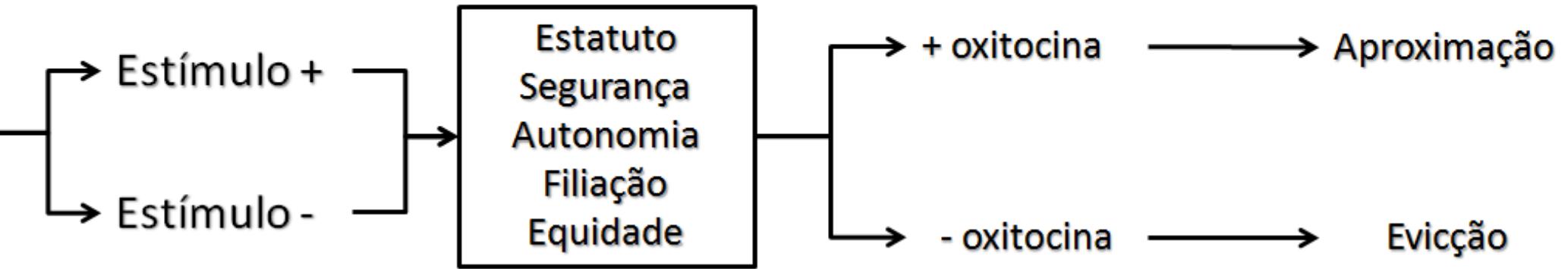


INTEGRAÇÃO SOCIAL

Segurança e satisfação



indivíduo

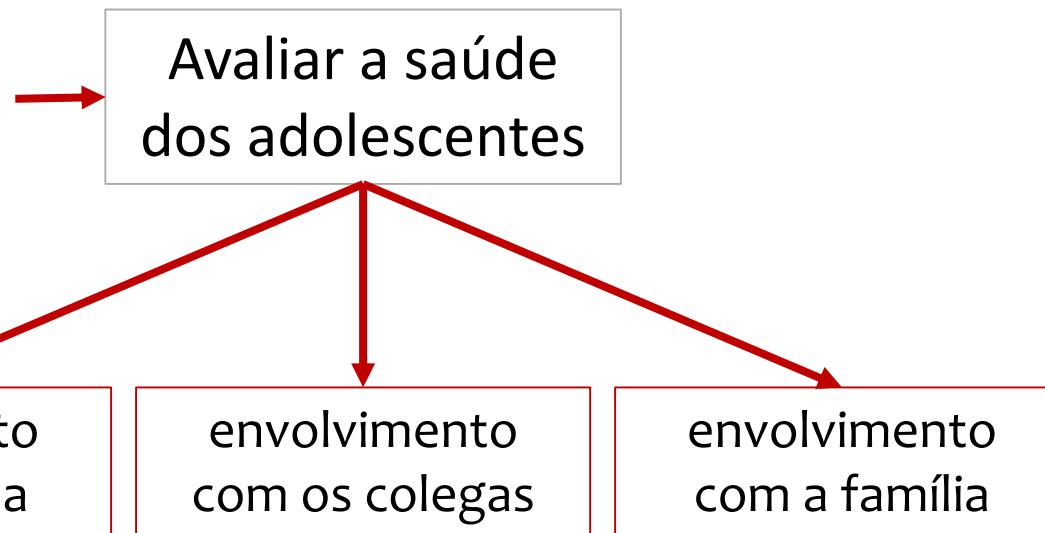


angústia e aflição

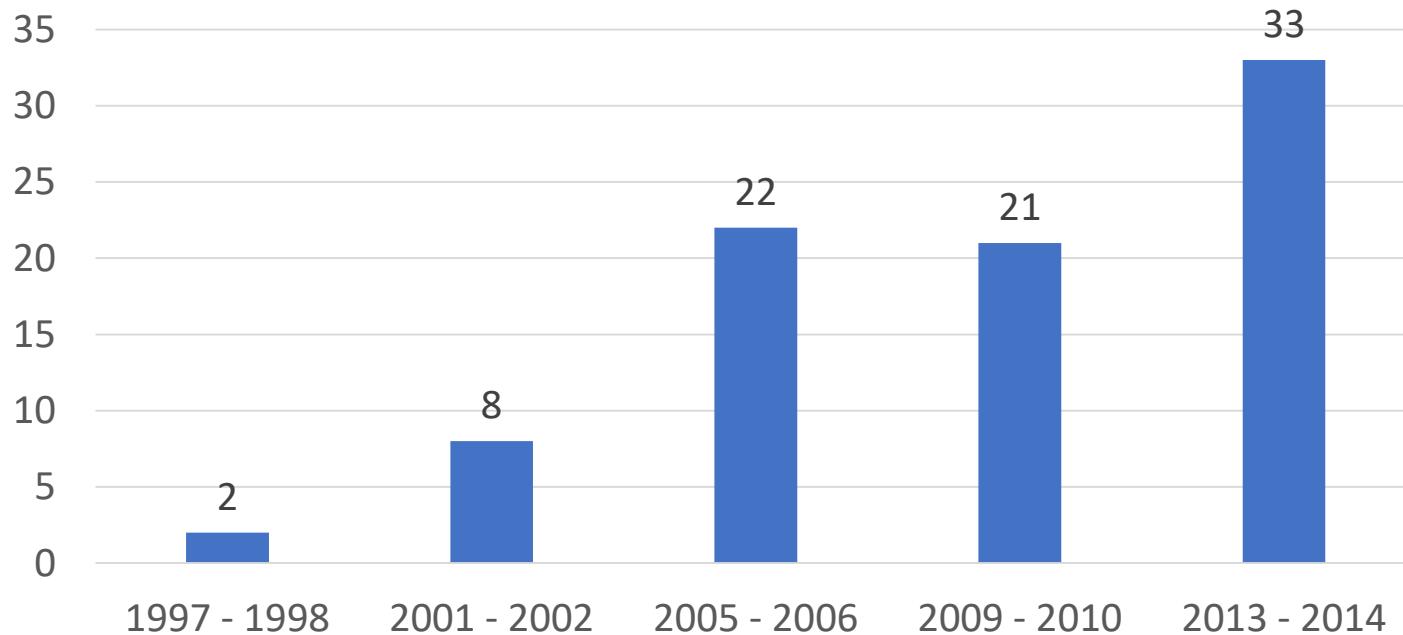
REJEIÇÃO SOCIAL



OMS



Indicador 1 Gostar Menos da Escola



(Inquérito International)

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 ACADÉMICO

4.

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



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."

1. Responsabilidade
2. Autonomia
3. Cooperação



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 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)

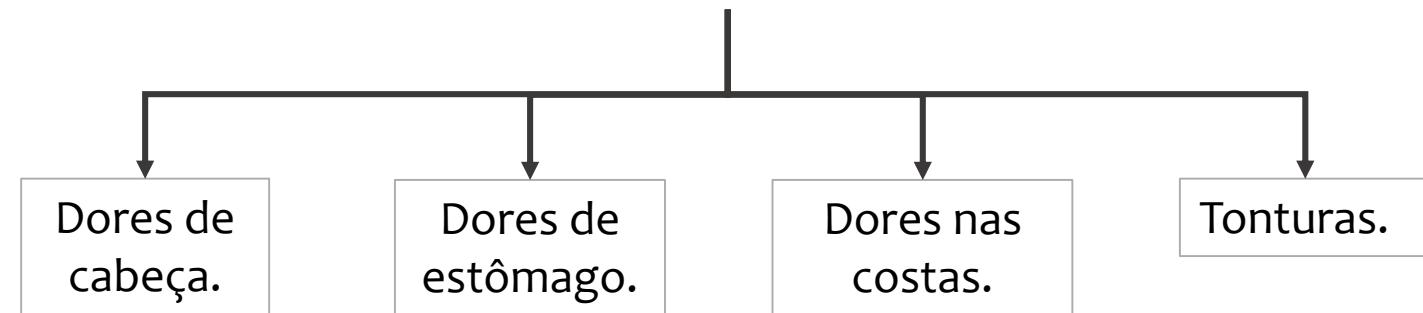


Indicador 2

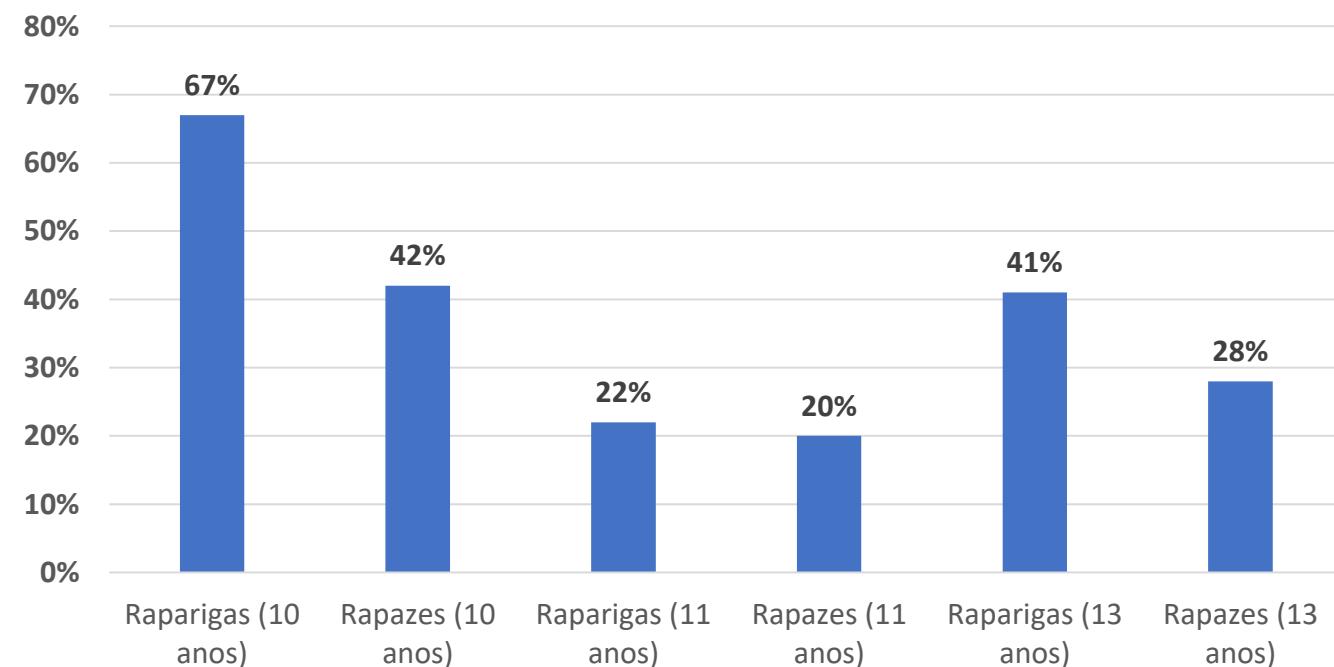
Stresse dos alunos com a atividade escolar



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.

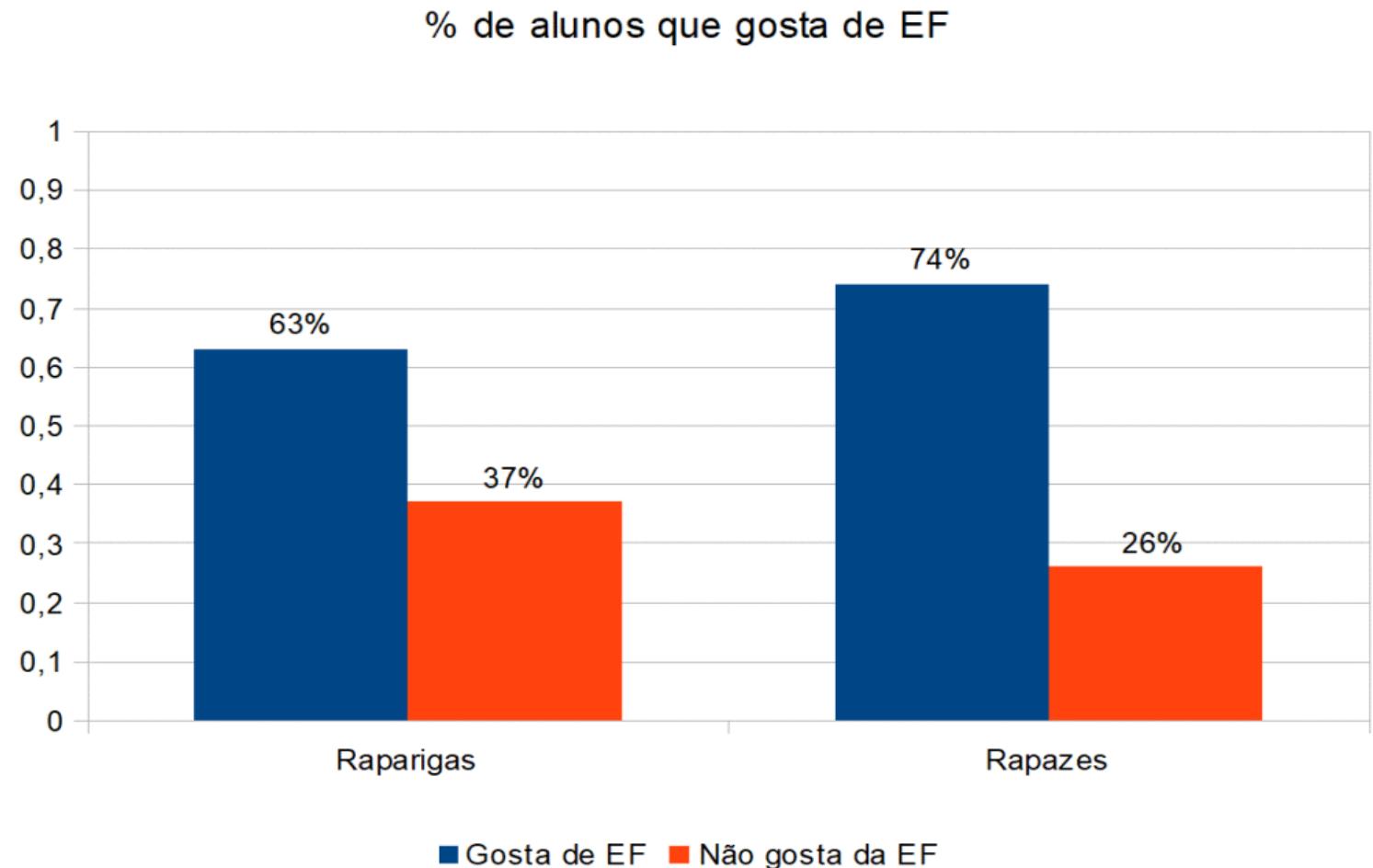
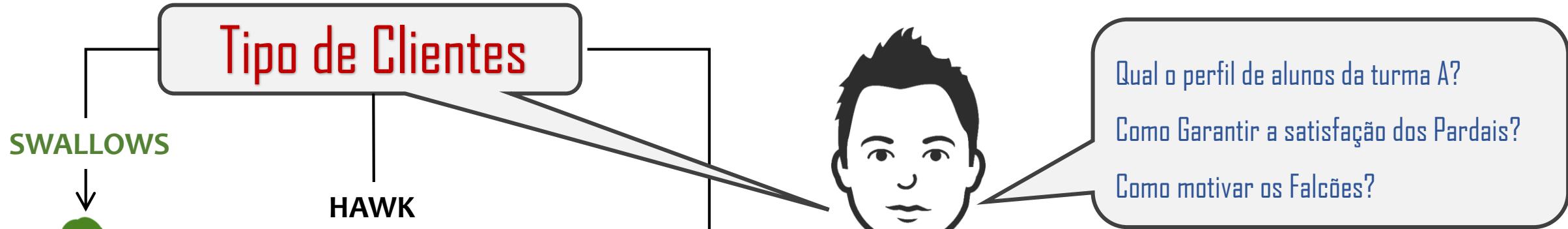


Imagen baseada nos dados apresentados no vídeo Outstanding Physical Education Lesson da Universidade de Birmingham – 37% das raparigas raramente ou nunca gostam da Educação Física. | 26% dos rapazes raramente ou nunca gostam da EF. **Porquê?**

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!

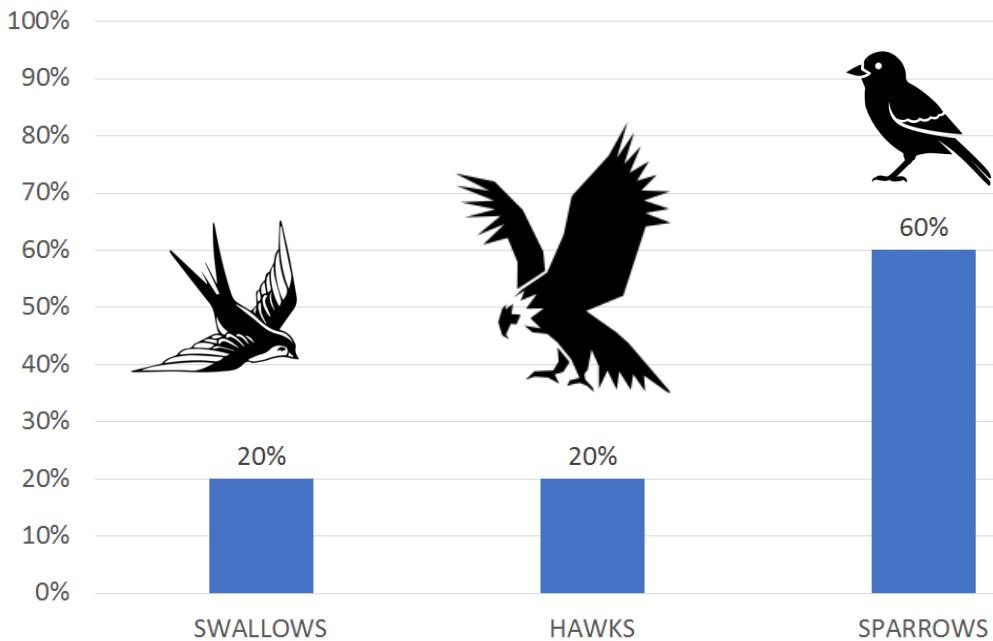


(Andorinha): 20% dos clientes continua a vir ao Ginásio e não necessita de atenção particular: estes são os **clientes leais**. Chamamos-lhes “swallows” uma vez que **regressam fielmente todos os anos**.

(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.

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.



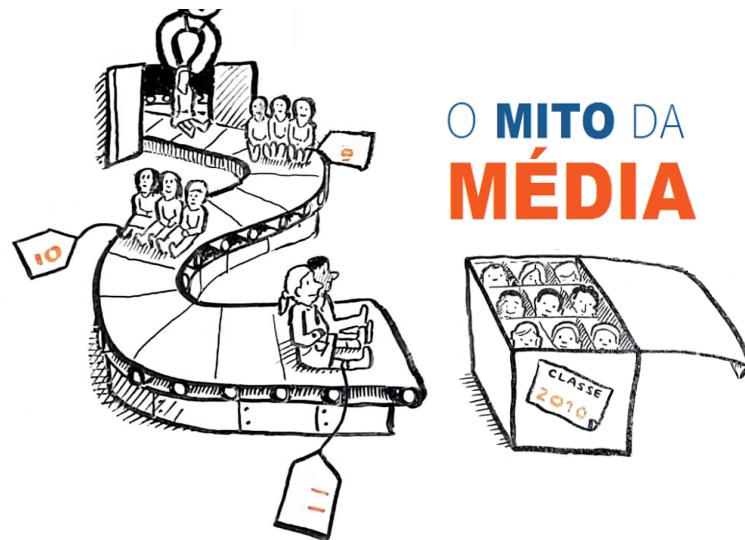
Indicador 5:

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



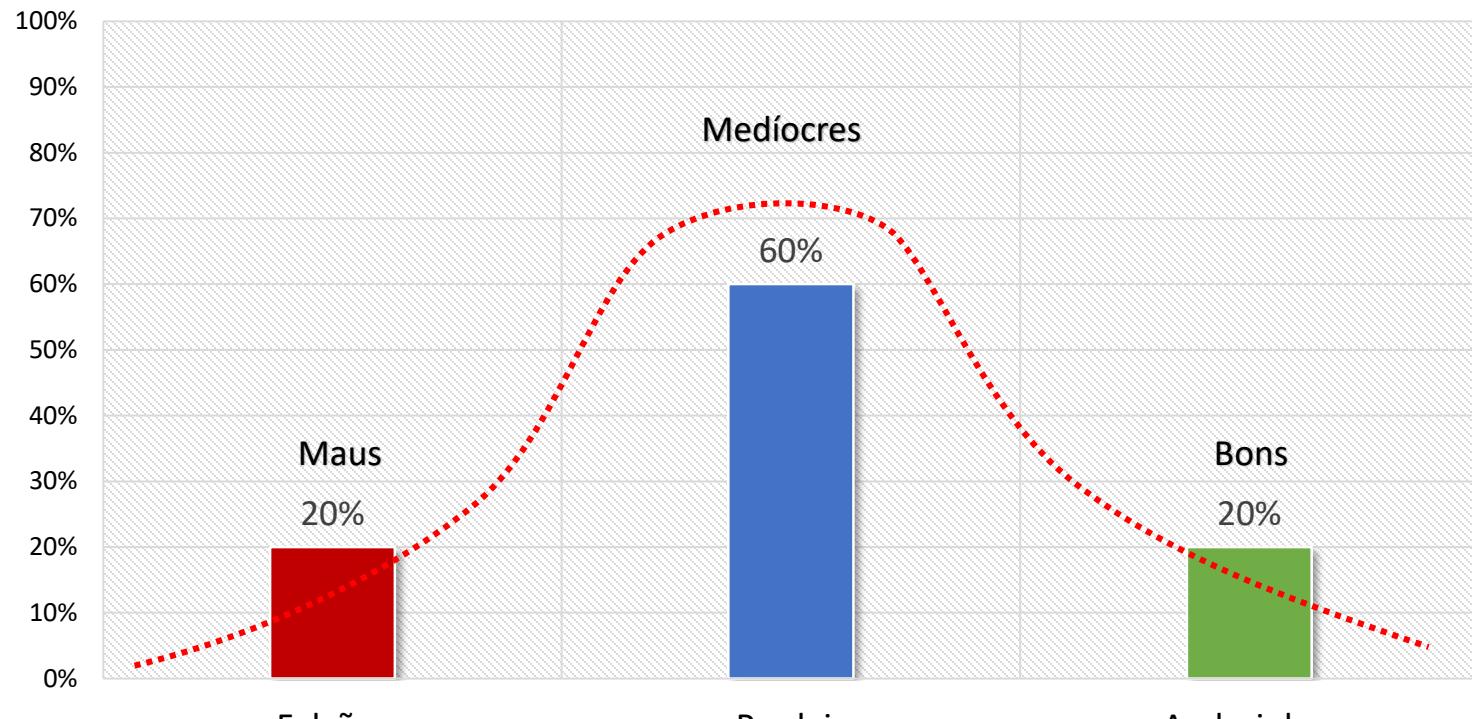
Indicador 4

Mito do insucesso



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.



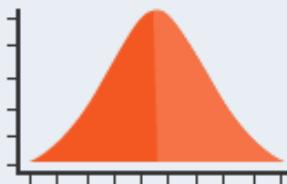
(Pardal): 60% dos clientes precisam de mais ações para se ganhar deles a sua lealdade e melhorar o seu nível de satisfação; chamamos-lhes “Sparrows” porque se lhe construirmos um ninho agradável eles voltam sempre.



(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.



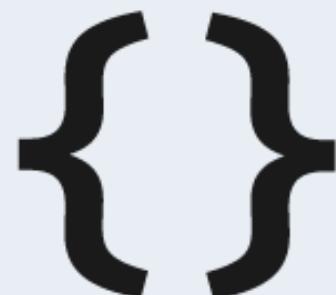
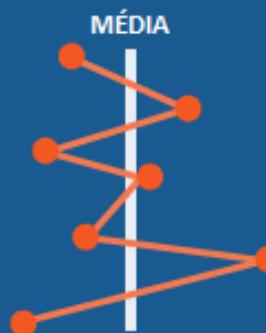
A Média
Não Existe

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



Nós possuimos
um **PERFIL
RECORTADO**

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

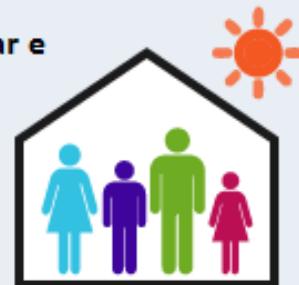


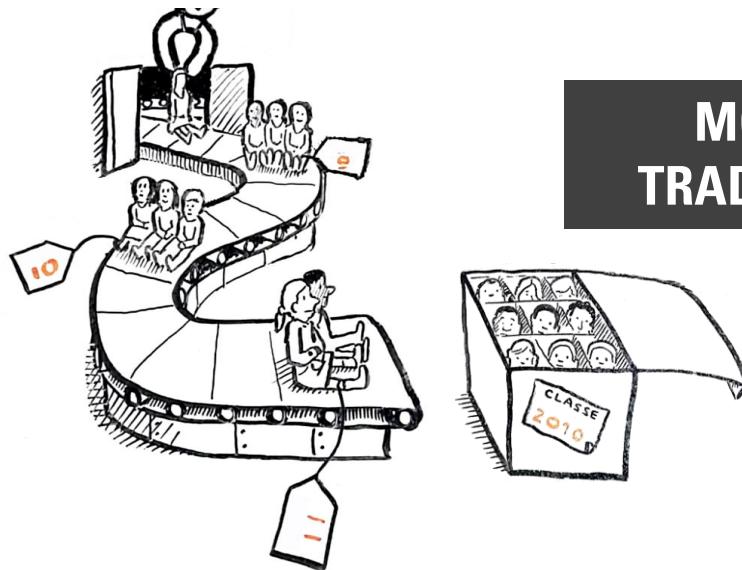
Os ambientes
de aprendizagem
determinados
pela média, **são**
concebidos para
ninguém.

A média destrói
TALENTO



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





- 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.

O MITO DA MÉDIA

MODELO TRADICIONAL

Métodos de Ensino

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 do indivíduo* 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

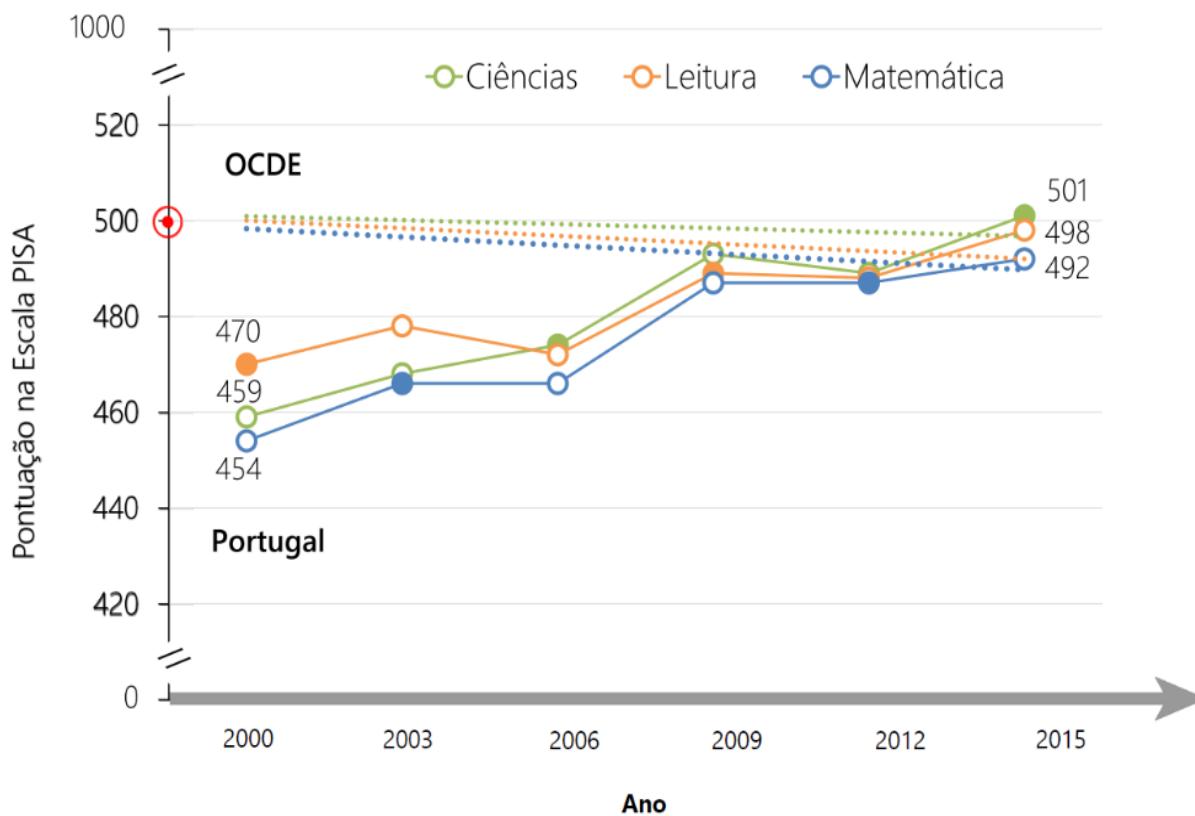
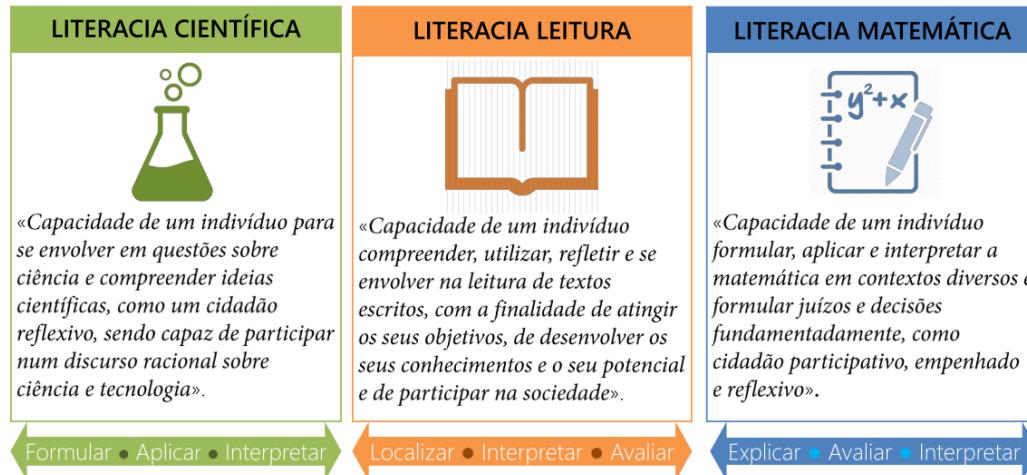
Parkour

AFETIVO SOCIAL

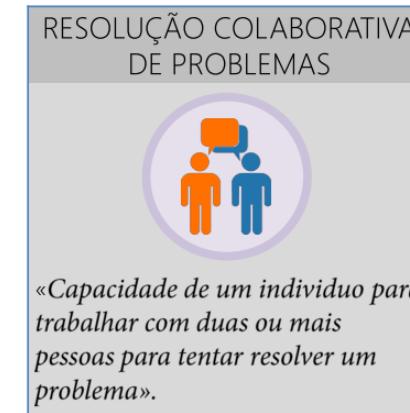
Reconexão

Game Designer

Domínios de Avaliação (OCDE, 2016):



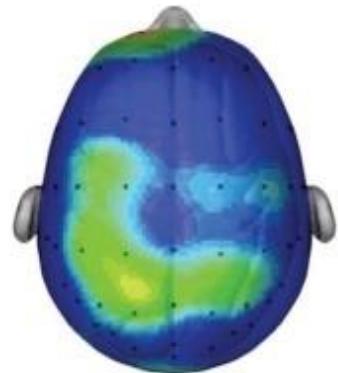
Novo em 2015:



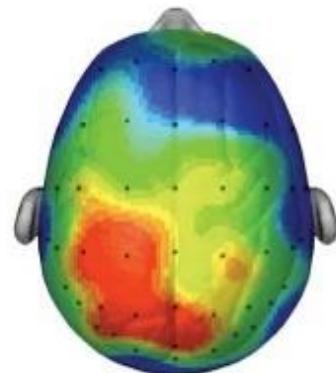
Educação Física

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.





Depois de 20 minutos sentado calmamente

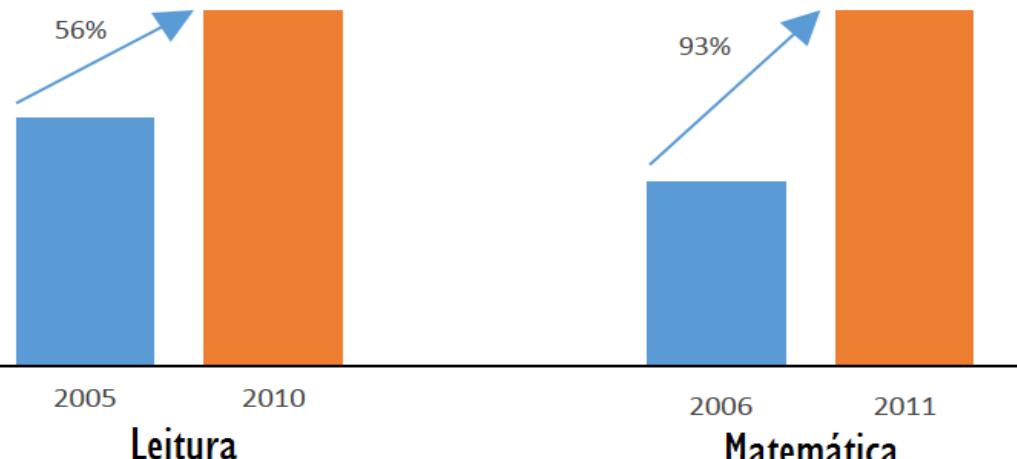


Depois de 20 minutos de caminhada

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

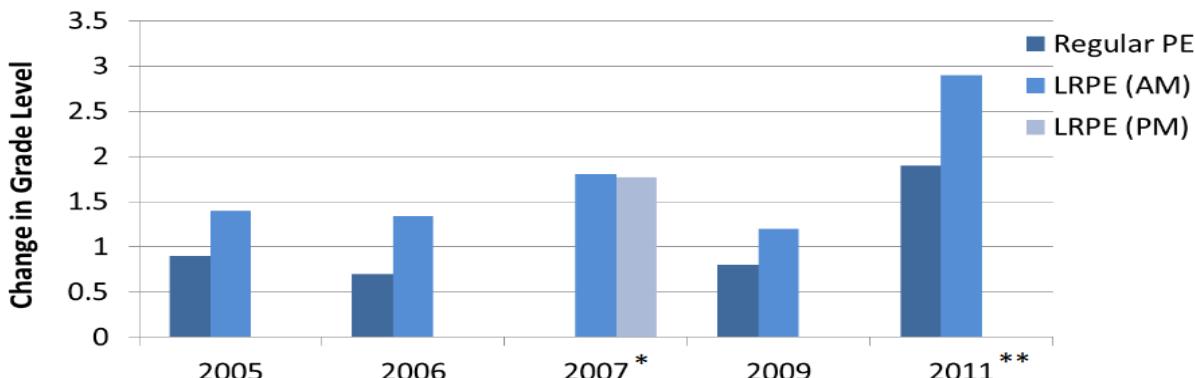
The Association of Health-Related Fitness With Indicators of Academic Performance in Texas Schools

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

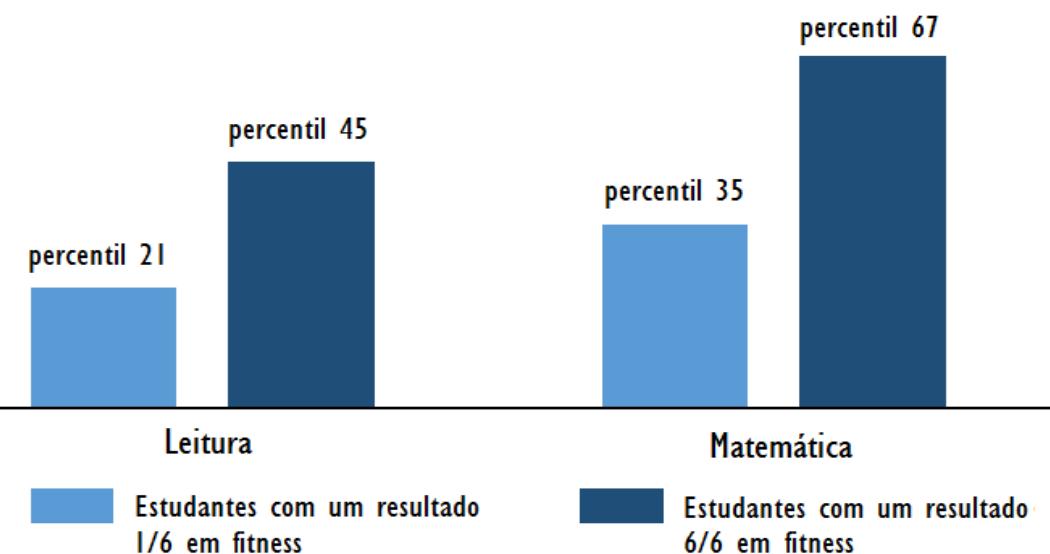
Educação Física e Melhoria na Literacia.



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)

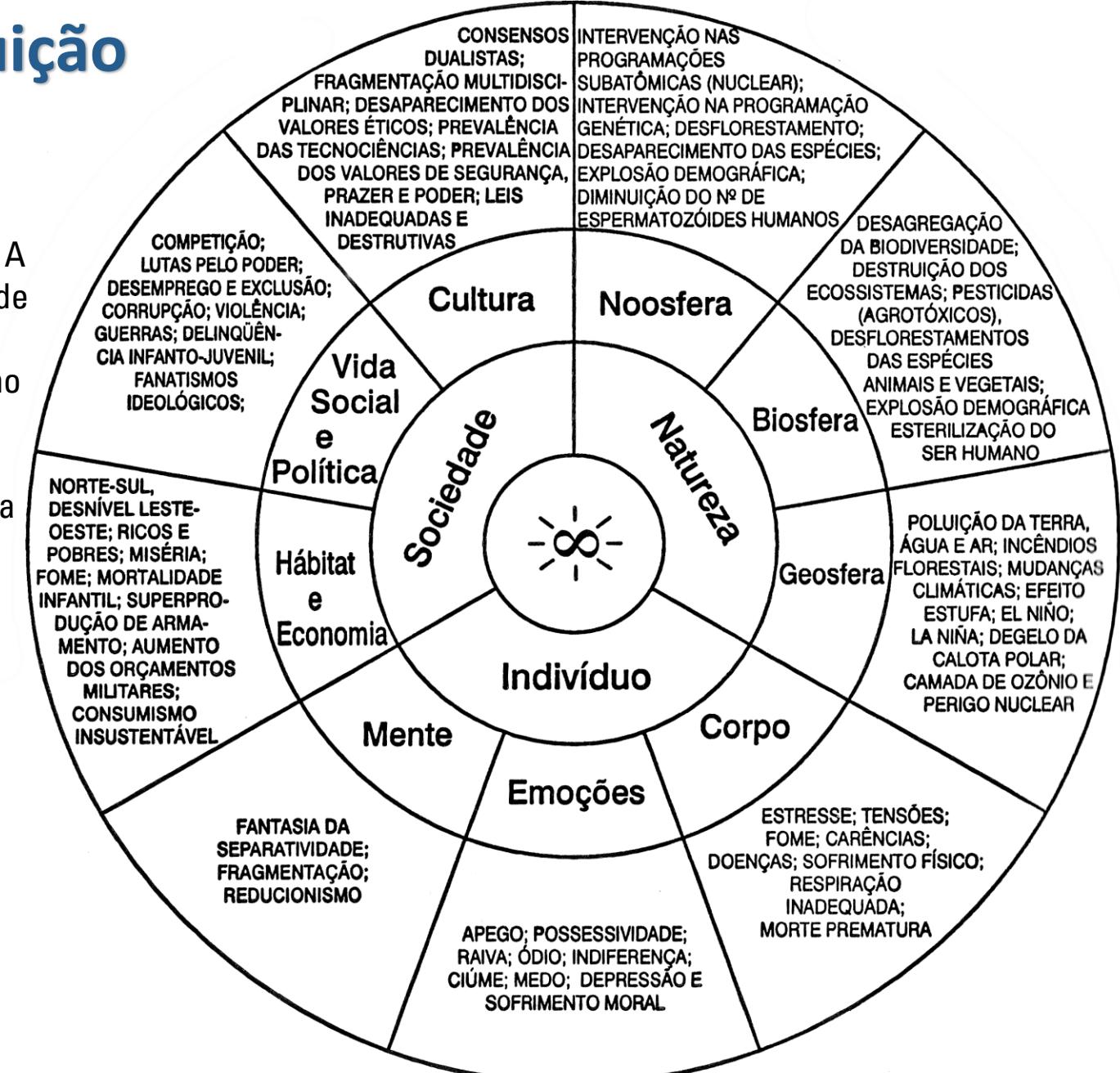


Indicador 5 Roda da Destrução

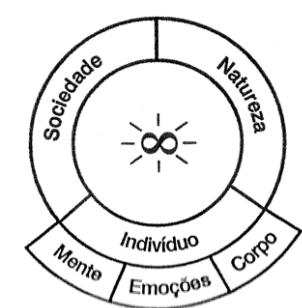
Fragmentação do saber e do ser



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.



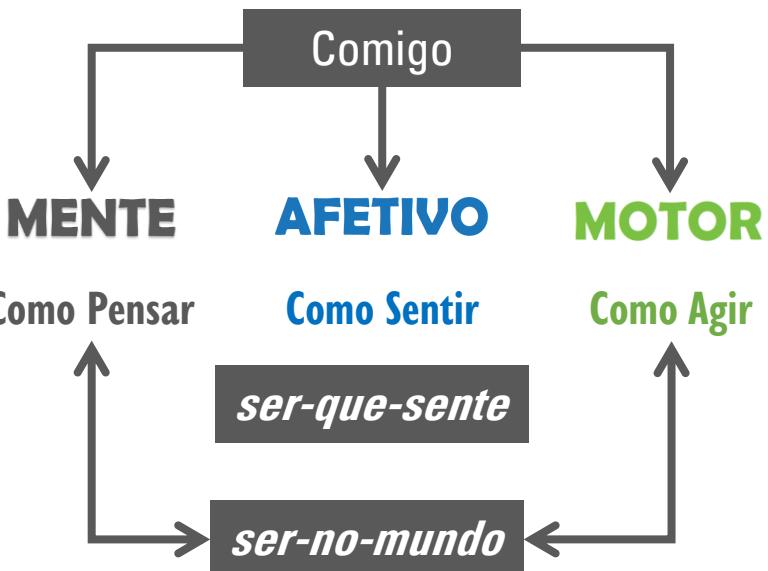
A arte de viver em Paz:



AUTONOMIA

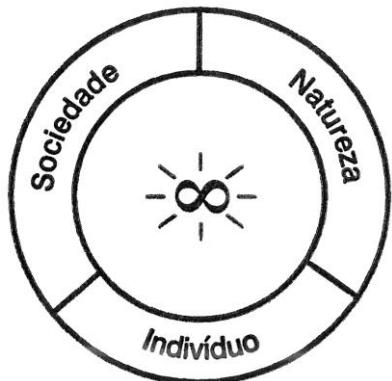
4.

