

The background of the entire page is a photograph of a forest. In the center, a child wearing a white t-shirt, bright green pants, and a blue helmet is walking across a rope bridge made of wooden planks. The bridge is suspended by thick ropes and runs between several trees. To the right, another child in a blue long-sleeved shirt and blue pants is standing on the ground, watching. The ground is covered with dry pine needles and small branches. The text 'rede' is in black lowercase letters, and 'MH' is in large, bold, red uppercase letters.

rede **MH**

MOTRICIDADE HUMANA

MÓDULO 8

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

Novo Paradigma da Educação Física

TÍTULO ORIGINAL:

CURSO DE FORMAÇÃO - NOVO PARADIGMA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
MÓDULO 8 - APRENDIZAGENS ESSENCIAIS.

AUTOR: JOÃO MANUEL FERREIRA JORGE

DATA: 23 JULHO 2024

DIREÇÃO: JOÃO JORGE

1.ª EDIÇÃO: 2024

Nº DE REGISTO IGAC : **1606/2024**

ISBN: 978-989-33-6490-1

RESERVADO TODOS OS DIREITOS: JOÃO JORGE

Professor de Educação Física desde 1991 (UTL-FMH)
Mestre em Exercício e Saúde pela UTL-FMH

Módulos	Conteúdos	Páginas	HORAS
MÓDULO 1	Estrutura e Conteúdos	6	2
MÓDULO 2	Educação Física de Qualidade	71	3
MÓDULO 3	A - Atividades Físicas e Desportivas	121	3
MÓDULO 4	B - Aptidão Física	101	3
MÓDULO 5	C - Conhecimentos	48	3
MÓDULO 6	D - Atitudes e valores	96	3
MÓDULO 7	Avaliação	73	3
MÓDULO 8	Aprendizagens Essenciais	33	3
AVALIAÇÃO	Google Forms	-----	2
BIBLIOGRAFIA	Referências Bibliográficas	24	-----
		573	25



EXECUÇÃO GRÁFICA: **eBOOK**

APZ ESSENCIAIS

1 - Introdução	5
2 - Vamos fazer um exercício mental:	6
2.1 - ECLÉTICO	6
2.2 - NOVO PARADIGMA:	10
2.3 - PASEO:	10
2.4 - FINALIDADES DA EF (UNESCO)	10
2.4.1 - Longevidade:	11
2.4.2 - Indivíduo fisicamente literado	14
3 - Princípios Estruturantes das AEEF:	18
3.1 - Princípio da Descentralização:	18
3.2 - Princípio da Divergência Curricular.	19
3.2.1 - Percursos Curriculares Individualizados:	19
3.2.2 - Fim das Avaliações Externas	22
3.2.3 - Lócus no Controlo Interno:	23
3.3 - Princípio da Redundância pela Semelhança Estrutural:	23

Novo Paradigma da Educação Física

Conteúdos Pedagógicos Essenciais numa perspetiva de Longevidade.

Autor: João M. F. Jorge

Publicado: rede Motricidade Humana

Data: julho 2024

Resumo

Uma das finalidades da Educação Física (EF) é a formação em habilidades para a vida e **participação em atividades físicas ao longo da vida**. Trata-se, na verdade, de promover uma Educação Física *orientada para a longevidade* e não tanto para a performance. A disciplina de EF baseia o seu Conteúdo Pedagógico (CP) no trabalho de Daryl Siedentop. Siedentop afirmou acreditar que o desporto podia ser visto como uma matéria de ensino na Educação Física. Propôs um currículo e modelo de instrução que simulava aspetos contextuais chave do desporto. A designação deste Modelo Curricular designava-se por *Educação Desportiva* (atualmente escutamos o termo *literacia desportiva*) e representou a génese da inovação curricular na EF que subsequentemente proliferou por todo o globo tendo influenciado de forma muito significativa os Programas que estão na génese das atuais Aprendizagens Essenciais da EF (AEEF). Jean LeBoulch refere que, atualmente a EF confunde-se quase exatamente com a iniciação à prática competitiva e o seu corolário, a aprendizagem de gestos específicos. Será que os CP da EF contribuem para que os alunos participem em atividades físicas ao longo da vida quando terminam a escolaridade obrigatória? Darla M. Castelli e colaboradores referem que a compreensão do facto de certos indivíduos serem ativos e outros não se envolverem em atividades física é um estudo complexo que inclui considerações pessoais, ambientais e comportamentais. Uma vez que o comportamento sedentário foi identificado como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global, promover a atividade física ao longo de toda a vida (Longevidade) torna-se um objetivo importante para a Educação Física. Levanta-se então uma questão legítima: *até que ponto o modelo de Educação Desportiva que colonizou as AEEF promove nas crianças e jovens, que terminam o seu ciclo de estudos obrigatórios, o gosto pela prática de atividade física ao longo da vida, constituindo-se como uma prática enraizada no seu Estilo de Vida?* Neste Curso de Formação apresento argumentos que mostram claramente que o atual modelo da Literacia Desportiva não atinge os objetivos referidos. Apresento os pressupostos teóricos e práticos do Novo Paradigma da Educação Física que alicerça o seu *conteúdo pedagógico* na mais recente investigação no campo da Neurocardiologia e a importância do coração, não apenas como uma bomba muscular, mas como um órgão importantíssimo na promoção da **Coerência Psicofisiológica** (CP). O CP da EF passa a orientar-se para o domínio das metodologia e estratégias de gestão individual do triângulo I-E-O que reflete o **Potencial de Sobrevivência** (PS) de um sistema vivo, ou a **Quantidade de Saúde** (QS) em vez da atual orientação para as matérias próprias da literacia desportiva das AEEF. O conhecimento dos processos fisiológicos da **Super-Compensação da Vida** (SCV) assume-se como uma competência fundamental para a adoção de um estilo de vida equilibrado e saudável que potencie a Inteligência Biológica (IB). O objetivo da EF numa perspetiva de longevidade não é ensinar os alunos a praticar desportos, essa é a responsabilidades dos clubes desportivos ou do desporto escolar, mas como prevê a Lei de Bases do Sistema Educativo, contribuir para a realização do educando, através do pleno desenvolvimento da personalidade, da formação do carácter e da cidadania, preparando-o para uma reflexão consciente sobre os valores espirituais, estéticos, morais e cívicos e proporcionando-lhe um equilibrado desenvolvimento físico. A Educação Física, enquanto área disciplinar do currículo escolar deve garantir que os seus conteúdos pedagógicos ajudem os alunos a tornarem-se **Fisicamente Literados**.

APZ ESSENCIAIS

1 - Introdução

Quais são as Aprendizagens Essenciais (AE) que os alunos devem dominar numa perspetiva de Longevidade (Atividades Físicas ao Longo da Vida - AFLV) enquadradas pelo Novo Paradigma da Educação Física?

Na edição de julho-agosto de 1987 foi publicado um artigo na revista Horizonte (Volume IV, número 20 - Dossier) sobre os "Programas de Educação Física". Este artigo é muito interessante porque permite perceber que nem todos partilhavam conceções idênticas. A elaboração dos PNEF era uma questão tão antiga como a própria história da entrada desta disciplina na Escola Portuguesa, afirma Alfredo Melo de Carvalho. Refere que a elaboração dos Programas e a sua aplicação prática, integra na sua complexidade, um grande número de questões fundamentais que se referem ao próprio significado da ação do educador.

(...) A. de Carvalho escreve assim: "Tudo aponta para que, mais uma vez, um grupo de iluminados elabore um conjunto de diretrizes a que, por princípio, todos os educadores devem obedecer no seu trabalho", (observação: quer concordem ou discordem).

O autor coloca a seguinte questão:

É legítimo, é correto, é eficaz, serve realmente os interesses da Educação, a perspetiva clássica que entrega a um pequeno grupo, por mais competente que ele seja, a elaboração dos Programas?

Temos acompanhado a elaboração de sucessivos textos nestas condições, para sabermos como esta via é incorreta por que elimina liminarmente qualquer participação direta e intensa daqueles que as deverão aplicar. É certo que, muitos destes, utilizando o comodismo corrente e/ou subavaliando as próprias capacidades, entendem serem os universitários os mais indicados para elaborarem os Programas (está bem de ver que não está aqui em causa a competência desses elementos, mas no seu terreno específico). Erro crasso que a nossa Educação tem pago com a bem visível inadequação dos textos e normas à realidade das Escolas, com o **confusionismo doutrinário** e com uma grande dose de manipulação ideológica disfarçada pelo peso do prestígio do discurso dito científico.

Alfredo Melo de Carvalho referia que os Programas constituem um problema essencial que tem necessariamente de ser encarado em toda a extensão (...)" **Alertava** no sentido dos Professores de EF **participarem na discussão caso contrário poderiam ter que assumir um documento cuja ideologia fosse discutível**. Alertava para a imposição de uma auto-planização (Homogeneização) da ação do educador sem qualquer salvaguarda do legítimo direito ao pluralismo que significa liberdade pedagógica. afirmou claramente

que os Programas constituem instrumentos importantes para a reorganização da disciplina e para a inovação pedagógica.

De facto isso aconteceu com todo o mérito da equipa dos programas porém, está na altura de mudarmos de paradigma, até porque o novo PASEO, os desafios do século XXI e as próprias afirmações de Manuel Sérgio, pedem-nos outra forma de equacionar a EF e os seus serviços considerando um público diferente.

Manuel Sérgio afirma que a expressão EF é atualmente uma expressão limitadora, estática e não válida. Todo o saber científico é precedido de um saber não científico, uma pré-ciência, constituída por opiniões, ideologias teóricas, obstáculos epistemológicos, torna-se-nos evidente que a EF é a pré-ciência da Ciência da Motricidade Humana (Cinantropologia). Refere que o **Paradigma** Emergente, ou **Holístico**, colocou novas questões à EF, 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. Como tal, o NPEF assume-se numa perspetiva de abertura para com as novas teorias científicas que permitem explorar novas formas de interpretar o corpo e o movimento numa perspetiva eclética.