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

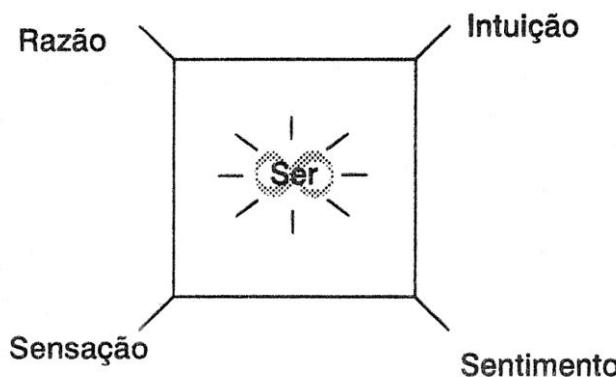


Transcendência: realidade última, espaço primordial infinito e consciencial (∞). Deste espaço autoconsciente emana a energia de tudo. Todos os sistemas do universo são sistemas energéticos (Inteligência, energia e organização).

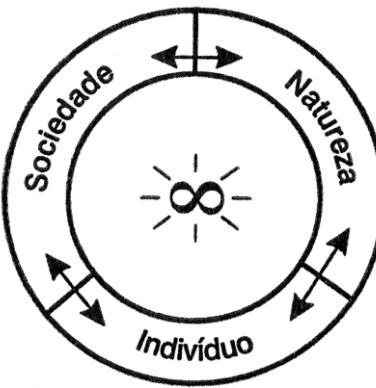
Na sua mente o ser humano separa-se do universo e cria a fantasia da separatividade. A sua mente também o separa da sociedade e da natureza.



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

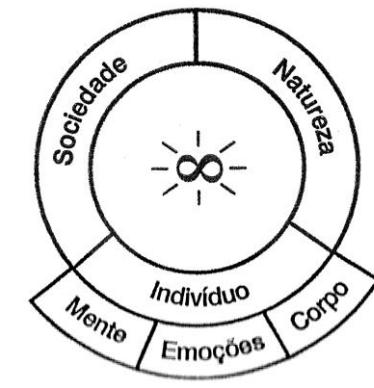


Na sua mente a fantasia da separatividade gera um paradigma de fragmentação e de reducionismo.



Fantasia da separatividade; fragmentação; reducionismo; analfabetismo

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.

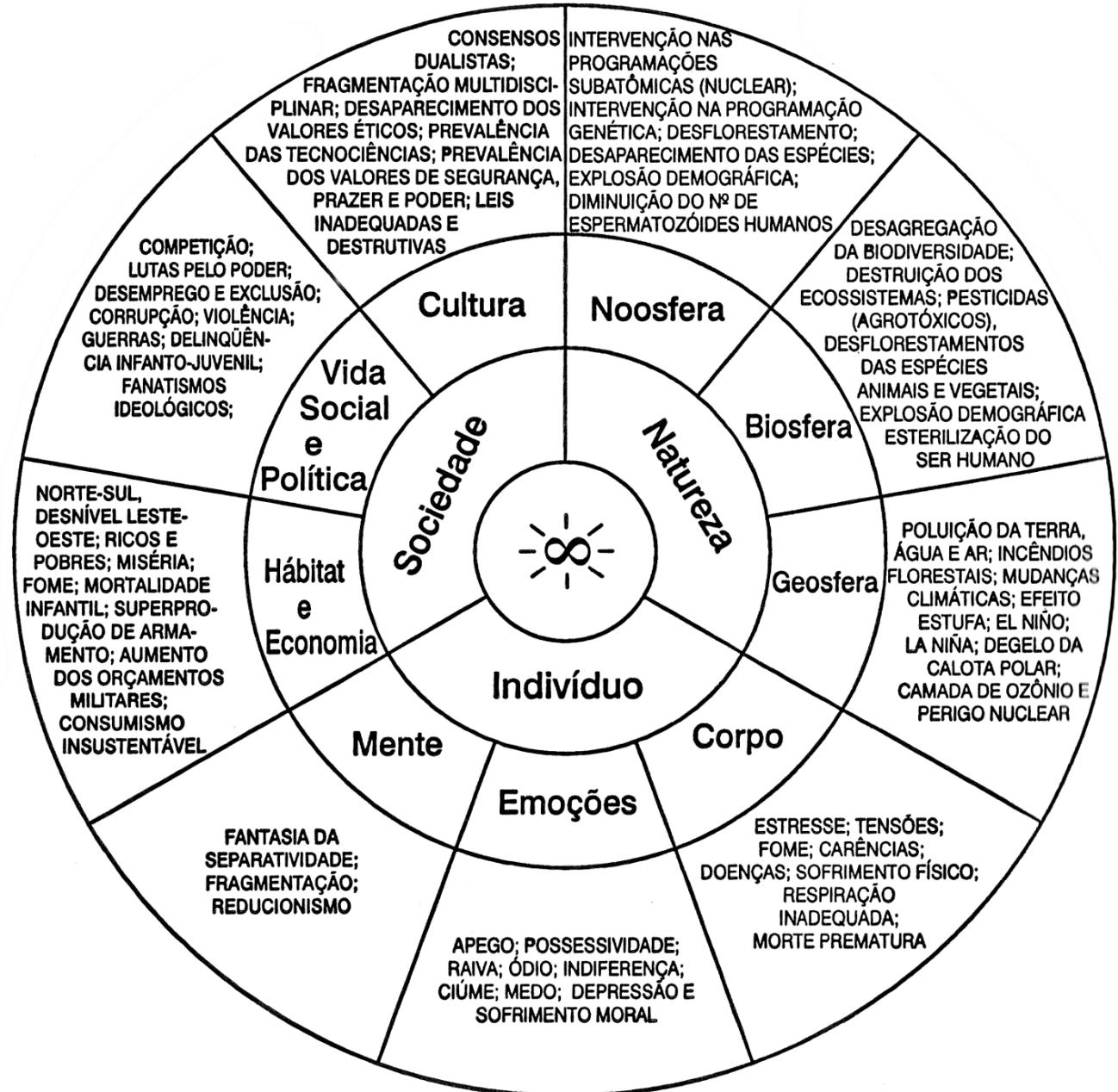


Apego; possessividade; raiva; ódio; indiferença; ciúme; medo; orgulho

Roda da Destrução

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.



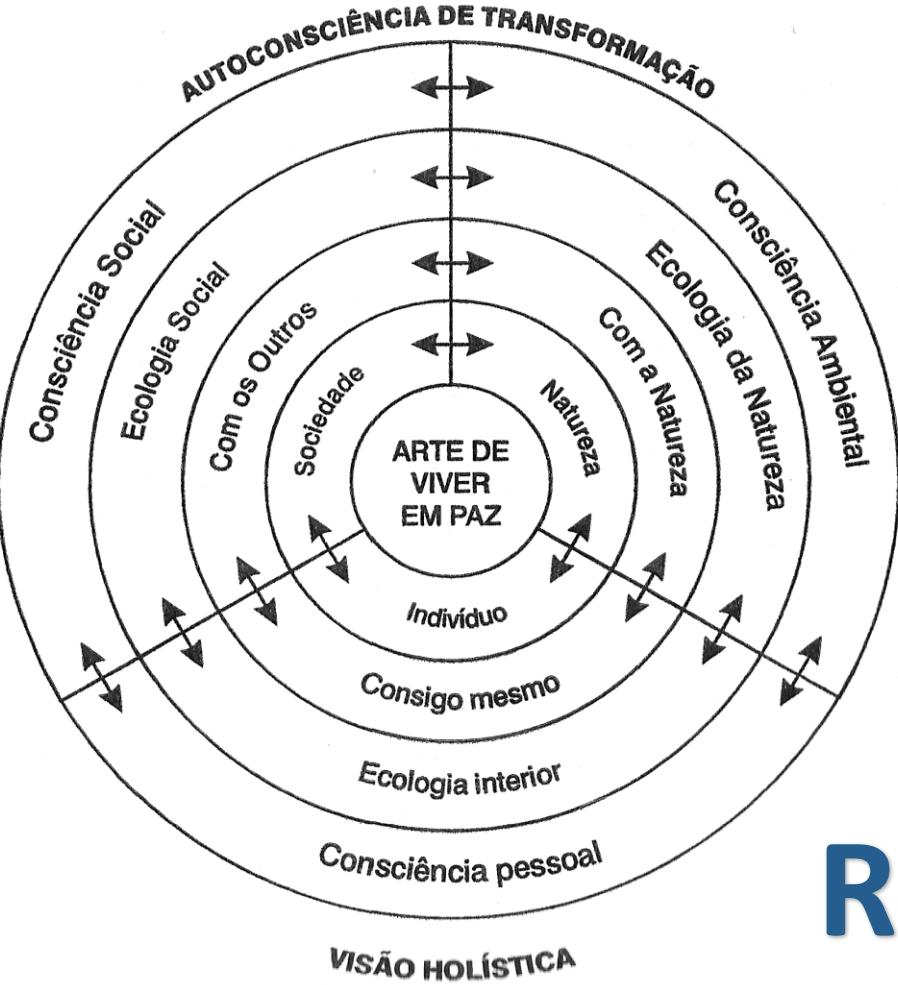
4.

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

holopraxis

PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO

meta morfose



Roda da Paz

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

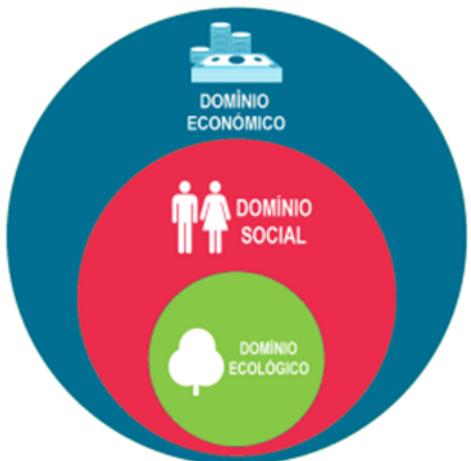


Homem vs Natureza

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.

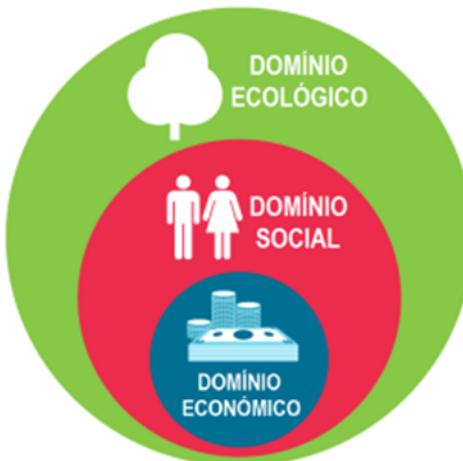
APOIO AOS JOVENS PARA SE TORNAREM CIDADÃOS RESPONSÁVEIS E ATIVOS

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!

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.

Manuel Sérgio (1989) Motricidade Humana. Uma Nova Ciência do Homem



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

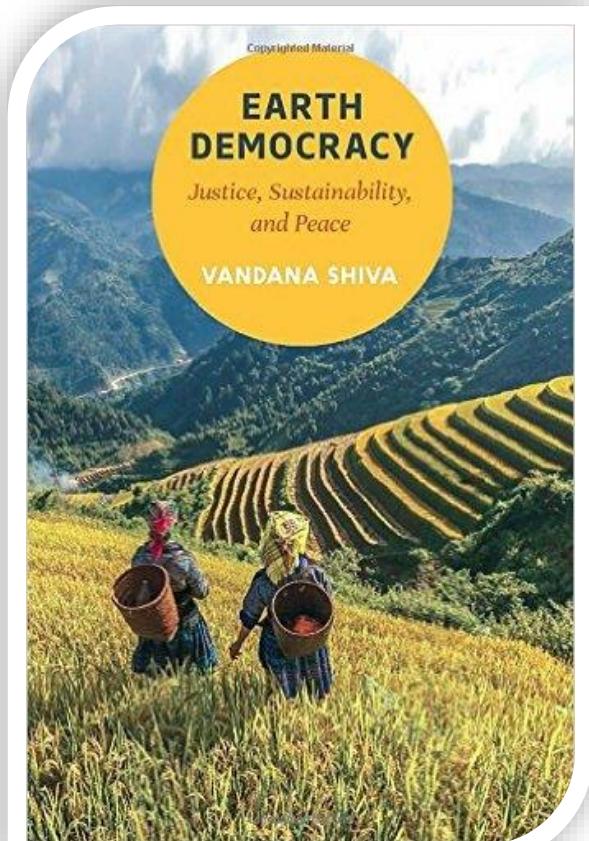


A biodiversidade e os pequenos agricultores são a fundação da segurança da comida, ao contrário das grandes corporações como a Monsanto que estão a destruir a biodiversidade e a empurrar os agricultores para o suicídio!

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

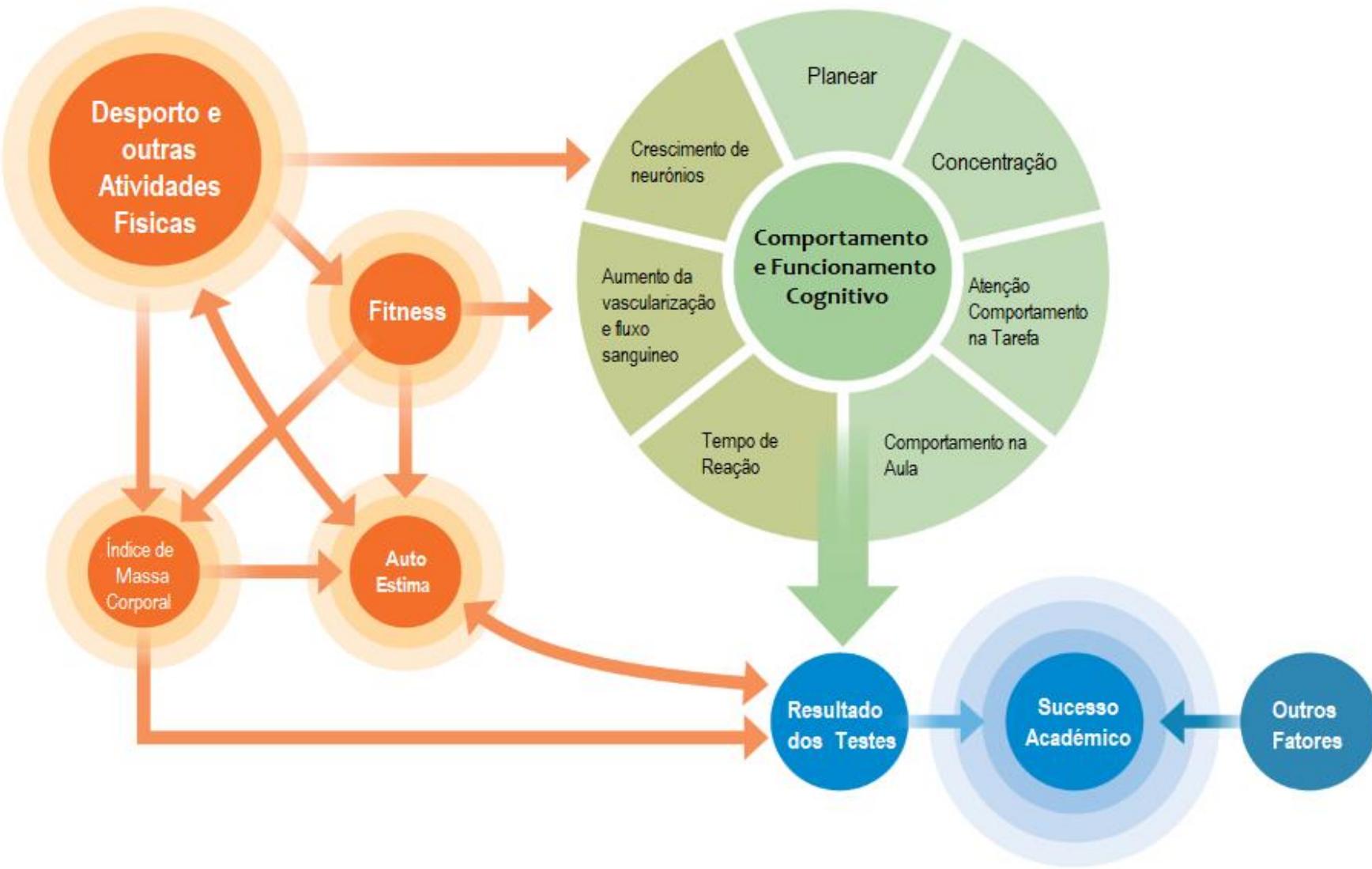


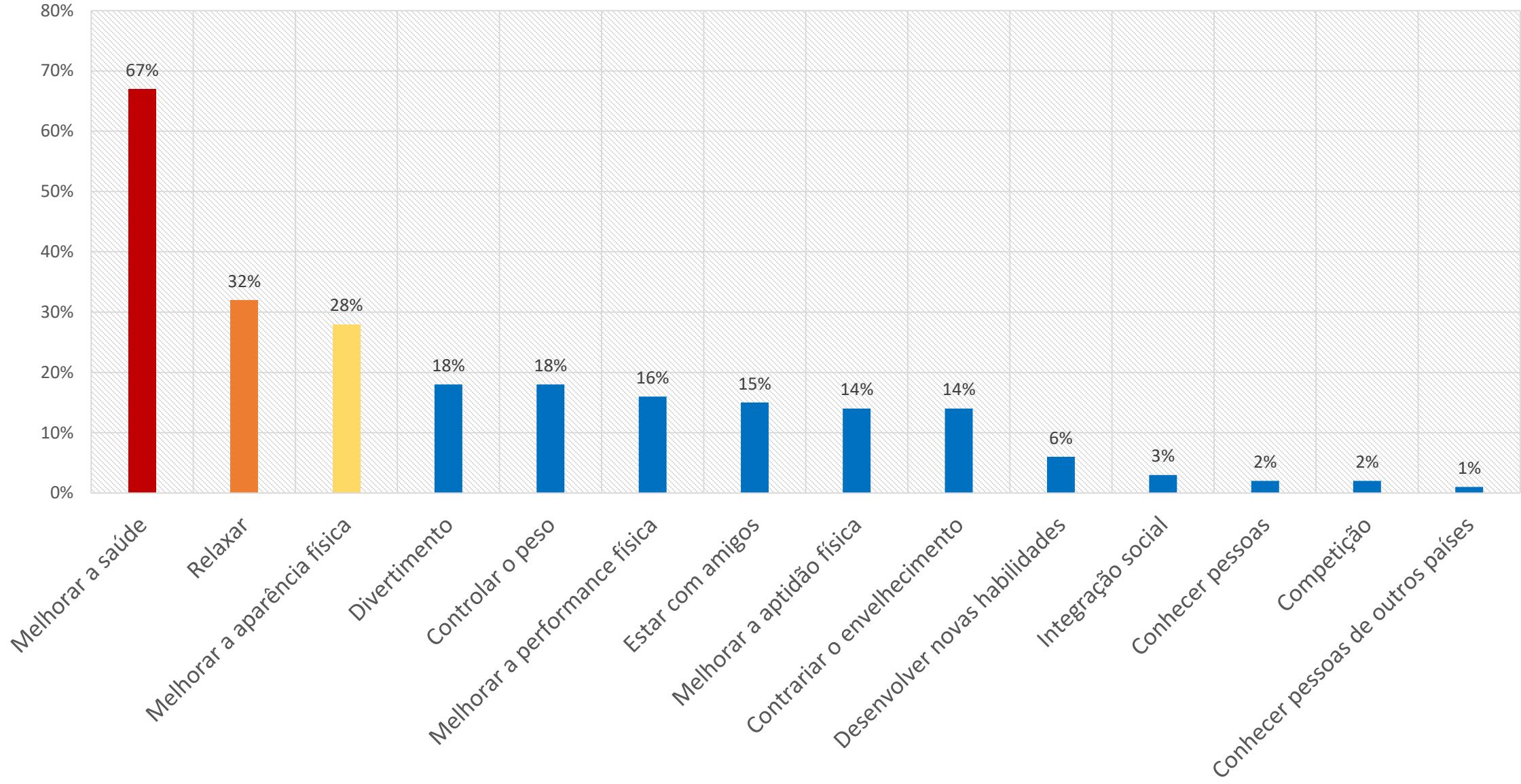
Figure : Move to Learn, theoretical pathways linking physical activity, cognitive functioning and academic success (Martin, 2010)

Brain Boost: how sport and physical activity enhance children's learning

João Jorge

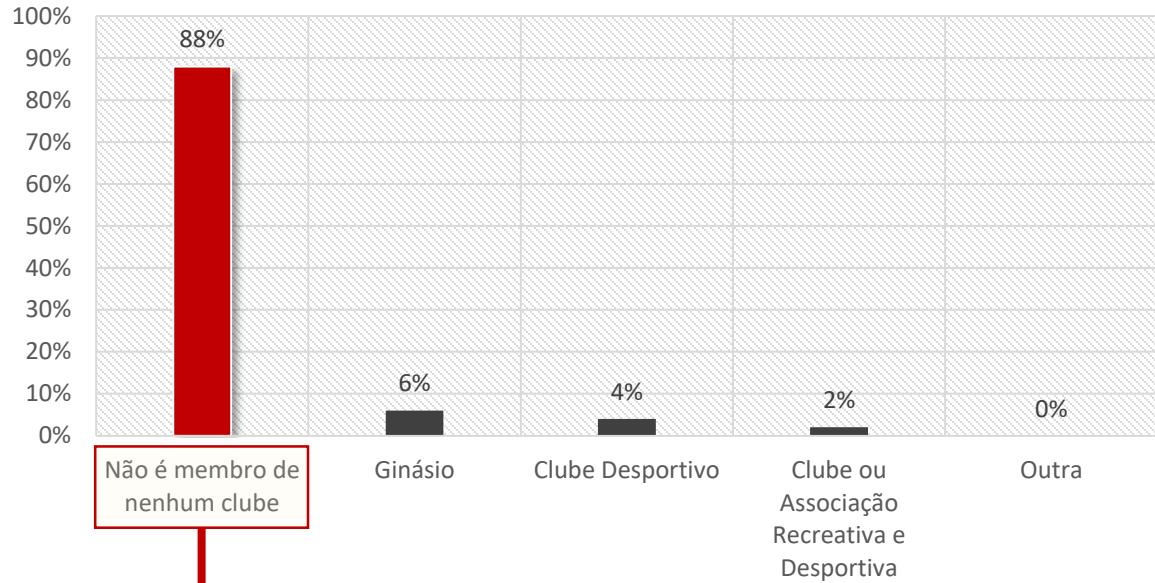
O papel, valor e contributo da Educação Física no Currículo Escolar possui um potencial que ultrapassa em muito a mera função de disciplina satélite das ditas académicas. Este preconceito tem diminuído o potencial e valor desta disciplina na formação integral do ser humano cujo potencial biológico permite 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.

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



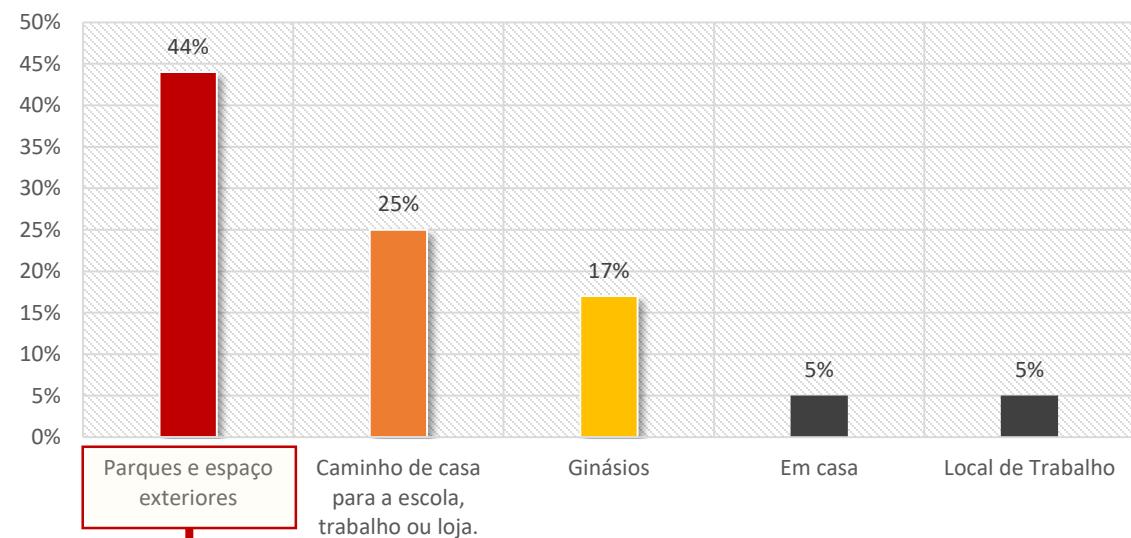
1.

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



Regime de
Auto-gestão

Portugueses: Local onde realizam a AF



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

Dinâmicas
de Grupo

Team
Building

Literacia
Emocional

Meditação

Decisão Dialógica da Comunidade Educativa

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

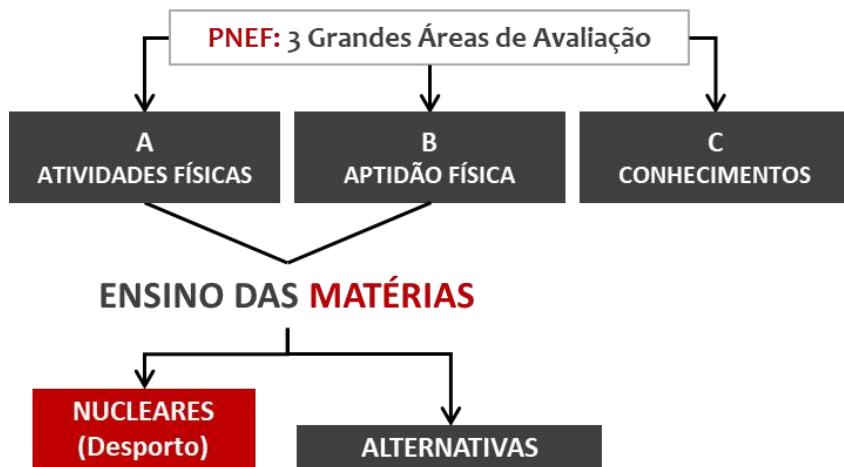
RESOLUÇÃO COLABORATIVA
DE PROBLEMAS



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

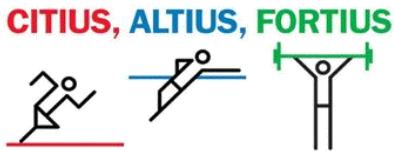
Jogo Original

Regras, Conteúdos e Objetivos Originais
(Literacia Desportiva)



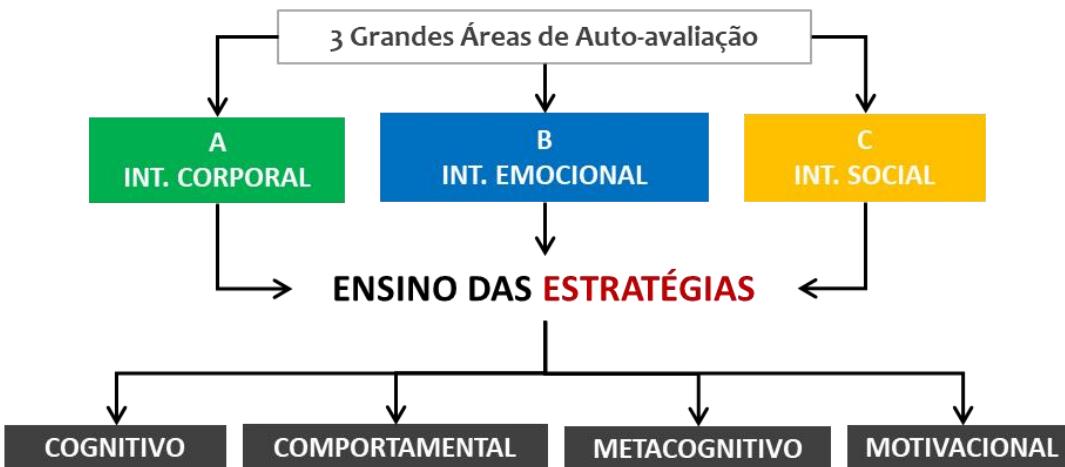
Valoriza sobretudo:

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



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



Educação Física

Novo Jogo

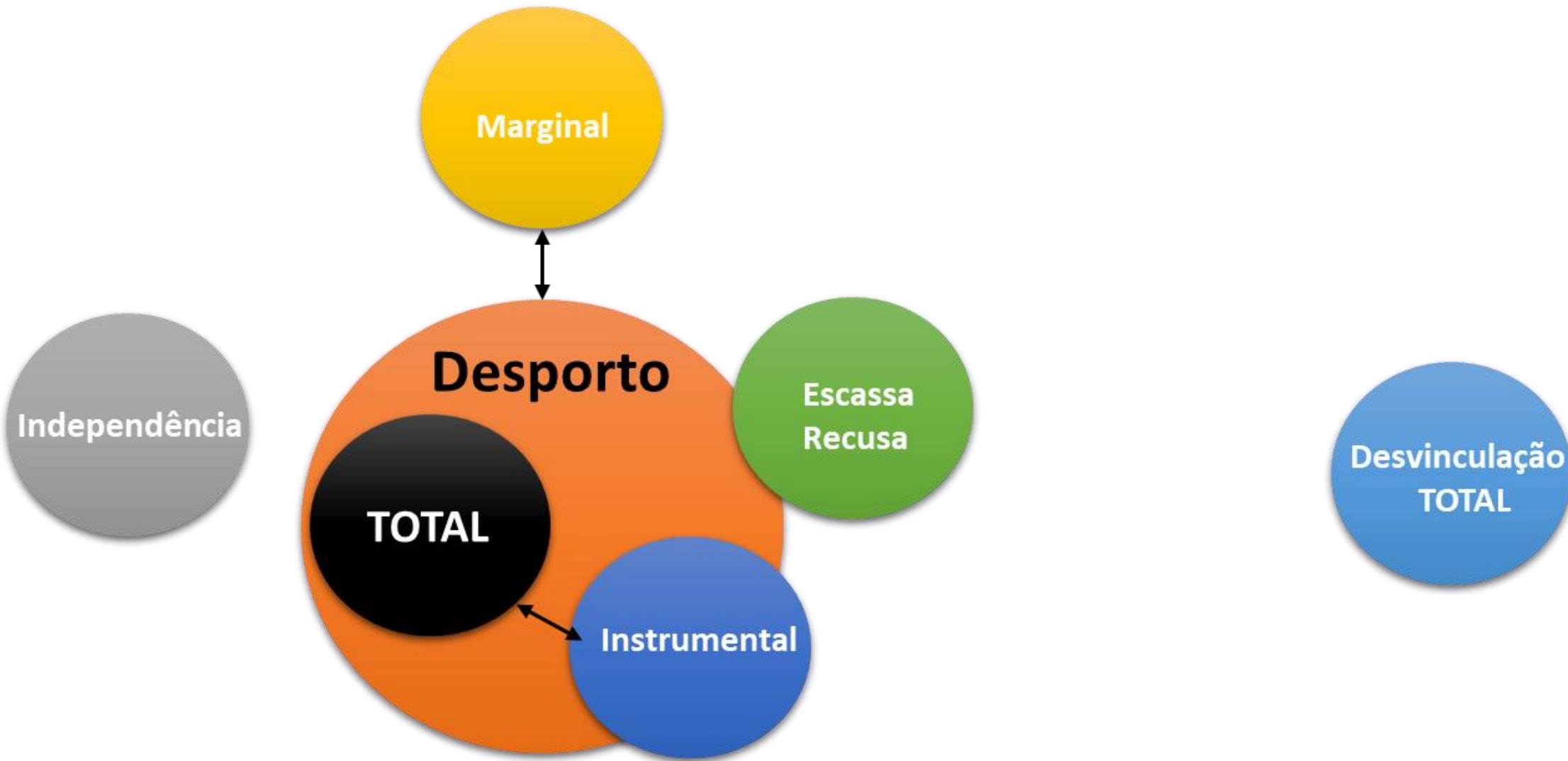
Novas Regras, Conteúdos e Objetivos Melhorados
(Literacia Física)



3 Grandes Áreas de Auto-avaliação



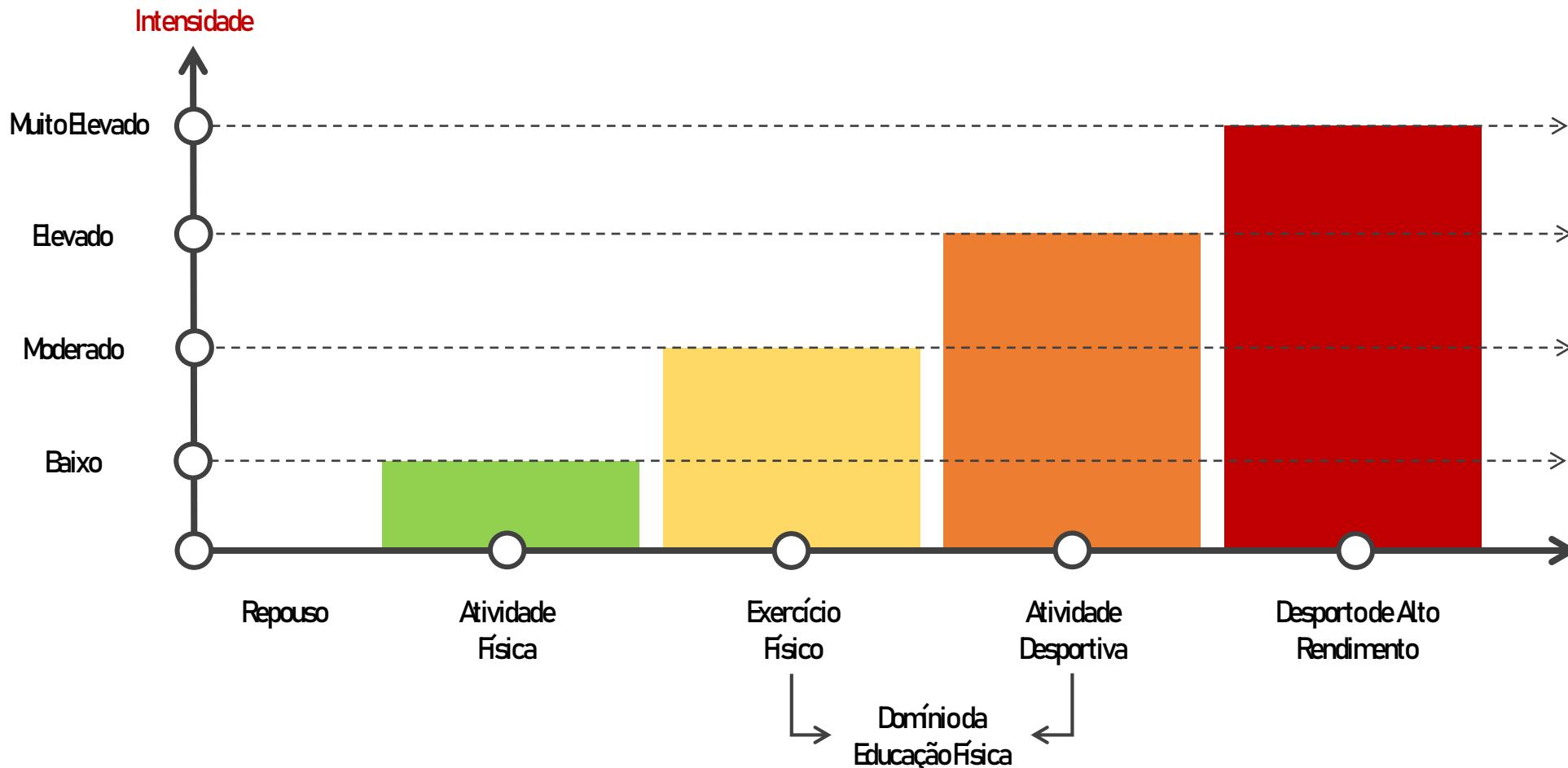
Vinculação dos Objetivos e Conteúdos da Educação Física em Relação ao Modelo Desportivo.



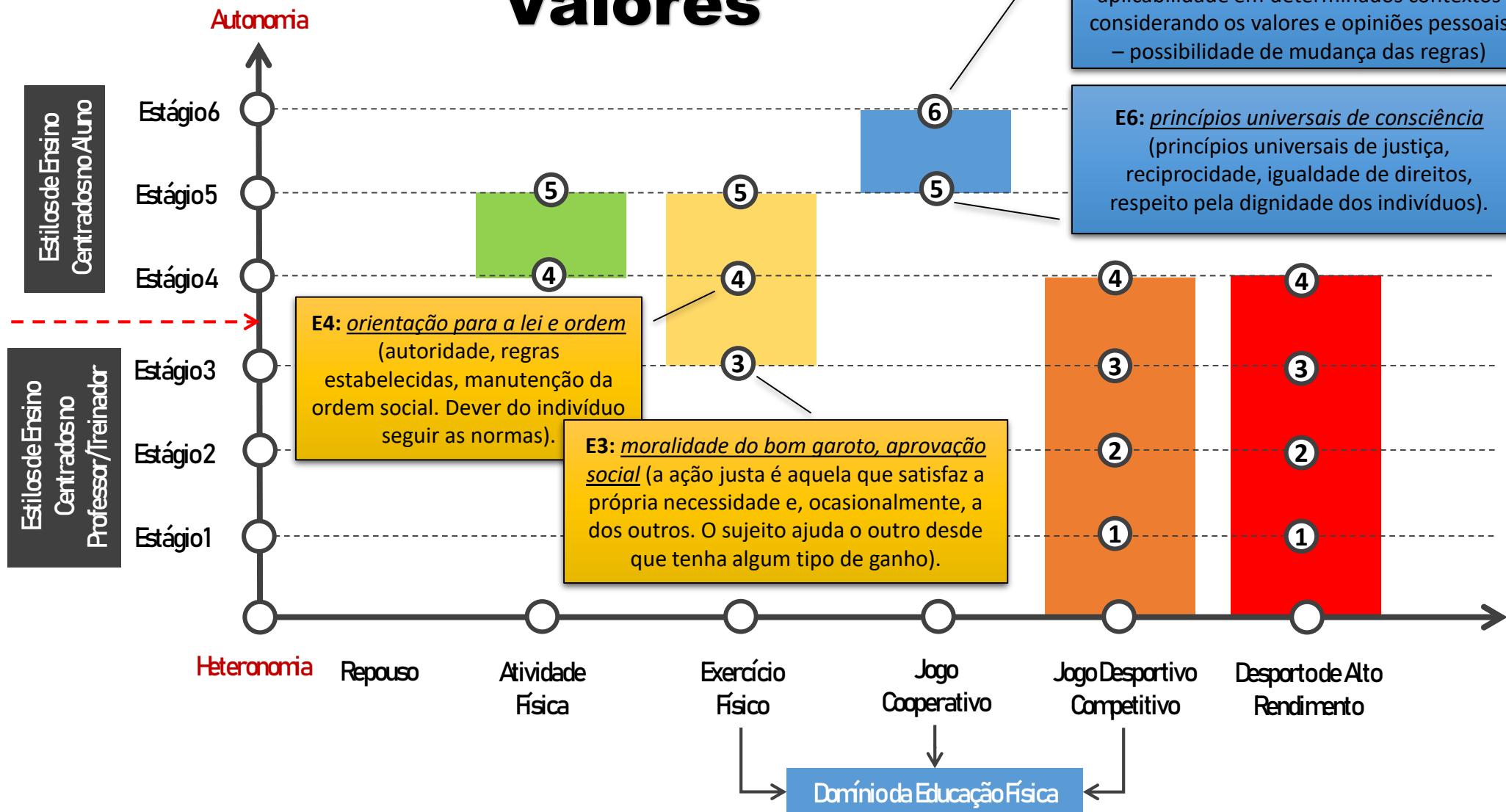
		Vinculação ao Modelo Desportivo	Objetivo da EF	Conteúdo da EF
	I - INDEPENDÊNCIA	I Independência com o Desporto	Higiene Postural e Respiratória Disciplina Física e Moral Méthode Naturelle (Método Natural de Educação Física) Georges Hébert	Ginástica Sueca e Neo-Sueca Exercício em convívio com a natureza. Movimento na natureza. Parkour
	II - VINCULAÇÃO TOTAL	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 - INSTRUMENTAL	III Vinculação Instrumental com o Desporto	Rendimento Físico Saúde Física	Trabalho Sistemático da Condição Física
	IV - ESCASSA, RECUSA	IV Escassa Vinculação ou Recusa do Desporto	Reeducação Motora Adaptação percepção-Motora Relação Interpessoal, Grupal e Social	Psicocinética Psicomotricidade Sociomotricidade (Jogos Cooperativos)
	V - MARGINAL	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	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; Euritmia; 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).