As Aprendizagens Essenciais são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e aprendizagem da Educação Física, conducentes ao desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Para cada ano, as AE elencam os conhecimentos, as capacidades e atitudes a desenvolver por todos os alunos tendo por base os documentos curriculares existentes.

Sendo unanimemente reconhecido que havia um problema de extensão dos documentos curriculares, identificou-se na Educação Física, um conjunto considerado essencial de conteúdos, capacidades e atitudes, com vista à prossecução dos seguintes objetivos:

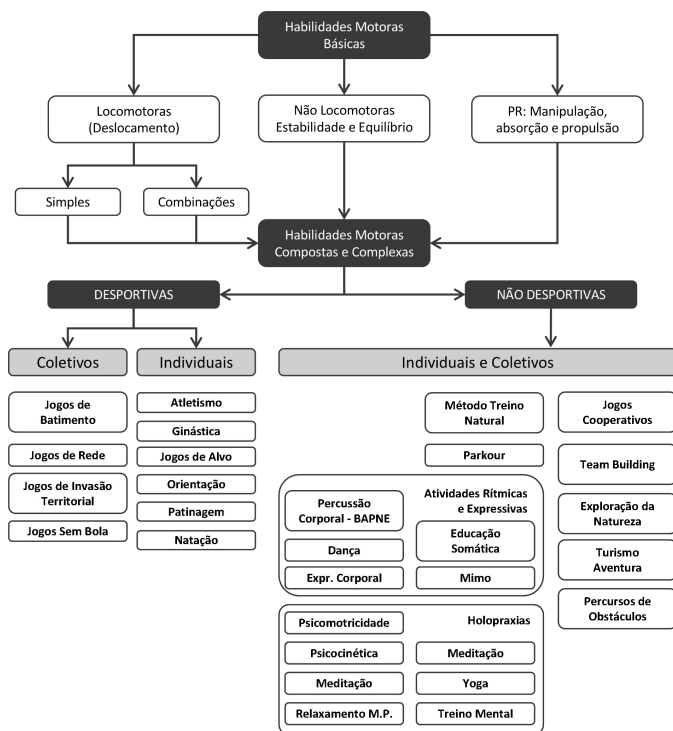
- Consolidar aprendizagens de forma efetiva.
- Desenvolver competências que requerem mais tempo (realização de trabalhos que envolvem pesquisa, análise, debate e reflexão).
- Permitir efetiva diferenciação pedagógica na sala de aula.

A Conceção das Aprendizagens Essenciais de Educação Física baseia-se no mesmo Referencial Axiológico e modelo ideológico que esteve na base da construção dos Programas de Educação Física.

As Aprendizagens Essenciais refletem um sistema de crenças próprio da **Conceção de Socialização Acrítica para o Desporto** (CSAD) associada a uma **Conceção Biológica para a Aptidão Física** (CBAF). Porém, apresentam-se como uma **Conceção Sócio-Crítica** (CSC) afirmando ser Eclética e procurando, no seu discurso, aproximar-se das exigências (competências e valores) do **Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória** (PASEO). No entanto, o modelo desportivizado da CSAD não possui atributos, qualidades, características e valores que assegurem todas as competências essenciais e ações estratégicas de ensino orientadas para o PASEO. A conceção de socialização acrítica, que alicerça as AEEF tem dificuldades em convergir em todos os aspetos relativamente ao

PASEO. Não basta afirmar que algo é para o ser, tem que o concretizar.

A atual "Espinha Dorsal" das AEEF é o **Modelo de Educação Desportiva de Siedentop** (MEDS) correntemente designado por **Literacia Desportiva** (LD). Tal como afirmou Sílvia Lima na Antologia de Textos Desporto e Sociedade intitulado "Desporto, Jogo e Arte", O que define o desporto como desporto é a competição: ora esta pode ser considerada quer em relação aos outros (hetero-emulação) quer em relação a nós próprios (auto-emulação)". Podemos constatar que as AEEF bebem muito da CSAD. O artigo *Caracterização da EF como projeto Educativo* de Francisco Carreira da Costa e colaboradores, tece uma "crítica de tendências inaceitáveis, sendo uma delas a **visão da EF como propedêutica desportiva** (abordagem das etapas iniciais e introdutórias no processo de aprendizagem do desporto). A principal finalidade da EF residiria na preparação para a vida desportiva e, por esse motivo, as atividades da EF reduzir-se-iam às atividades desportivas institucionalizadas. Podemos perguntar com legitimidade, não será esta a atual realidade da EF quando observamos as subáreas das AEEF?



Fonte do Esquema: Hipótese explicativa do papel da motricidade básica nos outros níveis da motricidade humana, adaptado de Singer, 1975 por Luis Miguel Ruiz Perez, Desarrollo Motor Y Actividades Físicas. Gymnos Editorial. As AEEF priorizam sobretudo as atividades da vermelho por isso a EF não é Eclética. PR: projeção e receção

Os Módulos deste Curso de Formação introduzem vários elementos de reflexão sobre as limitações do Modelo de Educação Desportiva o qual deve ser revisto se pretendemos de facto, ser **ecléticos** na nossa abordagem.

Supostamente uma disciplina escolar vale pelos seus conteúdos e sem a apropriação de conteúdos não há processos de legitimação que valham, porque, como disciplina escolar, a EF tem de proporcionar aprendizagens e não simplesmente vivências afirmam

Adilson Marques, Miguel Peralta e Ricardo Catunda em *Educação Física: concepções e modelos*.

- Aprendizagem:** a aprendizagem é uma modificação do comportamento do indivíduo em função da experiência tendo como base um caráter sistemático, intencional e organizado das atividades (estímulos) que desencadeiem essa aprendizagem. As atividades inserem-se num quadro de finalidades e exigências determinadas pela instituição escolar (Aprendizagens Essenciais).
- Vivências:** experiências vividas no contexto social da turma durante as aulas de Educação Física. Sinónimo de experiências, práticas e domínios.

2 - Vamos fazer um exercício mental:

Suponhamos que todas as sílabas, livros escolares e Educação Física, e currículos desapareciam. Suponhamos que todos as Provas de Aferição se perdiam. Por outras palavras, suponhamos que os materiais mais comuns que impedem a inovação nas escolas, simplesmente não existiam. Suponhamos que nós decidimos transformar esta “catástrofe” numa oportunidade para aumentar a relevância das escolas. O que é que faríamos?

Neil Postman & Charles Weingartner no seu livro *Teaching as a Subversive Activity* faz a seguinte proposta:

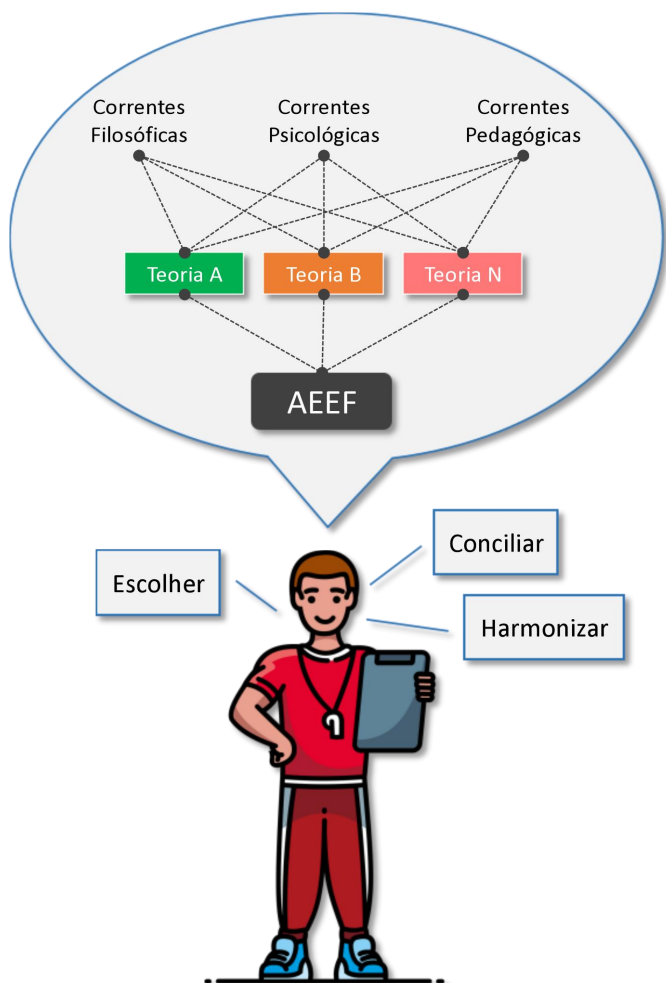
Suponhamos que decidíamos criar um novo currículo que consiste num **conjunto de perguntas** as quais devem valer a pena procurar respostas, não apenas do nosso ponto de vista como educadores/professores, mas do ponto de vista dos alunos. De forma a nos mantermos próximos da “realidade”, podemos adicionar um requisito o qual determina que, essas perguntas, devem ajudar os alunos a desenvolver e interiorizar conceitos que os irão auxiliar a sobreviver num mundo em rápida mudança tanto no presente como no futuro.

O que faria? Vou assumir 4 premissas fundamentais para responder a este desafio para construir um novo currículo para a EF:

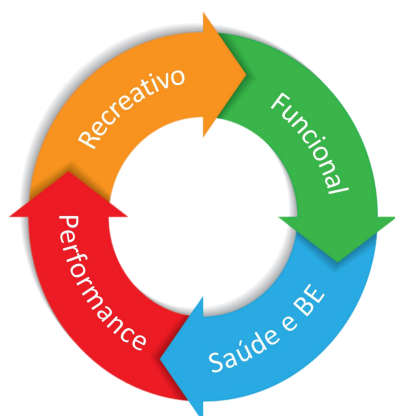
- 2.1 - Tem que ser eclético.
- 2.2 - Tem que mudar o paradigma.
- 2.3 - Tem que ter como referência o PASEO.
- 2.4 - Tem que responder às 4 finalidades para a EF.