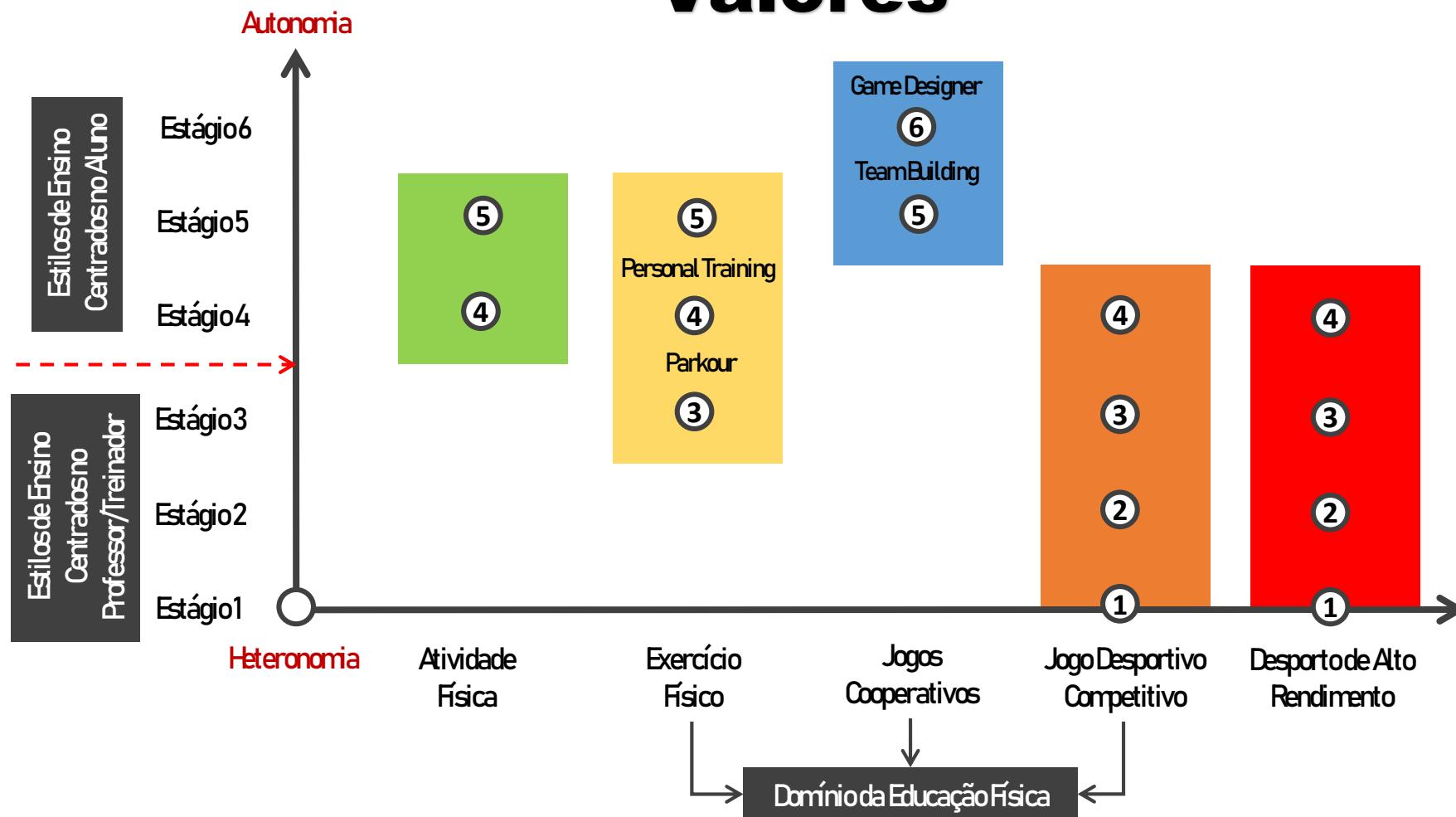
Domínio da EF

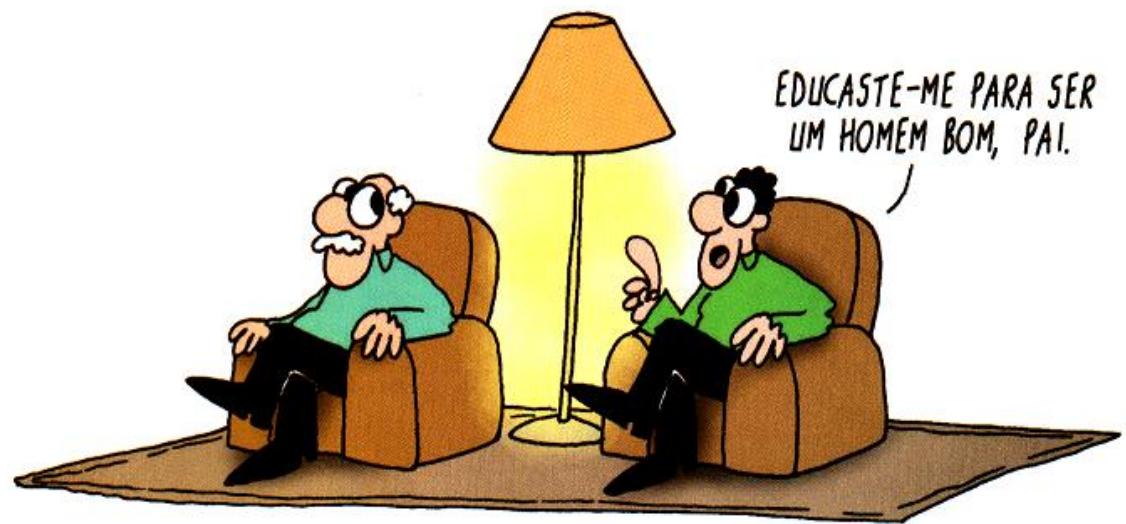


Valores



Valores

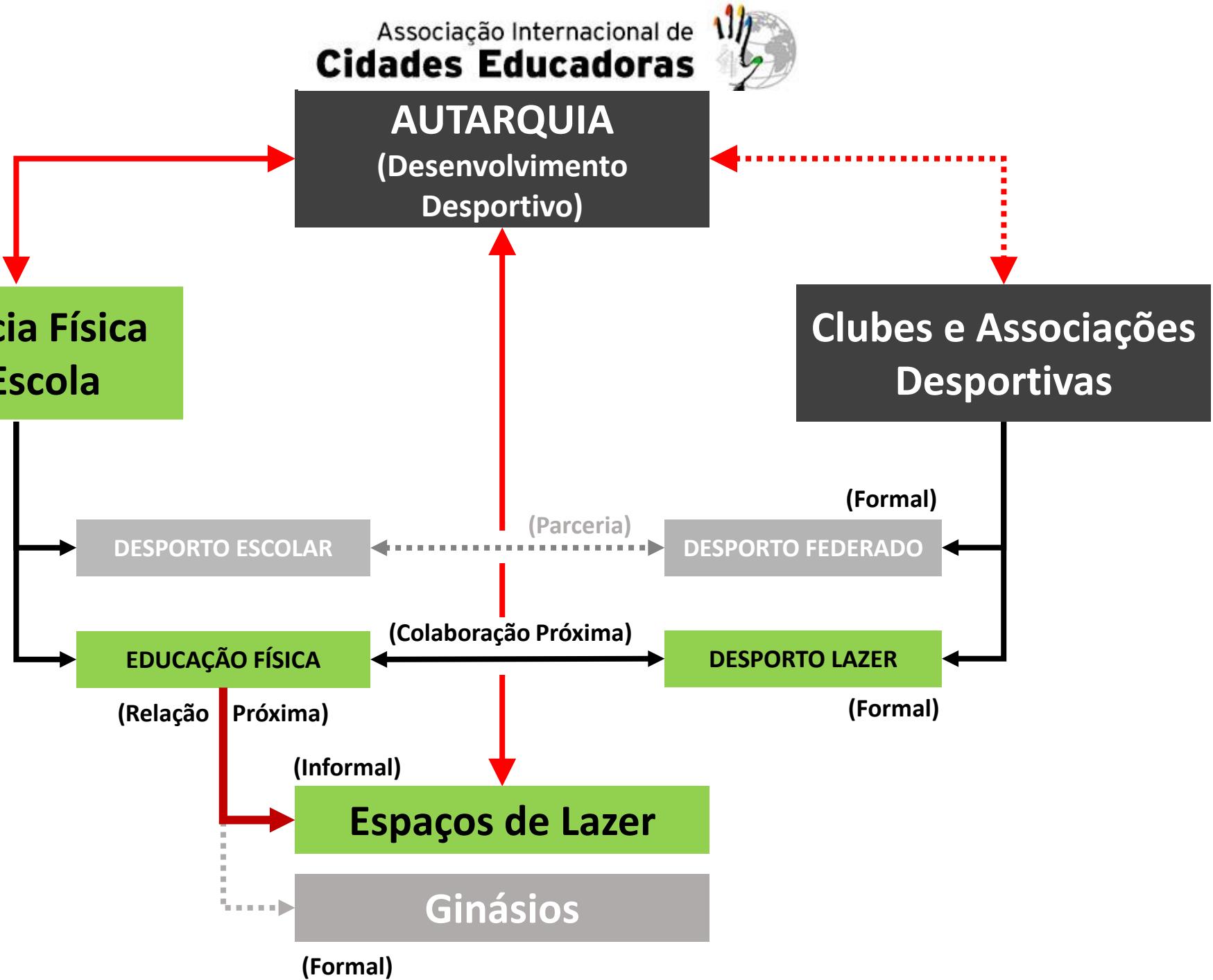
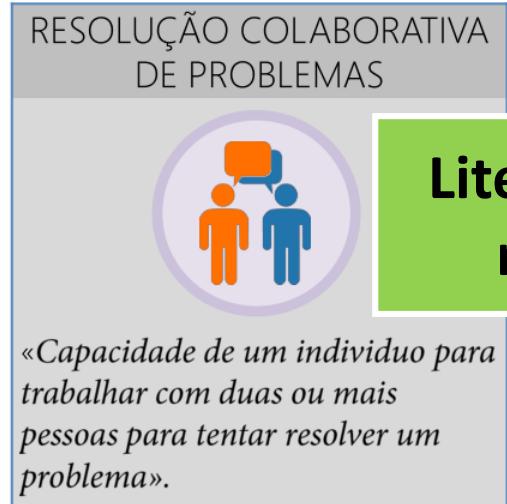




O cartoon (Bartoon) de Luís Afonso, retrata bem esta *realidade paradoxal*, onde os bons valores morais não garantem a sobrevivência num mundo competitivo e desleal.



Crenças Negativas





SPARTAN™

SPARTAN RACE

Corridas de Velocidade

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

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

Corridas de Resistência

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

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

ULTRA
30 milhas
60 obstáculos

ENDURANCE
A distância varia em função do tipo de evento.

SPARTAN KIDS

4 - 6 anos

½ milha
(805 metros)

7 - 9 anos

1 milha
(1,62 Km)

10 - 13 anos

2 milhas
(3,24 Km)



*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

TÉCNICA TÁTICA

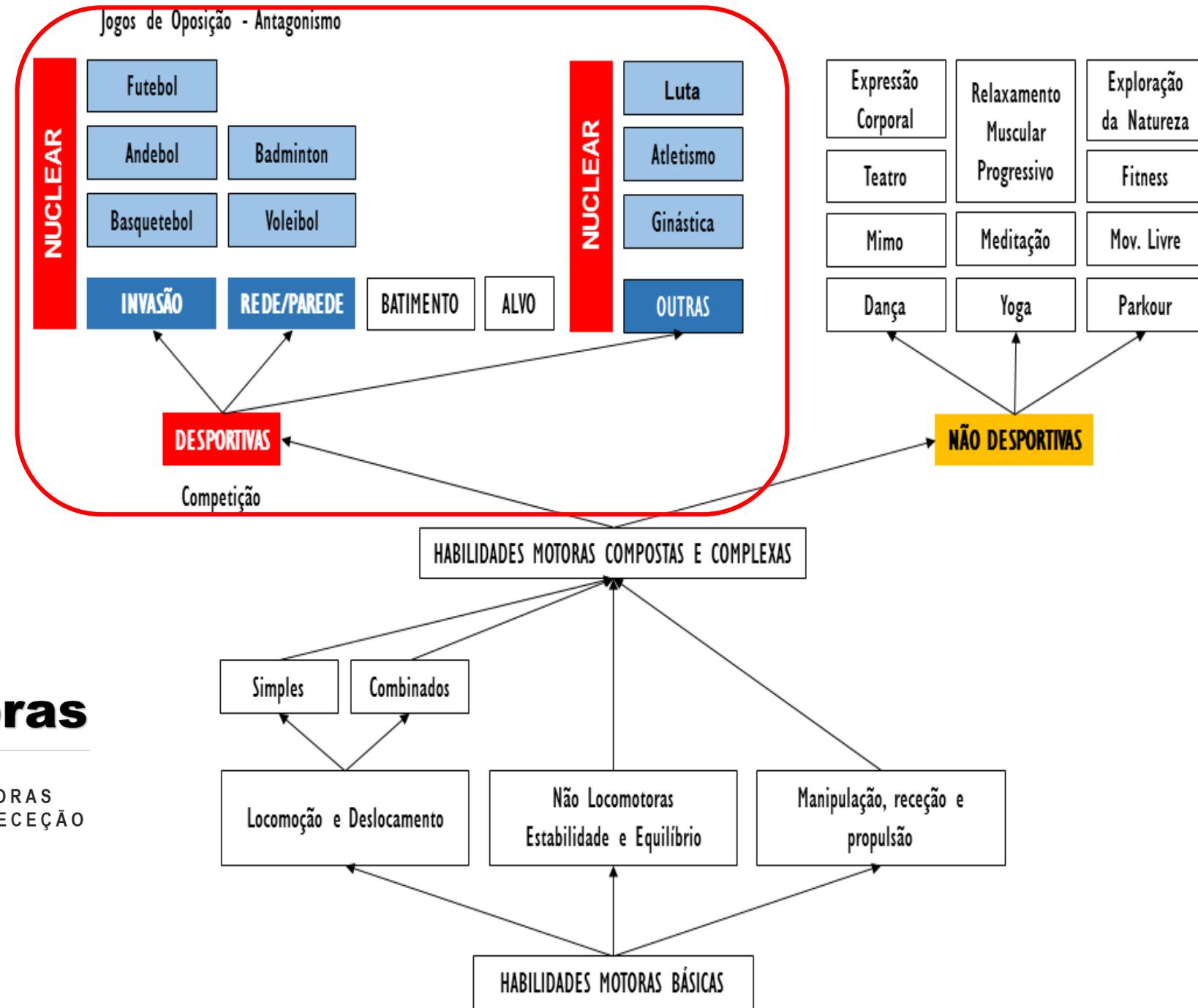


Habilidades Motoras

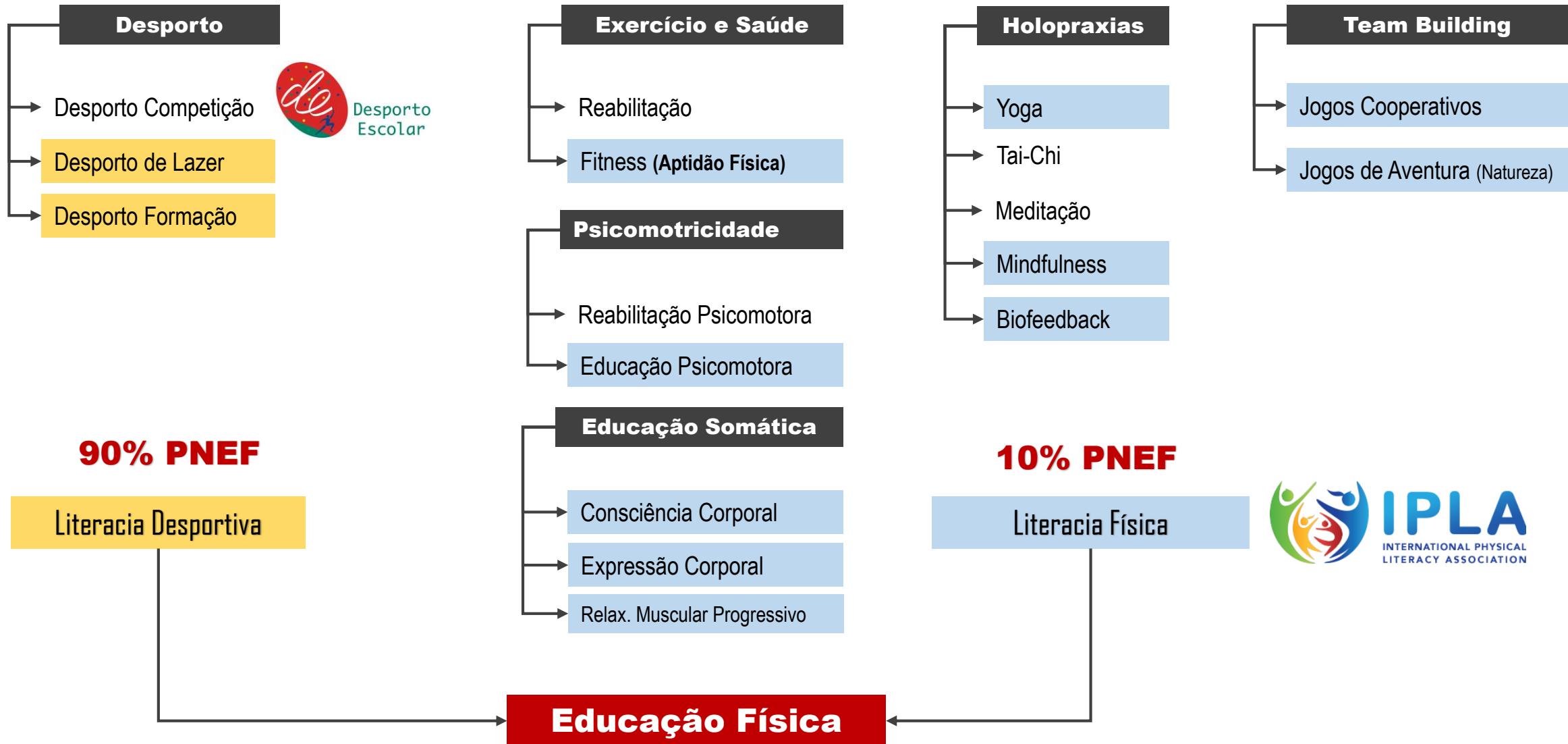
BÁSICAS

LOCOMOTORAS
NÃO LOCOMOTORAS
PROJEÇÃO E RECEÇÃO

LOCOMOTORAS NÃO LOCOMOTORAS PROJEÇÃO E RECEÇÃO



Motricidade Humana

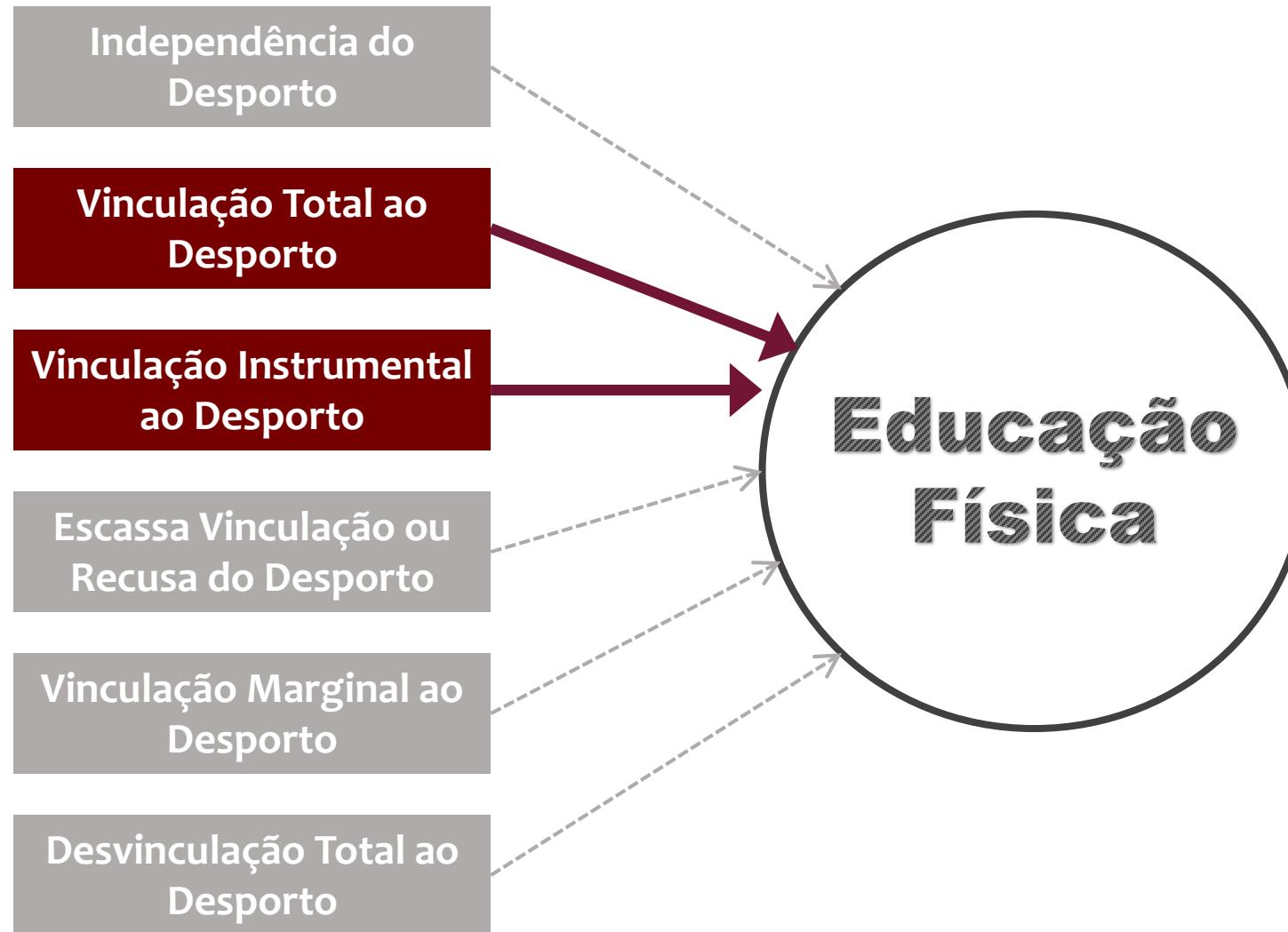


Motricidade Homana



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 perspetiva dialógica.



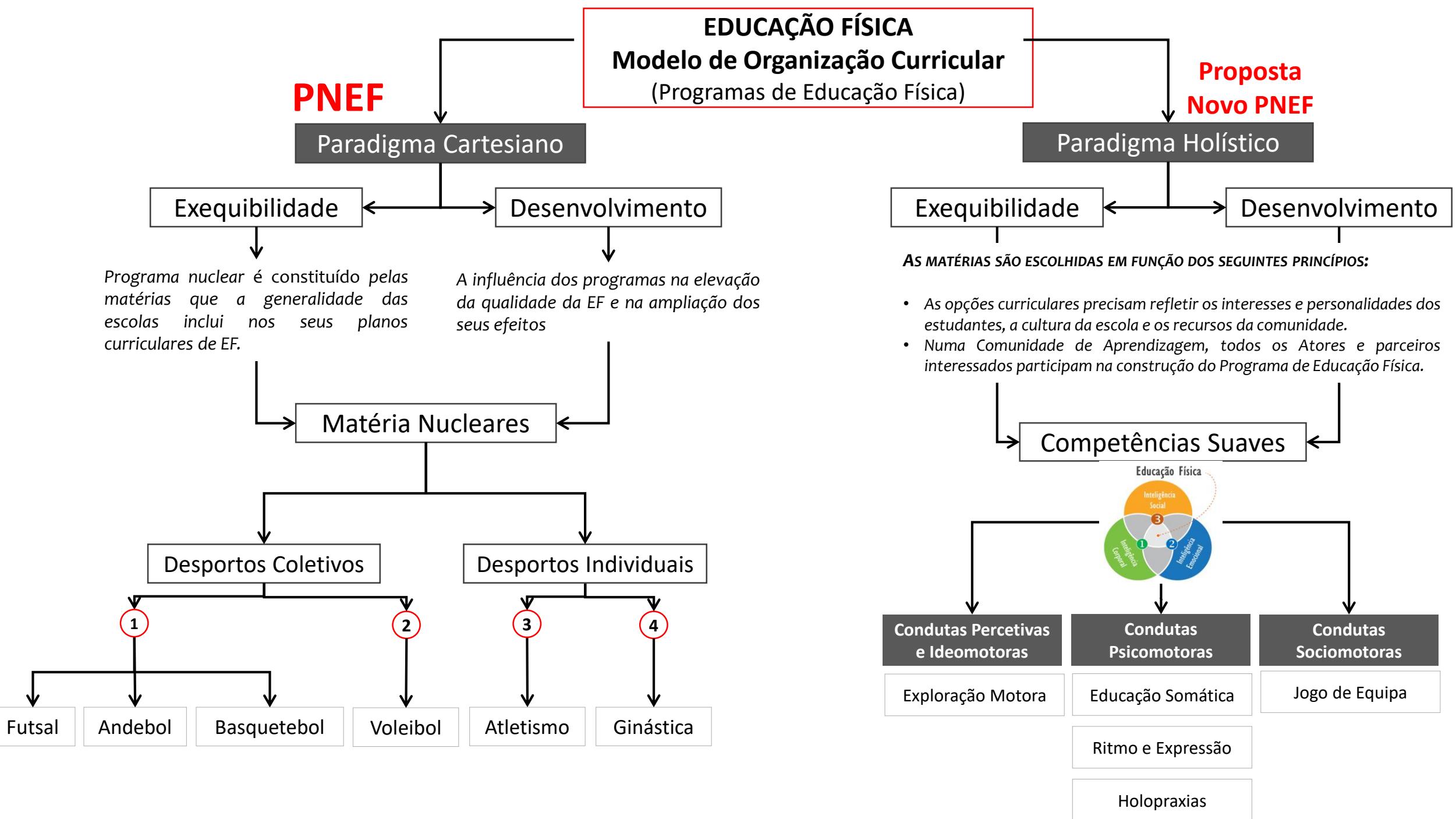
Ecletismo?

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)



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

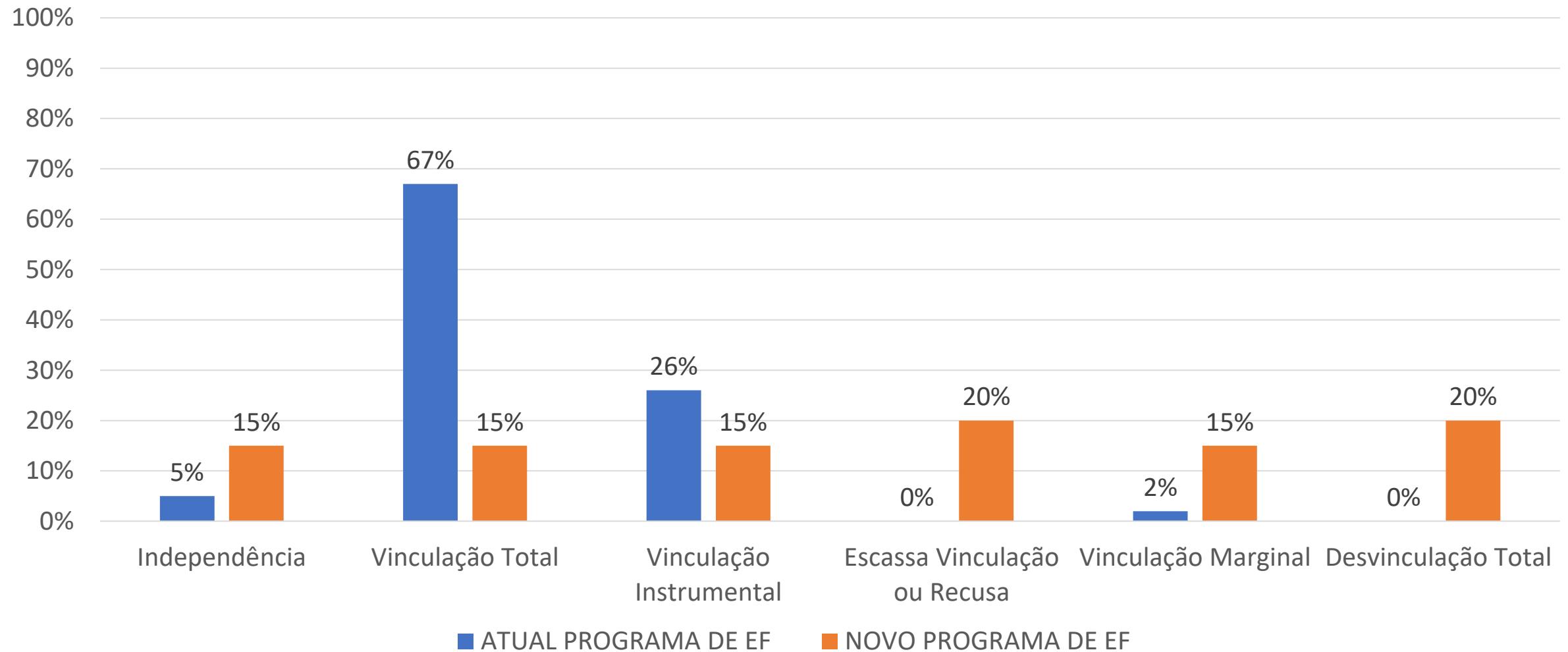
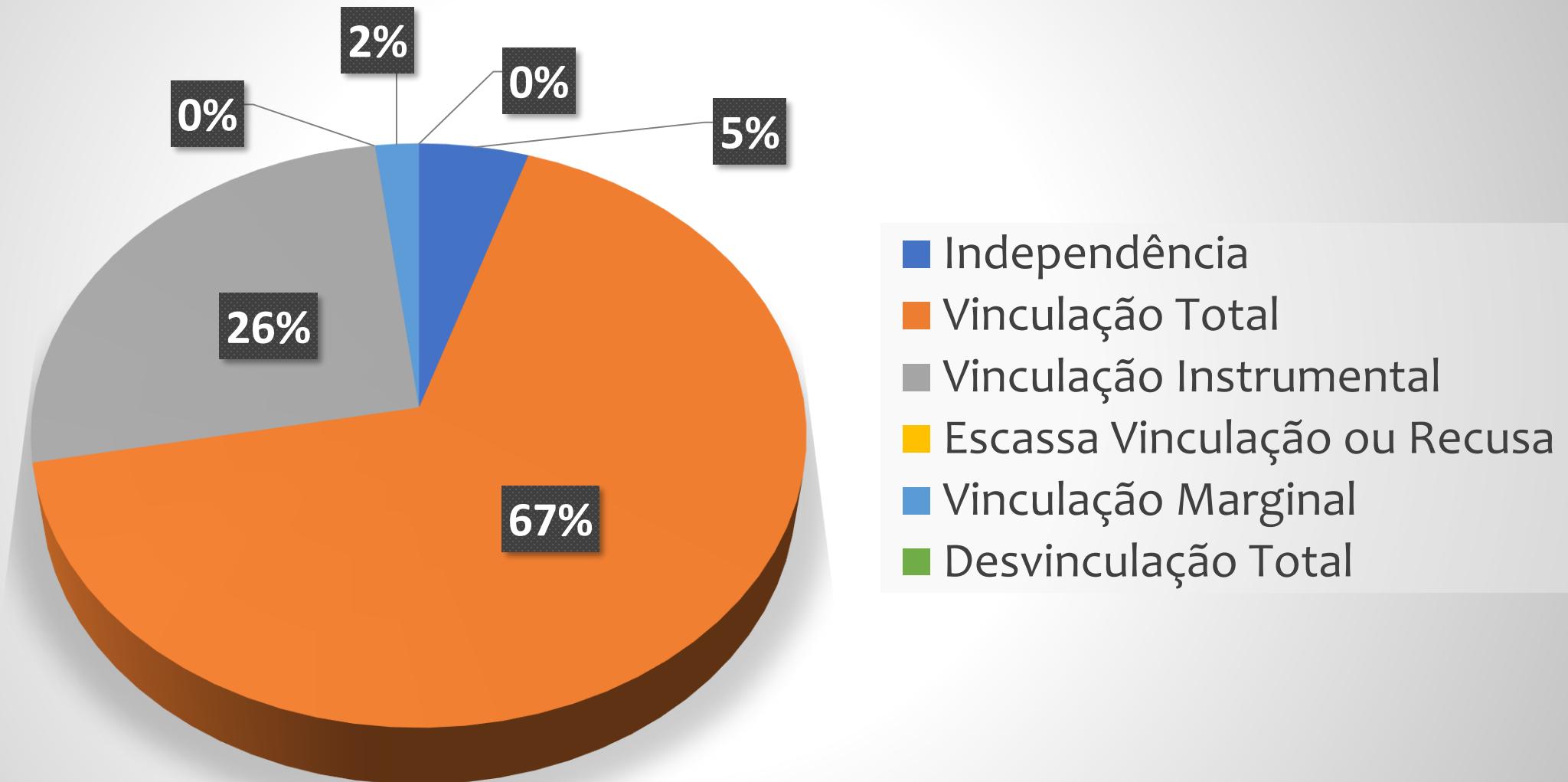
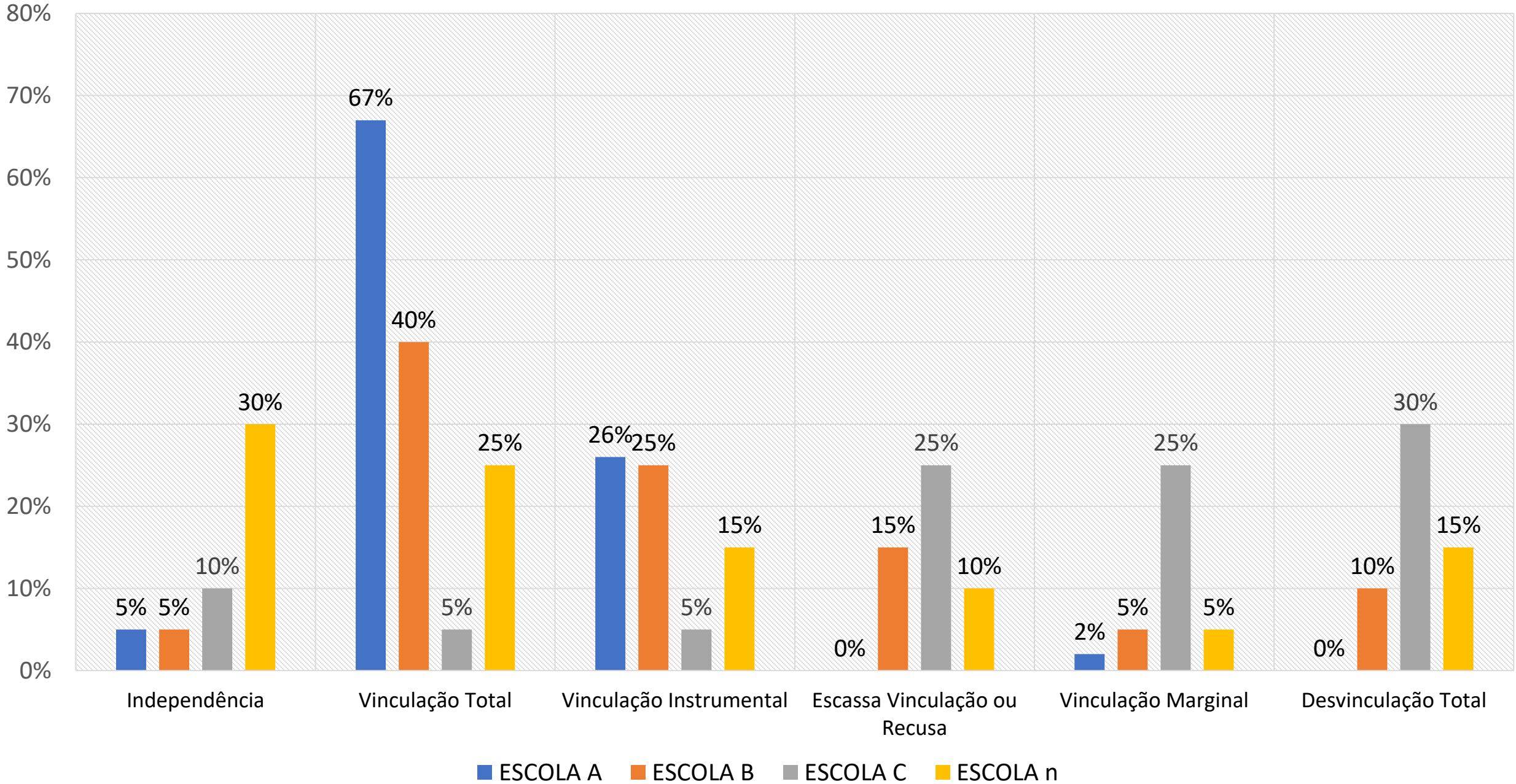


GRAFICO: modelo conceitual que reflete uma interpretação pessoal relativa à comparação do peso atribuído a cada Referencial Axiológico no atual panorama (programas) da Educação Física comparativamente ao Modelo que defendo. No Modelo que proponho verifica-se uma distribuição equilibrada por todas os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

ATUAL PROGRAMA DE EF



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

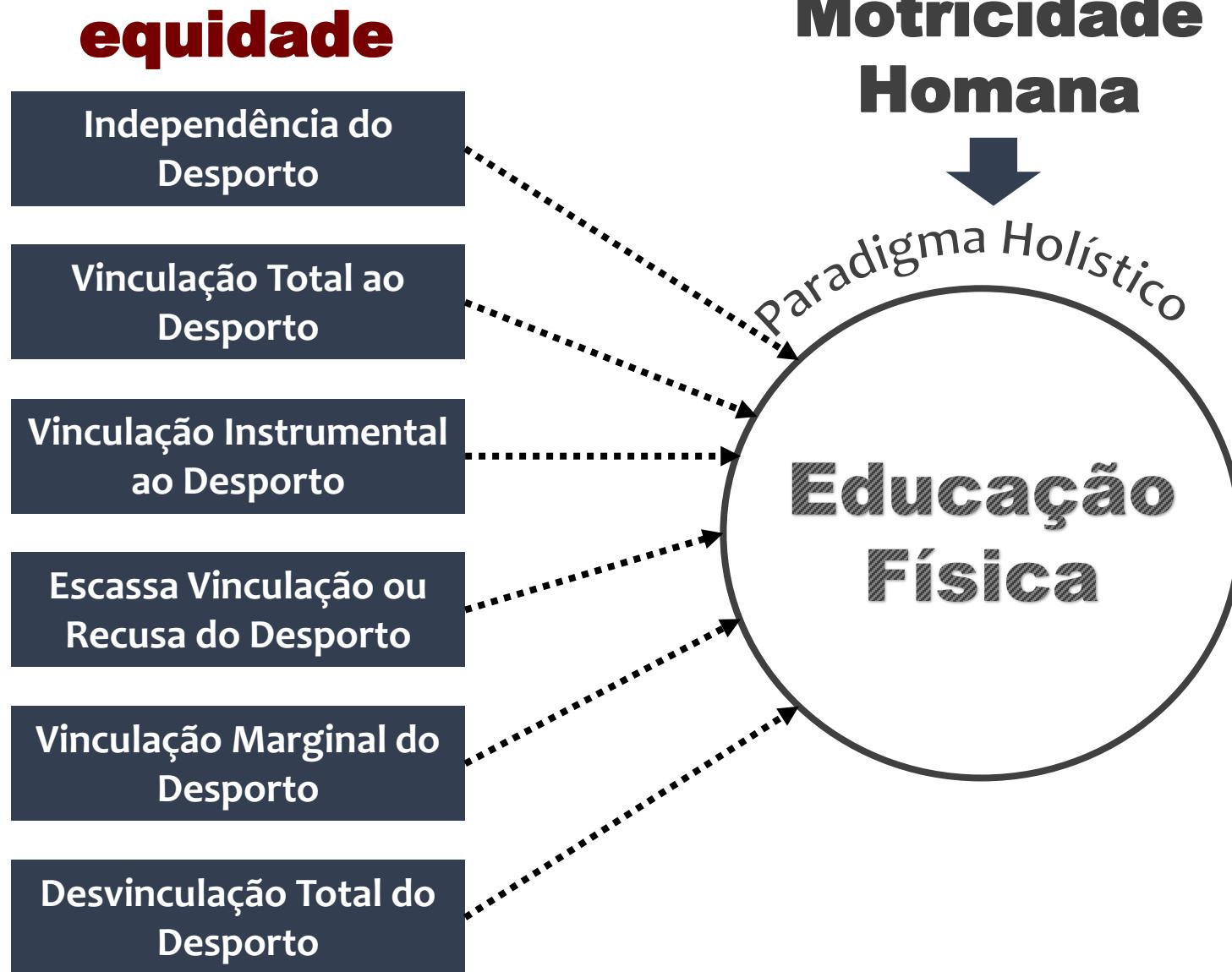
Instalações,
equipamentos e
recursos
3.2.5

Flexibilidade do
programa escolar
3.2.1

Parcerias
comunitárias
3.2.2

Monitoramento
e garantia da
qualidade
3.2.3

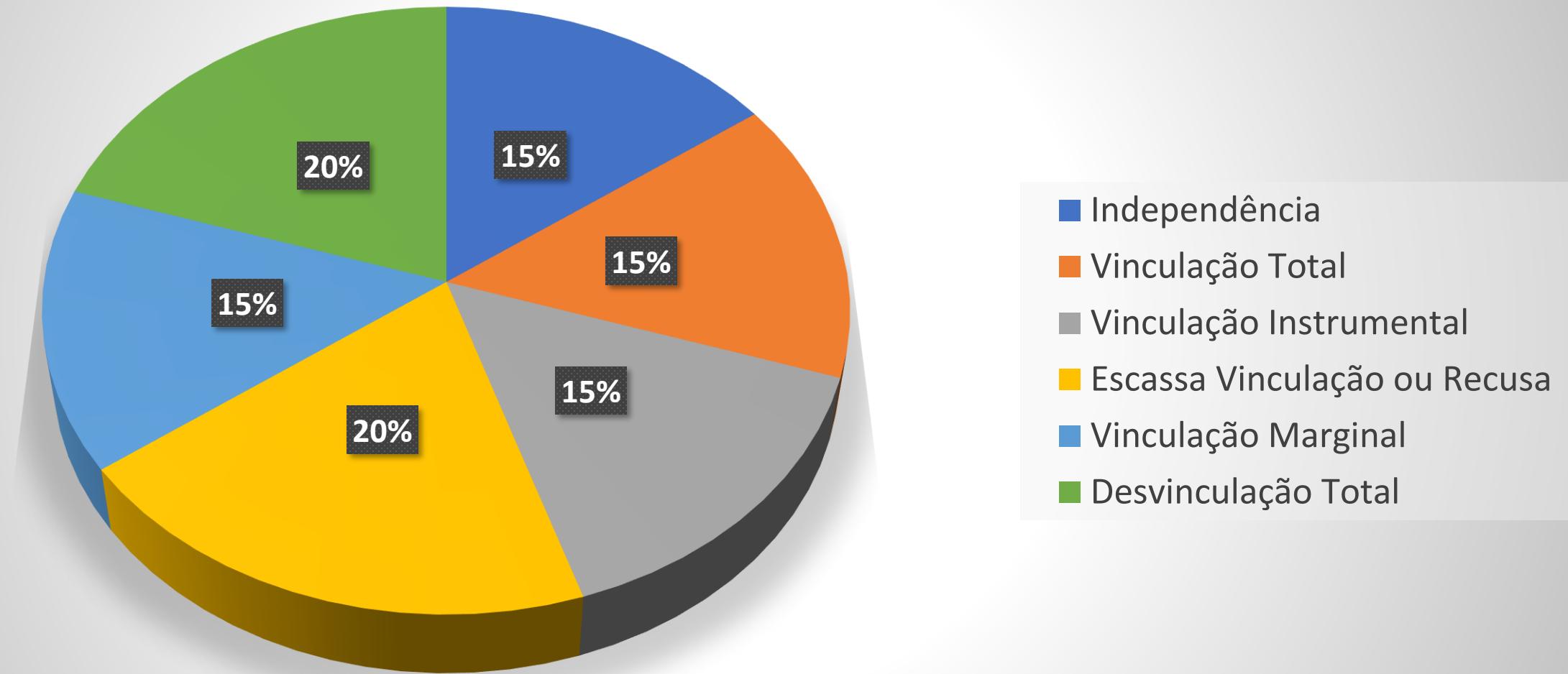
Defesa (advocacy) **3.3**



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 perspetiva dialógica.