2.1 - ECLÉTICO

A essência do ecletismo está na **liberdade de escolher e conciliar o pensamento de diversas correntes filosóficas, psicológicas e pedagógicas, opondo-se a todo e qualquer dogmatismo e ou radicalismo**. A finalidade do ecletismo é **atingir a verdade e harmonizar teorias** que são aparentemente opostas, pretendendo **formar um todo**, buscando a coerência dos elementos escolhidos em **diversos sistemas**, escolhendo de cada um, a parte que parece mais próxima da verdade.



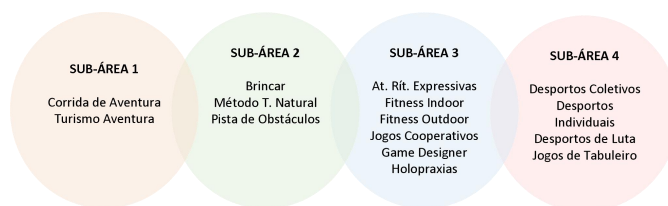
As **quatro Subáreas** de Atividades Físicas e Desportivas apresentadas neste modelo refletem este princípio eclético.



Esta proposta de AEEF, não está refém de qualquer modelo ideológico pretendendo tornar possível a livre **escolha dos percursos curriculares pelos alunos** com a orientação dos seus professores. Desta forma, propõe-se **4 Dimensões, interligadas e interdependentes que integram todas as áreas de Atividade Física e/ou Desportiva possíveis** e permitem a cada aluno, através do estudo da sua **Linha de Vida**, determinar quais são aquelas que

farão sentido para si. O aluno, em cada Ciclo de Ensino, **terá que experimentar obrigatoriamente atividades físicas das 4 Sub-áreas:**

1. SUBÁREA 1 - Recreativa.
2. SUBÁREA 2 - Funcional.
3. SUBÁREA 3 - Saúde e o Bem-Estar.
4. SUBÁREA 4 - Performance (Auto-superação).



		Categorias de Atividades
SUBÁREA 1	1	Corrida de Aventura
	2	Turismo Aventura
SUBÁREA 2	3	Brincar
	4	Método de Treino Natural
	5	Pista de Obstáculos
SUBÁREA 3	6	Atividades Rítmicas e Expressivas
	7	Fitness Indoor
	8	Fitness Outdoor
	9	Jogos Cooperativos
	10	Game Designer
	11	Holopraxias
SUBÁREA 4	12	Desportos Coletivos
	13	Desportos Individuais
	14	Desportos Luta
	15	Jogos de Tabuleiro

Os princípios de organização curricular subjacentes a esta proposta, tal como as AEEF, pretendem garantir um conjunto de competências (conhecimentos, capacidades, atitudes e valores) orientadas para a promoção de uma cidadania responsável, ativa e saudável. Assentam na capacidade das escolas e dos professores de concretizarem as finalidades e objetivos gerais da EF, assumindo uma conceção de participação dos alunos que garanta uma “atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem”, isto é:

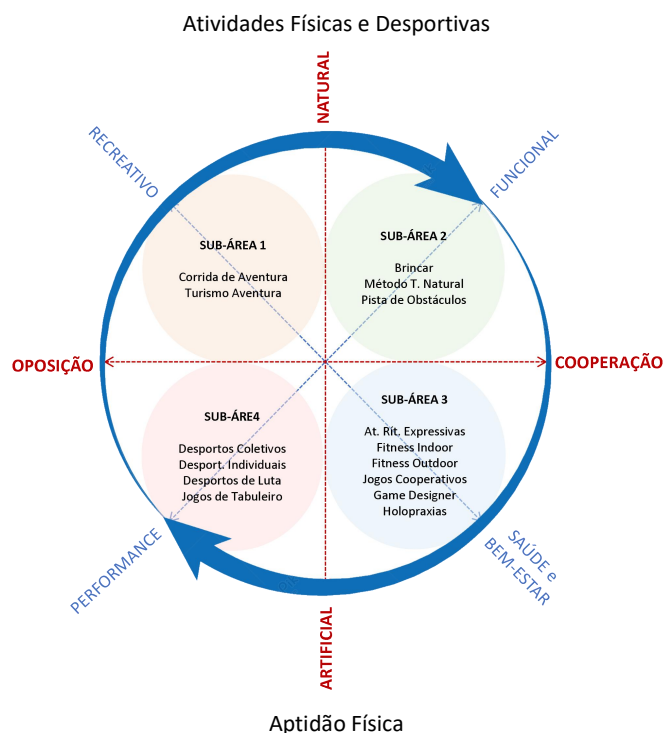
- a) No treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros;
- b) Na promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- c) Na valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.

- d) Na orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, tanto nas situações de oposição como cooperação, fomentando um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Considera-se que a necessidade de suscitar uma dinâmica de desenvolvimento do currículo real da disciplina é cada vez mais a questão central à qual o programa procura responder, no sentido de que possam ser criadas, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da EF. A conceção de EF seguida neste plano curricular vem sistematizar esses benefícios, centrando-se no valor educativo da **atividade física eclética**, pedagogicamente orientada para o **desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno**. Esta conceção concretiza-se na apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores, proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa (Não esquecendo o princípio da arbitrariedade cultural).

As AEEF não podem nunca condicionar o tipo de escolhas específicas dos alunos, apenas podem dar orientações gerais relativamente às Atividades Físicas que o aluno terá que escolher.

- de Skate; Parque de Parkour; Pórticos de Crossfit e/ou Calistenia); Ginásios; Pistas de Obstáculos; Percursos de Manutenção; Parques de Arborismo; Parques Aquáticos; Parques Aventura; Passadiços; Ciclovias, etc...
- c) **Oposição** - atividades físicas, jogos recreativos e/ou desportivos de interdependência negativa.
- d) **Cooperação** - atividades físicas e jogos recreativos de interdependência positiva que contribuem para o desenvolvimento de uma Consciência Social Plena.
- e) **Performance** - atividades físicas e/ou desportivas cuja mecânica implica adversários e/ou adversidades numa perspectiva de abnegação e auto-superação.
- f) **Saúde e Bem-Estar** - atividades físicas de carácter higiénico. Que proporcionem a melhoria da Aptidão Física (Capacidades condicionais e coordenativas), melhoria da Variabilidade da Frequência Cardíaca, melhoria na consciência corporal e auto-consciência, nas dimensões física, mental, emocional e espiritual.
- g) **Recreativo** - relacionado com atividades físicas de lazer, ocupação dos tempos livres, de carácter descontraído e que proporciona divertimento e satisfação pessoal e social.
- h) **Funcional** - os programas que incorporam o treino funcional, que utiliza movimentos semelhantes aos das atividades da vida diária, podem ser adequados para essa recomendação. O treino funcional treina os músculos em padrões de movimento coordenados e multiplanares e incorpora múltiplas articulações, tarefas dinâmicas e alterações consistentes na base de apoio com o objetivo de melhorar a função. O treino funcional pode ser qualquer tipo de treino que seja realizado com o objetivo de melhorar um determinado movimento ou atividade. O treino funcional é definido como movimentos ou exercícios que melhoram a capacidade de uma pessoa para completar as suas atividades diárias ou para atingir um objetivo específico.
- i) **Aptidão Física** - refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Melhores indicadores de aptidão física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Podem ser identificadas diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade). Todos estes atributos são muito influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício desde a infância e durante todo o restante ciclo de vida.



Legenda:

- a) **Natural** - que acontece sobretudo no sistema natural de suporte à vida (Espaços Naturais e/ou na Infraestrutura verde de uma Comunidade)
- b) **Artificial** - que acontece sobretudo nos Parques Desportivos Escolares (Pavilhão Desportivo; Polidesportivo Exterior; Pista de Atletismo; Piscinas; Outras), em Parques Desportivos Municipais; Instalações Associativas, Recreativas e/ou Desportivas; Parques Outdoor (Street Workout; Parques

QUADRO 1: Extensão da Educação Física

RECREATIVO	FUNCIONAL	SAÚDE E BEM-ESTAR	PERFORMANCE
1. Corrida de Aventura. 2. Turismo Aventura: a) Passeios de Bicicleta b) Passeios Pedestres c) Parques Aventura d) Arvorismo e) Aparelhos de Cordas f) Canionismo g) Rio-lagoa-Mar (Surf/Body Board; Kayak; Vela) h) Parques Aquáticos i) Paint-ball j) Orientação	3. Brincar 4. Método de Treino Natural 5. Pista de Obstáculos.	6. Atividades Rítmicas e Expressivas: a) Dança b) Mimo c) Percussão Corporal (BAPNE) d) Expressão Corporal a) Jogo Psicodramático b) Educação Somática c) Literacia Social e Emocional 7. Fitness Indoor: a) Aulas de Grupo (Ginásio) b) Musculação (Ginásio) c) Cardiofitness (Ergómetros) 8. Fitness Outdoor: a) Street Ourkout b) Parkour c) Skate 9. Jogos Cooperativos a) Jogos Cooperativos b) Team-Building 10. Game Designer 11. Holopraxias (Body/Mind): d) Psicomotricidade e) Psicocinética f) Meditação g) Relaxamento Muscular Progressivo h) Yoga i) Tai-Chi-Chuan j) Treino do Motor Visual k) Treino Mental l) Método Wim-Hoff m) Ligação à Terra	12. Desportos Coletivos a) Jogos de Invasão territorial b) Jogos de Rede/parede c) Jogos de batimento d) Jogos de Alvo 13. Desportos Individuais: a) Atletismo b) Ginástica c) Natação d) Patinagem 14. Desportos de Luta 15. Jogos de Tabuleiro
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS			
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA			
C. RELAÇÃO DO EXERCÍCIO E SAÚDE; AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA; NUTRIÇÃO; REPOUSO; HIGIENE POSTURAL.			
D. AUTO-CONHECIMENTO; CONSCIÊNCIA SOCIAL; AUTO-REGULAÇÃO; GESTÃO DE RELACIONAMENTOS; TOMADA RESPONSÁVEL DE DECISÕES.			

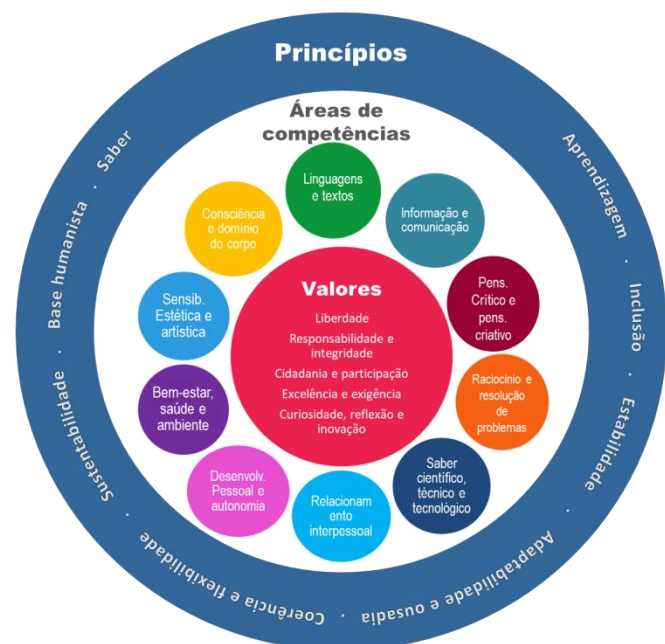
Este quadro funciona como um menu de possibilidades e cabe a cada grupo de alunos definir uma estratégia em função do seu Programa Integral de Saúde e Bem-estar (Metodologia de Trabalho por Projetos)

2.2 - NOVO PARADIGMA:

isto significa que deve constituir uma nova realização científica com métodos e valores novos concebidos como modelo. O Novo Paradigma Holístico da EF muda o papel do Professor e do Aluno e pressupõe um Novo Modelo de Ensino e Aprendizagem, bem como formas diferentes e inovadoras de abordar os conteúdos para acomodar os avanços da ciência.

2.3 - PASEO:

O PASEO afirma-se como documento de referência para a organização de todo o sistema educativo, contribuindo para a convergência e a articulação das decisões inerentes às várias dimensões do desenvolvimento curricular. No momento de equacionar e de fundamentar **o que é relevante, adequado e exequível** no contexto dos diversos níveis de decisão, é possível e desejável encontrar neste perfil orientações significativas. Constitui, assim, a **matriz para decisões a adotar** por gestores e atores educativos ao nível dos organismos responsáveis pelas políticas educativas e dos estabelecimentos de ensino. A finalidade é a de contribuir para a organização e gestão curriculares e, ainda, para a definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógico-didáticos a utilizar na prática letiva.



Fonte da imagem: Guilherme de Oliveira Martins e colaboradores. Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Ministério da Educação/DGE

O documento assume uma natureza necessariamente abrangente, transversal e recursiva:

- A **abrangência do Perfil dos Alunos** respeita o caráter inclusivo e multifacetado da escola, assegurando que, independentemente dos percursos escolares realizados, todos os saberes são orientados por princípios, por valores e por uma visão explícitos, resultantes de consenso social.

- A **transversalidade** assenta no pressuposto de que cada área curricular contribui para o desenvolvimento de todas as áreas de competências consideradas no Perfil dos Alunos, não havendo lugar a uma indexação estrita de cada uma delas a componentes e áreas curriculares específicas. A abrangência e a transversalidade concorrem para a natureza recursiva deste documento, que consiste na possibilidade de, em cada ano de escolaridade, estar continuamente convocado o seu conteúdo e as suas finalidades.

As Áreas de Competências agregam competências entendidas como combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes que permitem uma efetiva ação humana em contextos diversificados. São de natureza diversa:

- Cognitiva e metacognitiva.
- Social.
- Emocional.
- Física e prática.

Importa sublinhar que as **competências** do PASEO envolvem:

- Conhecimento (factual, concetual, processual e metacognitivo).
- Capacidades cognitivas.
- Capacidades psicomotoras.
- Atitudes associadas a habilidades sociais e organizacionais.
- Valores éticos.

O Perfil dos Alunos aponta para uma educação escolar em que os alunos desta geração global constroem e sedimentam uma cultura científica e artística de base humanista. Para tal, mobilizam valores e competências que lhes permitem intervir na vida e na história dos indivíduos e das sociedades, tomar decisões livres e fundamentadas sobre questões naturais, sociais e éticas, e dispor de uma capacidade de participação cívica, ativa, consciente e responsável.

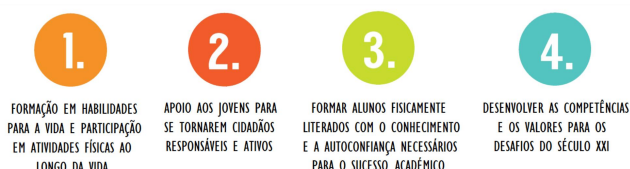
Como podemos nós, Professores de EF, contribuir de forma objetiva para o desenvolvimento de competências que permitam:

- A formação em habilidades para a vida e participação em atividades físicas ao longo da vida.
- Aos alunos tornarem-se cidadãos responsáveis e ativos e possuam o perfil de competências colaborativas e construtivas que lhes garantam o contributo eficaz dentro das organizações onde irão trabalhar.

2.4 - FINALIDADES DA EF (UNESCO)

O documento da UNESCO, *Diretrizes em Educação Física de Qualidade (DEFQ)* refere que a Flexibilidade Curricular do Programa Escolar (AEEF - *Aprendizagens Essenciais de EF*) constitui uma das estratégias nacionais para uma EF de Qualidade EFQ. A EFQ oferece uma ampla gama de contextos e ambientes de aprendizagem que requerem recursos e criatividade dos alunos, bem como a habilidade para trabalhar de forma independente e colaborativa. Para tornar significativos os currículos de EF para crianças e jovens do século XXI, teorias inovadoras de aprendizagem e novas perceções da disciplina devem ser consideradas, avaliadas e implementadas (Comissão Europeia, 2008). Muitos dados contemporâneos indicam uma deterioração percebida nas atitudes

dos estudantes em relação à EF, devido ao domínio dos desportos competitivos e atividades baseadas no desempenho. Para maximizar a contribuição da EF para o desenvolvimento de hábitos positivos ao longo da vida, os currículos devem ser flexíveis e abertos à adaptação, para que os **professores sejam empoderados** a adequar a oferta para atender às diversas necessidades dos jovens com os quais estão a trabalhar. Isto deve ser feito por meio de consultas aos jovens para garantir que os seus interesses e necessidades sejam refletidos, bem como fortalecer o envolvimento cívico mais amplo por meio da atividade física.



Diretrizes em Educação Física de Qualidade (DEFQ):

- Formação em habilidades para a vida e participação em atividades físicas ao longo da vida (Longevidade).
- Apoio aos jovens para se tornarem cidadãos responsáveis e ativos.
- Formar alunos fisicamente literados**, com o conhecimento e a auto-confiança necessários para o sucesso académico.
- Desenvolver as competências e os valores (Capacidades Fundamentais) para os desafios do século XXI:
 - Criatividade;
 - Inovação;
 - Pensamento crítico;
 - Resolução de problemas;
 - Tomada de decisões;
 - Comunicação;
 - Colaboração;
 - Investigação;
 - Questionamento;
 - Flexibilidade e adaptabilidade;
 - Iniciativa e autonomia.

2.4.1 - Longevidade:

Este princípio orientador das AEEF centra-se na relação entre a EF e os interesses em permitir que mais crianças e jovens estabeleçam e mantenham "vidas ativas e saudáveis" numa perspetiva de desenvolvimento curricular. Os conceitos gémeos e interligados de "aprendizagem ao longo da vida" e "atividade física ao longo da vida" são apresentados como base concetual para o desenvolvimento curricular em EF. É introduzida uma concetualização multidimensional da atividade física como ponto de referência fundamental para repensar o âmbito e o foco dos currículos que pretendem ou visam facilitar o interesse e a capacidade das pessoas para manterem vidas ativas e saudáveis. Argumenta-se que é necessário alargar as competências, os conhecimentos e a compreensão abrangidos pelos currículos e que

um currículo ao longo da vida seja reconhecido como responsabilidade coletiva das organizações e dos indivíduos, dentro e fora das estruturas de educação formal existentes. De facto, Bob Laventure abriu a sua palestra de 2002 na Associação de Educação Física do Reino Unido (PEAUK) com a afirmação confiante de que "a EF sempre esteve indissociavelmente ligada à saúde dos jovens e é reconhecida por fornecer os alicerces das experiências que são a base da participação em atividades físicas que melhoram a saúde ao longo da vida.

A EF deve assumir a sua responsabilidade pedagógica para efetuar mudanças, desenvolver e melhorar as capacidades inteligentes do "corpo" para o movimento e a expressão na cultura física, em todas as suas variadas formas, foi desviada.

"Aprendizagem ao longo da vida", "sociedades de aprendizagem" e "comunidades de aprendizagem" são termos que, nos últimos tempos, têm vindo a ganhar grande popularidade tanto entre os académicos como entre os políticos. Fala-se cada vez mais de uma educação que se estende para além das escolas, reconhecendo-se que a aprendizagem ocorre noutros locais e momentos - um processo disperso contínuo que deve ser ativamente encorajado e apoiado - e já não apenas pelos professores nas escolas.

Podemos facilmente reconhecer que a aprendizagem e o envolvimento na atividade física e no desporto acontecem em muitos lugares e em vários momentos - nas escolas, mas também nas comunidades, nas famílias, entre amigos, nos locais de trabalho e nas nossas ligações com os mundos digital e "virtual".