NOVO PROGRAMA DE EF



Esta sim é uma abordagem eclética na verdadeira aceção 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

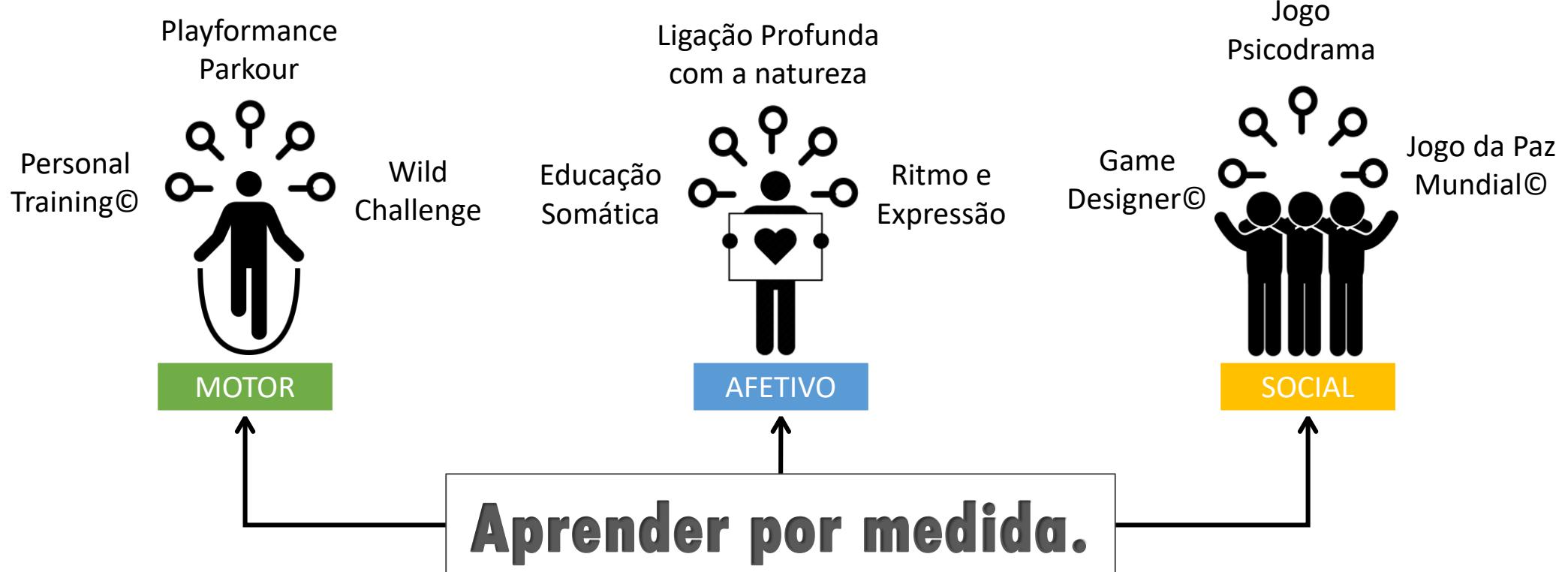


Social



Educação Física

Educação Holística!



Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória



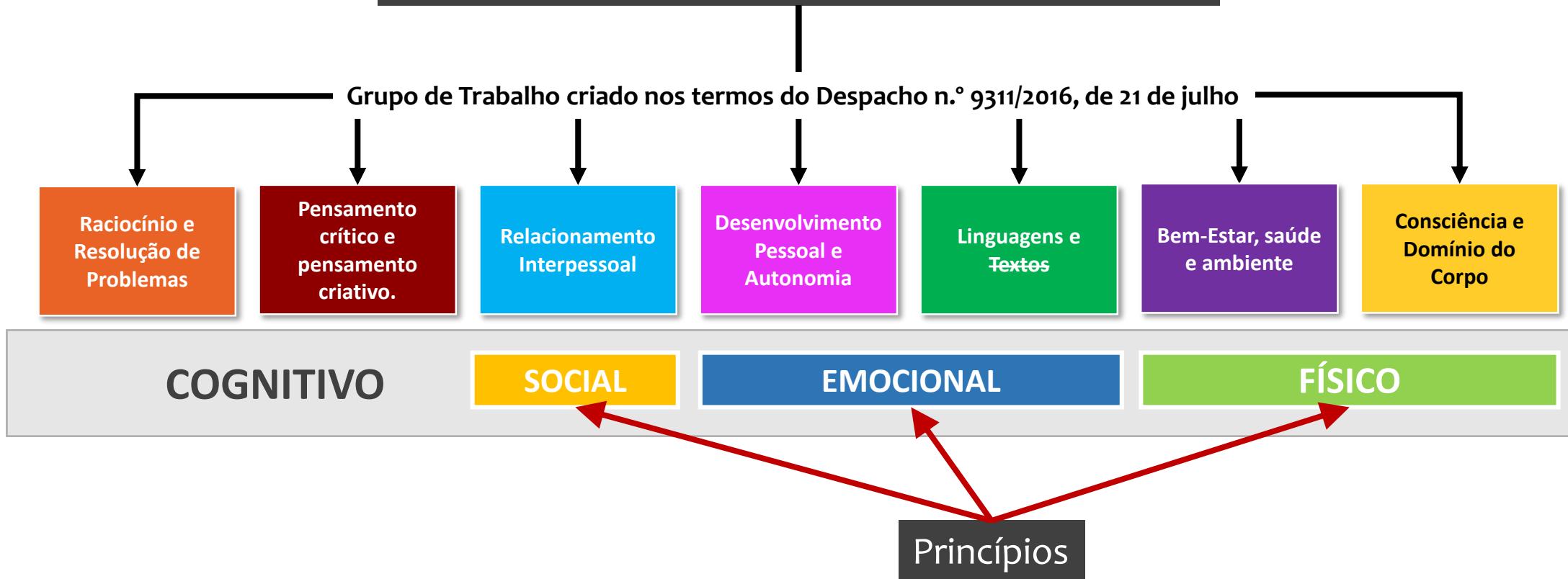
O potencial formativo da Educação Física não se resume aos desportos?

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 Inteligências 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		●	●

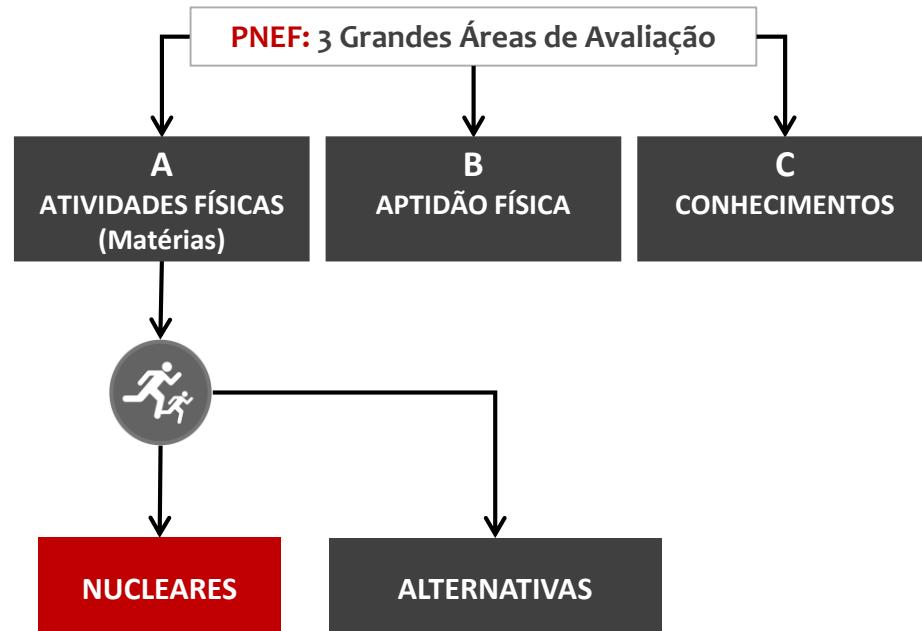
- 1) **Inteligência verbal ou linguística:** habilidade verbal bem desenvolvida, sensibilidade aos sons, significados e ritmos das palavras;
- 2) **Inteligência lógico-matemática:** habilidade de pensar de forma conceitual e abstrata, além da capacidade de discernir padrões lógicos ou numéricos;
- 3) **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 autoconsciente 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 MATERIAS



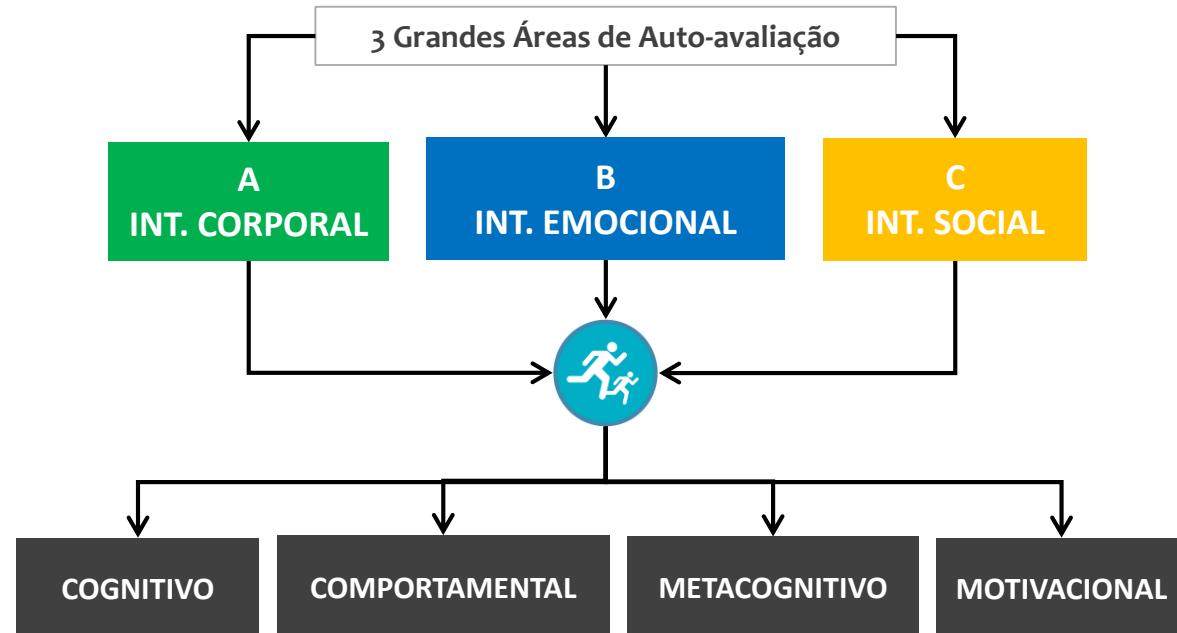
Valoriza sobretudo:

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

Novo PNEF Educação Física

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

ENSINO DAS ESTRATÉGIAS

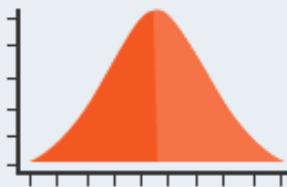


Desenvolver as capacidades fundamentais para o século XXI:

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



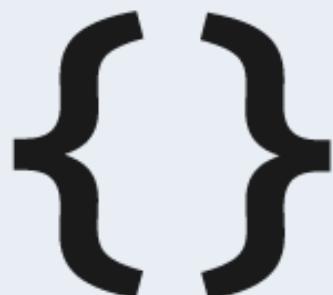
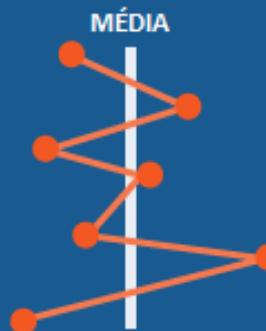
A Média
Não Existe

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



Nós possuimos
um **PERFIL
RECORTADO**

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

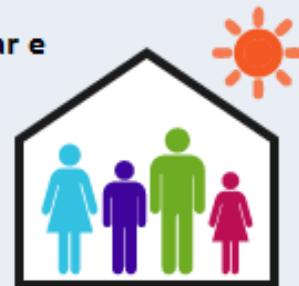


Os ambientes
de aprendizagem
determinados
pela média, **são**
concebidos para
ninguém.

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 aspectos 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.**

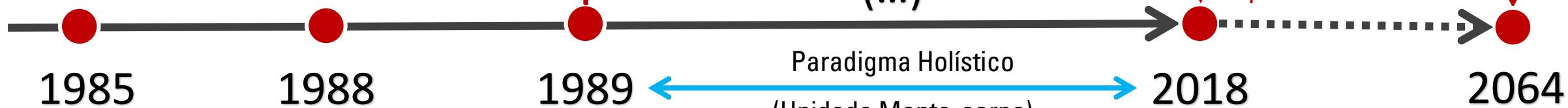
(...) partindo do princípio que o Homem é um ser itinerante e práxico, a caminho da **transcendência**, e que a motricidade é a capacidade para o **movimento**, quer **centrífugo**, quer **centrípeta** (o **Absoluto** também se divisa, dentro de nós próprios) do desenvolvimento humano vê o corpo e dele 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)

Paradigma Cartesiano

Conservadorismo e dogmatismo da ciência normal.

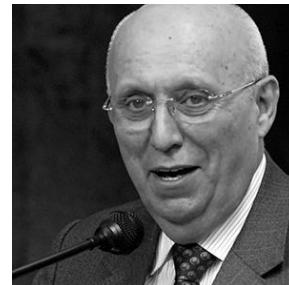


Ciclo de conferências
"Motricidade Humana,
Ciência e Filosofia"

Seminário "A
Motricidade na
Educação para a
Reforma"

Ciclo de conferências
"Motricidade Humana,
Uma Nova ciência do
Homem"
- *Manuel Sérgio* -

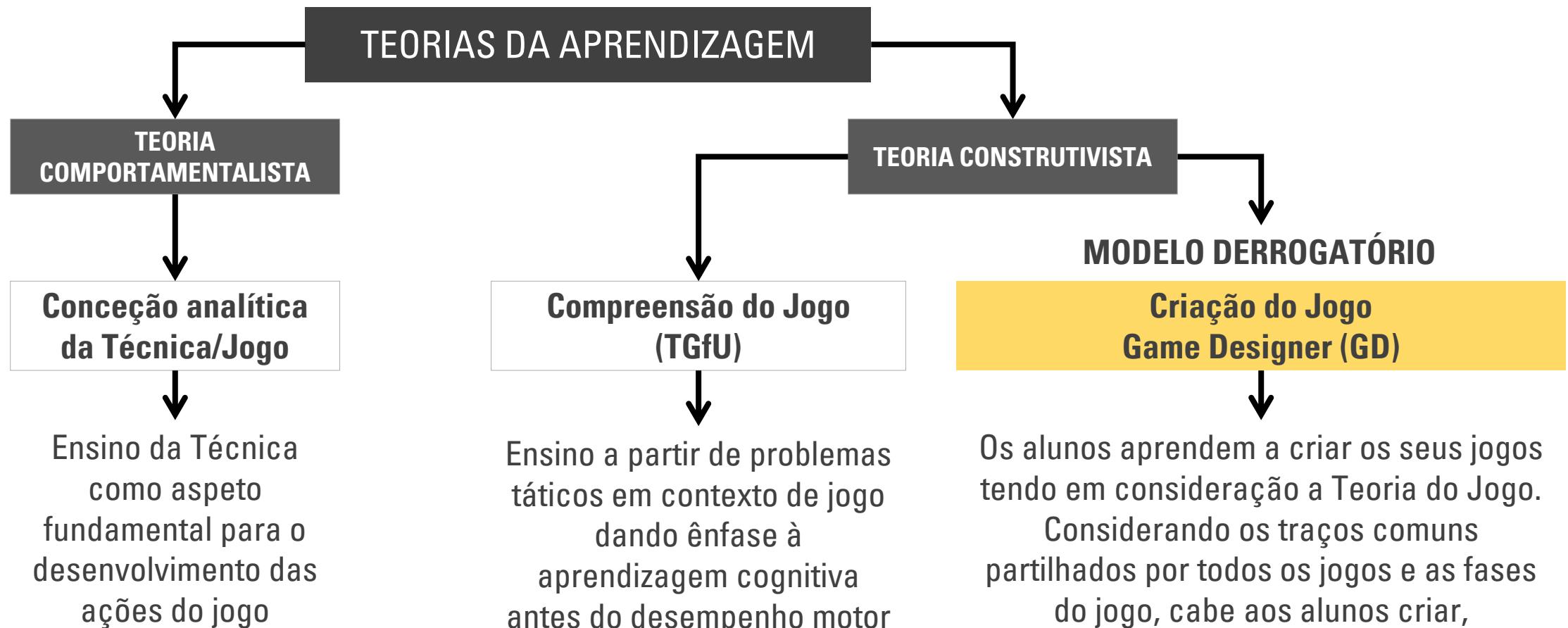
Os Estatutos da UTL
alteram a denominação
de ISEF para FMH



Os objetivos e
Conteúdos da EF ainda
permanecem totalmente
vinculados (reféns) ao
modelo desportivo

↓
**Paradigma
Cartesiano**

Mudou a denominação (FMH) mas manteve o Paradigma

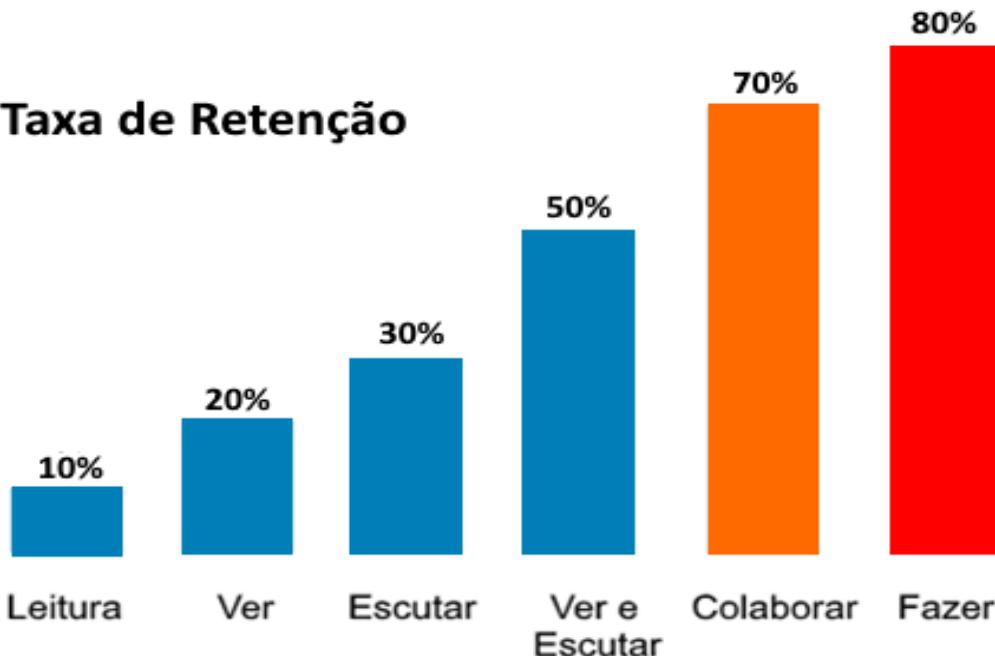


Aprender as Matérias Nucleares - PNEF

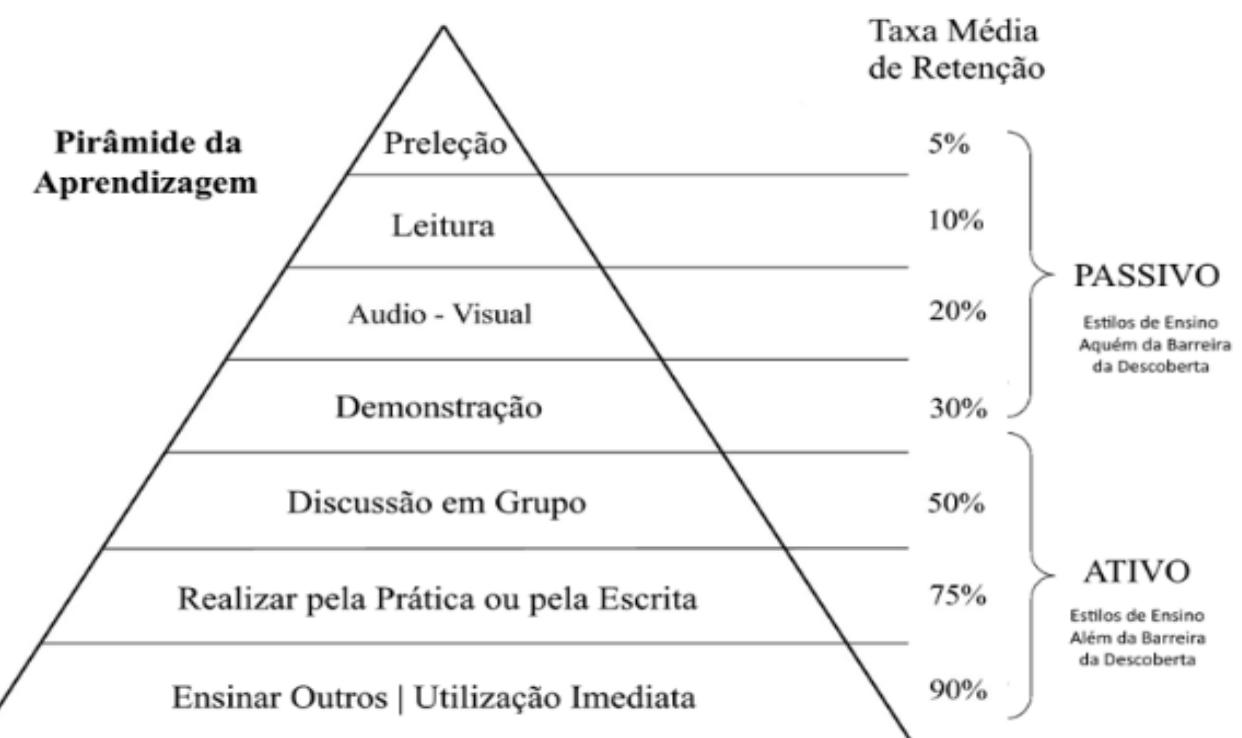
Aprender as Estratégias

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 exemplars in learning to solve problems"; Cognitive Sciences Vol. 13 Nº 2; april 1989; pp 145-185

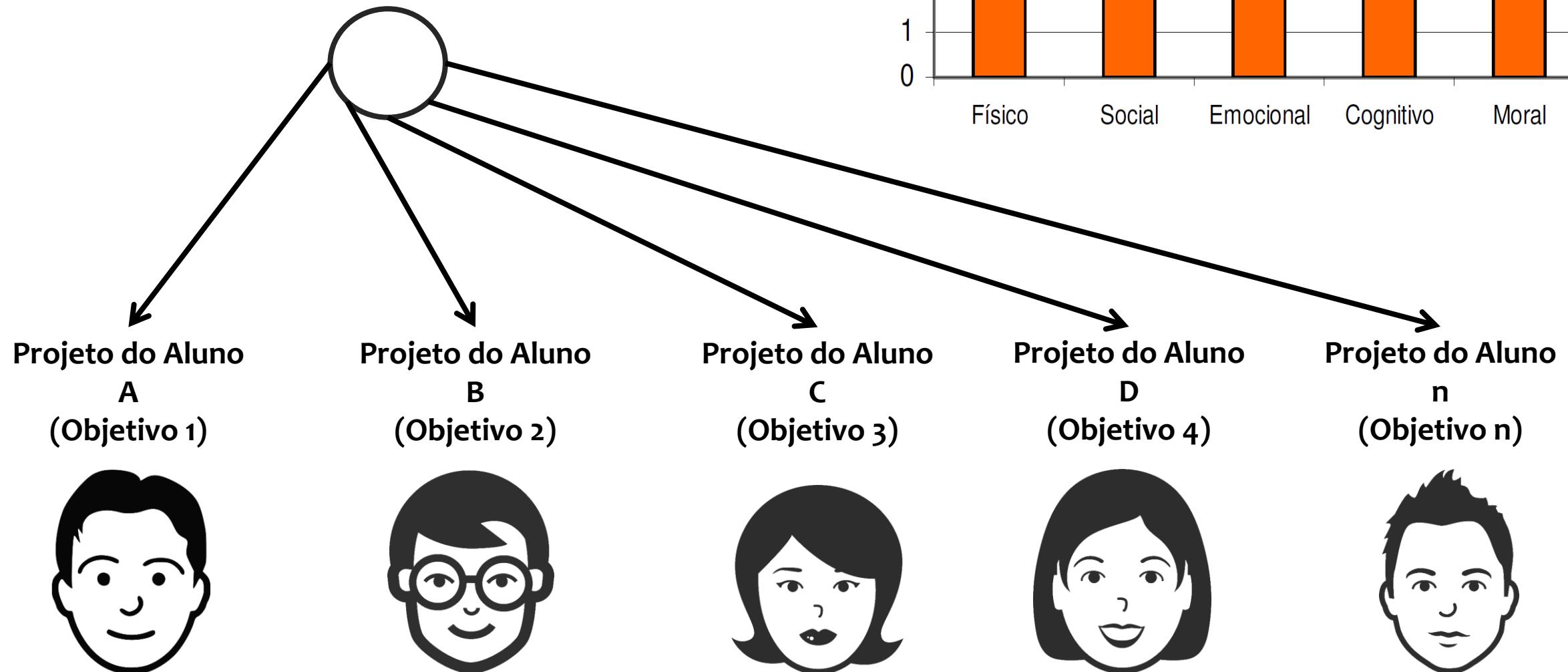


A Pirâmide da Aprendizagem: o national training laboratories Institute (Bethel, Maine) determinou a seguinte taxa média de retenção para diferentes métodos (estilos) de treino e de ensino.

Diversidade de caminhos:

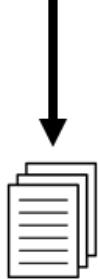
CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA

Metodologia de Trabalho de Projeto:

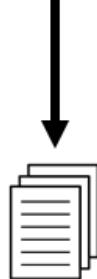


Escolhe o seu objetivo

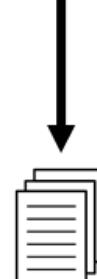
Melhoria da
Aptidão Física



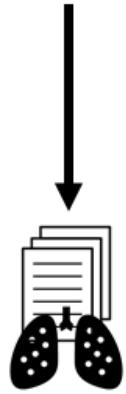
Complemento
a um desporto?



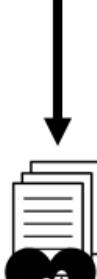
Redução
ponderal?



Asma



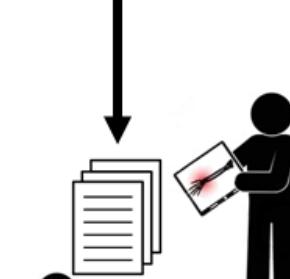
Problema
Cardíaco



Correção
postural?



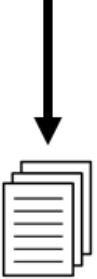
Recuperação
de lesão?



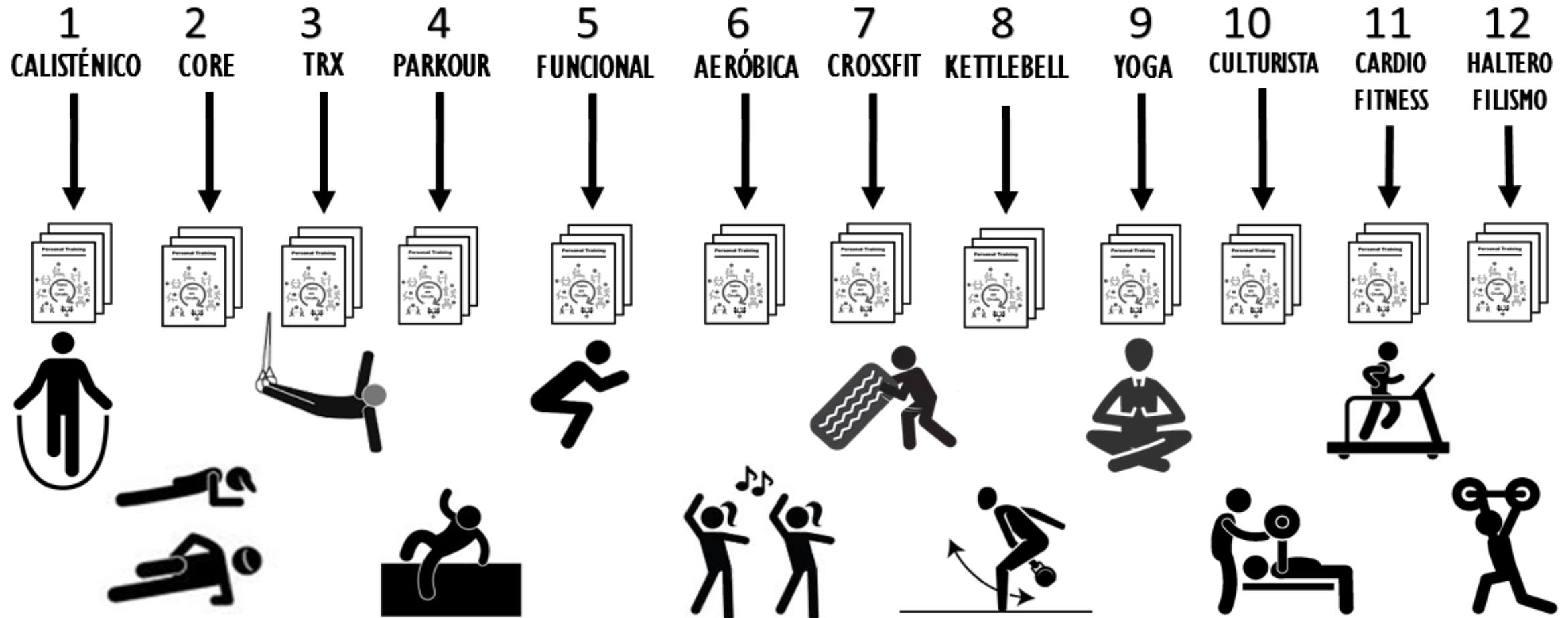
Aprender
uma Técnica



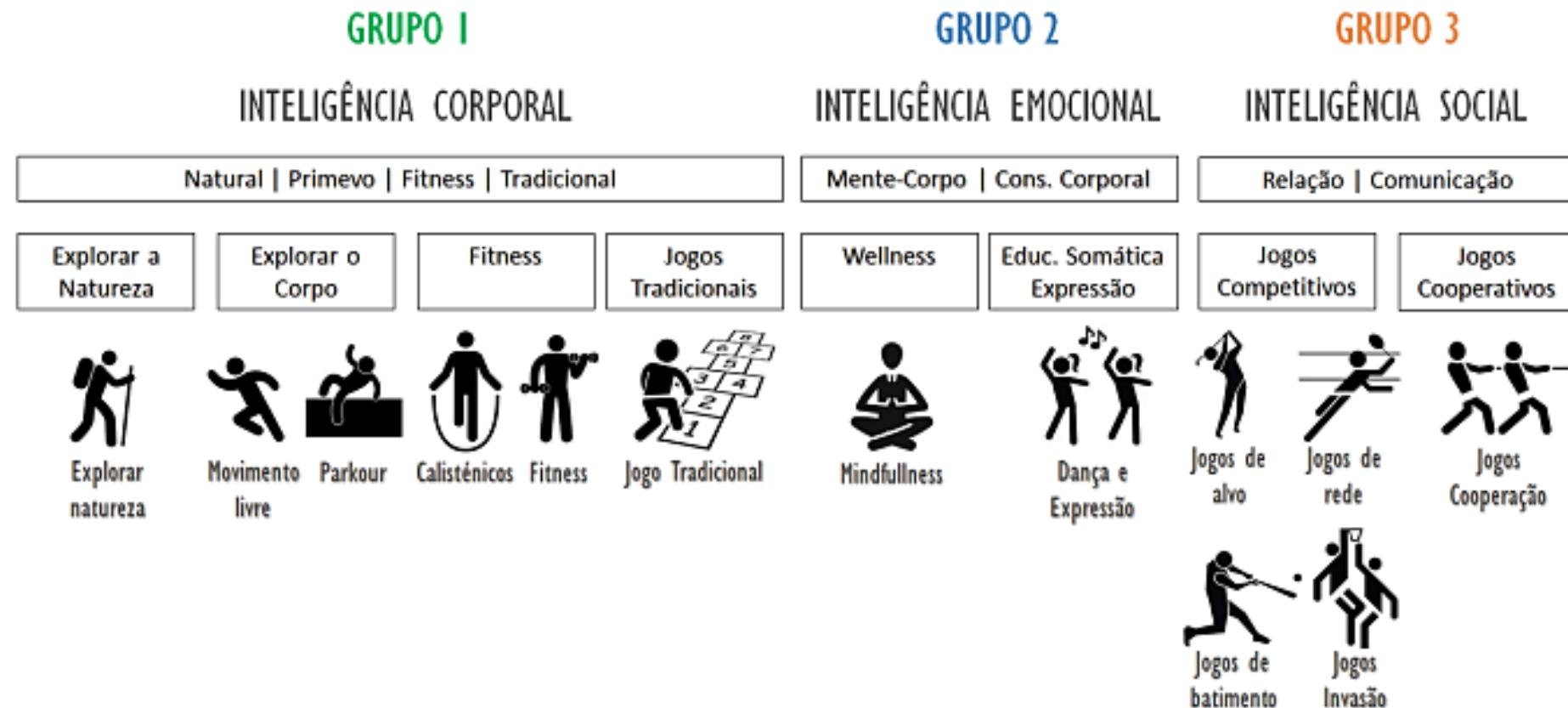
Aprender
um Jogo



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.



Fase I

Definição do problema

Fase II

Planificação e desenvolvimento do trabalho

Fase III

Execução

Fase IV

Divulgação / Avaliação

Fase de antecipação e preparação

↓
Consciência dos objetivos a atingir.

↓
Conhecer as exigências da ação que se quer realizar.

Definição do Problema

Recursos: tempo, material, Instala

Escolha dos Valores

Método de treino

Objetivo

Escolha dos Exercícios e/ou Jogos

Fase de execução e controlo

↓
Descriminar e organizar os recursos internos e externos para a concretização da ação

Escolha de Indicadores

Avaliação Diagnóstico

Registo de dados

Fase de auto-reflexão

↓
↓
Avaliar o nível atingido
Alterar os procedimentos

Avaliação formativa

Gráficos de progressão

Partilha dos resultados

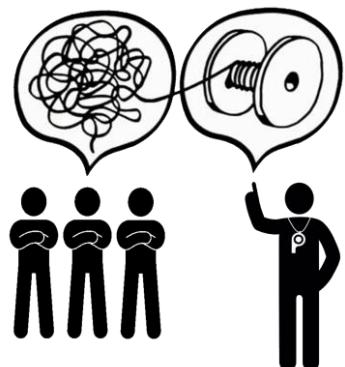
Educação Física

METODOLOGIA DE TRABALHO
POR PROJETOS



Fase I

Definição do problema



Fase II

Planificação e
desenvolvimento
do trabalho



Fase III

Execução



RESOLUÇÃO COLABORATIVA
DE PROBLEMAS

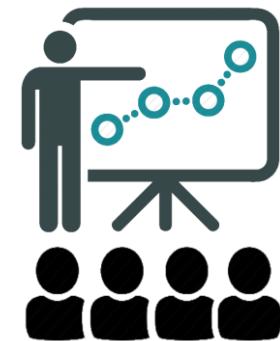


«Capacidade de um individuo para trabalhar com duas ou mais pessoas para tentar resolver um problema».



Fase IV

Divulgação / Avaliação



João Jorge

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

Educação Física

FASE III

Execução



Fases da aula de Educação Física

BALNEÁRIO

Equipar



FASE 1

Personal Training



FASE 2

Game Designer



FASE 3

Personal Training



BALNEÁRIO

Desequipar e Banho



MOTOR

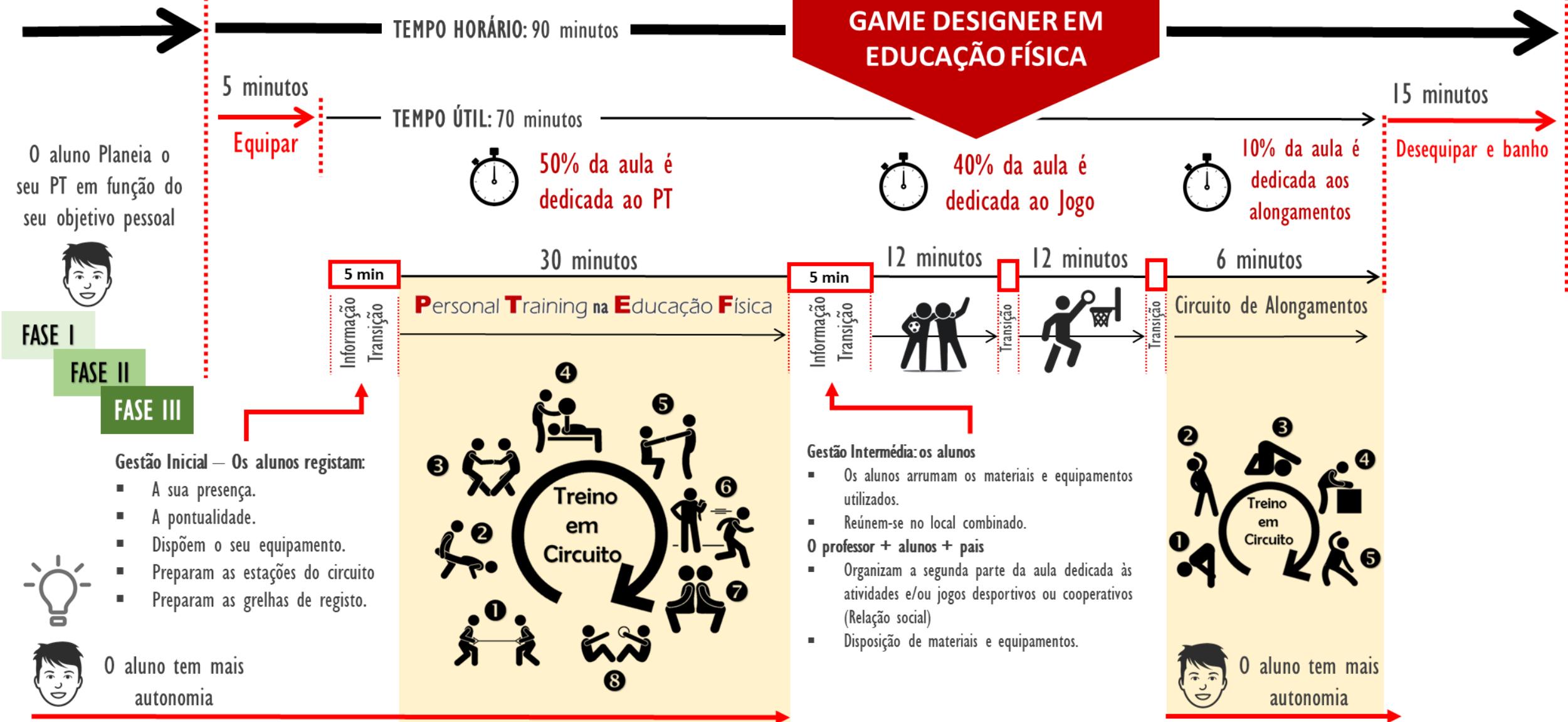
Aptidão Física

SOCIAL

Jogo

MOTOR

Alongamentos



Espetro das Condutas Motoras

H a b i l i d a d e s M o t o r a s B á s i c a s | C o m p o s t a s | C o m p l e x a s

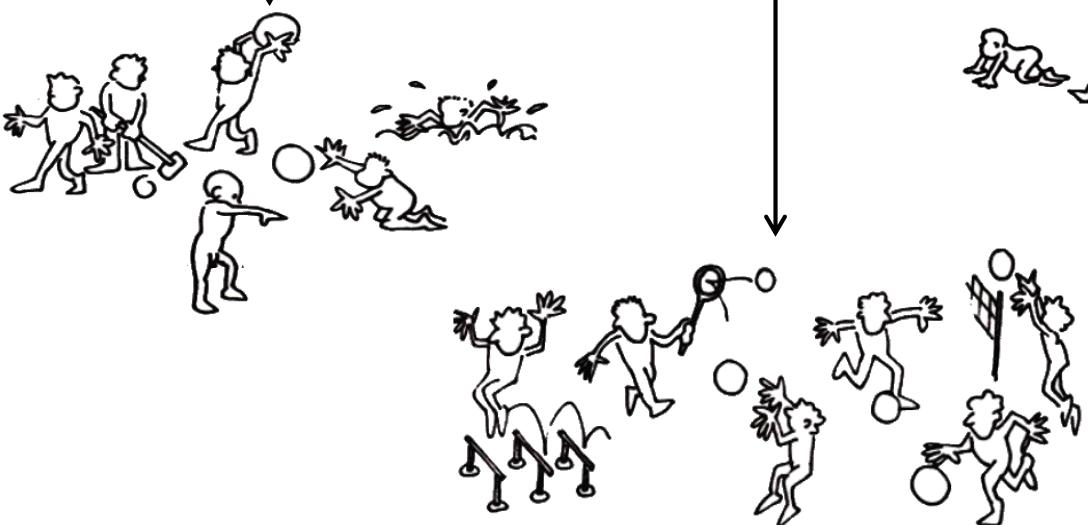


Como Agir

CONDUTAS PERCETIVAS 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**

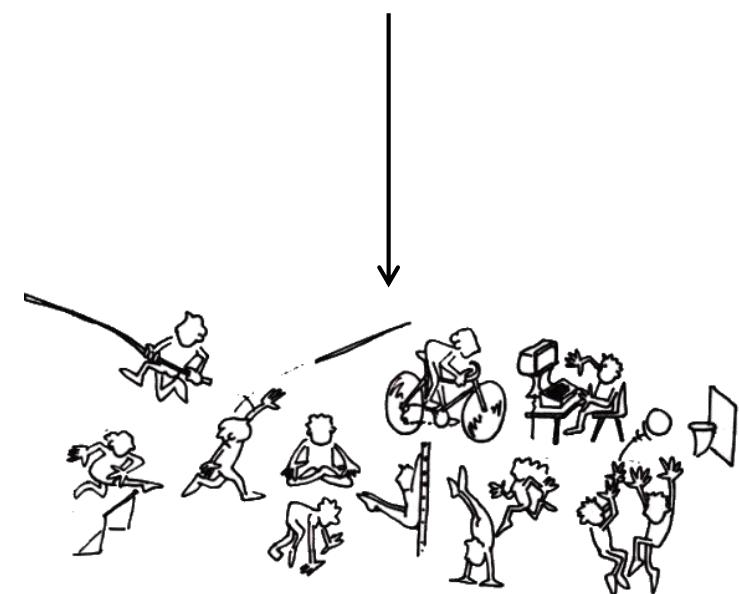


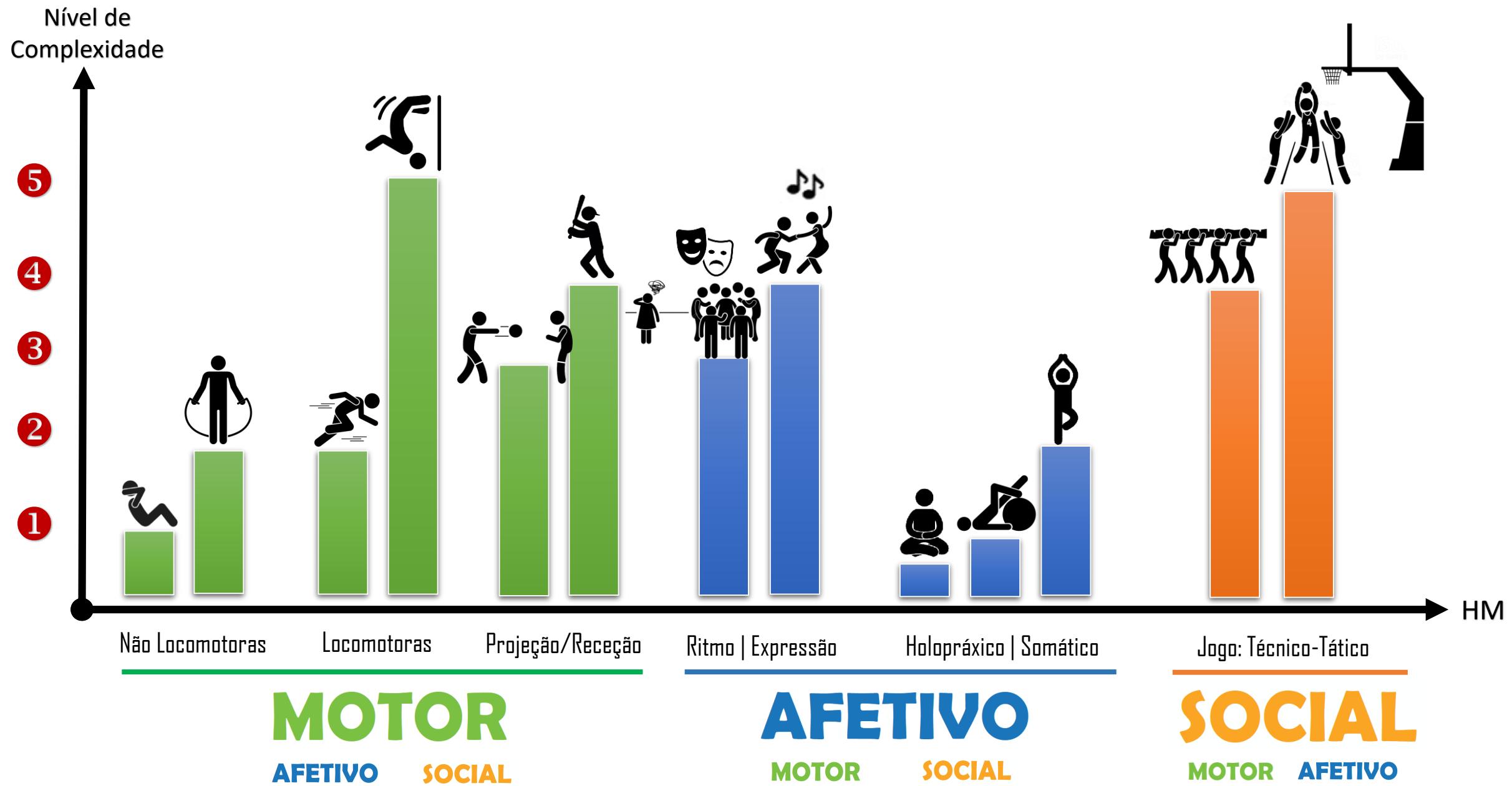
Como Partilhar

CONDUTAS SOCIOMOTORAS

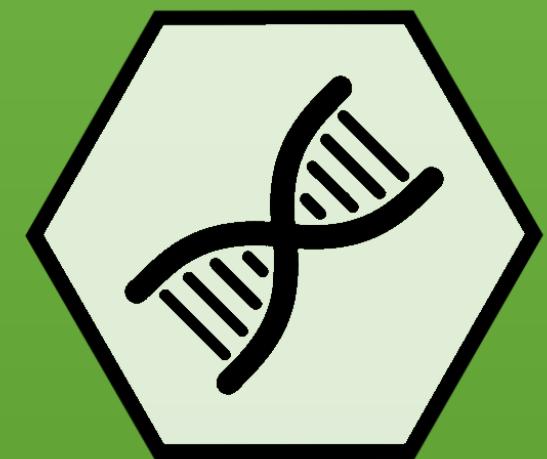
Consciência do Outro. A atenção é orientada para as interações sociais

Neomotricidade





motor



ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI

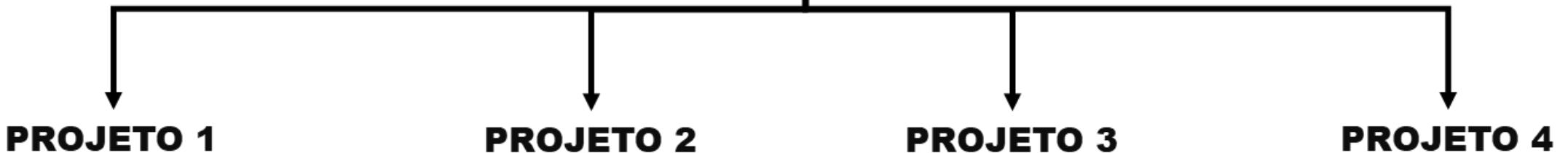


MOTOR

Condutas Percetivas e Ideomotoras

Consciência Corporal Cinestésica

CAIXA DE FERRAMENTA PEDAGÓGICA



- Circuitos Psicomotores
- Personal Training na EF

- Passeios Pedestres
- BTT

MOTOR

Condutas Sensórias | Percetivas | Ideomotoras | Neomotoras

HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

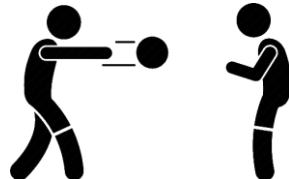
Locomotoras | Não Locomotoras | Projeção e Recepção

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

Heteronomia

Professor Explica

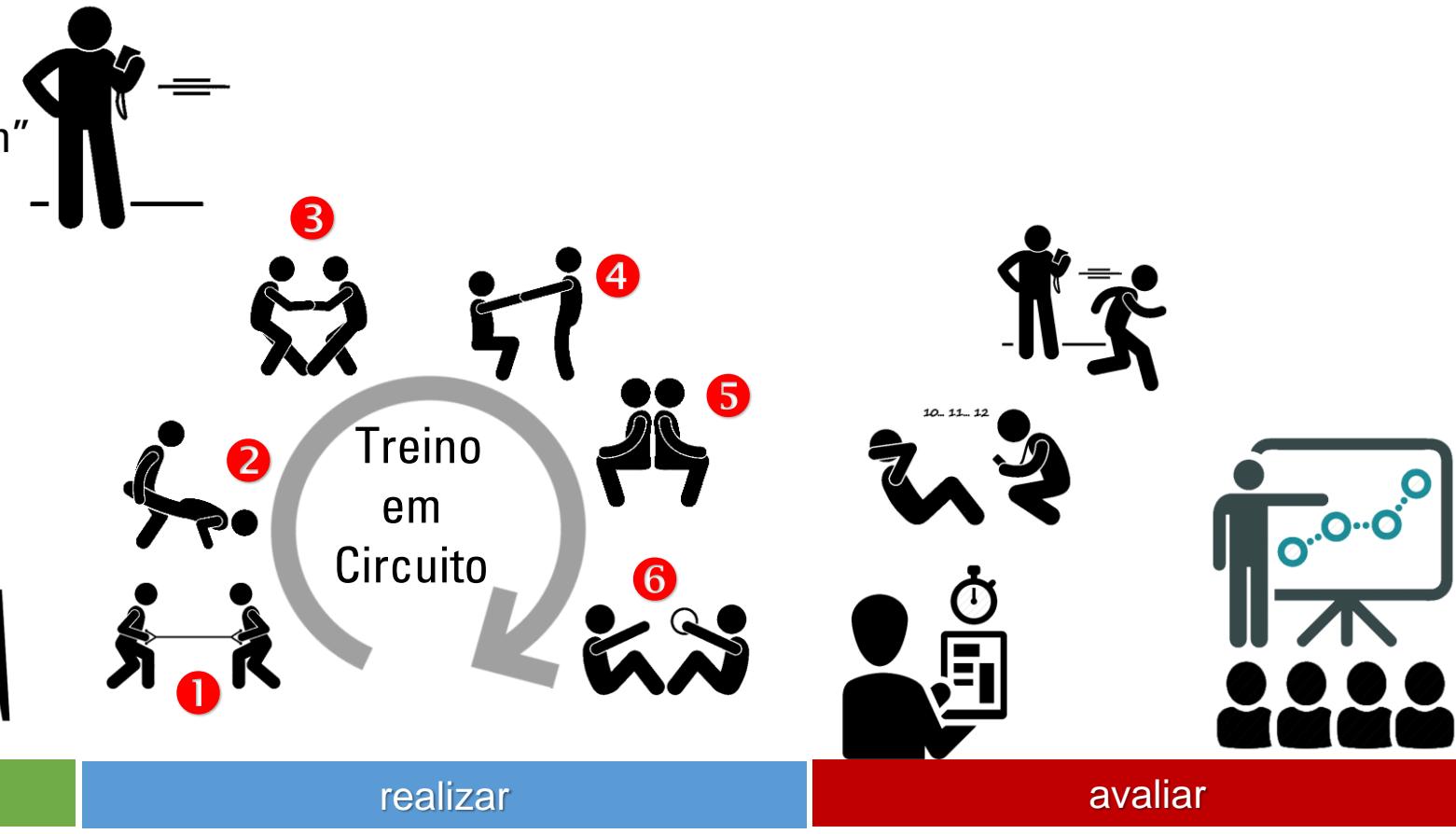


Definir problema

Autonomia



planear



Fase I

Definição do problema

Fase II

Planificação e
desenvolvimento
do trabalho

Fase III

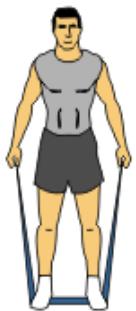
Execução

Fase IV

Divulgação / Avaliação

Monoarticular

Cadeia Cinética Aberta



Local

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

Geral

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



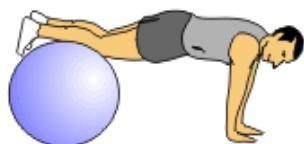
Poliarticular

Cadeia Cinética Aberta



Poliarticular

Cadeia Cinética Fechada



Regional

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

**Treino
em
Círculo**

Regional

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



Geral

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

Local

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



Mono | poliarticular

Cadeia Cinética Aberta



Projeto Parque PK

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



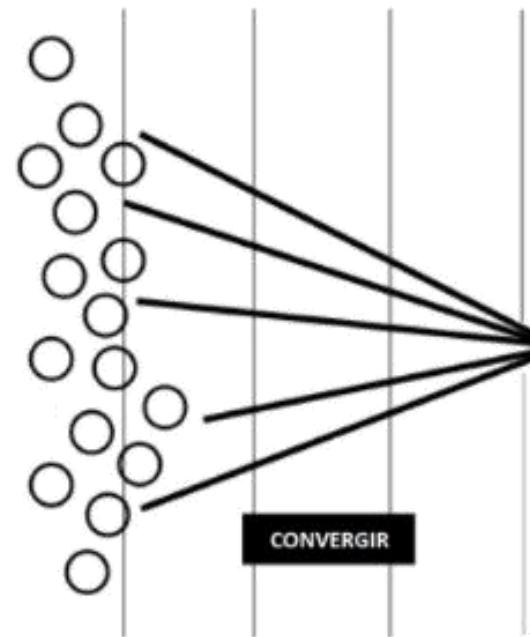
George Hébert, oficial da marinha francesa que, na primeira metade do século XX, elaborou um conjunto de procedimentos para exercitar o corpo, o qual denominou **“Método Natural”**. As suas ideias centrais, constituem um significado conjunto de ideias sobre a educação do corpo e tocam, de maneira subtil,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



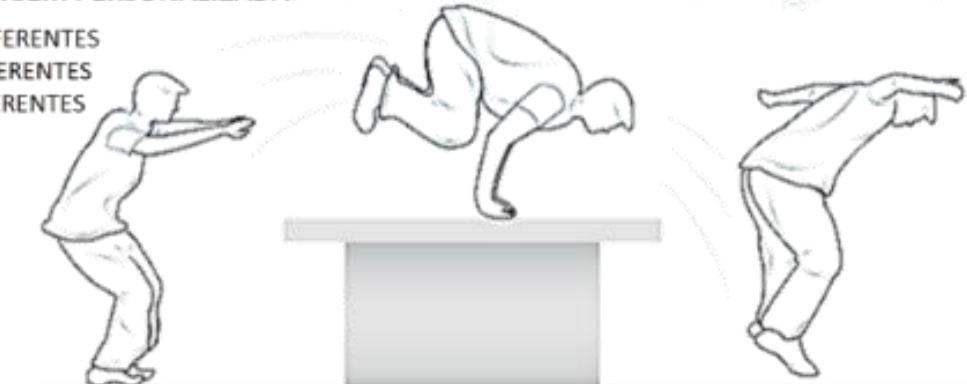
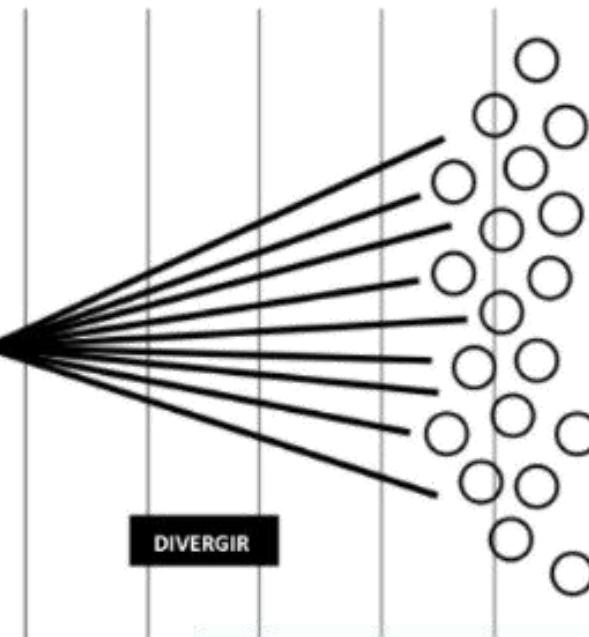
Performance

Executar
Cumprir
Desempenhar
Rigor Uniforme
Padrão Movimento
Formal



Playformance

Executar
Fruir
Criar
Flexível e Livre
Esquema Motor
Informal



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

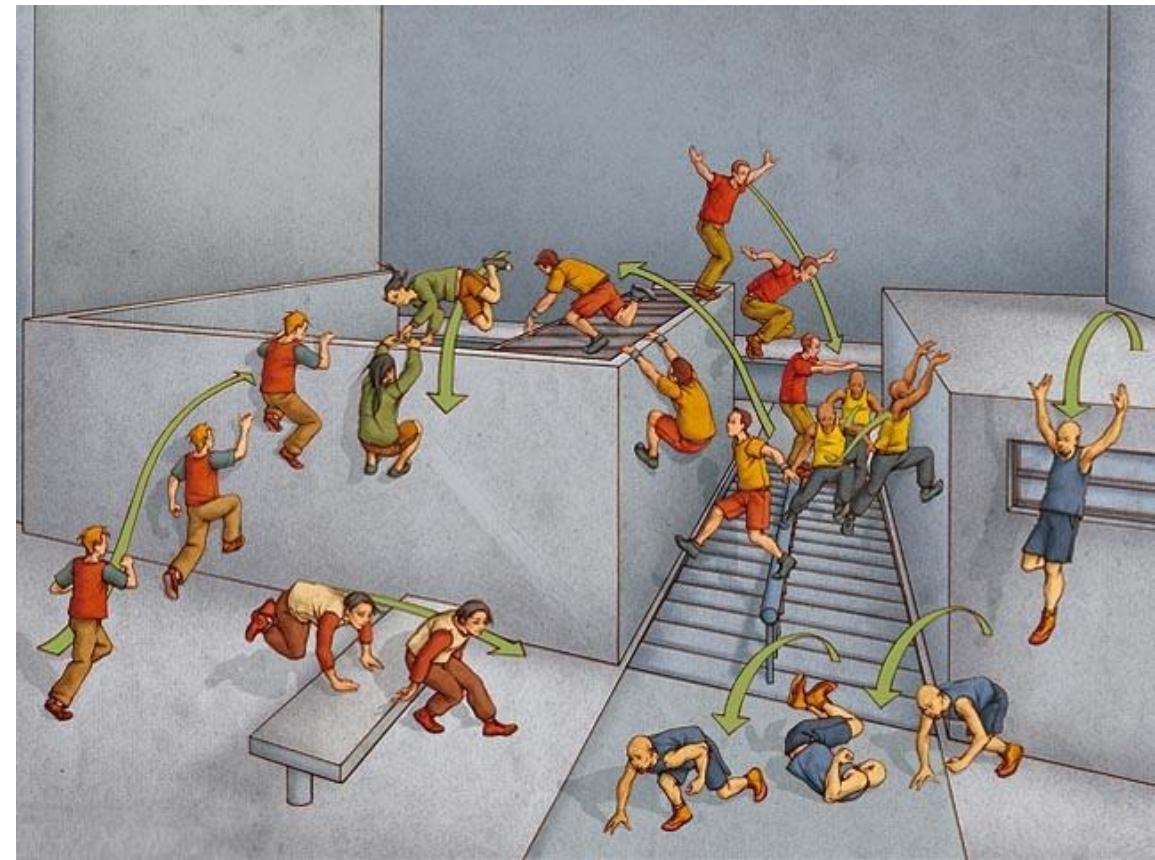
parkouruk



PARKOUR
EARTH

LEAP
PARKOUR PARK

London
Experience of
Art Du Deplacement &
Parkour

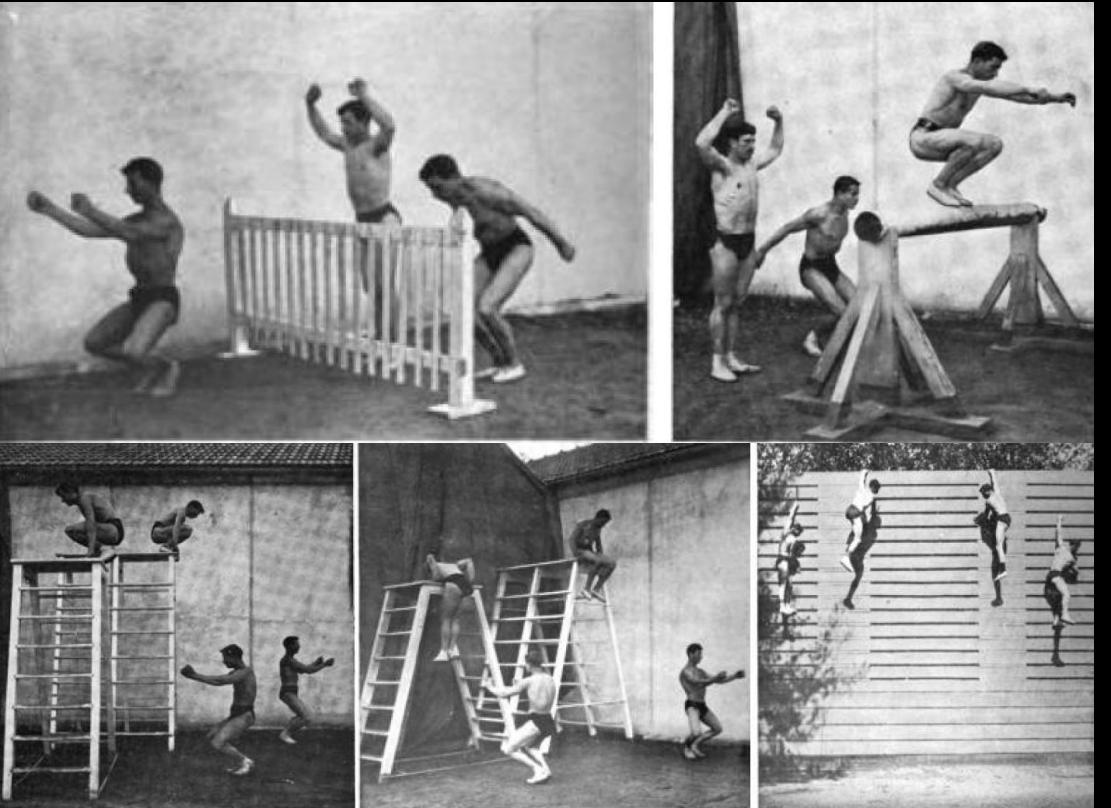


Projeto Parkour





George Hérbert, 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”*.







A Federação Internacional de Parkour (IPF) auxilia na formação dos Núcleos Oficiais de Parkoura 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.



WCT3



WCT

World Chase Tag ©  Jogo Mundial da Apanhada



danidevaux.com

1º Parque de Parkour ESCOLAR em PORTUGAL

Ano 2018



Comunidade
EDUCAÇÃO



(Re)animar Pneus, as emoções na aprendizagem PARQUE de PARKOUR



Comunidade
EDUCAÇÃO





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



- 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

BRINCAR

Aumento do tempo para brincar

Maior Controlo Pessoal

- Aumento da Auto-estima e confiança
- Aumento do sentido de segurança
- Aumento da empatia

Diminuição do tempo para brincar

Menor Controlo Pessoal

- Aumento da ansiedade e depressão
- Diminuição do sentido segurança
- Aumento do narcisismo e diminuição da empatia

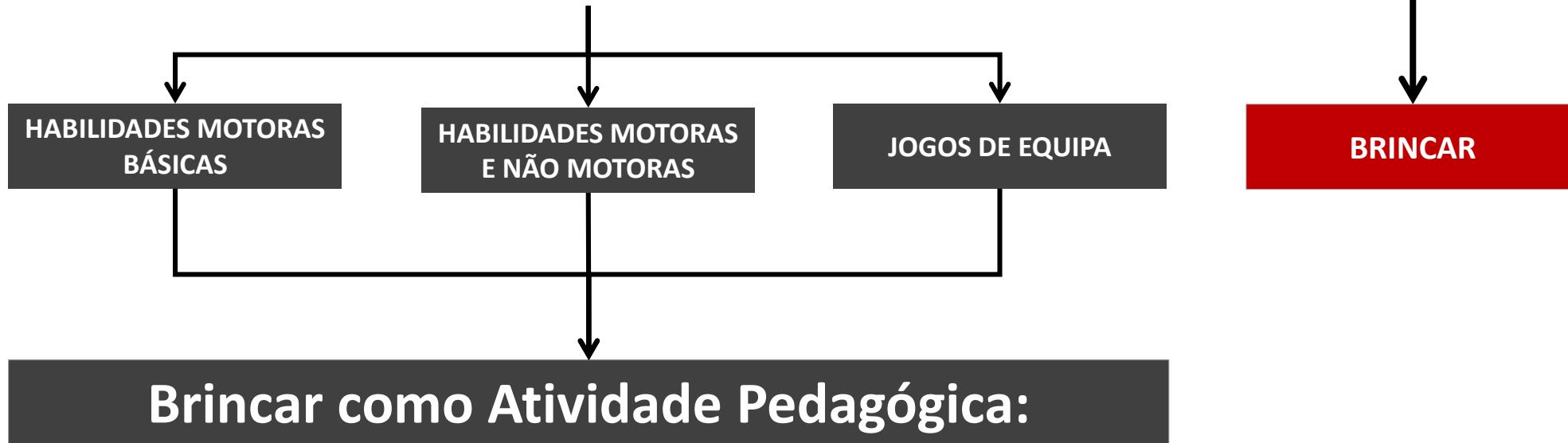
As crianças estão biologicamente desenhadas para se educarem a si próprias através do brincar e da exploração! Nós não precisamos de as educar, temos sim, de proporcionar as condições que lhes permitam educar-se a si próprias"

Free to LEARN

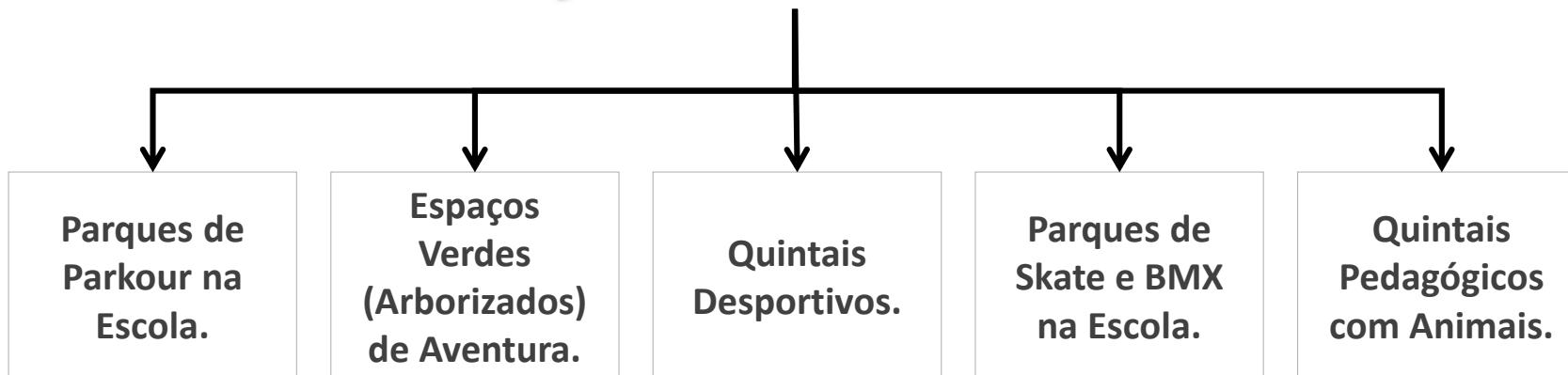
Peter Gray



Educação Física



Projeto brincar





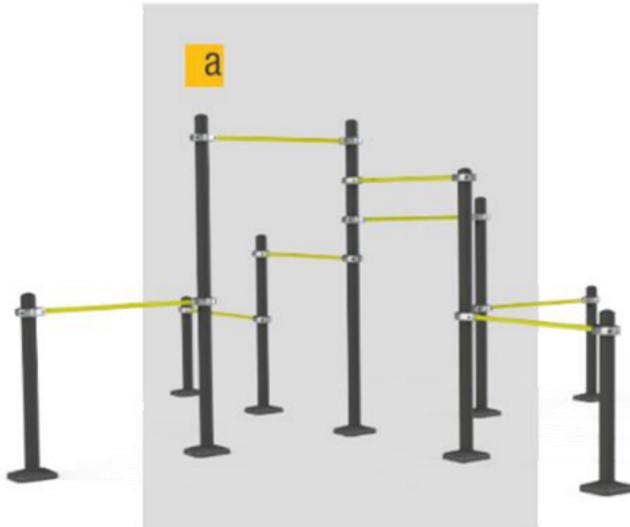
PARKOUR-LAB



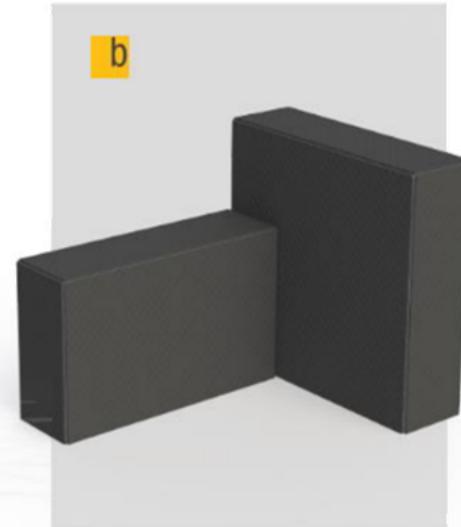
Parkour-Lab (Estações por Aparelho)



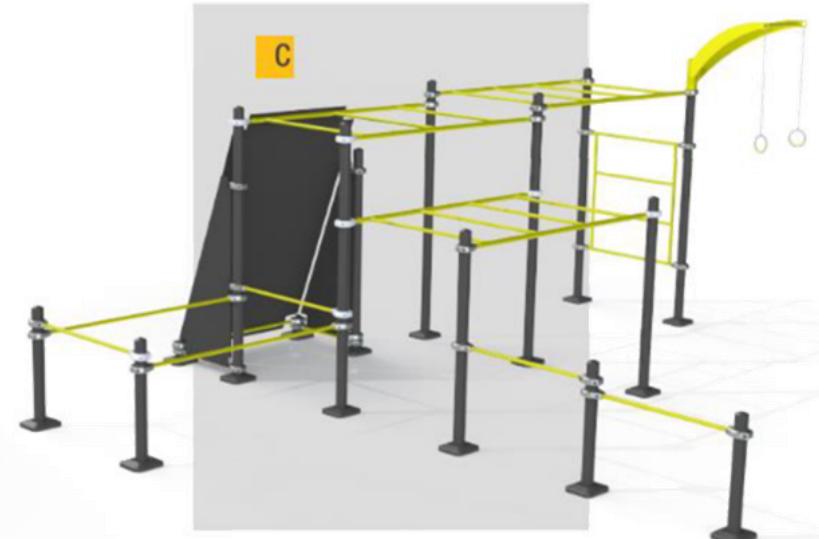
- Conjunto de Barras



- Muro



- Gaiola de Macaco



activo



ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



AFETIVO

Conduitas 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 Tónico | 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

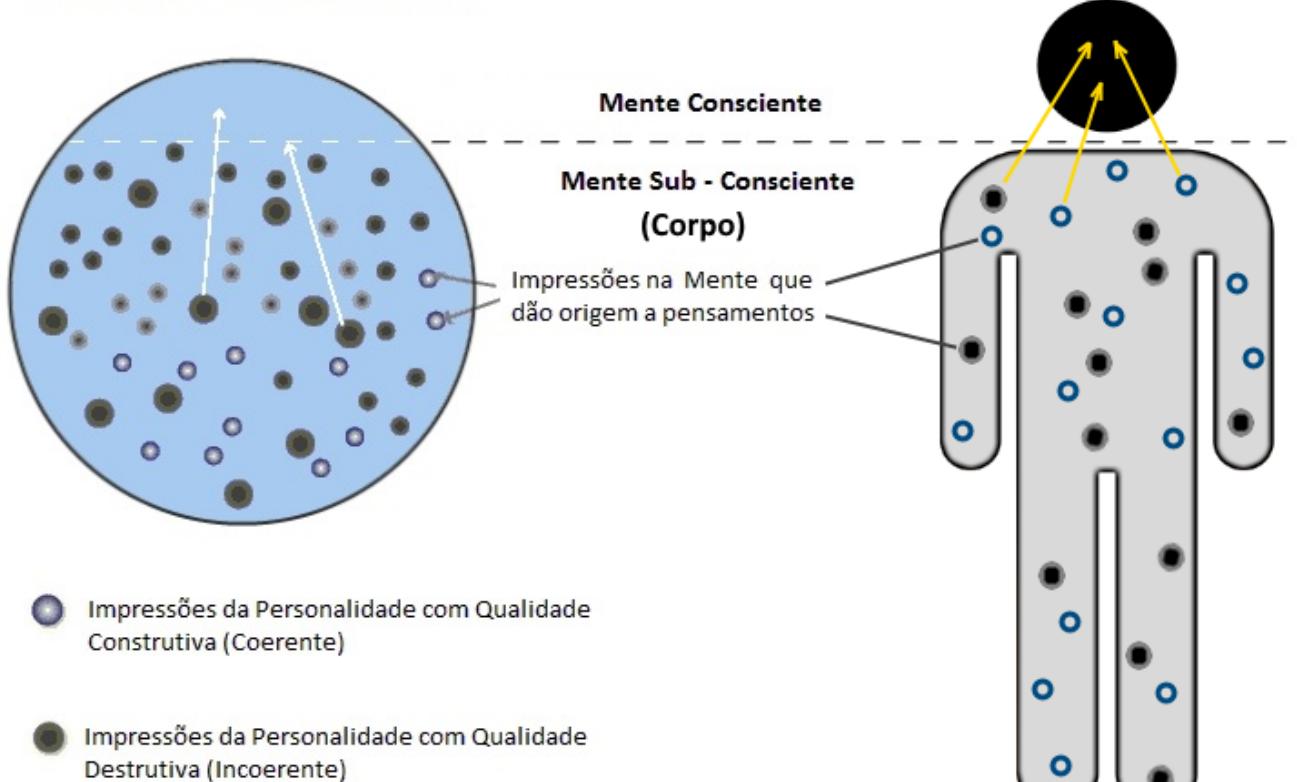
Matérias Alternativas

- Meditação
- Biofeedback
- Yoga
- Tai-Chi

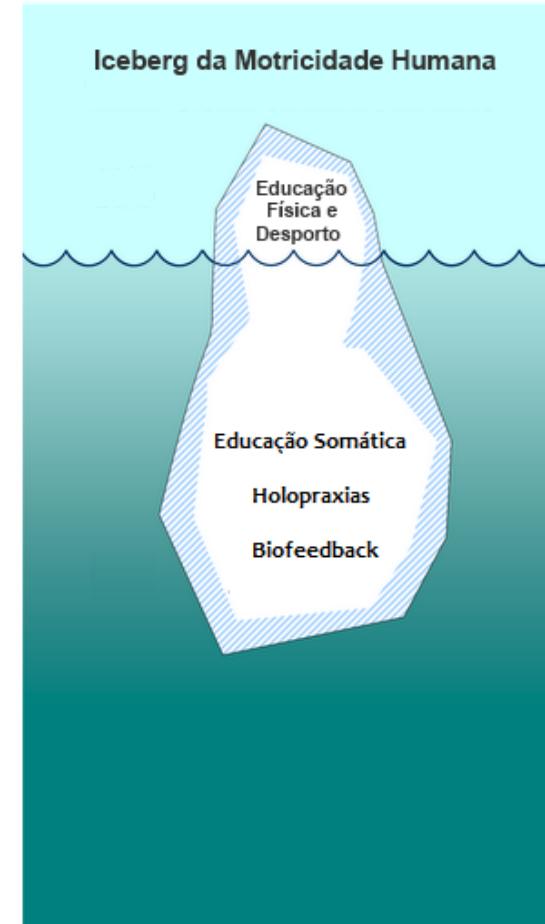


BODY/MIND

Modelo de funcionamento da mente de uma pessoa comum!



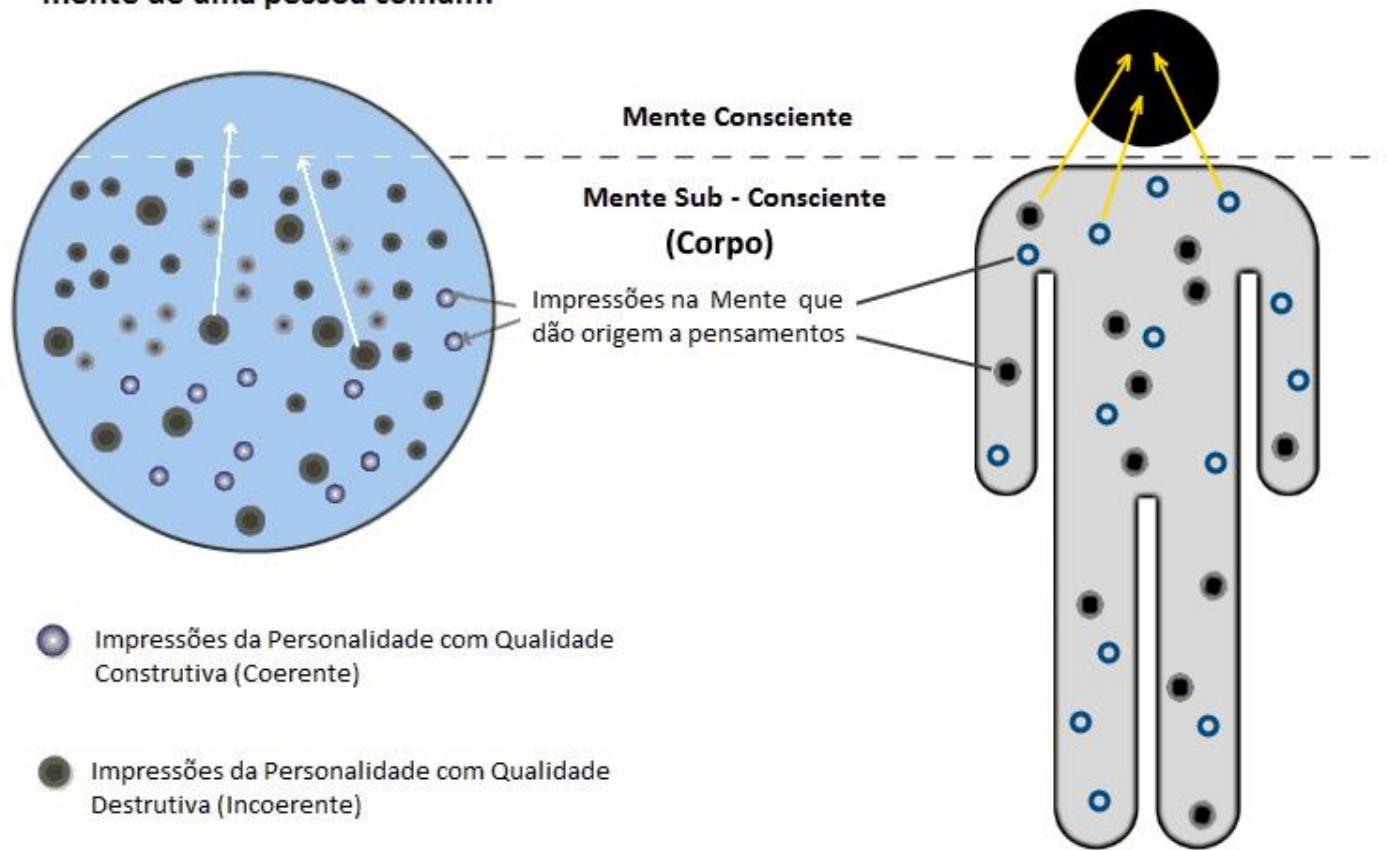
Iceberg da Motricidade Humana



UNIDADE MENTE-CORPO

UNIDADE MENTE-CORPO

Modelo de funcionamento da mente de uma pessoa comum!



SOCIAL
Jogos

MOTOR
Destrezas

AFETIVO

Expressivo
Somático
Holopráxico

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



Relaxamento Muscular Progressivo

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



EDMUND JACOBSON, MD

2

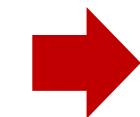
Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde

Metabolismo



UNIDADE **MENTE-CORPO**

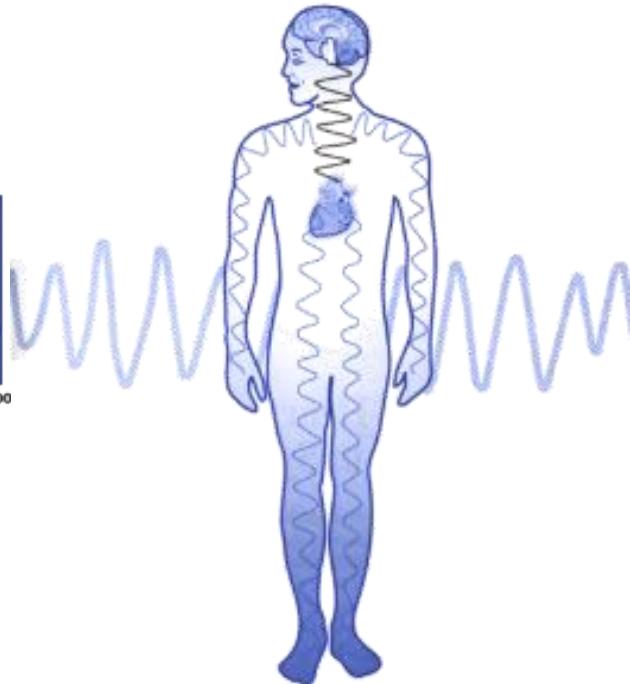
Estados Hipometabólicos



Relaxamento Muscular Progressivo



Consciência Corporal Cinestésica



Biofeedback



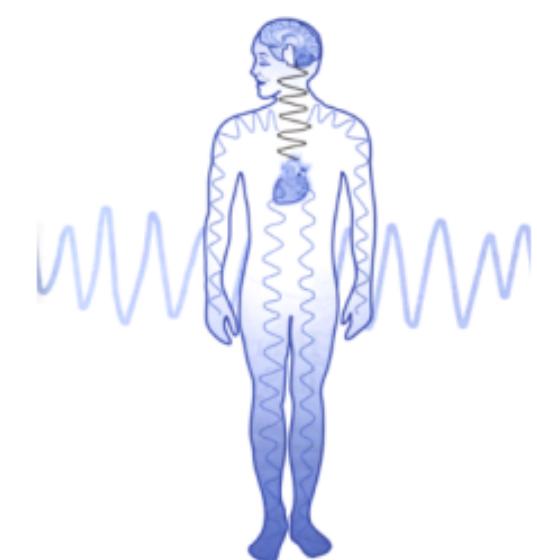
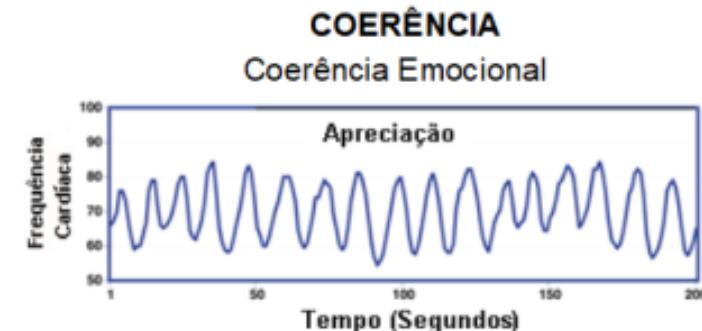
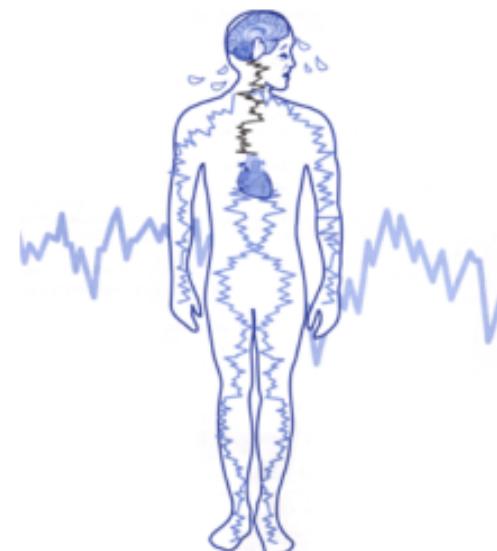
Facilitar a Aprendizagem com o Coração em Mente

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

EDMUND JACOBSON, MD



You Must Relax



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.