Através da aprendizagem no domínio da saúde e da EF, os alunos desenvolvem os conhecimentos, as competências, as atitudes e a motivação para tomar decisões informadas e agir de forma a contribuir para o seu bem-estar pessoal, o bem-estar dos outros e o da sociedade no seu conjunto.

No entanto, há uma questão importante que continua sem resposta: O que implicam exatamente os "estilos de vida saudáveis e ativos"?

- Em primeiro lugar se quisermos desenvolver propostas que estabeleçam ligações realistas e educativamente sólidas entre as agendas da EF e da atividade física, precisamos ter uma visão clara do que esses estilos de vida implicam.
- Em segundo lugar (e só então), precisamos de rever as competências, os conhecimentos e a compreensão que serão necessários para os prosseguir e manter.

O objetivo é promover uma visão "abrangente" da atividade física na vida das pessoas e **reconhecer os diversos tipos de atividade em que nos envolvemos, por muitas e variadas razões**. Consideramos que é importante que todo este âmbito de atividade na vida de uma pessoa seja reconhecido como digno de envolvimento educacional (Ecletismo).

Dawn Pennt e Mike Jess no artigo intitulado, *Physical Education and Physically Active Lives: A Lifelong Approach to Curriculum Development*, publicado no *Jornal Sport, Education and Society*, apresentam uma **Nova Visão da Organização Curricular da EF** (NVOCEF) segundo a perspectiva da **longevidade**, onde a disciplina da EF assume como CP a **Atividade Física ao Longo da Vida** (AFLV), esta pode ser conceptualizada como tendo **quatro dimensões**:

- 1) **AF Funcional** (AFF) que responde às exigências das tarefas diárias sejam profissionais ou domésticas.
- 2) **AF Recreativa** (AFR) enquanto lazer a qual, para muitos, é uma atividade com orientação social.
- 3) **AF Relacionada com a Saúde** (AFRS) relacionada com a aptidão física, bem-estar e/ou reabilitação.
- 4) **AF Relacionada com a Performance** (AFRP) a qual também está relacionada com a auto-superação e/ou sucesso nos ambientes competitivos.

Todas estas **dimensões** podem ser vistas como envolvendo diferentes exigências de atividade, necessidades e interesses em diferentes alturas das nossas vidas - à medida que nos preparamos e progredimos nos anos escolares, entramos na vida adulta e profissional, talvez mudemos de emprego, tenhamos famílias, passemos para a idade adulta tardia e para a reforma. A questão da categorização é uma questão interessante e, em certa medida, problemática, que decorre da nossa identificação das quatro dimensões.

A questão fundamental a manter em primeiro plano é o(s) objetivo(s) de uma atividade. As atividades em si não estão inerentemente associadas a uma única dimensão. Pelo contrário, as associações podem variar à medida que os indivíduos se envolvem em determinadas atividades por razões específicas. Assim, passear o cão pode ser visto como uma atividade funcional essencial (é uma tarefa quotidiana que tem de ser cumprida), mas na vida de algumas pessoas representará também uma atividade valiosa "relacionada com a saúde" e pode ser vista principalmente como tal, em vez de uma "tarefa". A mesma atividade pode também ser uma importante atividade recreativa e social. Assim, uma atividade deve ser reconhecida como potencialmente associada a várias dimensões da LLPA (Life-Long Physical Activity), em Português, **AFLV (Atividade Física ao Longo da Vida)**. Se considerarmos o treino para o desempenho/participação no desporto, muitos de nós reconhecerão casos em que as dimensões relacionadas com o desempenho, o lazer e a saúde se sobrepõem. Por isso, destacámos o **significado** e o(s) **objetivo(s) pessoal(ais)** como a principal consideração no levantamento (*cartografia*) das atividades através das dimensões e no âmbito do que designámos por "**linha de vida**" de AFLV.

Efetuar o levantamento dos padrões de atividade de uma pessoa "ao longo da vida" utilizando o quadro multidimensional pode parecer algo auto-indulgente ou uma distração desnecessária das questões de política e desenvolvimento curricular. No entanto, sugerimos que a compilação de "**linhas de vida**" de AFLV pode ser um exercício útil e informativo, particularmente se o levantamento

for acompanhado de reflexão sobre algumas questões claramente pertinentes. Esta linha de Vida está totalmente relacionada com o **Levantamento/Avaliação do Estilo de Vida (AEV)** do aluno o qual toca aspetos tais como:

- a) Identificar as causas de stresse (Bom e mau).
- b) Identificar padrões de Sono e Recuperação.
- c) Prática de Exercício Físico.
- d) Identificar Hábitos alimentares (Qualidade Nutricional).

Em que medida é que a EF escolar proporcionou uma base sólida para a AFLV em todas as suas dimensões?

- a) Que outro apoio e "educação" contribuiu para a mudança das exigências, necessidades e interesses de atividade durante a vida?
- b) Como é que essas exigências, necessidades e interesses de atividade se relacionaram com a saúde pessoal (conceptualizada de forma holística e, por conseguinte, abrangendo a saúde física, mental, social, emocional e espiritual) e em que medida é que a "educação" contínua abordou eficazmente esta relação?
- c) Estamos a olhar para o futuro confiantes de que temos, ou podemos ter acesso a, novas competências e conhecimentos relevantes para, mais uma vez, alterar os padrões de atividade, as exigências, os interesses e as oportunidades?
- d) Onde, como e de que forma apoiámos a participação dos outros na atividade física? Como o poderemos fazer no futuro? E será que a educação nos preparou para estas funções?

Uma vez concluídas, as **linhas de vida** da AFLV, como as apresentadas no Anexo seguinte, dão-nos uma melhor compreensão da diversidade de questões e interesses de atividade que podem surgir ao longo da vida de uma pessoa, e do leque de papéis de apoio que podemos, voluntária ou inadvertidamente, vir a desempenhar em relação à atividade de outros. Além disso, chama a atenção para a necessidade de reconhecer que a educação para "**vidas fisicamente ativas e saudáveis**" é necessariamente um esforço coletivo; que temos de nos preocupar com vidas de aprendizagem contínua e não apenas com a atividade.

Atividade Física e a Linha da Vida e Saúde

	Pré-P	1.ªC	2.ªC	3.ªC	Sec.	Univ.	20-30	30-40	40-50	50-60	>60
AFF											
AFR											
AFS											
AFP											

AFF - Atividade Física Funcional

AFR - Atividade Física Recreacional

AFS - Atividade Física relacionada com a Saúde

AFP - Atividade Física relacionada com a Performance

Ao refletir sobre a nossa linha de vida no âmbito da AFLV, é importante reconhecer que a nossa "educação física" e a nossa aprendizagem se estenderam muito para além do currículo escolar e dos anos de escolaridade e que, neste aspeto, fomos mais afortunados do que muitos. As nossas linhas de vida (ver Anexo seguinte) confirmam que, particularmente na primeira infância, os membros da família foram importantes educadores físicos. As casas, os jardins, as ruas e os parques eram locais onde se aprendia muito. O desenvolvimento de competências e interesses específicos deveu-se em grande parte ao facto dos membros da família terem uma paixão por determinados desportos, estarem dispostos a passar tempo a brincar connosco e, mais tarde, apoiarem o nosso envolvimento em clubes desportivos e grupos de jovens locais. Ambos surgem como locais importantes de aprendizagem contínua numa gama cada vez maior de atividades. Reconhecemos também que as nossas "vidas ativas" têm dependido cada vez mais do nosso desenvolvimento como "aprendizes independentes", acedendo a livros especializados, revistas e à Internet para desenvolver programas de treino e informar-se sobre eventos, equipamento, prevenção de lesões e reabilitação.

As nossas Redes de Aprendizagem (RA), comunidades e fontes de educação mudaram consideravelmente ao longo dos anos. A aprendizagem e as experiências numa área permitiram frequentemente a transição para outra. A melhoria das competências motoras, da aptidão física pessoal, dos conhecimentos sobre o treino, mas também a auto-gestão e as competências inter-pessoais desempenharam o seu papel neste processo. Paralelamente, o nosso apoio à aprendizagem e à atividade dos outros implicou que desempenhássemos vários papéis, como treinadores formais, amigos solidários e pais, irmãos, filhas ou filhos atenciosos.

Por este motivo é tão importante que o currículo vocacionado para a AFLV ensine os alunos a desenvolver o seu Projeto Individual de Saúde e Bem-Estar que inclua a atividade física regular, o repouso/recuperação e a nutrição como estratégias essenciais. Para tal, os alunos têm que aprender a conhecer os diferentes métodos de treino (elementares), caracterizar e escolher os exercícios para organizar um Plano de Treino, saber realizar os exercícios escolhidos com qualidade técnica (correção postural e alinhamento segmentar), bem como medir a intensidade adequada aos objetivos propostos. Deve ainda conhecer as inúmeras possibilidades de atividade física através do levantamento dos espaços com potencial para a atividade física na proximidade da sua zona de residência.

TABLE 1. My physical activity and health lifetime: template

Strand	Pre-school years	Infant/primary school years	Secondary/high school years	Further education/ university years	Post-school/ university years... (20-30)	(30-40)	(40-50)	(50-60)	Late adulthood (over 60)
Functional (what were the activity demands of everyday life?)									
Recreational (what activity did I do for fun?)									
Health-related (what activity did I do for fitness, well-being or rehabilitation?)									
Performance-related (what activity did I do with a focus on standard of performance?)									
Support (how have I supported others' involvement in activity?)									

Fonte da imagem: Dawn Penny e Mike Jess. Physical Education and Physically Active Lives: A Lifelong Approach to Curriculum Development. Sport, Education and Society, Vol. 9, No. 2, pp. 269-287, July 2004

Tal como indicado anteriormente, o nosso argumento é que a linha da vida não é apenas um instrumento de descrição, pelo contrário, também representa um ponto de referência potencialmente poderoso para o desenvolvimento de políticas e currículos relacionados com a educação física, o desporto, a atividade física e a saúde. A produção de linhas de vida AFLV e o envolvimento com as questões de reflexão acima referidas leva-nos a sugerir que o currículo de educação física, tal como tem sido tradicionalmente conceptualizado e organizado, está destinado a ter uma relevância parcial e de curta duração para a vida de muitas pessoas. Embora a nossa própria EF escolar nos tenha proporcionado uma boa base para a participação recreativa e relacionada com o desempenho em jogos de que gostávamos na infância e alguns dos quais ainda hoje apreciamos, estamos perfeitamente conscientes de que este não é, de modo algum, o caso de todos os nossos pares. Além disso, o conteúdo e o foco da EF escolar parecem cada vez mais afastados das nossas necessidades e interesses de atividade à medida que as nossas vidas progridem, as circunstâncias e os interesses mudam. Isto não significa que a EF escolar deva, de alguma forma, procurar abranger um leque cada vez maior de atividades de lazer ativo de jovens e adultos, mas sim que o planeamento do currículo deve centrar-se em competências, conhecimentos e compreensão transferíveis.

Se realizarmos uma reflexão atenta e consciente deparamo-nos com a dificuldade em perceber como é que a nossa EF "dominada pelos jogos desportivos" se relaciona com aquilo a que chamamos a "dimensão funcional" da atividade. Muitas das exigências de atividade dos nossos locais de trabalho seriam tipicamente rotuladas apenas como "inatividade", para serem compensadas em vez de serem consideradas dignas de atenção por direito próprio. No entanto, as exigências de atividade dos empregos de escritório e outros são certamente dignas de atenção numa perspetiva positiva, e não meramente compensatória, da educação e da saúde. É possível argumentar que há fortes evidências a favor de uma educação que aborde as competências, os conhecimentos e a compreensão relacionados, por exemplo, com a boa postura quando se está sentado em secretárias e computadores, ou com o levantamento e o transporte de cargas. Estas são apenas algumas das atividades quotidianas que parecem estar para além dos limites legítimos do atual pensamento curricular. Ficamos a pensar por que razão as competências, os conhecimentos e a compreensão do movimento, que são fundamentais para a nossa vida quotidiana e essenciais para a nossa atividade e saúde ao longo da vida, não são um elemento integrante, explícito e valorizado da EF.

A omissão é, sem dúvida, ainda mais notável numa altura em que há um reconhecimento crescente na política de saúde e de atividade física de que a chamada atividade física "incidental" (que sobrevem por incidente, como um facto acessório ou secundário relativamente a um facto principal) é, de facto, altamente significativa na vida das pessoas - com dados que apoiam um foco no "funcional". Por exemplo, o relatório do Premier's Physical Activity Taskforce sobre os níveis de atividade física dos adultos da Austrália Ocidental em 2002, identificou a jardinagem e a

caminhada para transporte como, respetivamente, a **segunda e a terceira atividades mais populares** realizadas na semana anterior (sendo a caminhada para recreio a mais popular), e "**a casa**" como a segunda "instalação" mais frequentemente utilizada para a atividade física, sendo as **ruas e caminhos locais** a instalação mais frequentemente utilizada. Do mesmo modo, o relatório de orientação estratégica do Grupo de Trabalho salientou que:

Andar a pé ou de bicicleta 1 quilómetro até à estação ferroviária permite poupar 0,2 a 0,3 kg de emissões de gases com efeito de estufa, outros poluentes atmosféricos e custos de combustível. A atividade física moderada do viajante ao caminhar até à estação e ao subir os degraus da estação para apanhar o comboio também satisfaria entre um terço e metade da quantidade diária recomendada de atividade física.

Premier's Physical Activity Taskforce, 2001, p. 12

Escusado será dizer que nem estas atividades nem estas finalidades constam da nossa EF. Então, onde e como é que o quadro multidimensional (holístico) nos leva a repensar o desenvolvimento curricular prospetivo para "vidas ativas e saudáveis"?

2.4.2 - Indivíduo fisicamente literado

Um **indivíduo fisicamente literado** manifesta certeza e auto-confiança alinhada com as suas capacidades de movimento. Demonstra muito boa coordenação e controle, podendo responder às exigências do meio ambiente em transformação. Relaciona-se bem com os outros (Competência Social e Emocional), demonstrando sensibilidade na sua comunicação verbal e não verbal e assume relacionamentos empáticos. O indivíduo fisicamente literado aprecia descobrir novas atividades, e aceita conselhos e orientações, confiante no conhecimento de que viverá experiências de sucesso. Aprecia o valor intrínseco da EF, bem como a sua contribuição para a sua saúde e bem-estar, além de ser capaz de ver adiante, ao longo da vida, com a expectativa de que a participação em atividades físicas continuará a ser uma parte da sua vida.

Ken Hardman no seu artigo *Physical Education, Movement and Physical Literacy in the 21st century: Pupil's competencies, attitudes and behaviour*, refere que um objetivo primordial da Educação Física é o desenvolvimento da competência física para que as crianças e jovens sejam capazes de se mover de forma eficaz, eficiente e segura e compreendam o porquê e o objetivo do que estão a fazer à medida que se tornam cidadãos responsáveis, independentes e confiantes. Refere ainda que a Literacia Física é um objetivo significativamente importante para a EF. Uma compreensão da Literacia Física ajuda-nos a apreciar a natureza especial da EF. Não se trata de ensinar especificamente as crianças e jovens a praticar desporto (embora haja oportunidades para tal), nem sequer se trata de selecionar talentos com potencial para se tornarem atletas de elite. A EF relaciona-se sobretudo com o

encorajamento de cada criança e jovem para se tornarem participantes de Atividade Física ao longo da vida e apoiar cada uma delas no seu percurso de desenvolvimento da literacia física. A Literacia Física implica um compromisso relativamente à natureza holística do indivíduo e a interação com as suas capacidades. Um aspeto chave da Literacia Física é a constatação que o movimento é uma parte fundamental do Ser Humano e o movimento é essencial para uma boa saúde.

Literacia Física é a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas para o resto da vida.

International Physical Literacy Association, May, 2014	
LITERACIA FÍSICA	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> ● LONGEVIDADE - para o resto da vida...
DIMENSÕES	<ul style="list-style-type: none"> ● AFETIVO - motivação e confiança. ● FÍSICO - competência física. ● COGNITIVO - conhecimento e compreensão. ● COMPORTAMENTAL - envolvimento em atividades físicas.
NOVO PARADIGMA	<ul style="list-style-type: none"> ● SOCIAL - desenvolvimento de uma consciência social plena e reforço do instinto social de base cooperativo. ● MORAL - Gentileza, Responsabilidade, Justiça Social, Compaixão ● TRANSCENDÊNCIA - homem consciente, integral.

TABLE 2. Dawn's physical activity lifeline

Strand	Infant/primary	Secondary	Sixth form uni	Post uni
Functional	<i>Attending school...what did it demand?...</i> Walk to bus stop Climb and descend stairs on bus Carry school books Sit in class Participate in PE lessons, playground activities and sports teams (netball, rounders, athletics) <i>At home...</i> Walking the dog <i>For a 'lifeskills';</i> Swimming lessons	<i>Attending school ...</i> Walk to school (2 miles each way) Carry heavy bag of books Sit in class Participate in PE lessons and sports clubs/teams (netball, hockey, athletics, skiing) <i>At home...</i> Walking the dog Cycle to sport and recreational activities/clubs	<i>Attending college/uni ...</i> Cycling to college/uni lectures Sit in class and at computers Participate in PE lessons, lectures and sports clubs/teams (hockey, basketball, cricket, lifesaving, soccer) <i>At home...</i> Walking to shops Carrying supermarket shopping Walking to laundrette House cleaning Cycle to part-time jobs <i>For work:</i> Swimming/lifesaving Trampolining Vegetable picking/farm work	<i>Working:</i> Sitting at desks and computers Using computers/keyboards Using stairs Carrying loads Walking to work Cycling to work Driving <i>At home...</i> Walking to local shops Gardening/lawn mowing Washing, ironing, house-cleaning Using stairs Driving Washing the car and (more often!) bikes
Recreational	Swimming (casual-family) Climbing trees Garden games: Football, cricket, 'swingball', badminton cycling Outdoor activity/games (at Brownies)	Swimming (casual) Garden/park games: Football, cricket, tennis, badminton Outdoor activities: camping, canoeing, walking, orienteering (at Guides/Rangers).	Running Swimming Skiing (downhill) Tennis Dancing at discos/parties ... feeling hopeless and self-conscious	Swimming Tennis Walking Skiing (cross country) Cycling
Health-related	Walking the dog	Walking the dog	Running Swimming	Long distance running Swimming Cycling Gym/weight training activities
Performance-related	Swimming club (soon put-off club-based participation!)	Netball Hockey Skiing Athletics	Hockey Cricket Soccer Basketball	Long distance running Triathlon
Support		Leadership and event planning roles in outdoor activity setting (at Guides/Rangers) Captain—school teams	Captain—school/6th form teams Hockey—umpiring Leisure and outdoor centre activity leader (rollerskating, badminton, squash, canoeing) Lifeguard Ski-trip supervisor/assistant.	Running club committee member 10 km race organiser Newsletter contributor Informal organisational and leadership role in cycling and swimming with friends Ski-trip supervisor/assistant Encouraging and accompanying my mum and brother in activities, <i>Full-time employed:</i> Sports development officer Lecturer/researcher in PE.

Fonte da imagem: Dawn Penny e Mike Jess. Physical Education and Physically Active Lives: A Lifelong Approach to Curriculum Development. Sport, Education and Society, Vol. 9, No. 2, pp. 269–287, July 2004

A definição de Literacia Física inclui quatro elementos essenciais interligados cuja importância relativa sobre alterações ao longo da vida.