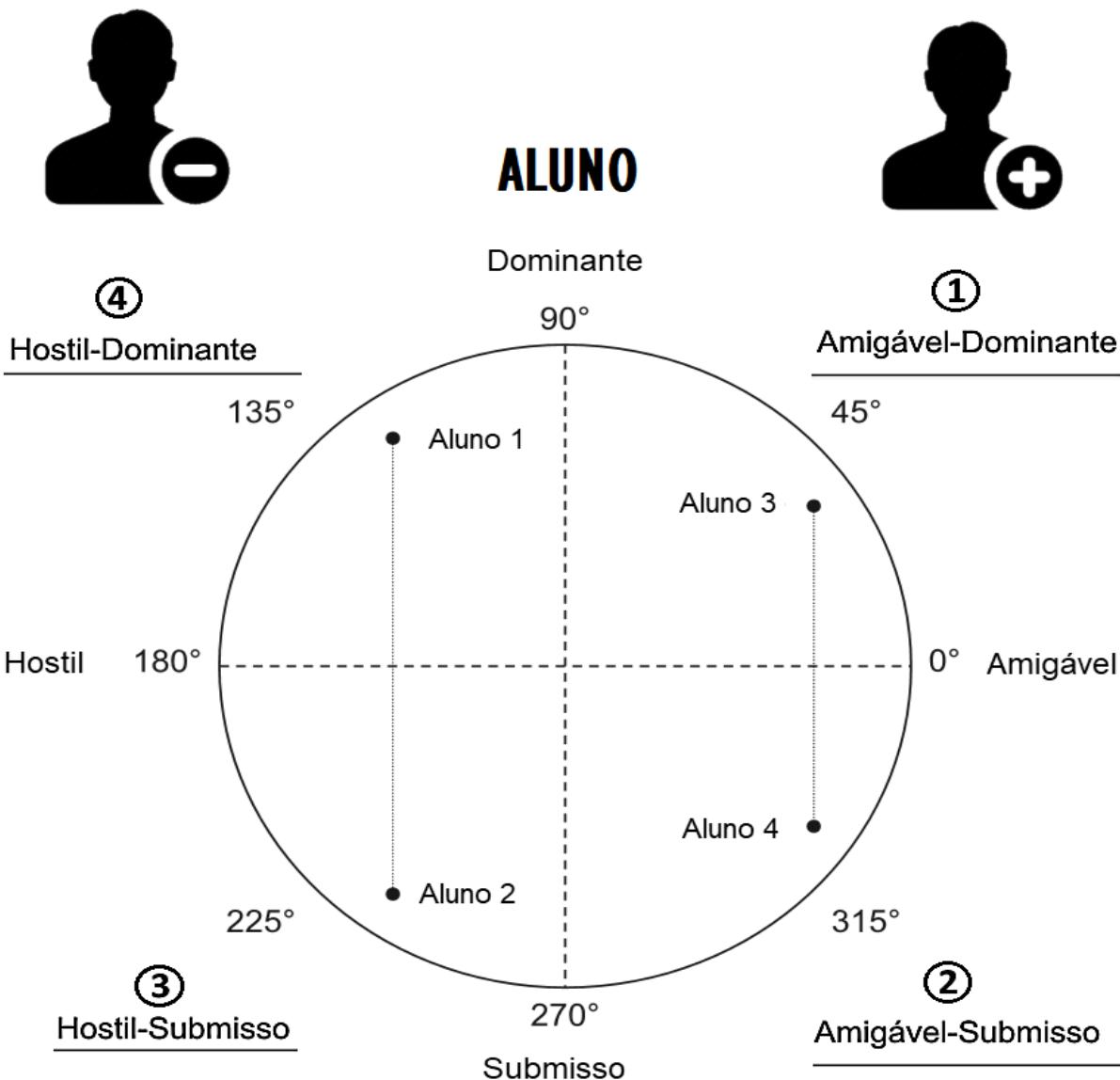


Figure Illustration of complementary positions in the interpersonal circumplex for two hypothetical pairs of persons. Each pair is equal and opposite on the vertical dimension of Dominance vs. Submissiveness; each pair is equal and the same on the horizontal dimension of Hostility vs. Friendliness.

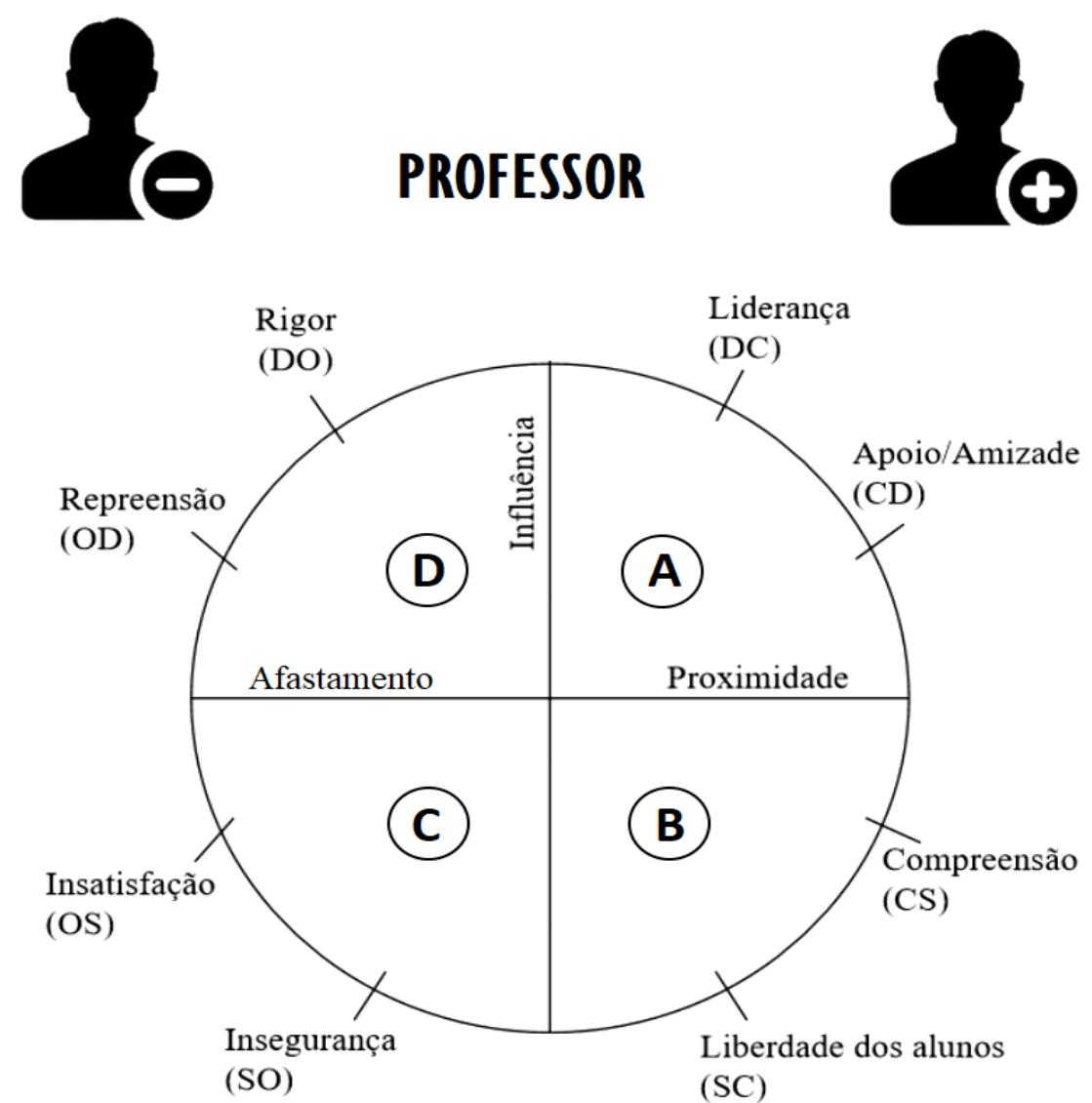
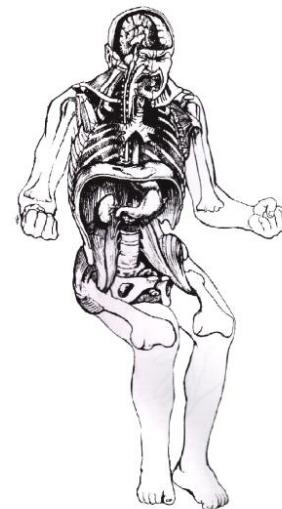
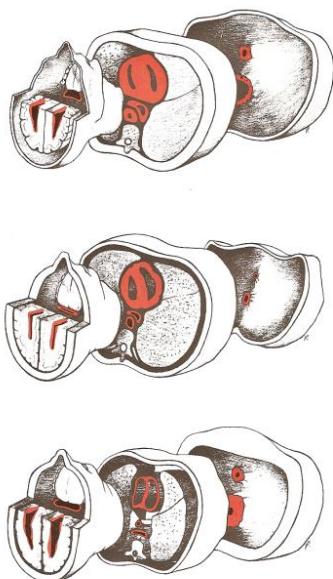


Figura Modelo interpessoal do comportamento do professor (Wubbels et al., 2006).

Anatomia Emocional

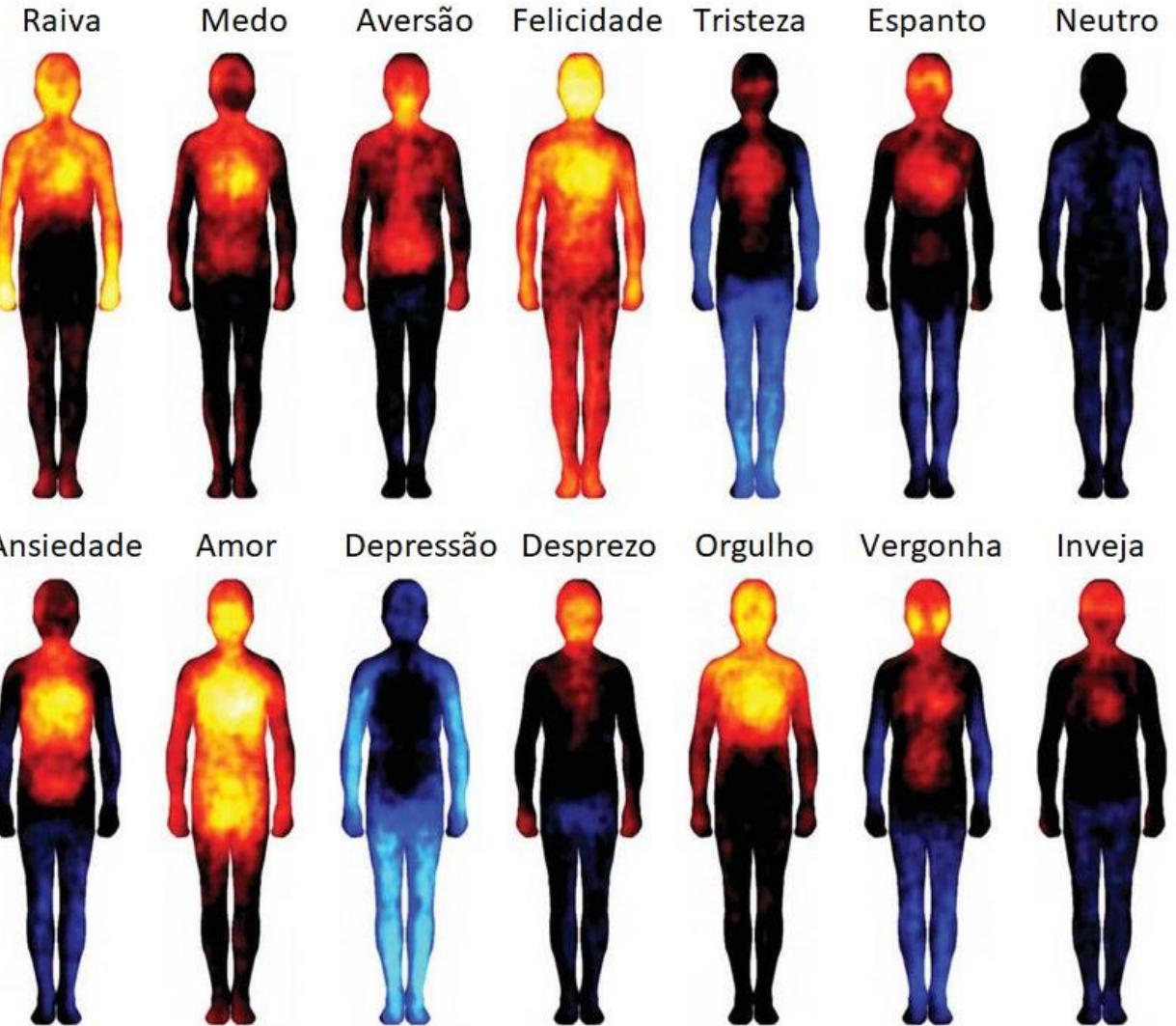


Bodily maps of emotions

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)



15
10
5
0
-5
-10
-15

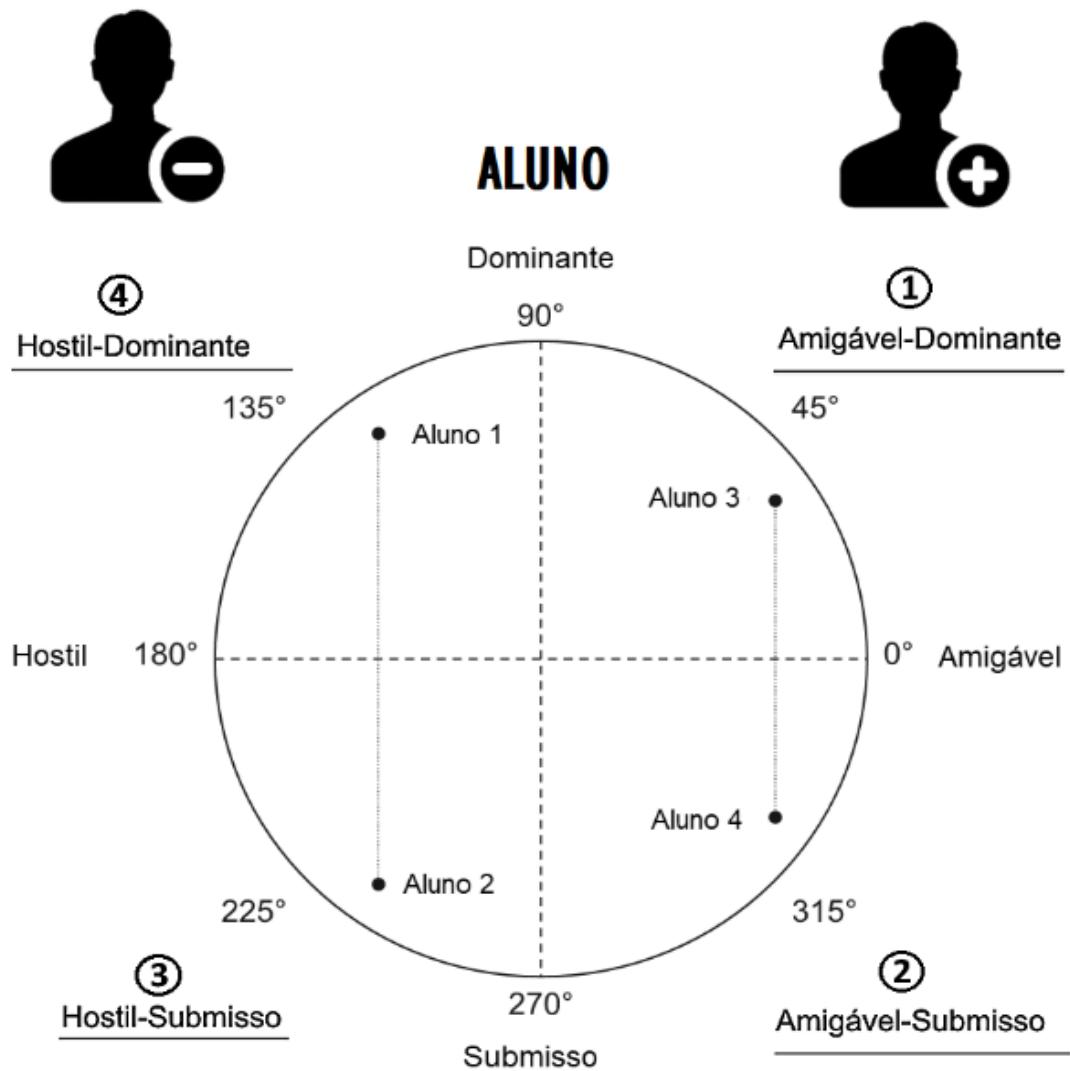
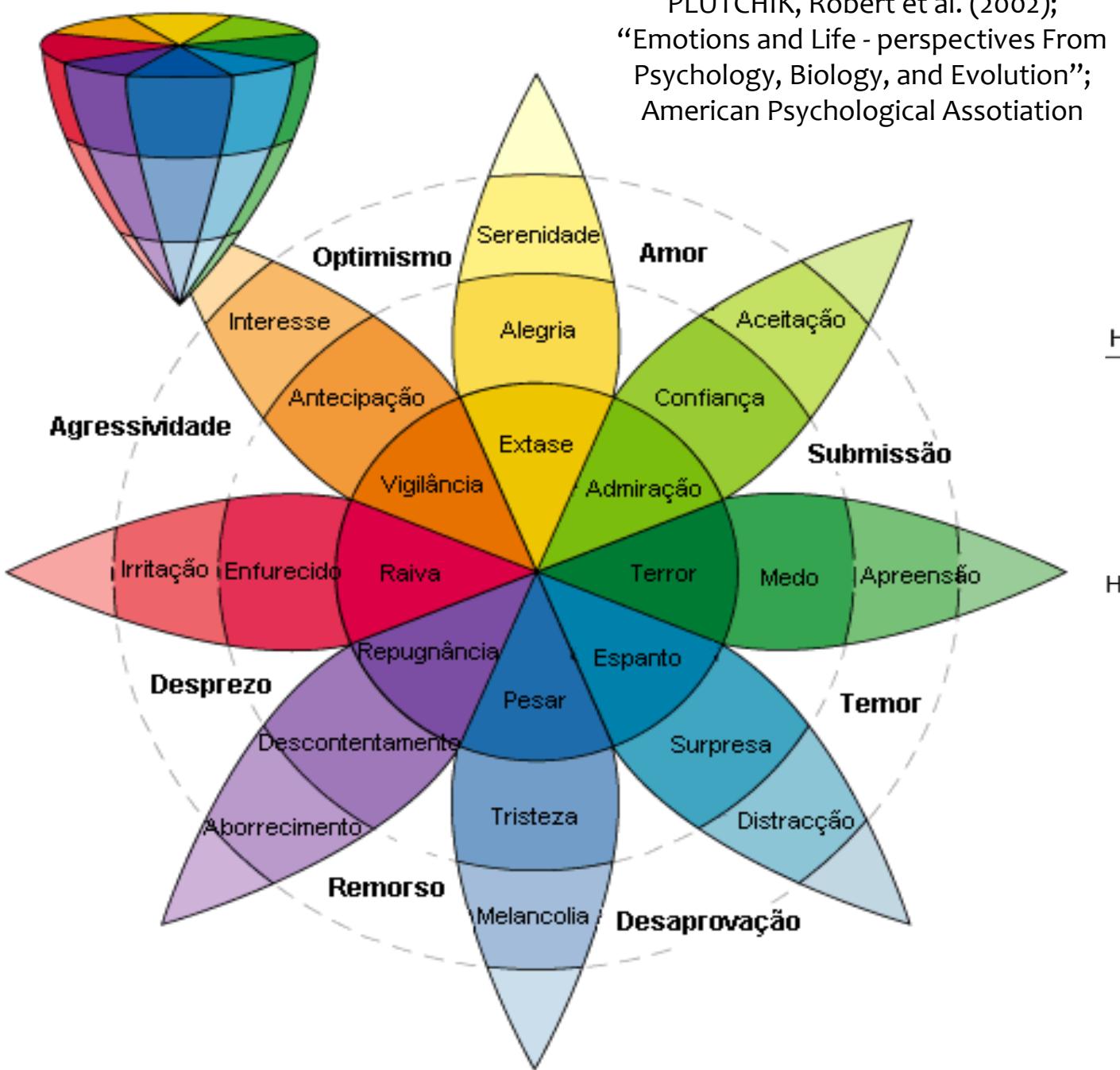
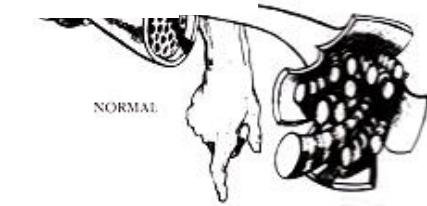


Figure Illustration of complementary positions in the interpersonal circumplex for two hypothetical pairs of persons. Each pair is equal and opposite on the vertical dimension of Dominance vs. Submissiveness; each pair is equal and the same on the horizontal dimension of Hostility vs. Friendliness.



Normal



INCHADO



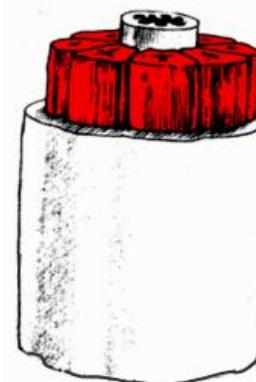
COLAPSO



DENSO



RÍGIDO



Denso



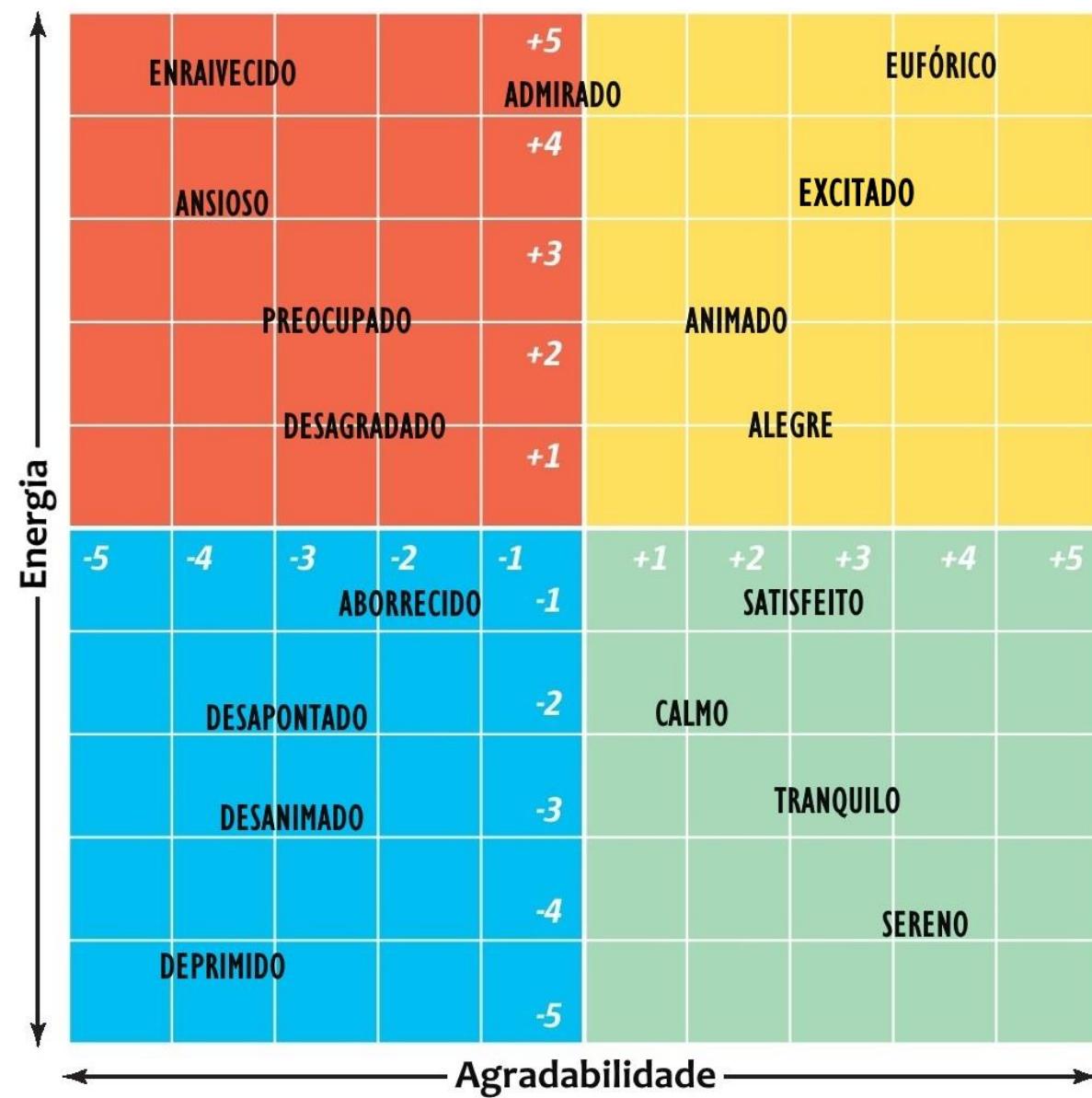
Colapso



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

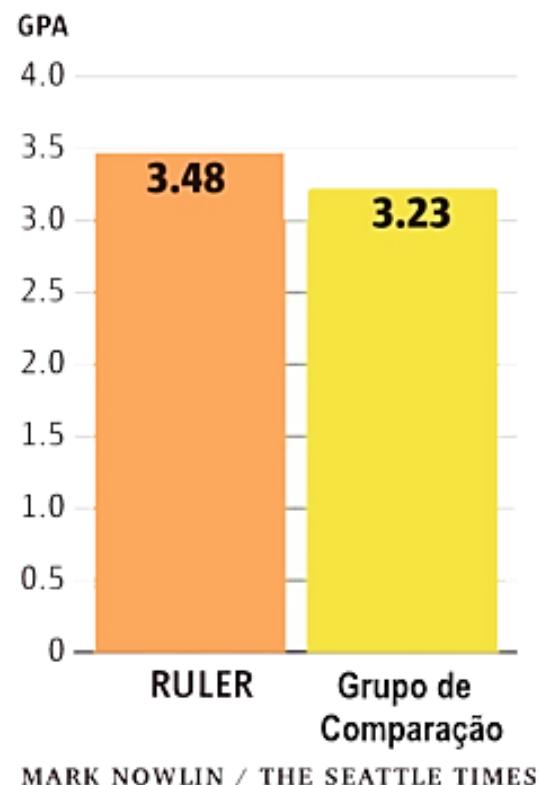
Building Emotionally Literate Schools

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".

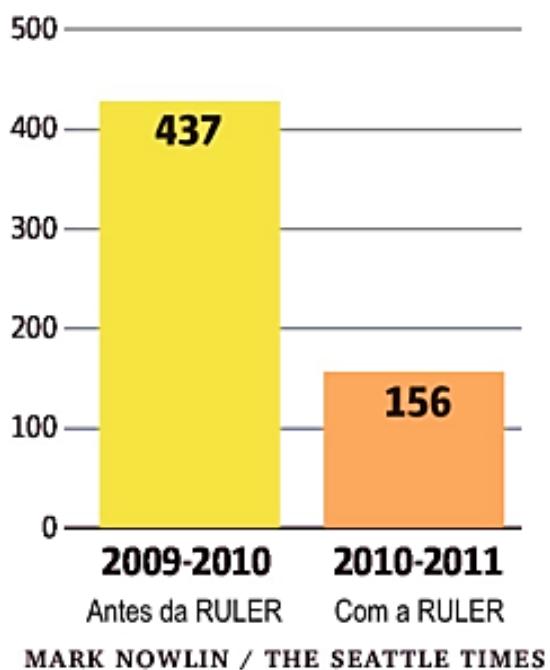
Um estudo realizado no ano de 2012 em 3 escolas elementares, escolhidas aleatoriamente para ensinar as competências RULER no 5º e 6º anos, mostrou que os estudantes que usaram a RULER na sala de aula, obtiveram melhores resultados em Inglês, depois de um período de 30 semanas.



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

RULER reduz o número de deslocações ao gabinete do Diretor.

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



Fonte :
Yale Center for Emotional Intelligence

RULER conduz a uma melhoria na Performance Académica



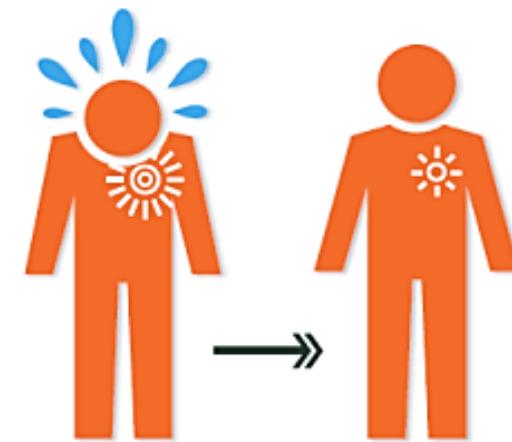
Os alunos numa turma RULER manifestam um melhor desempenho em termos académicos comparativamente àqueles que não utilizam a RULER.

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.

Social

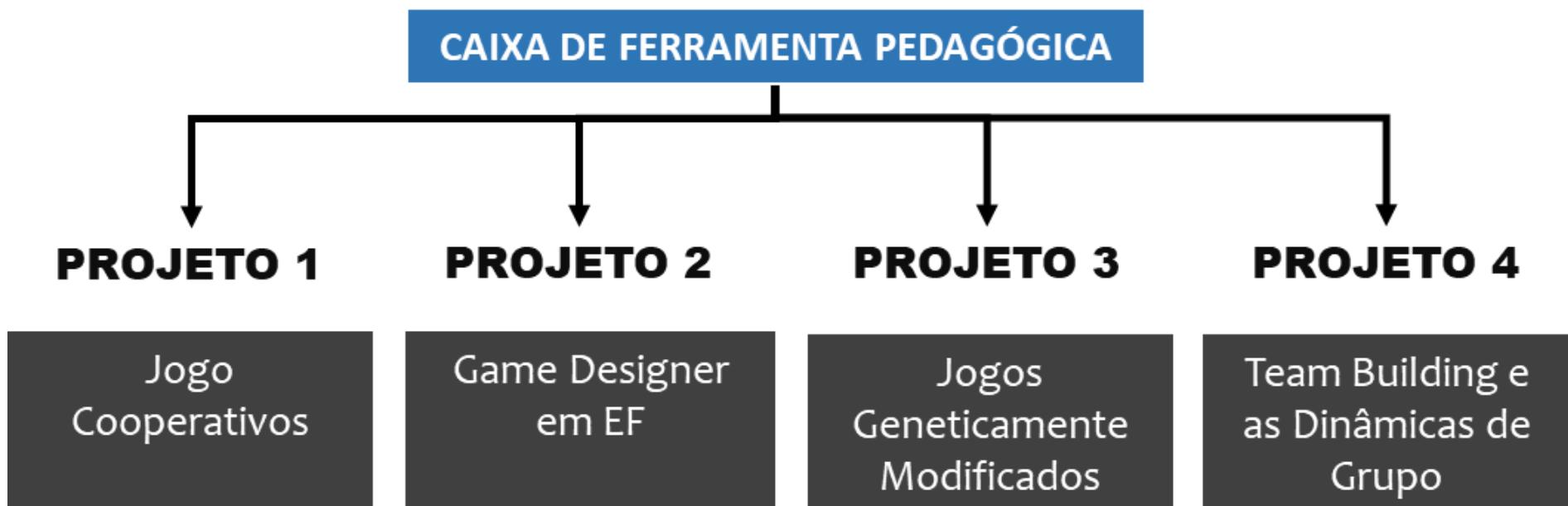


ADN DA EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



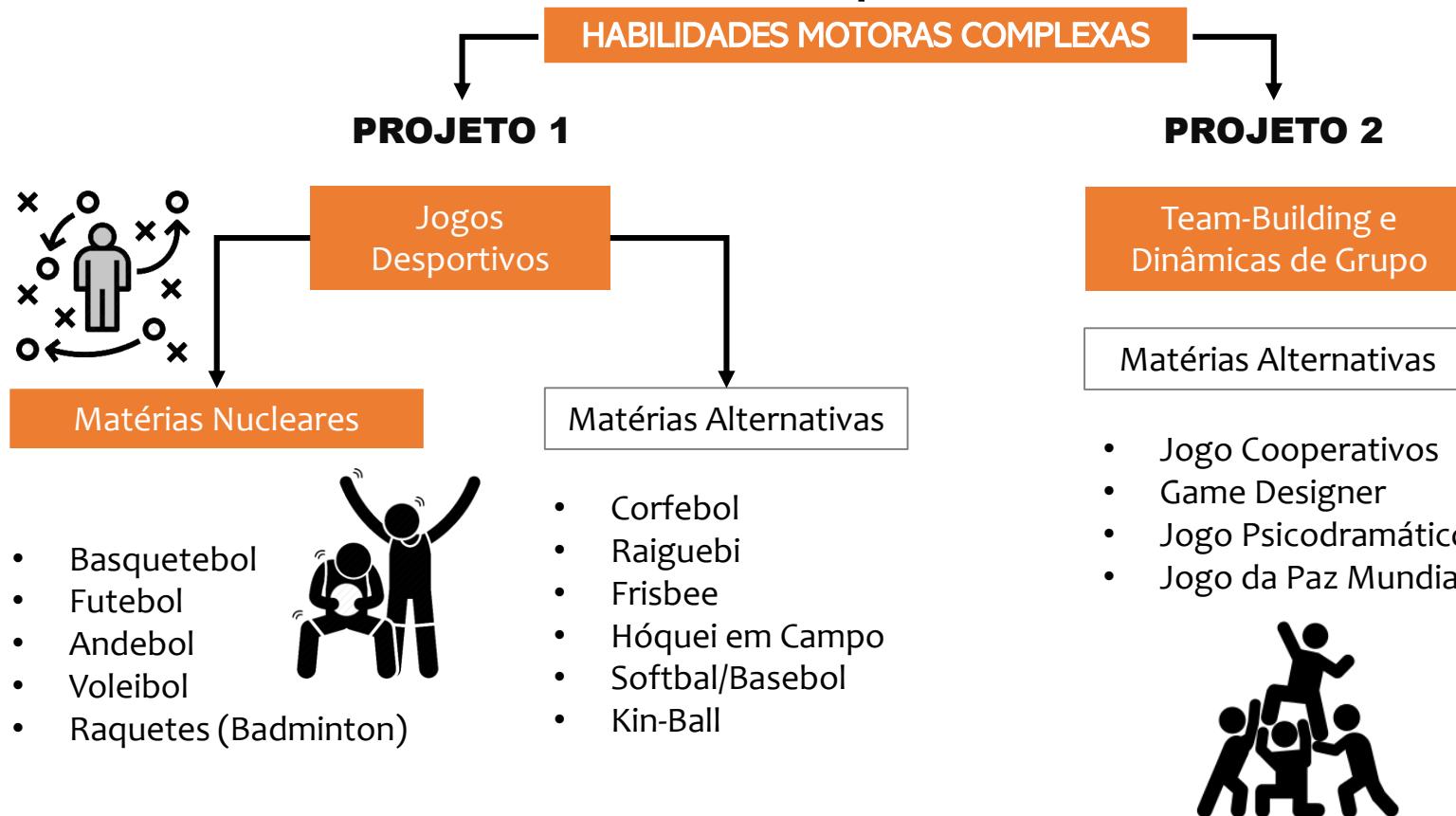
SOCIAL

Condutas Sociomotoras Jogos

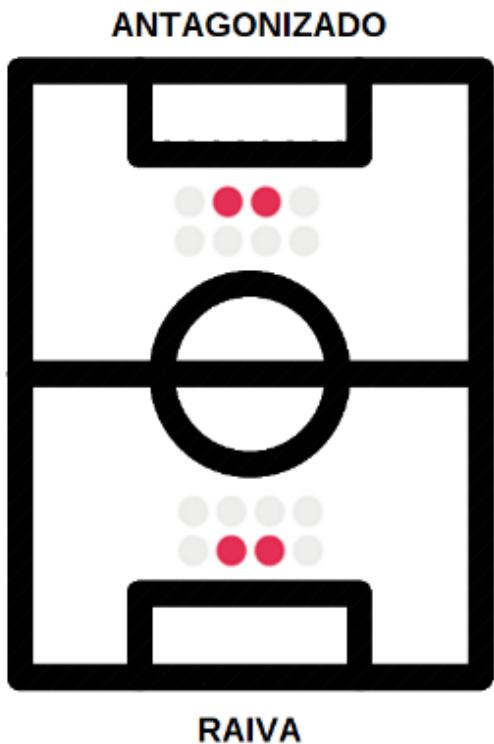


SOCIAL

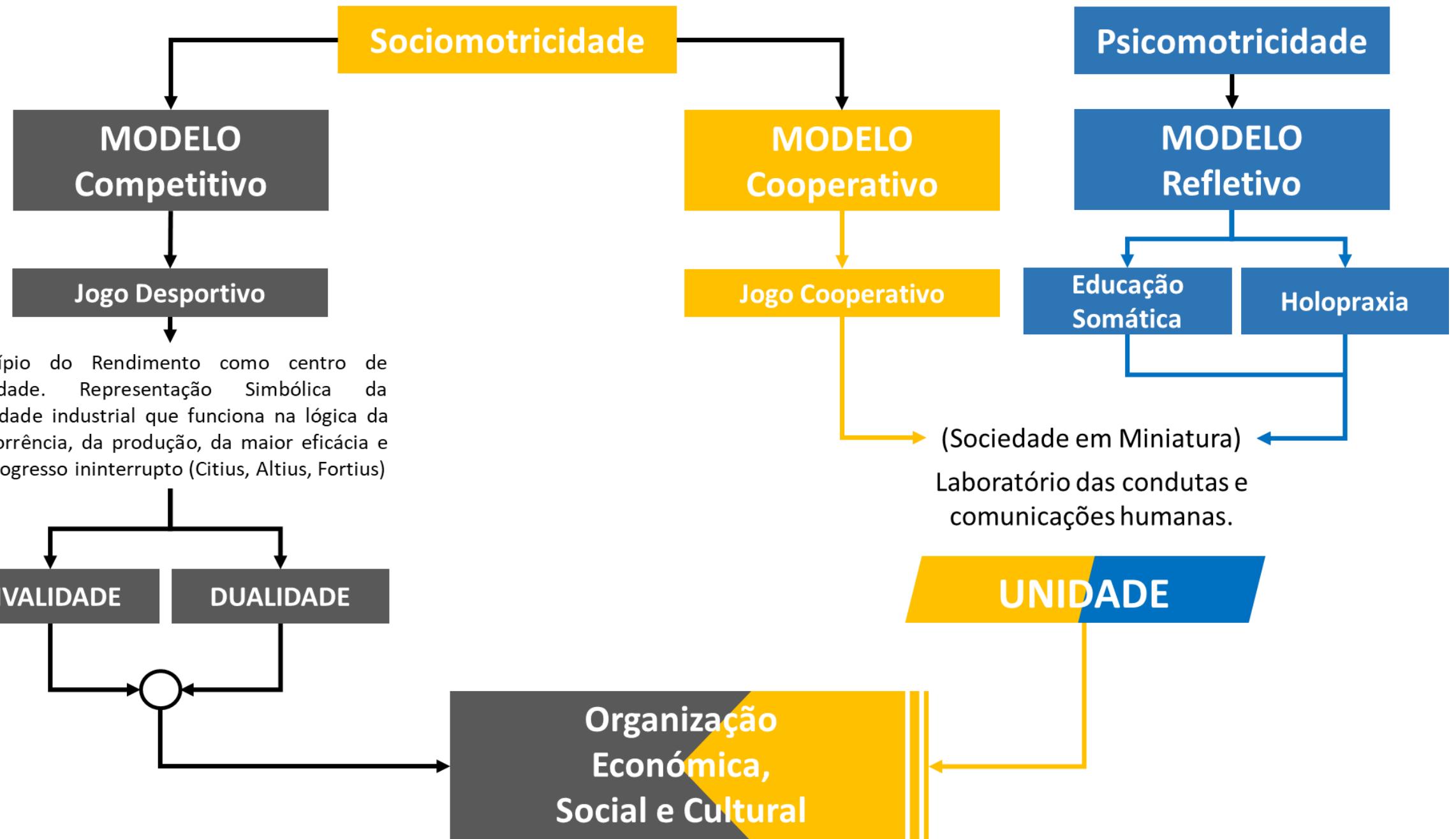
Condutas Socio-Neomotoras



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.

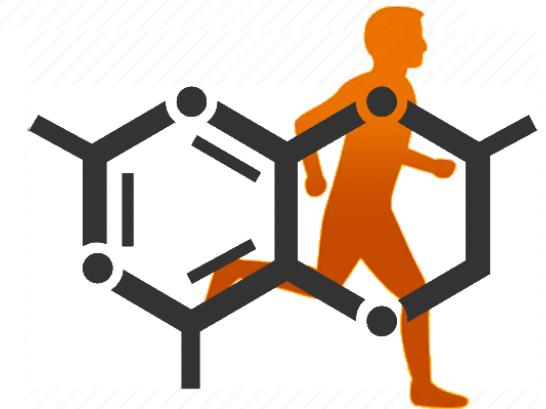


Game Designer

Oficina *do* Movimento *na* Educação Física



ADN EDUCAÇÃO
FÍSICA - XXI



Traços comuns
Partilhados por
todos os jogos.



4 planear

OBJETIVO

REGRAS

FEEDBACK

VOLUNTÁRIO

jogar

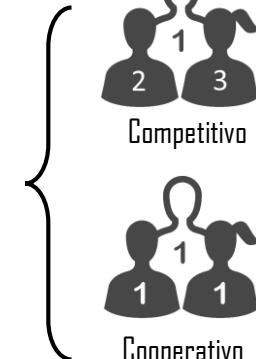
Sentido de
propósito.

Limitam a forma
como o objetivo
deve ser
alcançado.

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

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

Jogos Finitos
Jogos Infinitos



Fases do Jogo.