- a) **Afetivo:** Motivação e confiança referem-se ao entusiasmo, prazer e autoconfiança de um indivíduo em adotar a atividade física como parte integrante da vida.
- b) **Físico:** A competência física refere-se à capacidade de um indivíduo desenvolver habilidades e padrões de movimento e à capacidade de experimentar uma variedade de intensidades e durações de movimento. A competência física aprimorada permite que um indivíduo participe de uma ampla variedade de atividades e ambientes físicos.
- c) **Cognitivo:** o conhecimento e a compreensão incluem a capacidade de identificar e expressar as qualidades essenciais que influenciam o movimento, compreender os benefícios para a saúde de um estilo de vida ativo e apreciar as características de segurança adequadas associadas à atividade física numa variedade de ambientes e ambientes físicos.
- d) **Comportamental:** o envolvimento em atividades físicas durante toda a vida refere-se a um indivíduo que assume a responsabilidade pessoal pela literacia física, escolhendo livremente ser ativo regularmente. Isto envolve priorizar e manter o envolvimento numa série de atividades significativas e pessoalmente desafiadoras, como parte integrante do estilo de vida de alguém.

A estes quatro elementos interligados devemos acrescentar outros três porque o Novo Paradigma da Educação Física propõe um Perfil de Base Holístico que Transcende o Perfil Humanista, integrando-o

Social:

As dinâmicas resultantes das interações e relações sociais desenvolvidas pelos indivíduos dentro do espaço social em função de uma determinada estrutura ou organização social determinado também pelo tipo de papéis sociais. No contexto da LF, a dimensão social pode assumir muitas formas. Existe a ligação social básica que ocorre a partir da participação atividades físicas e desportivas. Para muitas pessoas, a diversão e a amizade são as motivações mais importantes para ser fisicamente ativo. Outro aspeto da experiência social é sentir-se confortável, competente e confiante ao participar com outras pessoas. Indivíduos que se sentem inibidos na presença de outros participantes abandonarão a atividade física se sentirem que não têm competências e capacidades suficientes. Finalmente, existem os fatores sociais e culturais que influenciam o desenvolvimento da LF e o leque de atividades aceites que estão disponíveis para a participação.

Moral:

Segundo o PASEO, os Valores, no âmbito do sistema educativo, são entendidos como orientações segundo as quais determinadas crenças, comportamentos e ações são definidos como adequados e desejáveis. Os valores são, assim, entendidos como os elementos e

as características éticas, expressos através da forma como as pessoas atuam e justificam o seu modo de estar e agir. Trata-se da relação construída entre a realidade, a personalidade e os fatores de contexto, relação essa que se exprime através de atitudes, condutas e comportamentos. Todos os saberes são orientados por princípios e por valores.

Transcendência:

Movimento como um fenómeno antropológico global que valoriza o desenvolvimento Integral do Complexo Mente-Corpo, ou Unidade Mente-Corpo. A visão holística, bastante influenciada pela **Psicologia Transpessoal** (PT) e ciência da consciência, enfatiza a plena consciência do indivíduo dentro de um universo auto-consciente afirma Pierre Weil. Vera Saldanha define a PT como o estudo e a aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à Unidade Fundamental do Ser. A PT encontra ligações significativas com os elementos postulados na física quântica e relativista, nas observações de Max Planck, Albert Einstein, Fritjof Capra, David Bohm, na teoria dos sistemas de informação, nos estudos das estruturas dissipativas de Ilya Prigogine, na teoria dos campos morfogenéticos, propostas pelo biólogo Rupert Sheldrake, bem como nos recentes estudos da **psiconeuroimunologia**. A PT surge num momento de transição e integração do saber, numa nova etapa da ciência e do conhecimento humano. O próprio Maslow declarava que sem o transcendente ficaríamos doentes, violentos e niilistas, vazios de esperança e apáticos.



Fonte da imagem:
Elementos essenciais da Literacia Física

Quais são os cinco princípios fundamentais que estão subjacentes a esta definição de Literacia Física:

- a) É um conceito inclusivo acessível a todos.
- b) Representa uma jornada única para cada indivíduo.
- c) Deve ser cultivada e apreciada através de uma variedade de experiências em contextos e ambientes diferentes.
- d) Precisa ser valorizada e nutrida ao longo da vida.

- e) Contribui para o desenvolvimento da pessoa como um todo (Integral)

Margaret Whitehead no seu livro *Physical Literacy: throughout the lifecourse* citada por Susan Giblin, apresenta o seu modelo que descreve as componentes da Literacia Física:

Comportamental:

Definição de objetivos, visualização e reflexão, parecem desempenhar um importante papel na tomada de consciência relativamente à importância da AF, permitindo aos indivíduos investir o tempo necessário para praticar, evitar distrações e permanecer comprometido com o objetivo de alcançar a excelência pessoal em Atividades Físicas ao longo da vida.

Psicológica:

Crença na competência percebida relativamente ao facto de que vale a pena e é divertido participar em atividade física ao longo da vida.

Física:

Embora as componentes comportamental e psicológica alcançaram alguma consistência e consenso, a componente física permanece ofuscada pela variedade de medidas usadas na sua operacionalização. Margaret Whitehead categoriza as habilidades motoras da Literacia Física em três capacidades motoras:

- Movimento Simples (Equivalente ao conceito de Habilidades Motoras Básicas)
- Combinação de Movimentos (Equivalente ao conceito de Combinações Motoras locomotoras, não locomotoras e de manipulação)
- Movimentos Complexos (Equivalente ao Conceito de Habilidades Motoras Compostas e Complexas)

Avaliação da Literacia Física: Sumário das Capacidades Físicas do Movimento

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	
Capacidade do movimento simples	Estabilidade do CORE ¹ Equilíbrio Coordenação Flexibilidade na Variação da Velocidade Poder de controlo da propriocepção
Capacidade de combinar movimentos	Estabilidade (balanço e estabilidade do CORE) Fluência (coordenação, balanço e propriocepção) Precisão (colocação precisa do corpo e estabilidade do CORE) Destreza (coordenação, colocação precisa e flexibilidade) Equilíbrio (estabilidade do CORE e controlo do movimento)
Capacidade de movimentos complexos	Coordenação Bilateral. Coordenação Inter-segmentar. Coordenação Óculo-manual. Controlo da aceleração e desaceleração. Movimentos Rítmicos de rotação e torção.

(1) CORE: conjunto de músculos que circundam o nosso centro de massa (cintura abdominal e pélvica).

Fonte da informação do quadro: Susan Giblin, Dave Collins, Chris Button. *Physical Literacy: importance, assessment and future directions*. Sports. Med.

Os autores afirmam que a atual ênfase nas **Habilidades Motoras Básicas-HMB** (destrezas Fundamentais) pode não ser apropriado para o alcance dos alegados benefícios a nível da Literacia Física.

Como tal, os Programas de Exercícios Físicos, orientados pelas evidências, devem assegurar o desenvolvimento de elementos mais sofisticados da coordenação motora, exemplificados no Quadro anterior, Sumário das Capacidades Físicas do Movimento.

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		
Motricidade Sensorio-percetiva (Motricidade Rudimentar e Básica)		Ideomotricidade (Motricidade Específica e Especializada)
Locomotoras Deslocamento	Não Locomotoras Estabilidade e Equilíbrio	Projeção, Recepção Manipulação, absorção e Propulsão.
Andar Correr Saltar Variações de salto Galopar Deslizar Rodar Parar Lançar Cair Esquivar Tregar Subir Baixar	Balançar-se Inclinar-se Esticar-se Dobrar-se Girar Retorcer-se Empurrar Levantar Tracionar Pendurar-se Equilibrar-se	Recepção Lançar Golpear Bater Agarrar Driblar Rodar
Combinações Motoras		

Fonte do Quadro: Habilidades Motoras Fundamentais experimentadas entre os 2 e 5/6 anos segundo Seefeldt, 1979; Zaichkowsky e colaboradores, 1980; Flinchum, 1975, citado por Luis Miguel Ruiz Perez, Desarrollo Motor Y Actividades Físicas. Gymnos Editorial.

Ou seja, a avaliação da Literacia Física deve incidir, no domínio das Habilidades Motoras Compostas e Complexas, não sendo obrigatoriamente desportivas porque o que se avalia são Capacidades Coordenativas do Movimento e não propriamente gestos técnicos, por outras palavras, avaliam-se as praxias com finalidade transitiva, simbólica e estética.

Os autores apresentam uma tabela de sistematização com exemplos que ilustram algumas tarefas de avaliação dos movimentos no âmbito da Literacia Física.

Podemos constatar um paralelismo desta taxonomia de avaliação da Literacia Física relativamente às Habilidades Motoras Básicas (locomotoras, não locomotoras, projeção e recepção) e respetivas combinações de movimentos, às Habilidades Motoras Compostas Complexas (Não Desportivas) bem como as sete habilidades psicomotoras fundamentais.

Atualmente existe uma forte ligação entre Cultura, desporto e socialização. A prática desportiva favorece a aprendizagem sobre as ideias, normas, regras e expectativas que orientam os comportamentos das crianças e os comportamentos dos outros na atual sociedade.

Valorizar a Literacia Física (LF):

Há uma série de razões pelas quais nós, pessoalmente e organizacionalmente, devemos valorizar e promover a LF na nossa sociedade. Para promover a saúde e o bem-estar da nação, as

As pessoas precisam de considerar os seguintes pontos, que podem ser alcançados através do desenvolvimento da literacia física:

Participação ativa:

Ao longo da vida, cada pessoa está envolvida de forma significativa em atividades físicas e movimentos. Isto pode incluir a participação em diferentes desportos, atividades como dança ou artes do movimento, artes marciais ou brincadeiras ativas não estruturadas (por exemplo, andar de bicicleta ou fazer caminhadas na floresta com amigos). A atividade física não é o resultado primário em si; o que é importante é que as pessoas adquiram a proficiência de movimento necessária para manter a participação ativa na vida diária e nas diferentes vocações.