A
COMEÇO

B
FIM

3 jogar

Apresenta personagens,
ambiente e regras

Desenvolvimento
da Narrativa

Objetivo e
Recompensa

MDE

Mecânica

Dinâmica

Estética

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



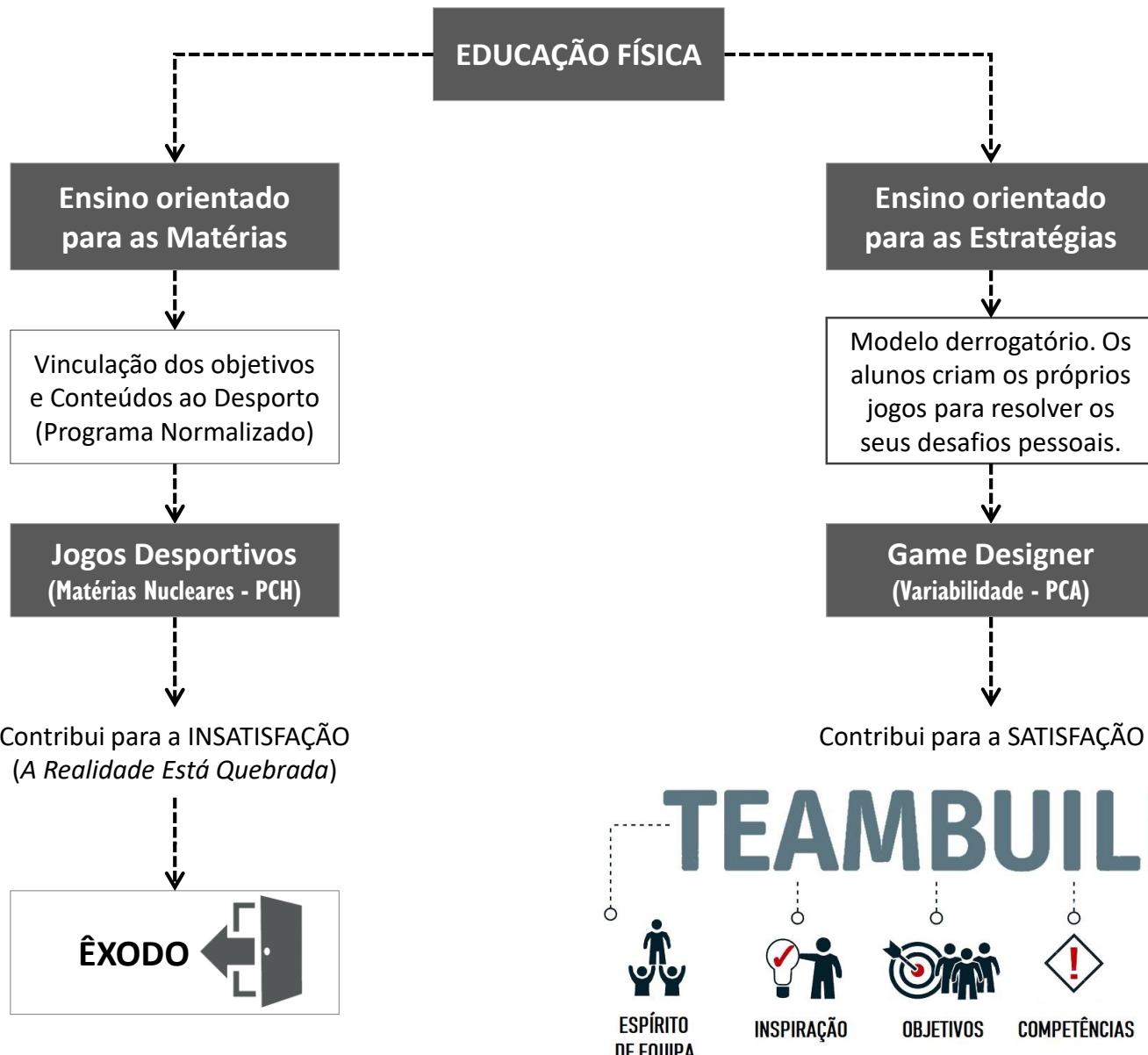
Fase I
Definição do problema



Fase II
Planificação e desenvolvimento do trabalho

Fase III
Execução

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



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



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



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

JOGO

Imposição dos Jogos

Escolha 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

Industria 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 industria 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

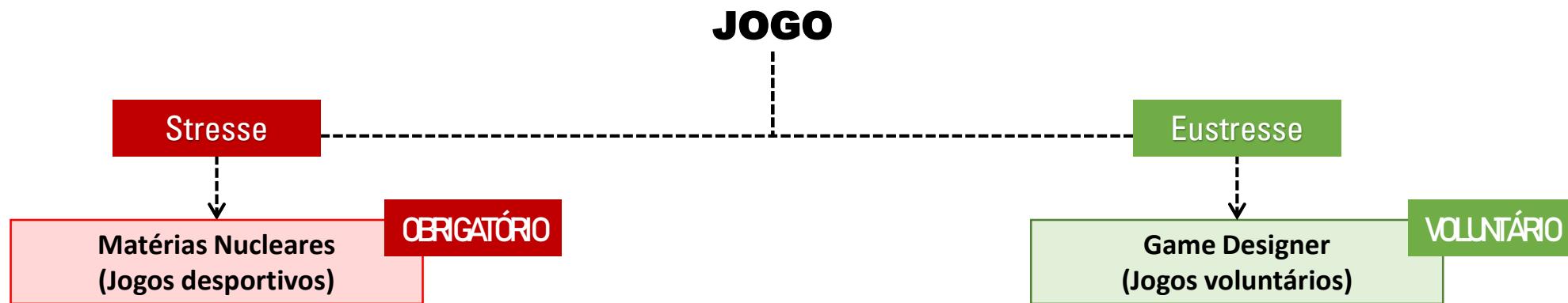
Game Designer

EDUCAÇÃO FÍSICA

Porque
motivo os
jogos nos
fazem felizes.

Reinventando
a Realidade.

De que forma
Grandes Jogos
Podem mudar
o mundo.



Ex: de basquetebol

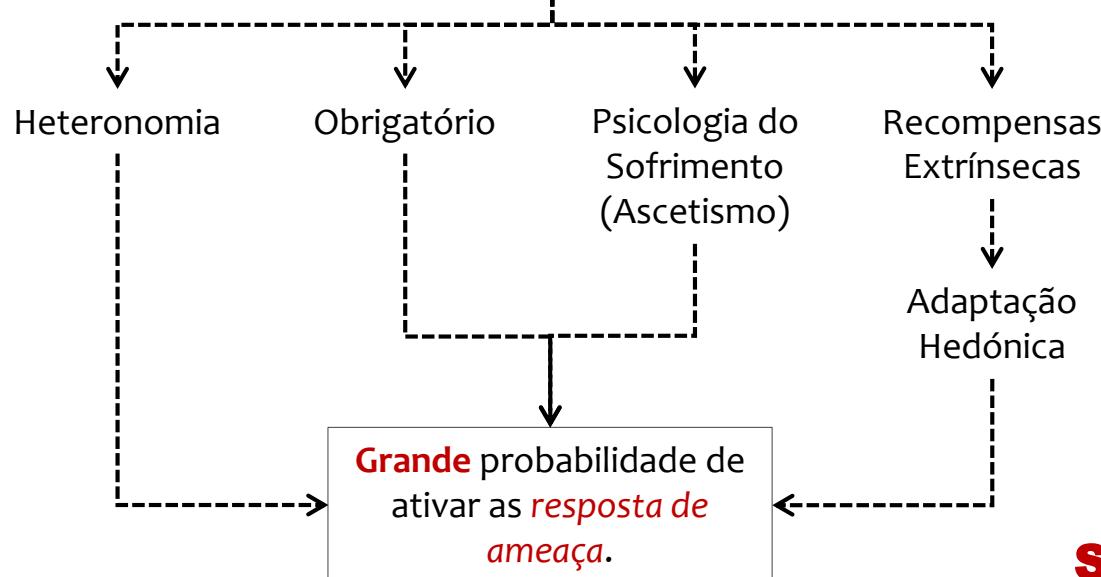
- A aluno é obrigado a treinar os elementos técnicos e alguns elementos táticos porque o seu sucesso depende disso.
- O medo de falhar numa situação de pressão (avaliação) desencadeia uma ativação neuro química extrema que pode desencadear reações de zanga, combatividade, ou pode impulsionar o aluno 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.

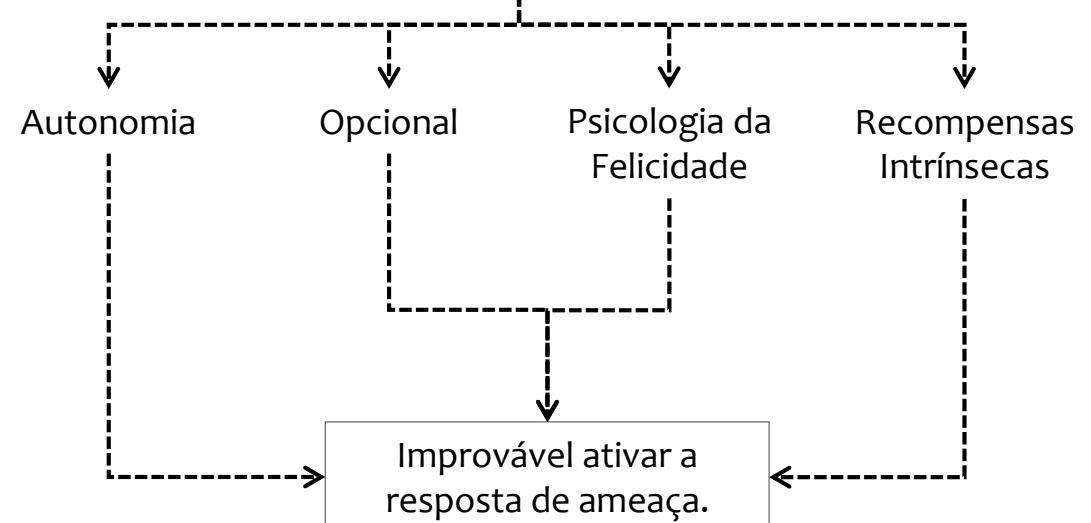
Educação Física

Matérias Nucleares
Jogos Desportivos



Industria de Jogos

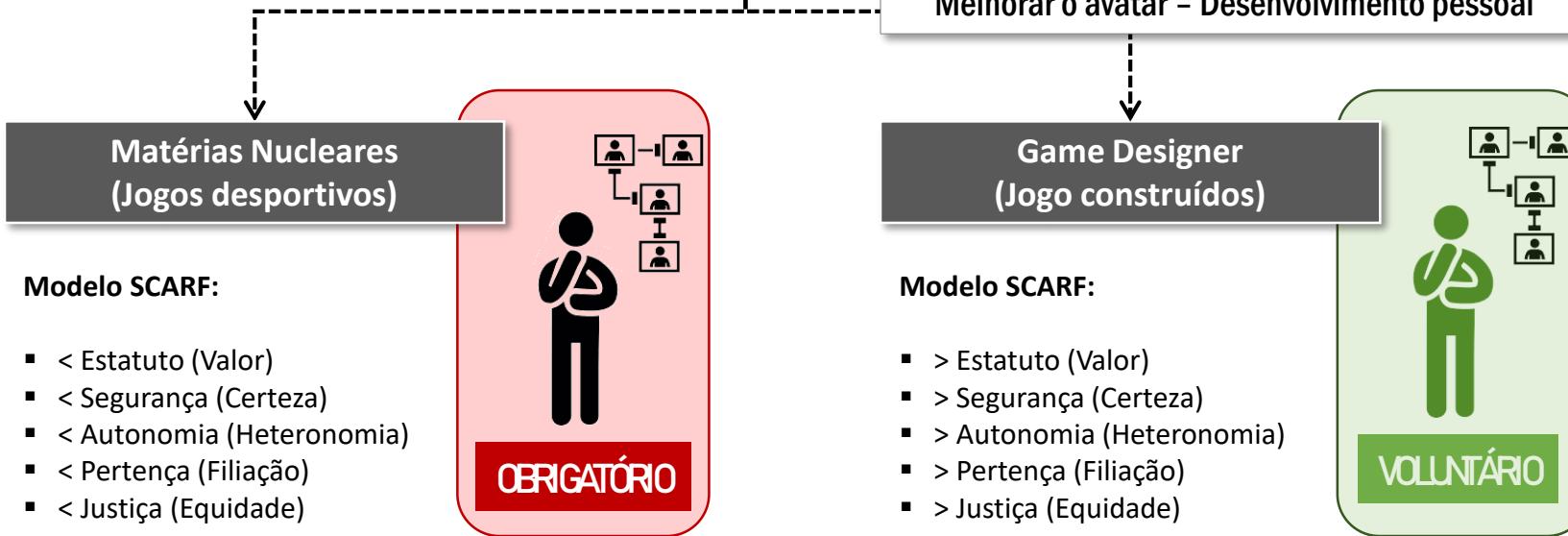
Jogos Livres
Jogos de Vídeo



Stresse

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

Eustresse

**Capacidades Fundamentais do Século XX.**

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

Heteronomia**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

Matérias Nucleares

Ex: Jogos de Invasão Territorial
(Competitivos/Cooperativos)

Ex: Basquetebol



Ex: Andebol



OBJETIVO

Ganha a equipa
com maior
pontuação.
(Golos
Marcados)



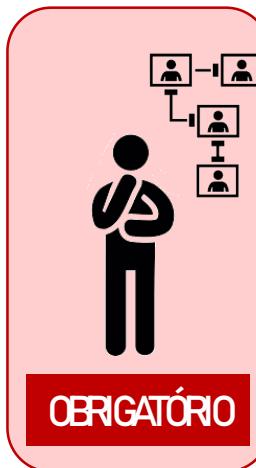
REGRAS

Regras Oficiais



FEEDBACK

Golos/Pontos
Marcados | Tempo



OBRIGATÓRIO

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.



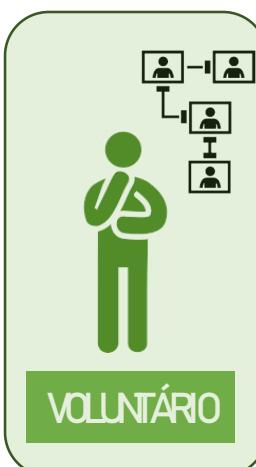
REGRAS

Regras do Jogo



FEEDBACK

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



VOLUNTÁRIO

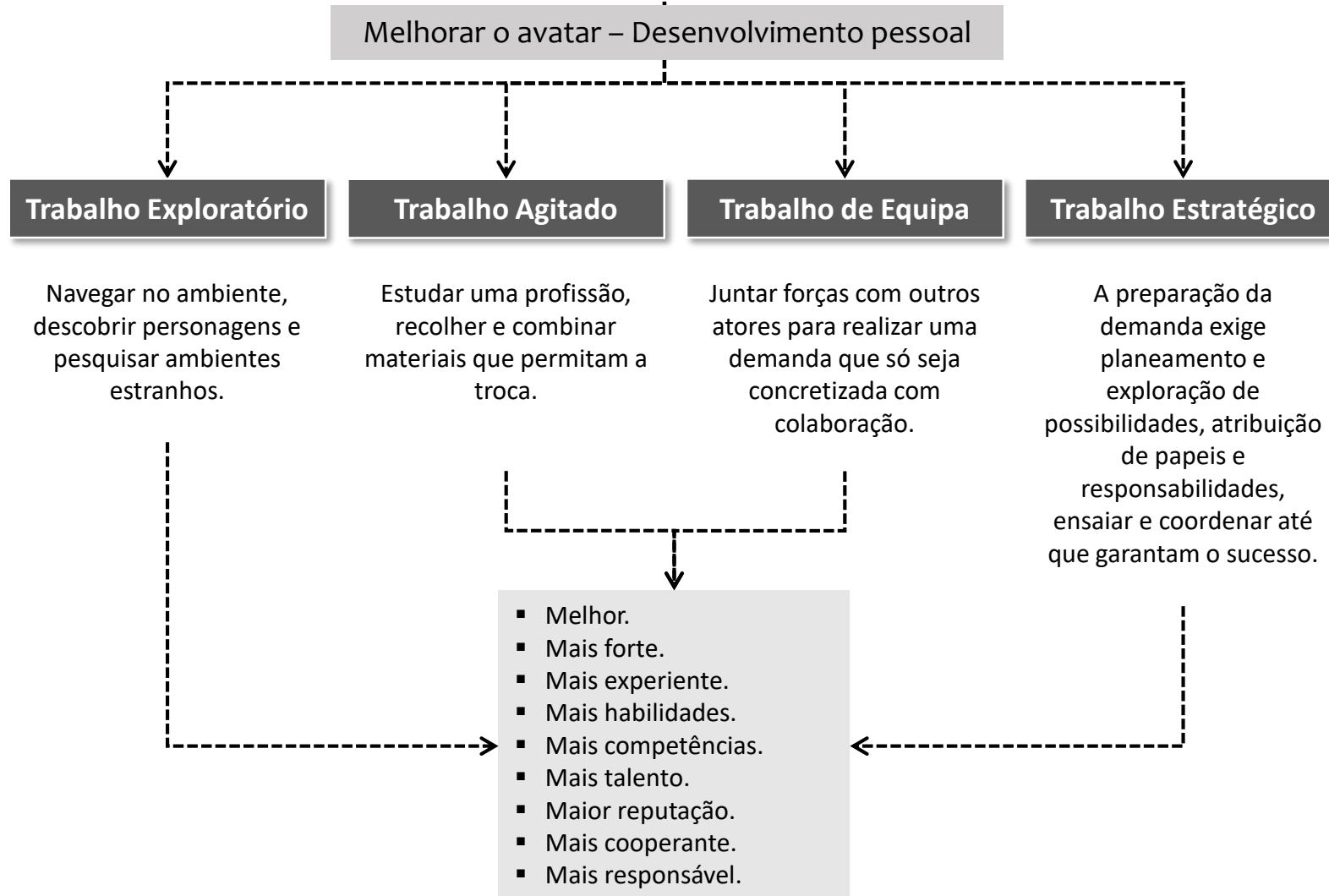
MINECRAFT
WARCRAFT

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





Aspectos 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

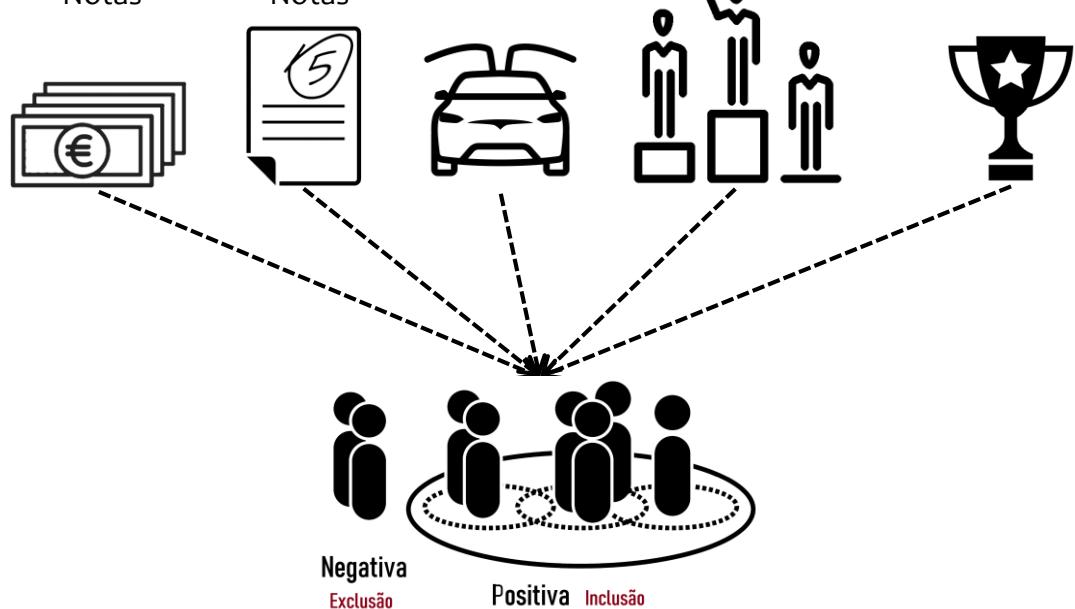


Recompensas Extrínsecas

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



Desporto: Notas
Educação Física: Notas



Trabalho Satisfatório

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

Ser Bem Sucedido

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.

Ligações Sociais

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

Sentido - Significado

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.

Recompensas Intrínsecas

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

Trabalho Satisfatório

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.

Ser Bem Sucedido

Ligações Sociais

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

Sentido - Significado

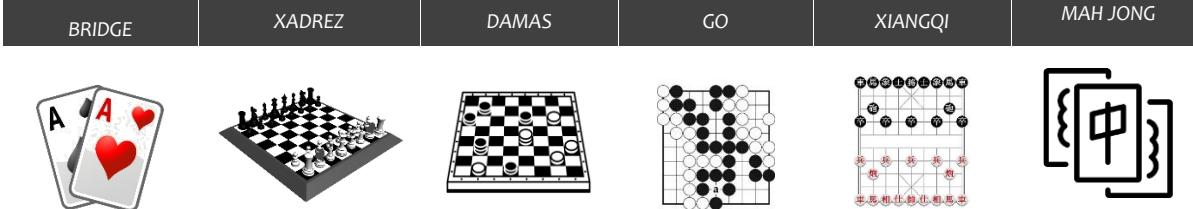
Oportunidade de fazer parte de algo maior do que nós próprios. Queremos sentir curiosidade, espanto e espanto relativamente a acontecimentos que se desenrolam em escalas épicas.

Positiva Inclusão

Jogos

Jogos de Tabuleiro

Estimulam os processos cognitivos (Jogos de Oposição)



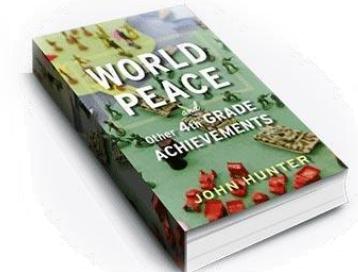
Jogos da Paz

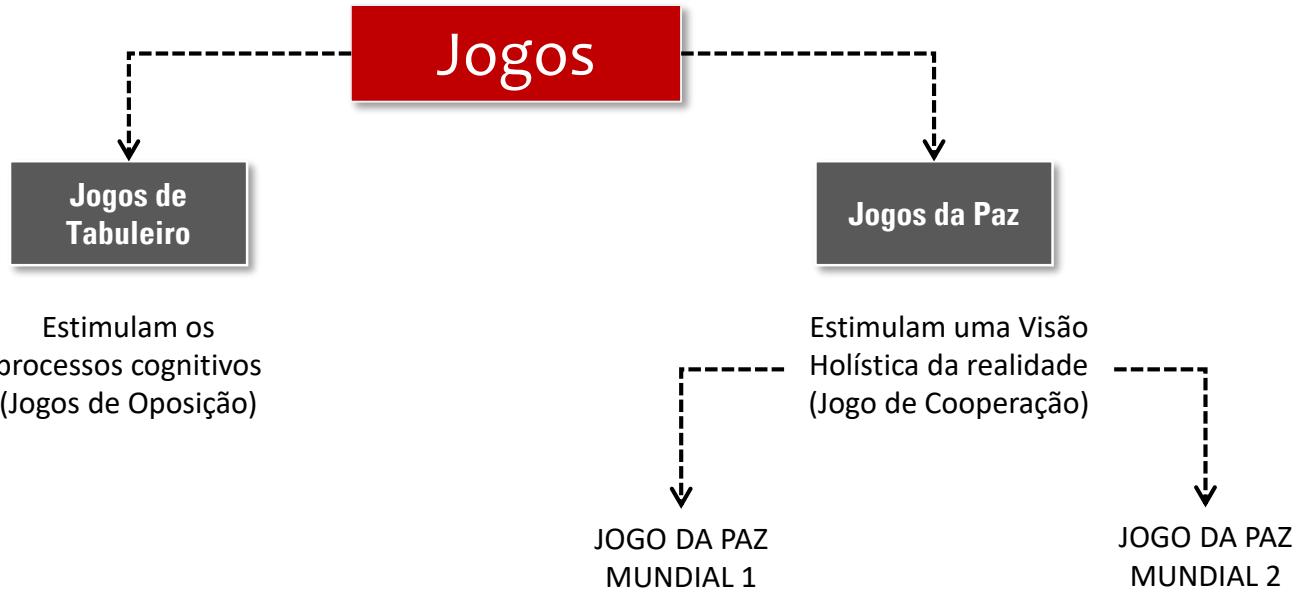
Estimulam uma Visão Holística da realidade (Jogo de Cooperação)

JOGO DA PAZ MUNDIAL 1



JOGO DA PAZ MUNDIAL 2







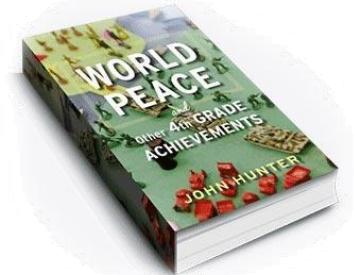
World Game, às vezes chamado de **World Peace Game**, é uma simulação educativa desenvolvida por Buckminster Fuller em 1961 para ajudar a criar soluções para a superpopulação e a distribuição desigual de recursos globais.

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 perspetiva 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.



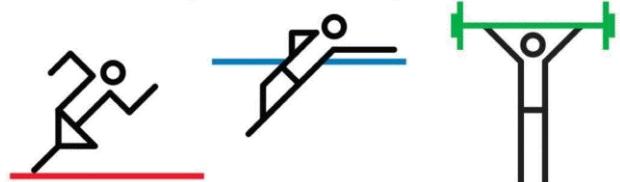


A partir de certa altura verifica-se uma mudança quando os alunos se apercebem que têm de estar todos do mesmo lado. Constatam que estão envolvidos num conflito unificador e que, em última instância, têm de trabalhar em conjunto.



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.

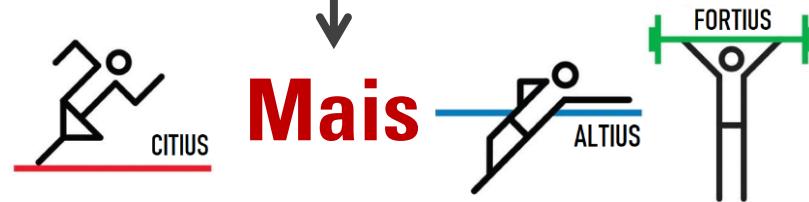
A partir de certa altura verifica-se uma mudança quando os alunos se apercebem que têm de estar todos do mesmo lado. Constatam que estão envolvidos num conflito unificador e que, em última instância, têm de trabalhar em conjunto.



Jogo Original

Regras, Conteúdos e Objetivos Originais
(Literacia Desportiva)

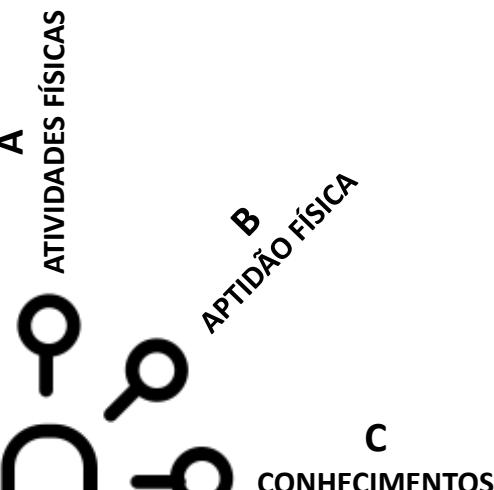
Vinculação dos objetivos e conteúdos da EF do Desporto



Antagónico



Competitivo



ENSINO DAS
MATÉRIAS

PNEF: 3 Grandes
Áreas de Avaliação

Novo Jogo

Novas Regras, Conteúdos e Objetivos Melhorados
(Literacia Física)

Desvinculação dos objetivos e conteúdos da EF do Desporto

Melhor

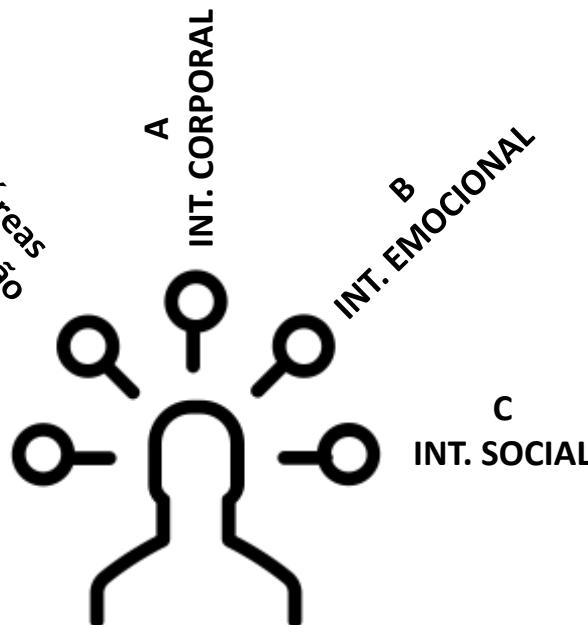


Empático

Cooperativo

3 Grandes Áreas
de Autoavaliação

ENSINO DAS
ESTRATÉGIAS

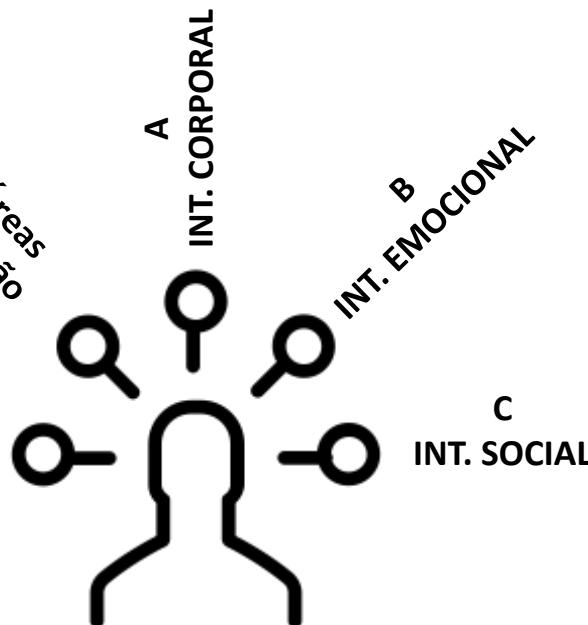


Melhor



Empático

Cooperativo





AUTONOMIA



RESPONSABILIDADE



COOPERAÇÃO

Recompensas
Intrínsecas

TRABALHO SATISFATÓRIO

Diversos Tipos de Trabalho

Trabalho de
alto-risco

Trabalho
Repetitivo

Trabalho
Mental

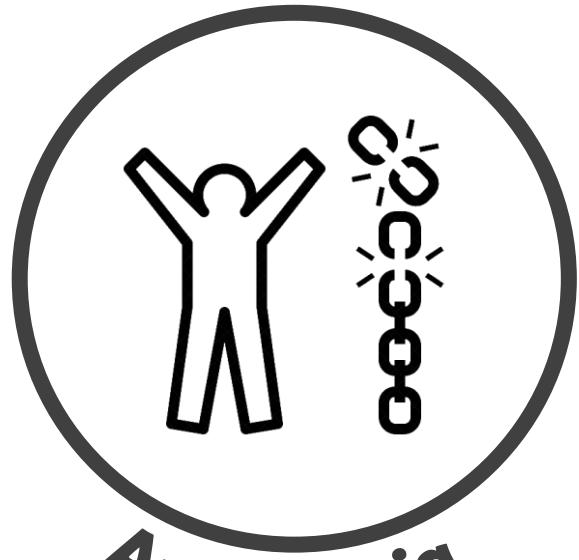
Trabalho
Físico

Trabalho de
Descoberta

Trabalho de
Equipa

Trabalho
Criativo

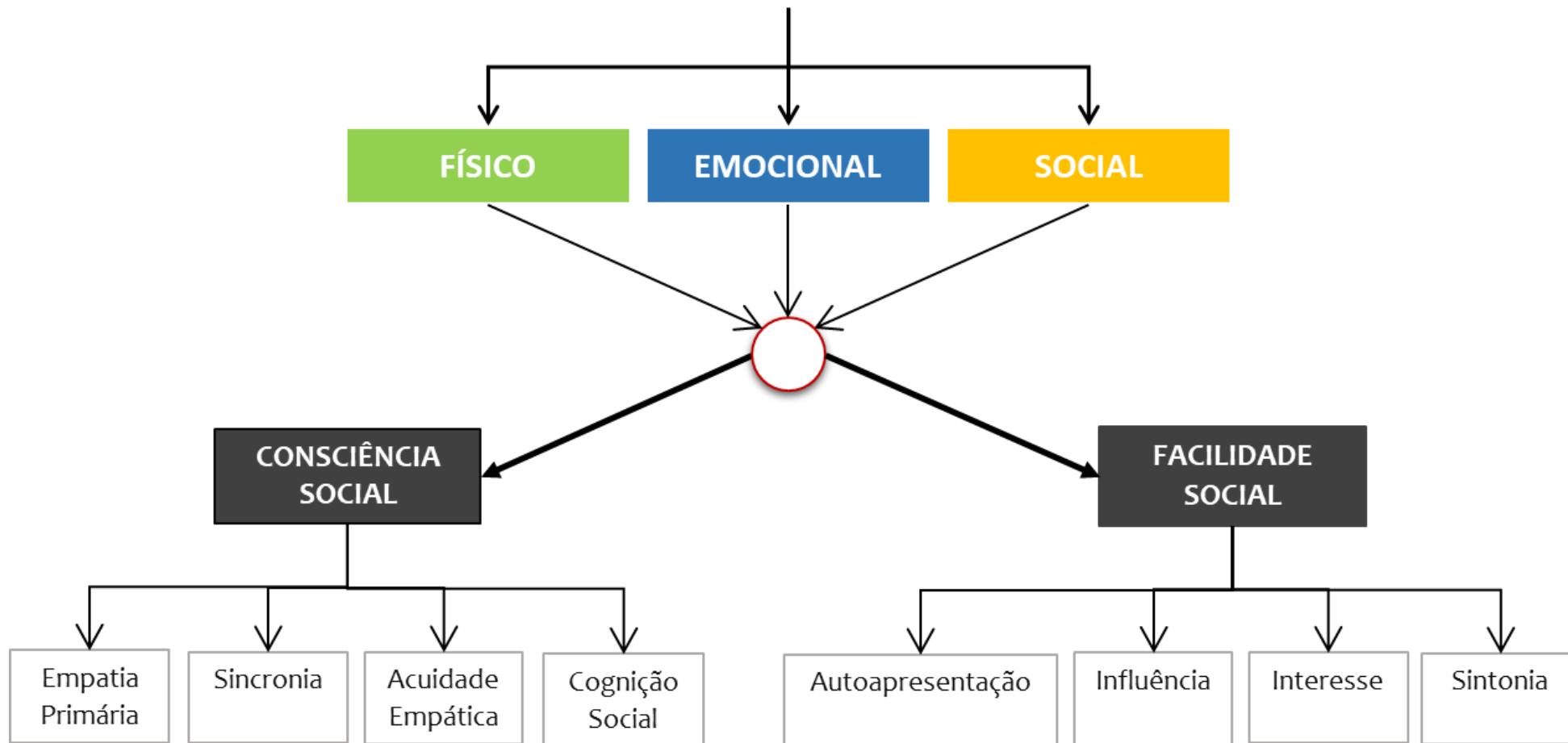




Educação Física

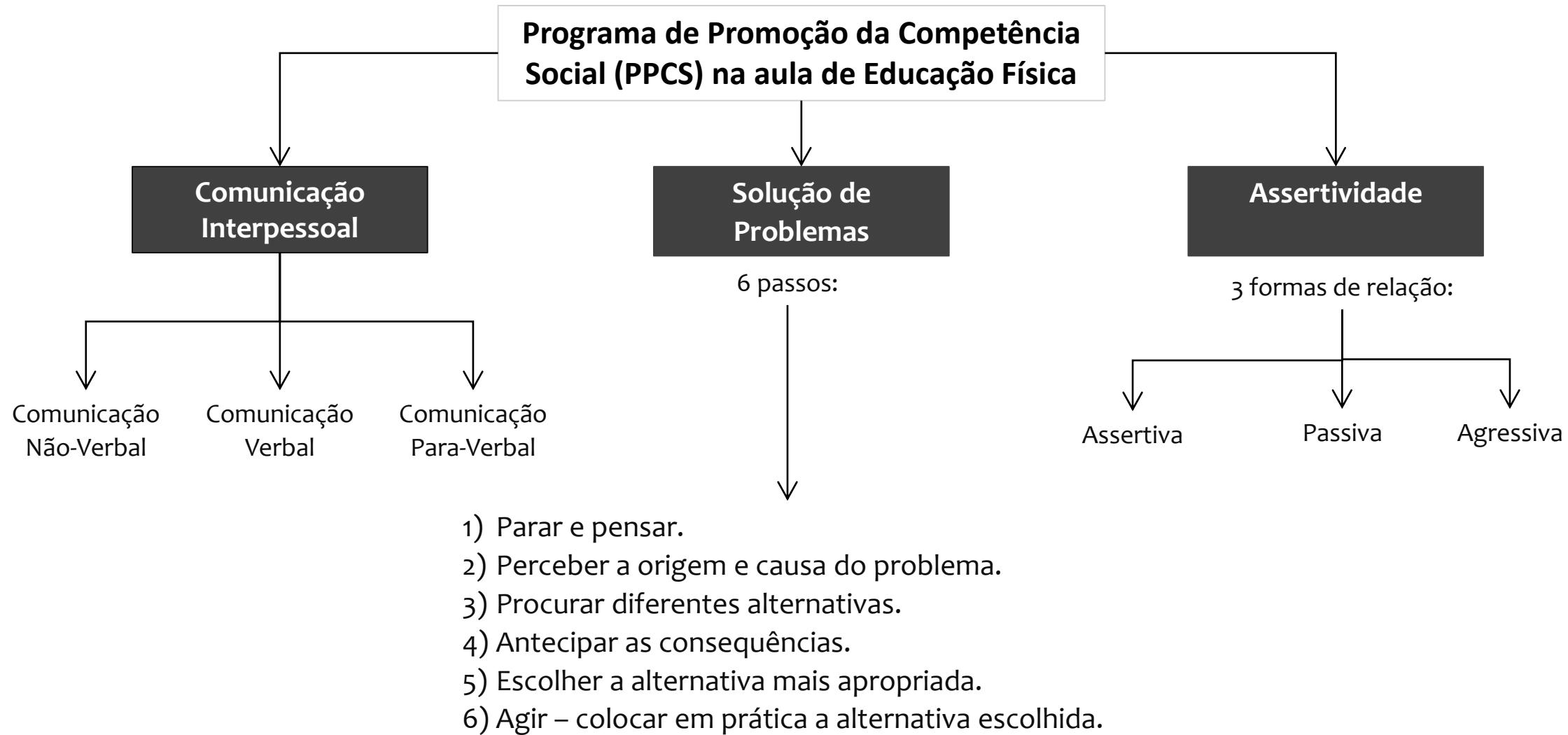
Inteligências Múltiplas

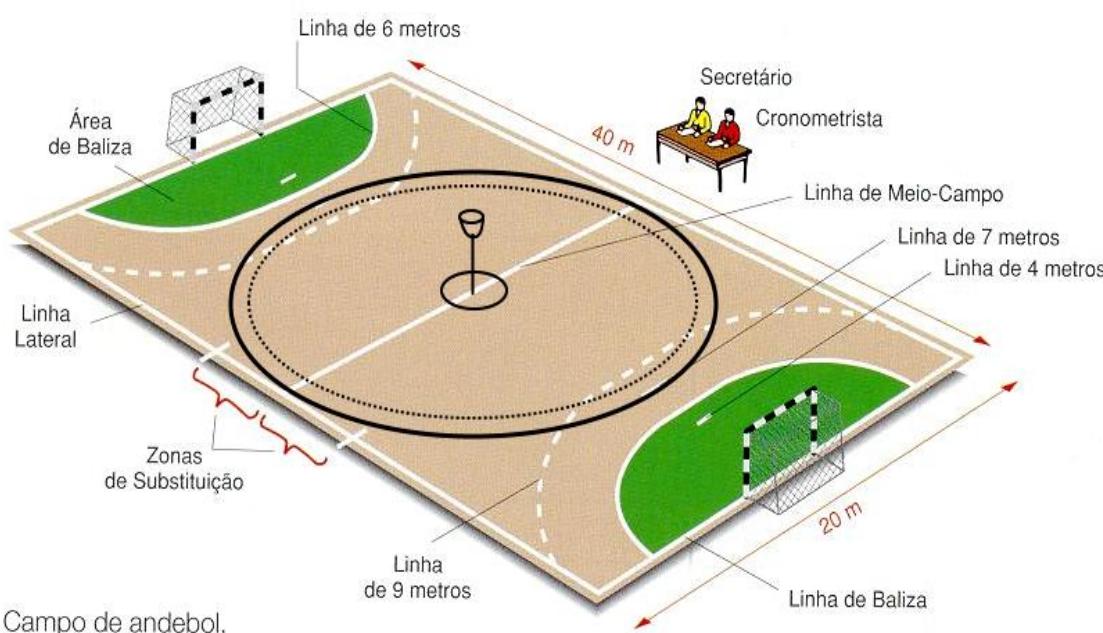
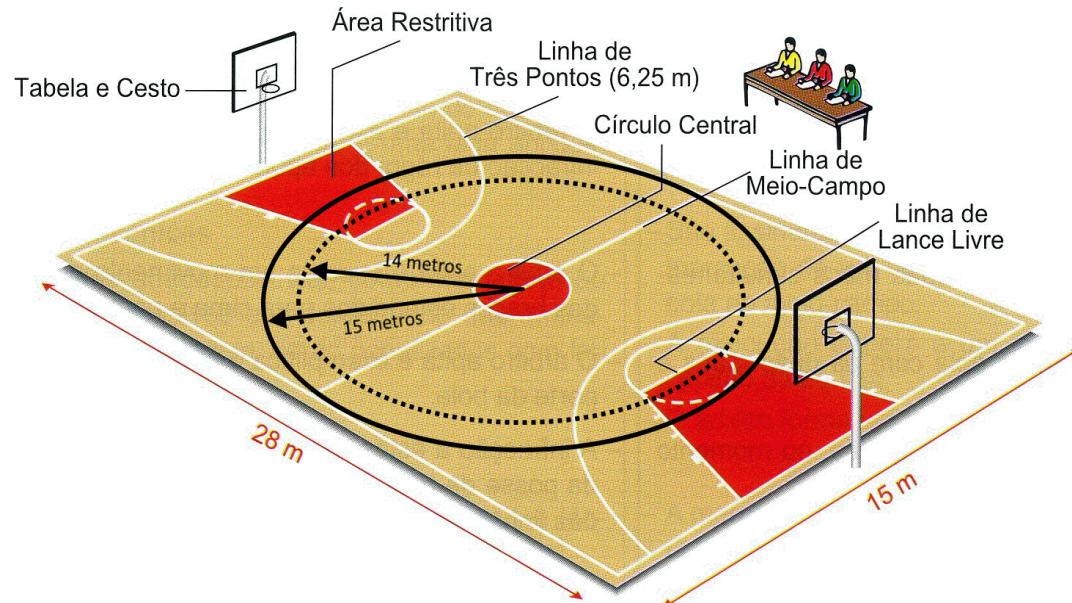
Domínio das Competências Suaves recorrendo às Atividades Físicas



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.

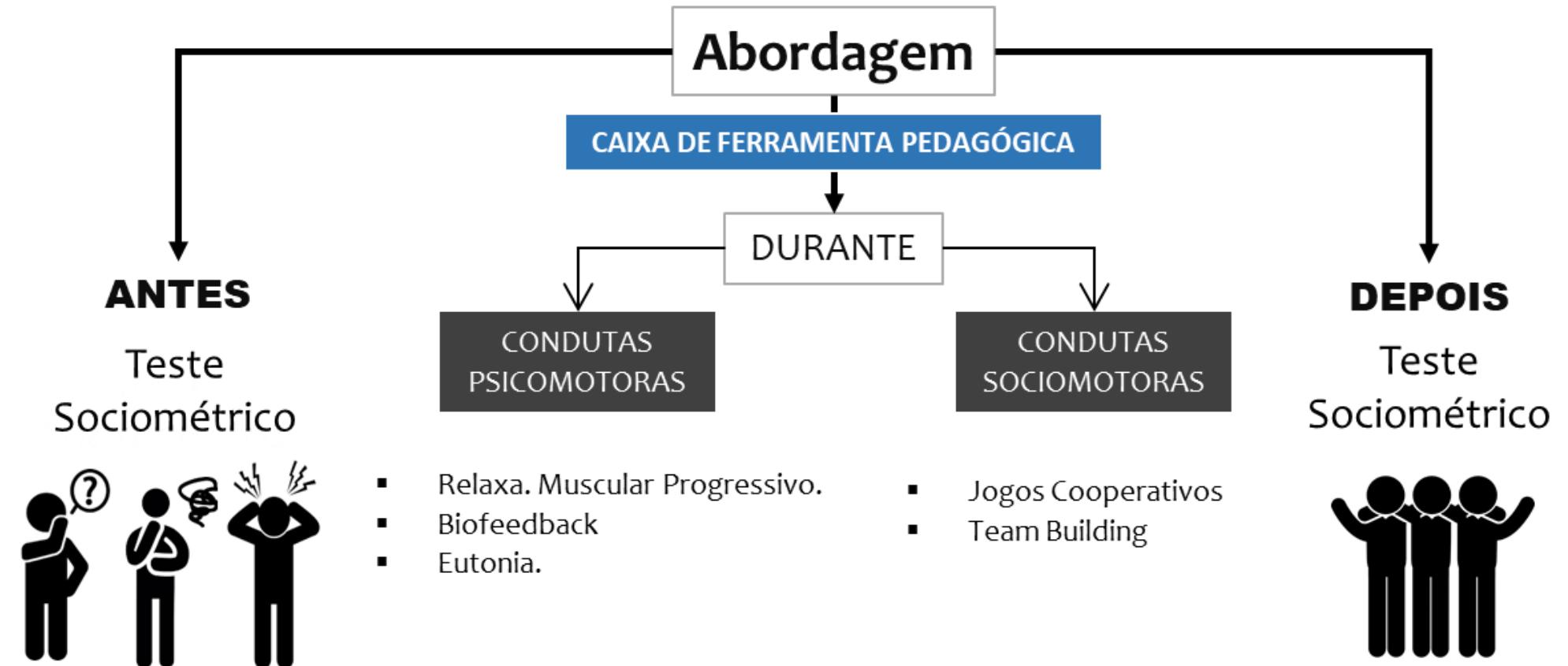
Inteligência Social

Consciência Social:

- Empatia primária
- Sintonia
- Acuidade Empática
- Cognição Social.

Facilidade social

- Sincronia
- Auto-apresentação
- Influência
- Interesse



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 compósito 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:

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

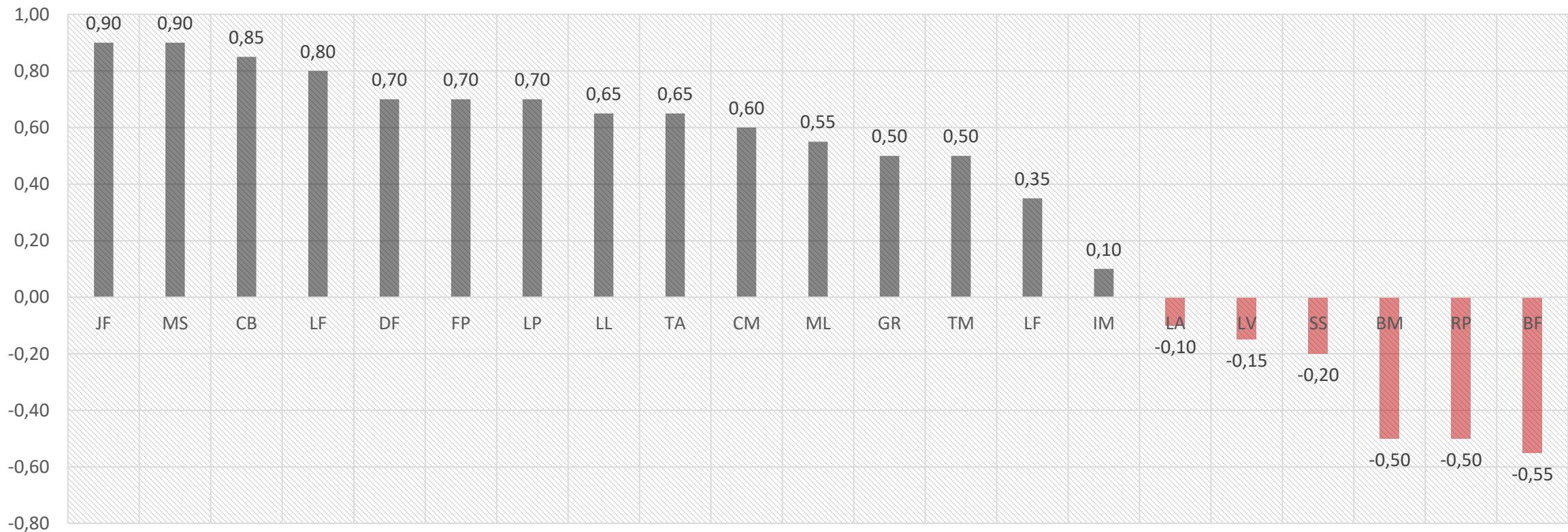
$\sum er$ = Número de eleições recebidas

$\sum ep$ = Número de eleições percebidas

$\sum rr$ = Número de rejeições recebidas

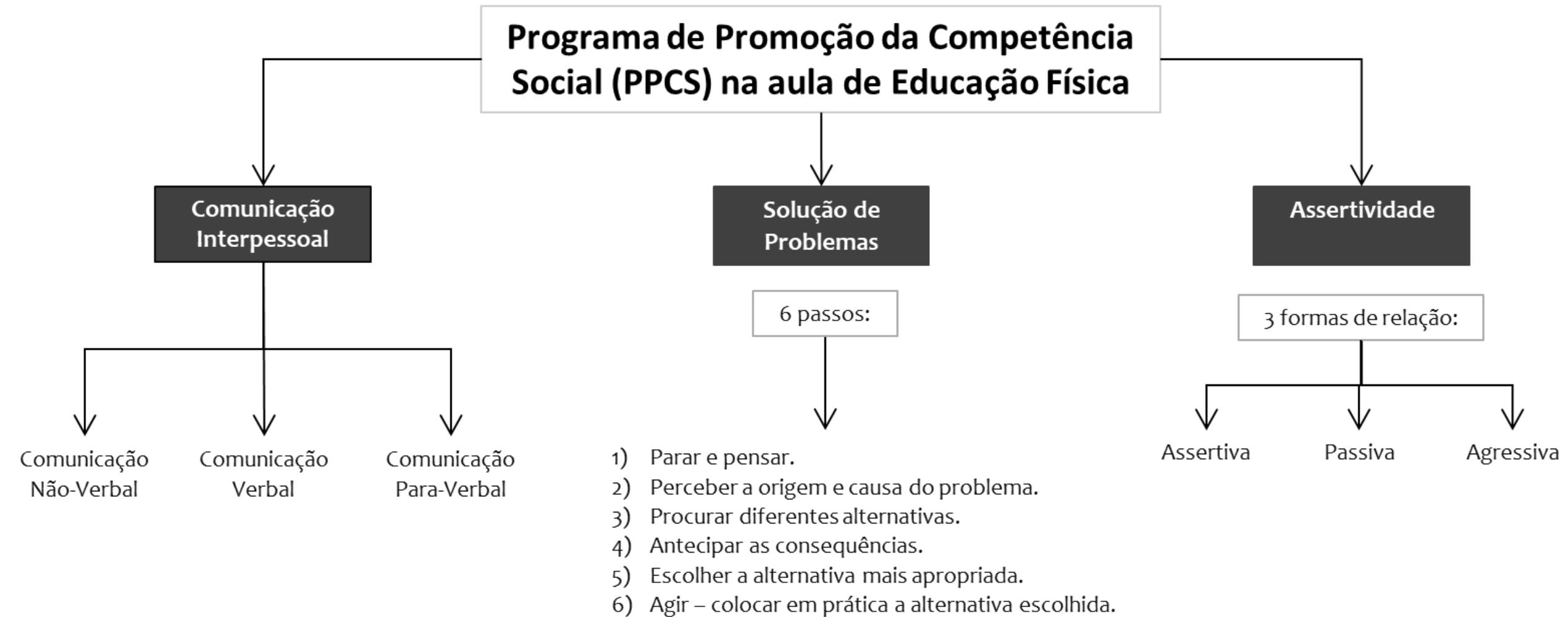
$\sum rp$ = Número de rejeições percebidas

Estatuto Sociométrico



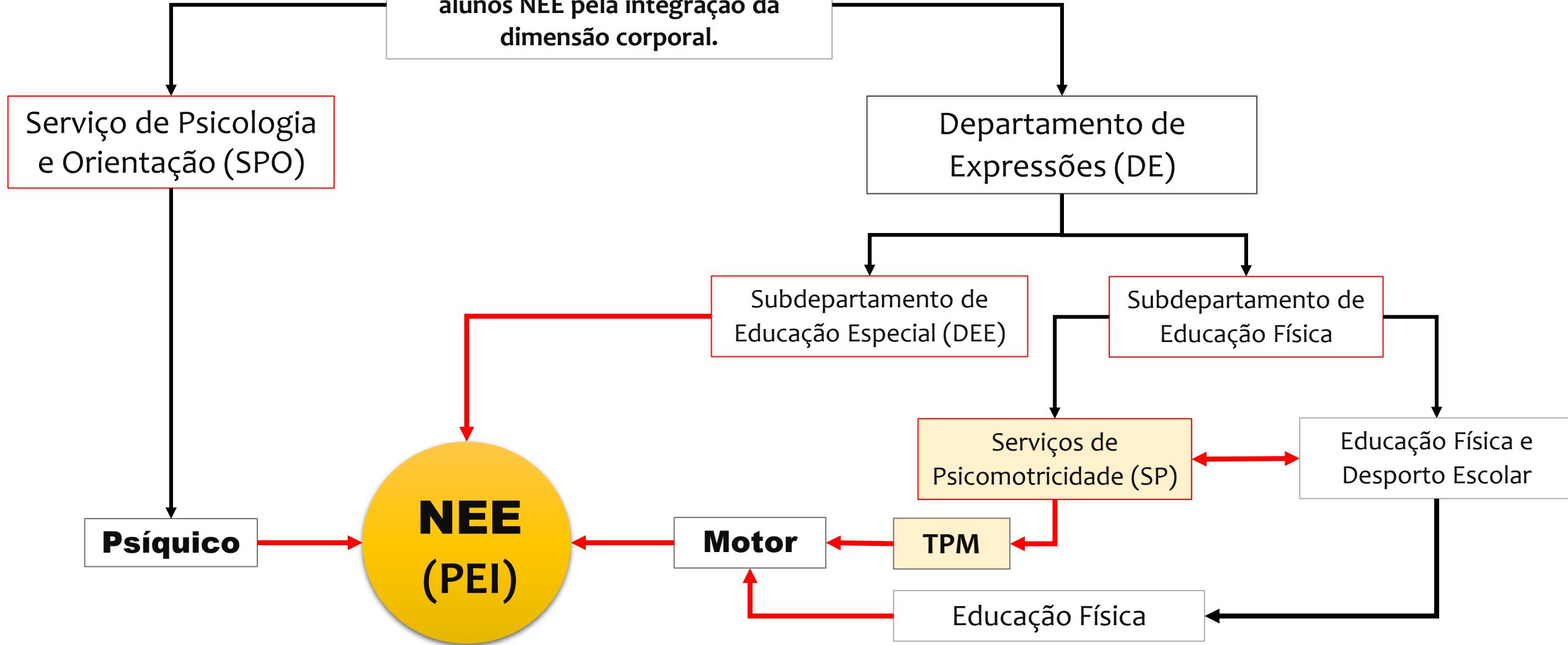
Educação Física

SOCIAL



Unidade Mente-Corpo

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



João Jorge

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

Educação Física

FASE IV

Divulgação / Avaliação



Educação Física

Duas Forças

VELHO PARADIGMA

Homogeneidade

Testes Estandardizados



NOVO PARADIGMA

Heterogeneidade

Avaliação Personalizada

A – Matérias

B – Aptidão Física

C - Conhecimento

A – Inteligência Corporal

B – Inteligência Emocional

C – Inteligência Social

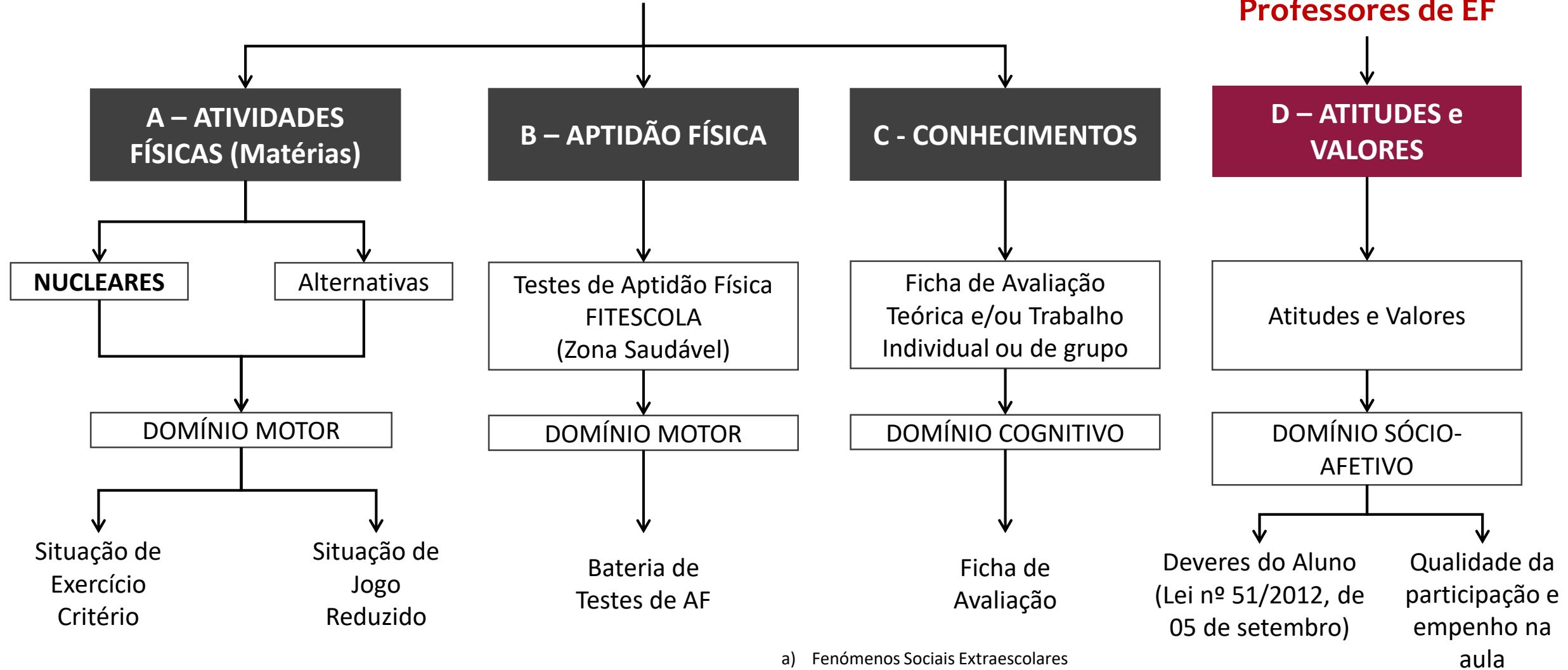
O Mito da Média



Variabilidade



PNEF: 3 Grandes Áreas de Avaliação



+ 1 área utilizada pelos Professores de EF

- 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

COMPOSIÇÃO CORPORAL



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL



MASSA GORDA



PERÍMETRO DA CINTURA

APTIDÃO MUSCULAR



ABDOMINAIS



FLEXÕES DE BRAÇOS



IMPULSÃO HORIZONTAL



IMPULSÃO VERTICAL



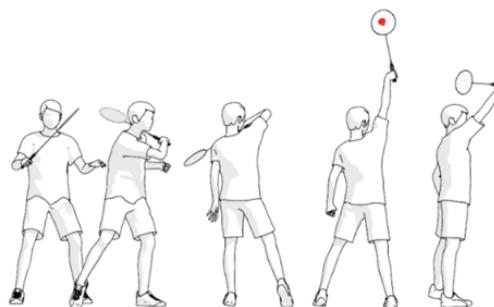
FLEXIBILIDADE DOS MEMBROS SUPERIORES



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.

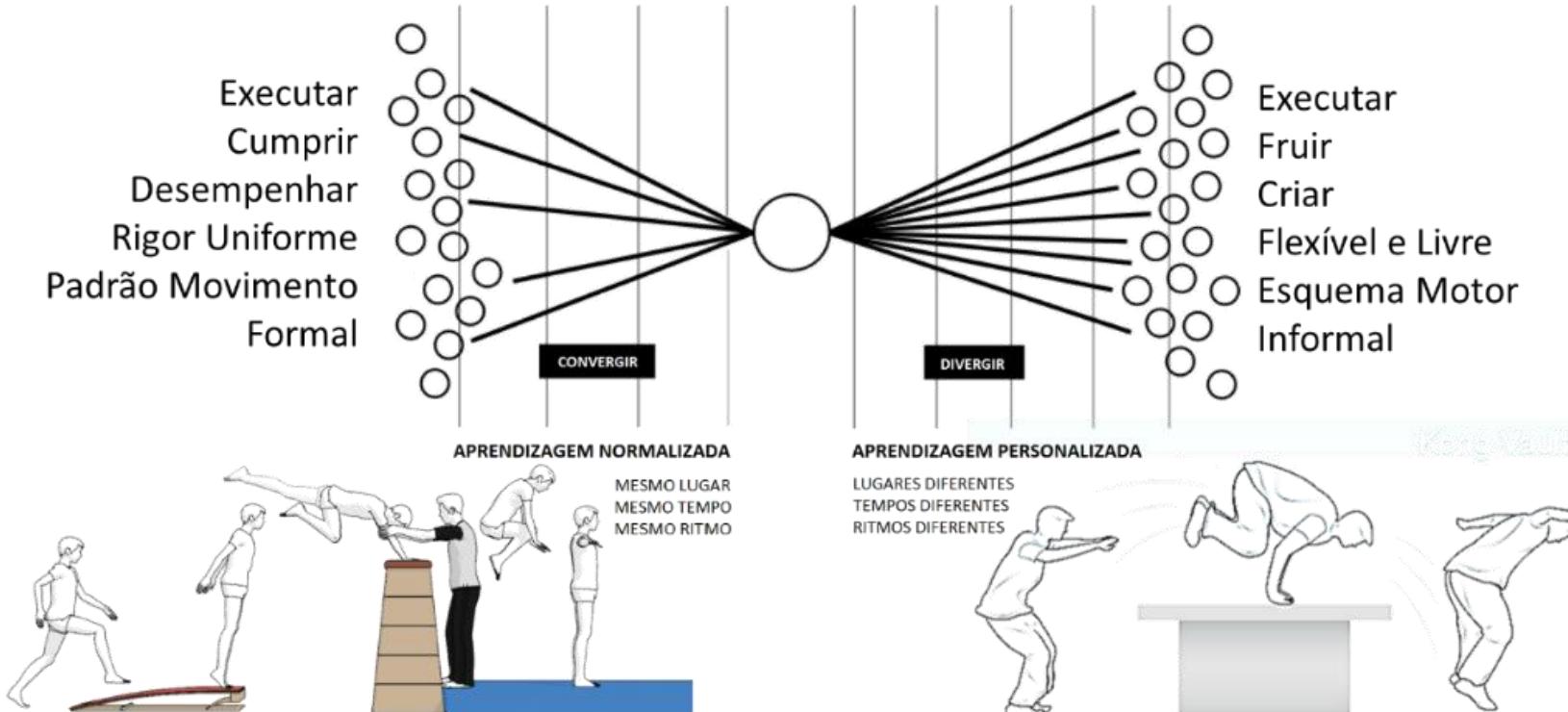


Ex: Clear de Esquerda:

COMPONENTES CRÍTICAS:

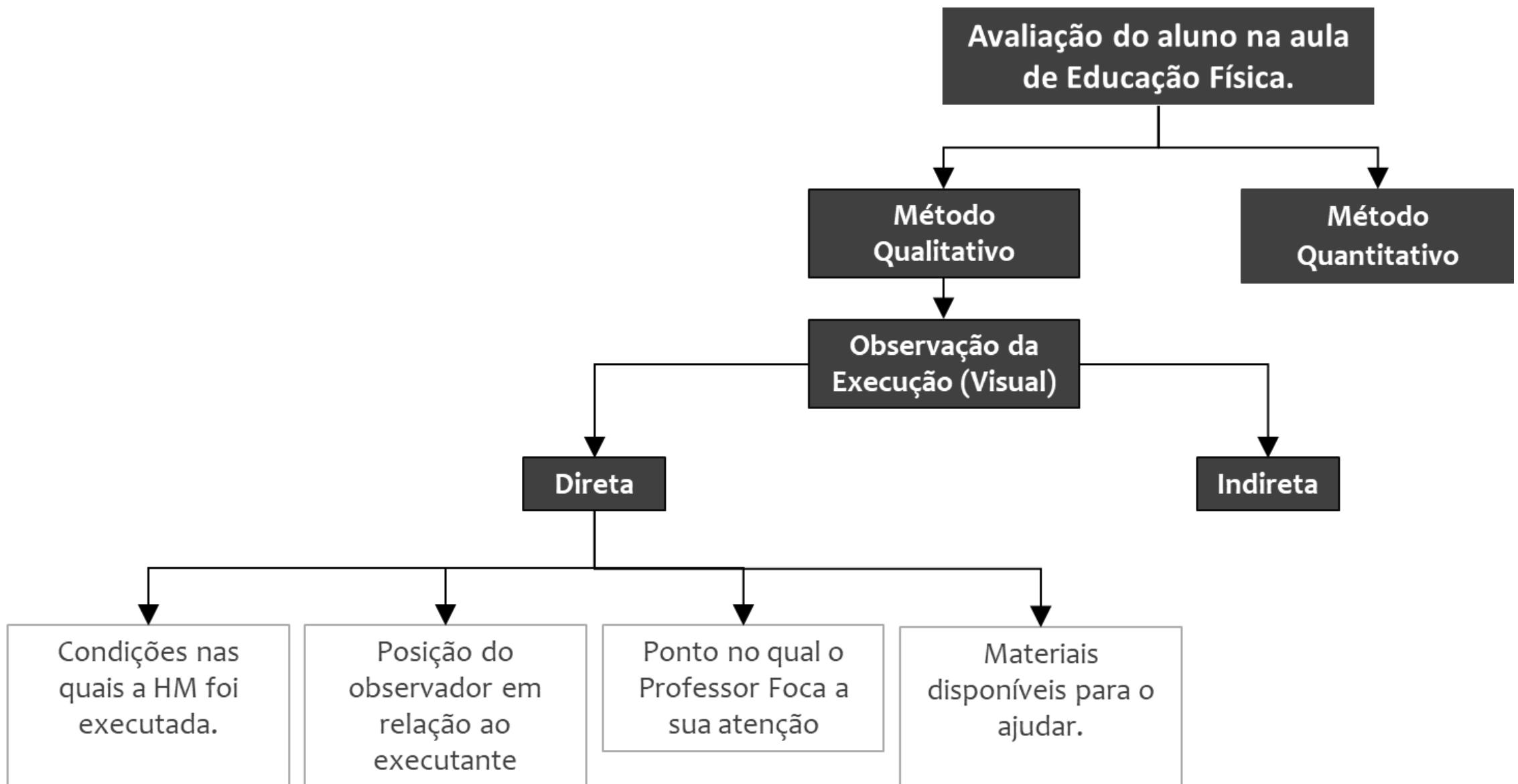
1. Deslocamento do corpo para a esquerda, com a raqueta acima do ombro esquerdo.
2. Deslocação do membro inferior esquerdo e cruzamento do membro inferior direito pela frente do primeiro.
3. No momento do impacto, extensão completa do membro superior que realiza o batimento.

Educação
Física **ALGORÍTMICA**
Performance



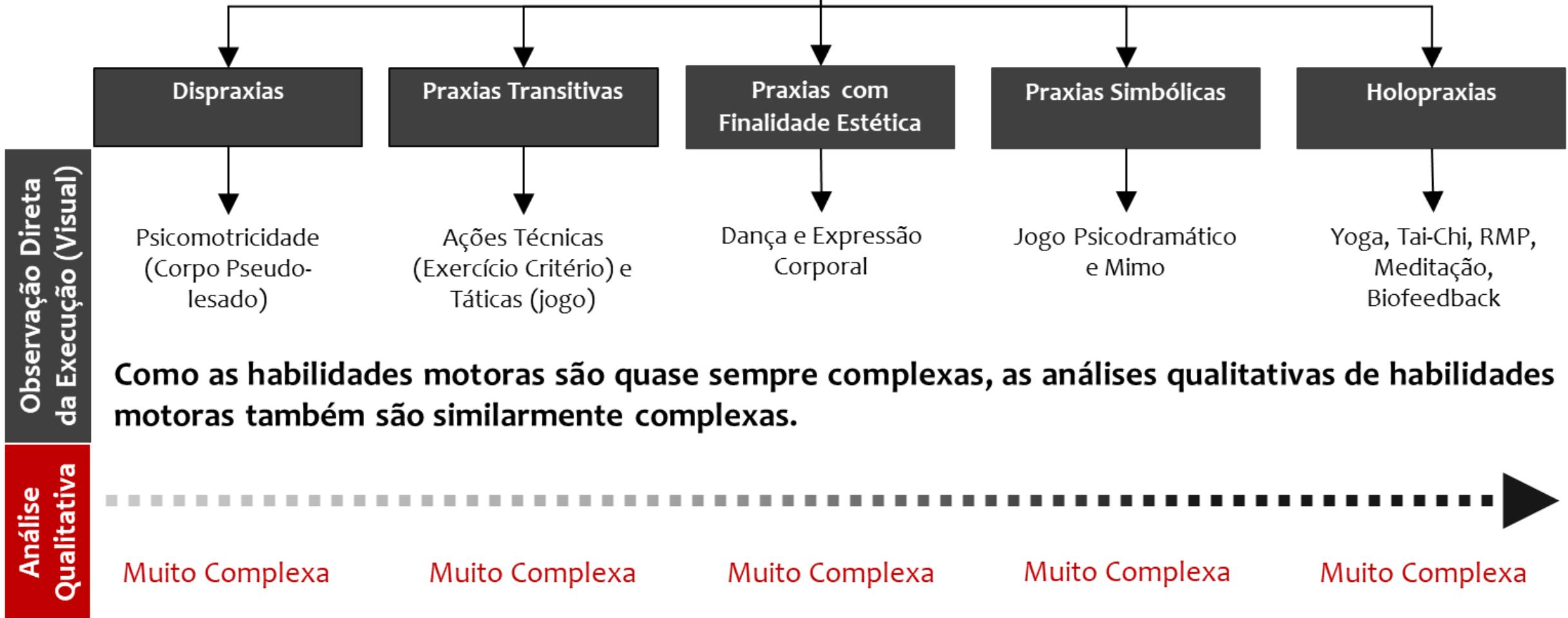
A partir do momento que descentralizamos o processo de aprendizagem e divergimos no sentido dos percursos curriculares alternativos à medida de cada aluno (diversidade), também faz sentido abandonar progressivamente a rigidez e formalismo da abordagem motora (padrões motores - performance) e adotar uma 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 tônica na técnica e transfere essa atenção para o prazer e liberdade do movimento.

Avaliação do aluno na aula de Educação Física.

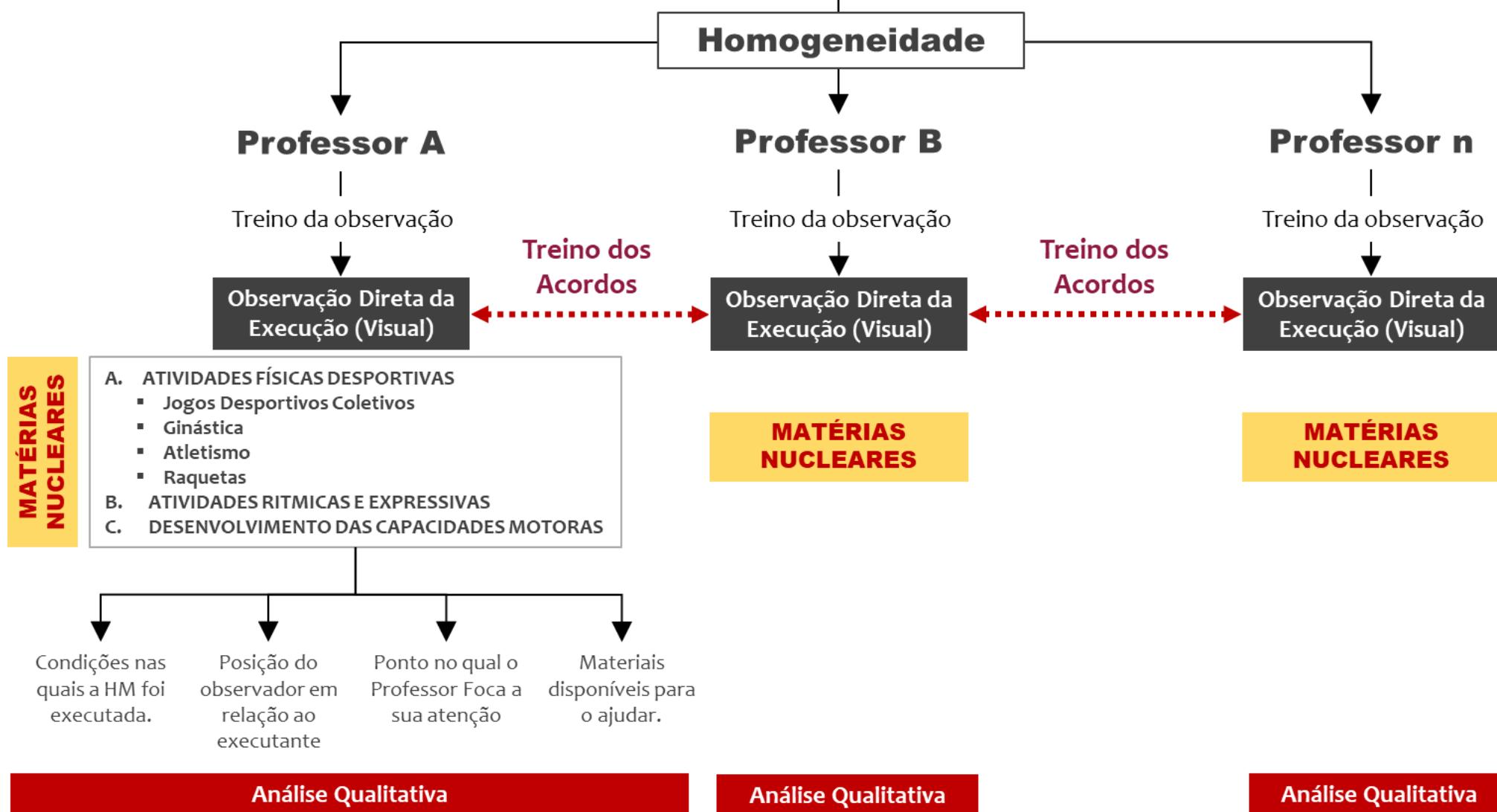


Como as habilidades motoras são quase sempre complexas, as análises qualitativas de habilidades motoras também são similarmente complexas.

Avaliação do aluno na aula de Educação Física.



Qualidade da Avaliação do aluno na aula de Educação Física.

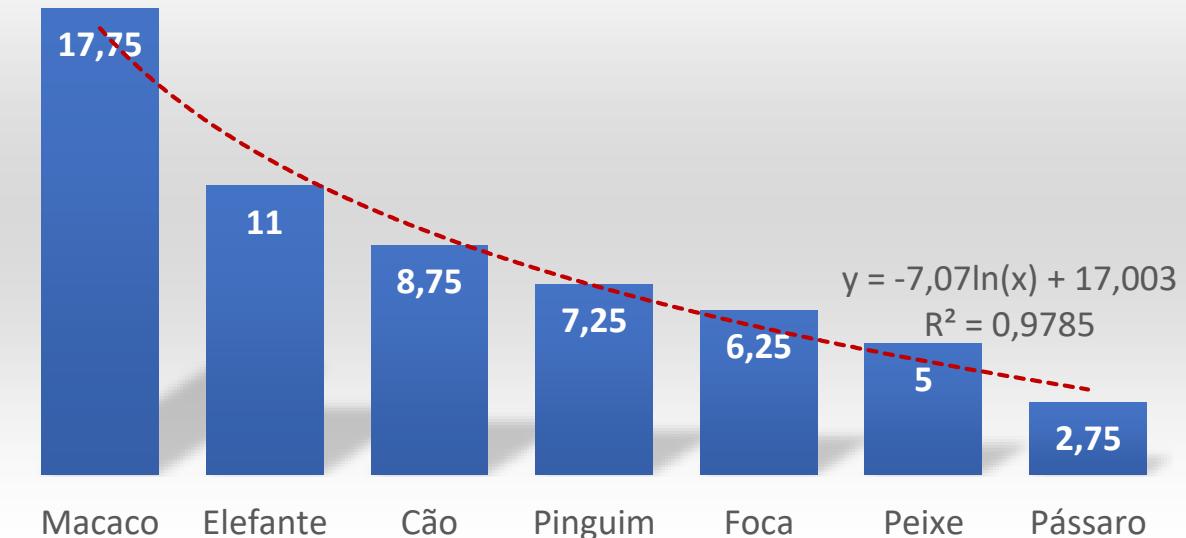


Como as habilidades motoras são quase sempre complexas, as análises qualitativas de habilidades motoras também são similarmente complexas.



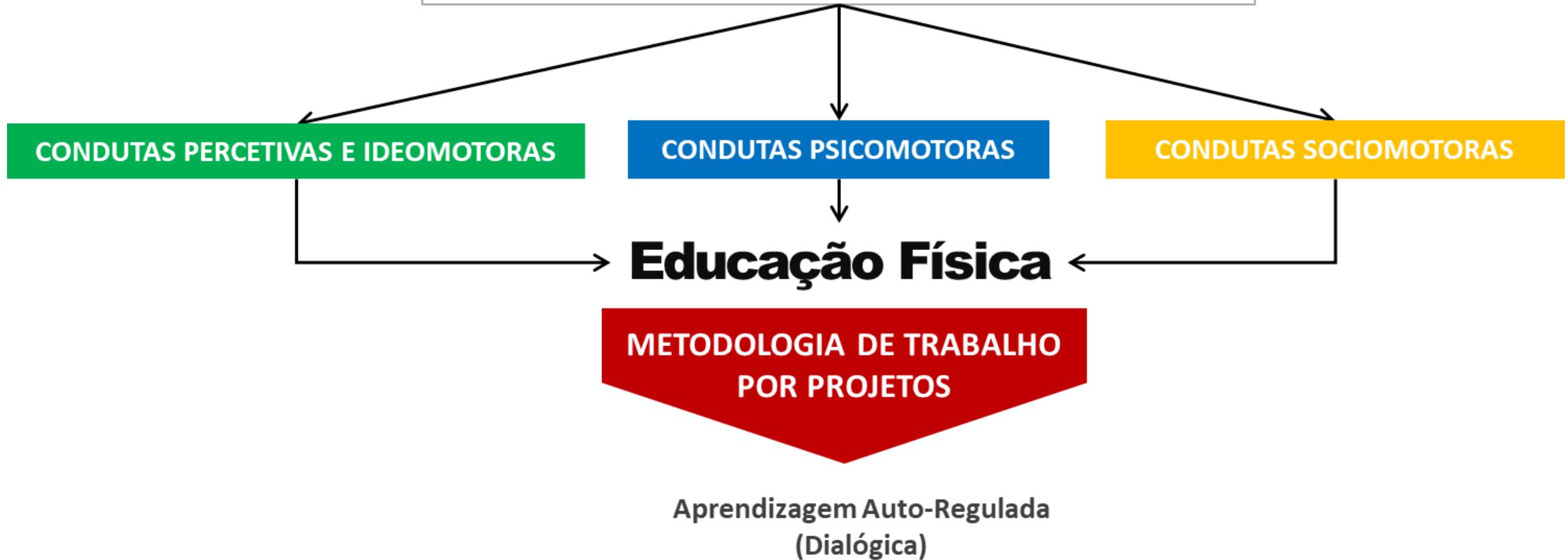
LEGENDA: Prova 2, trepar à árvore. Requisitos: não podem usar meios auxiliares que facilitem a escalada, apenas a destreza física para “trepar”, “escalar”.

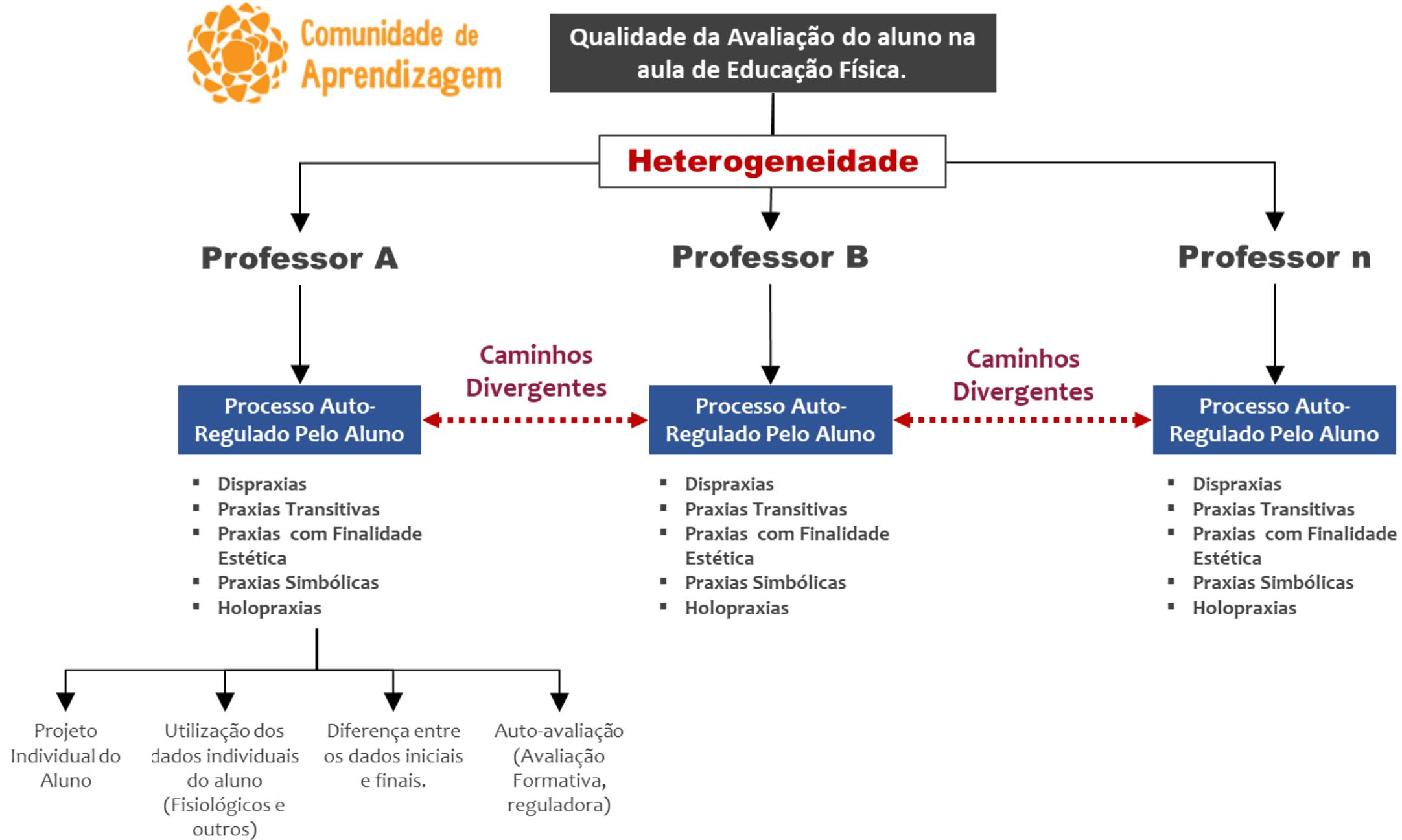
Avaliação da Destreza Motora

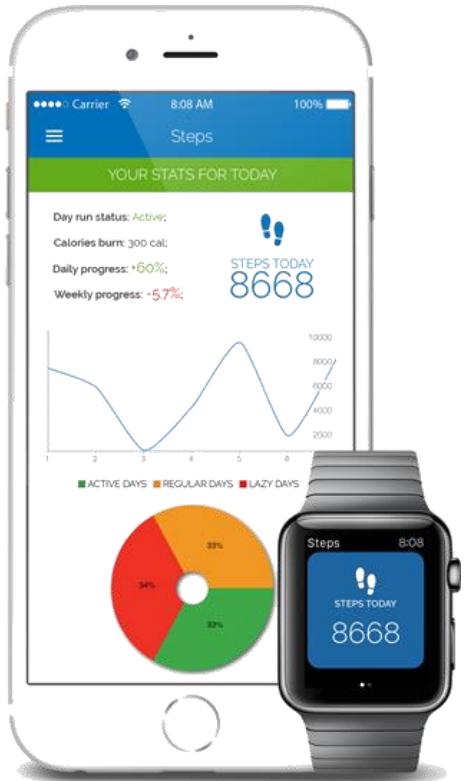


Alguns “alunos” estão condenados ao fracasso, ao insucesso por inerência às suas características pessoais. Isto é exatamente o que acontece nas nossas escolas. Os alunos desenvolvem aversão às aulas de EF e procuram estratégias para lidar com o desconforto emocional (luta ou fuga).

3 Grandes Áreas de Auto-avaliação











Corrida

Domingo, Jan 14, 2018 09:33 |

O seu perfil



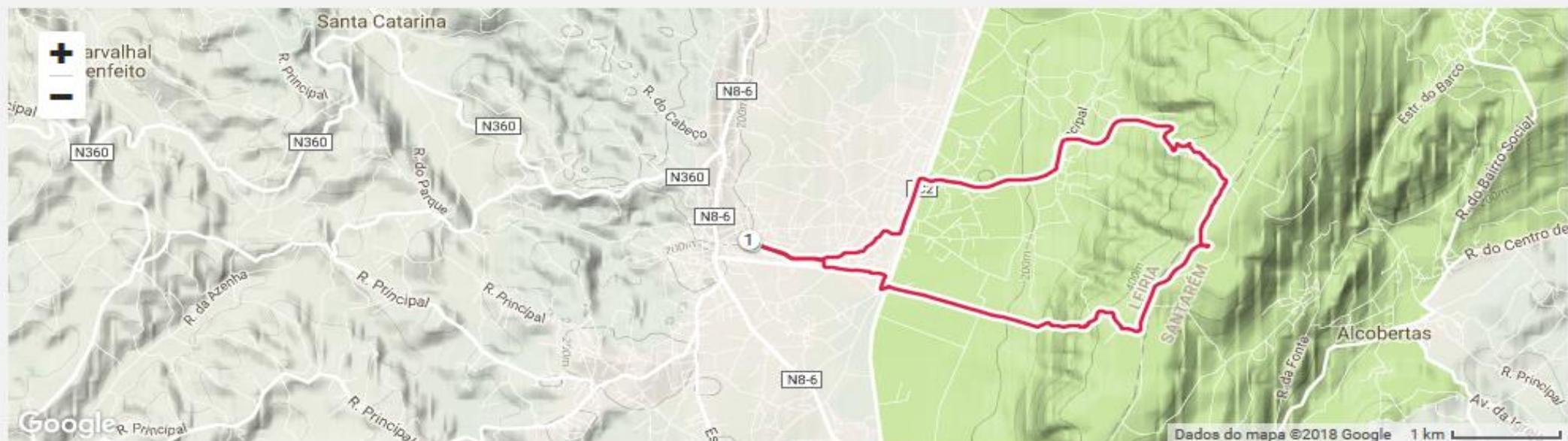
João Jorge

transcender

Leiria, Benedita, Portugal

48 treinos

Desportos favoritos

02:19:28
DuraçãoA B 12.27 km
Distância122 bpm
Frequência cardíaca média
Máx 166 | Mín 721312 kcal
Calorias

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
	Estágio 1 e 2	Estágio 3	Estágio 4	Estágio 5	Estágio 6
AUTONOMIA DO ALUNO e DES. MORAL (Kholberg)	Punição e obediência; Hedonismo Instrumental	Moralidade do Bom garoto de aprovação	Orientação para a lei e ordem	Orientação para o contrato Social	Princípios Universais de Consciência
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