Segurança:

A LF promove a segurança através da aquisição de competência psicológica e física, o que por sua vez reduz o risco de lesões físicas ou psicológicas decorrentes da participação ativa. A LF inclui competências de movimento em terra, no ar, na água, na neve e no gelo. Por exemplo, aprender a andar (ou correr) em superfícies escorregadias como o gelo reduz o risco de lesões por quedas.

Resiliência:

A resiliência é uma combinação de recursos físicos, mentais e sociais que permite ao indivíduo persistir e suportar desafios para alcançar objetivos pessoais e sociais. A LF ajuda a estruturar um caráter resiliente, facilitando a participação ativa e beneficiar nos aspetos físicos e psicológicos. A resiliência garante que as pessoas possam participar em casa, no trabalho e nas suas comunidades durante mais tempo, e a qualidade da participação torna-se mais significativa. Como exemplo extremo, treinar para participar numa Corrida de Obstáculos ou num percurso ciclável de longa distância ou um percurso pedestre num passadiço, requer resistência física e mental, preparação física e habilidade. Concluir esses eventos mostra resiliência diante dos desafios e adversidades.

Saúde e Bem-estar:

Os benefícios para a saúde física e mental da participação ativa estão bem documentados na literatura de investigação. Uma maior participação está associada à redução do risco de muitas doenças crónicas e ao aumento da esperança de vida. Em última análise, se a LF é a porta de entrada para a participação ativa, então a LF é também a porta de entrada para uma melhor saúde e bem-estar ao longo da vida. Parte da ligação acontece através do impacto da LF na segurança e resiliência.

Alcançar o Potencial Individual:

O desenvolvimento da LF abrange toda a nossa vida e a jornada de cada pessoa é única. A LF facilita a participação, o que por sua vez

permite que os indivíduos atinjam os seus objetivos e alcancem o seu próprio nível de domínio numa determinada atividade. É a chave para alcançar o crescimento e desenvolvimento pessoal através do movimento.

Literacia Física:

I - Estilos e Hábitos de Vida Saudáveis	1.1 - Sentido e propósito de Vida 1.2 - Educação para a Paz 1.3 - Identidade Local
II - Domínio das Habilidades Motoras	2.1 - Motricidade Sensório-perceptiva (Capacidades simples do movimento) 2.2 - Ideomotricidade (Habilidades motoras básicas). Capacidades do movimento combinado. 2.3 - Neomotricidade (Habilidades Motoras Compostas e Complexas). Capacidades do Movimento Complexo
III - Participar em Atividades Físicas ao Longo da Vida	3.1 - Atividade Física Funcional 3.2 - Atividade Física Recreacional 3.3 - Atividade Física e saúde 3.4 - Atividade Física e performance

Literacia Física (LF):

- Indivíduos que se movimentam com competência numa grande variedade de atividades físicas e que beneficiam o desenvolvimento da pessoa como um todo.
- UNESCO: é a habilidade, confiança e motivação para se envolver em atividades físicas ao longo da vida.
- Margaret Whitehead: competência que encapsula toda a experiências corporizada que inclui a proficiência nas habilidades motoras num vasto leque de ambientes considerando também o reconhecimento da atitude positiva face à atividade física enquanto meio para se alcançar o potencial total em todos os aspetos do desenvolvimento para maximizar a qualidade de vida.
- Motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão do valor e da necessidade de se assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida.

Comum a todas as definições é o reconhecimento essencial que a literacia física está relacionada com a aquisição das habilidades motoras necessárias para se conseguir com sucesso um leque de atividades ocupacionais e recreativas diárias desde as tarefas domésticas até à participação em atividades desportivas. Estas definições também reconhecem que não basta dominar as habilidades motoras uma vez que uma pessoa fisicamente literada também possui a competência e a confiança para se envolver num vasto leque de atividades em diferentes ambientes (neve, água, ar, terra) retirando daí prazer pessoal e um sentimento de si através das suas experiências motoras.

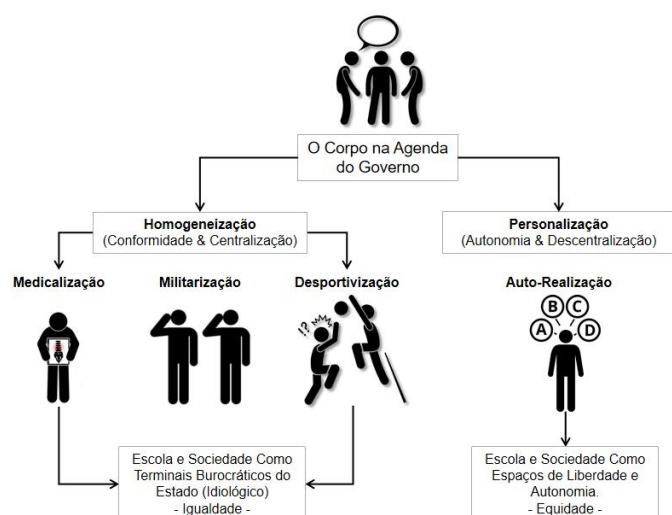
3 - Princípios Estruturantes das AEEF:

3.1 - Princípio da Descentralização:

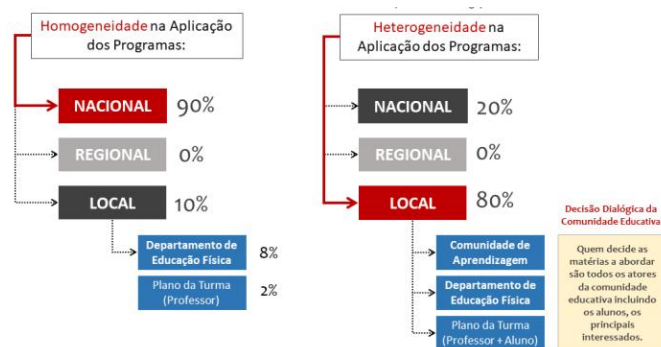
Se queremos promover uma **escola** enquanto **contexto de inovação e de transformação sociocultural** teremos de resgatar a escola das **Garras Burocráticas do Estado (GBE)**, restituindo a escola às suas comunidades locais de pertença, afirma Roberto Carneiro. Enquanto a escola for considerada um **Terminal Burocrático do Estado (TBE)** e um instrumento ideológico, não o conseguiremos. A escola deve ter **total liberdade** para criar e levar por diante o modelo educativo que a comunidade quiser implementando um modelo de **desmassificação e desmonopolização da gestão**, de **descentralização** com regulação, controlo, avaliação e de diferenciação com noção de serviço público. O modelo que eu veria mais adequado é o **modelo derogatório**, comunidade a comunidade.

Qual a vantagem deste modelo descentralizado?

Restitui-se a **independência intelectual, ideológica e científica aos professores de EF** que são aqueles que possuem o conhecimento e experiência direta do contexto escolar baseado na sua praxis pedagógica.



Desmonopolizar a educação e restituí-la às suas comunidades locais de pertença que assumem 80% da responsabilidade na construção do currículo. A escola tem que deixar de ser um TBE de doutrinação ideológica comprometendo a realização dos objetivos pelos quais é moralmente responsável, e por isso podemos dizer que sofreu um **Fracasso Moral**. Evitar o fracasso moral faz-se restituindo a escola às suas comunidades locais de pertença, que assumem a responsabilidade de negociar com os alunos a sua **Linha de Vida** e estilo de vida ativo. Devemos abandonar a nossa obsessão em querer controlar o destino dos outros e perceber que uma sociedade floresce onde existe espaço para a ciência do Indivíduo em vez da ciência do grupo. O filósofo Português, José Gil, afirma que só existe invenção, inovação, produção criativa, deixando margem para o imprevisível, o inavaliável, a irrupção da singularidade!...



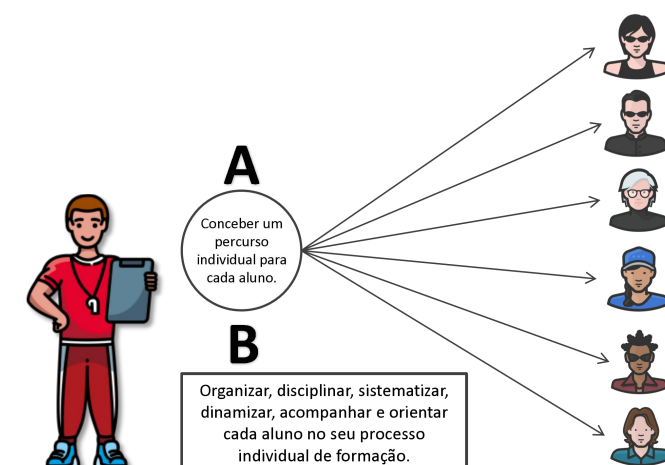
Cada escola deve definir o seu Projeto Curricular de EF. Haverá escolas onde a comunidade educativa sentirá, eventualmente, uma forte identidade com a Literacia Desportiva e o Modelo de Siedentop e terá toda a autonomia e legitimidade para implementar Aprendizagens Essenciais em torno desta Conceção. Porém, outras escolas haverá, cujo Contexto Cultural esteja mais vocacionado e orientado para uma Conceção Sócio-Crítica da Educação Física, o Modelo de Aprendizagem Cooperativa e Ensino da responsabilidade social e pessoal. Esta Comunidade Educativa sentir-se-á identificada com uma cultura do movimento que transcenda o modelo desportivo, sem o abandonar o completo, implementando a Psicomotricidade, Psicocinética, Jogos Cooperativos, Método de Treino Natural, Educação Somática entre outras experiências que promovam Programas Mentais, comportamentos e Valores mais alinhados com uma sociedade cooperativa onde a Educação para a paz prevaleça.

3.2 - Princípio da Divergência Curricular.

Este princípio assume três dimensões:

- 3.2.1 - Percursos Curriculares Individualizados.
- 3.2.2 - Fim das avaliações externas normalizadoras.
- 3.2.3 - Lócus no controlo interno.

3.2.1 - Percursos Curriculares Individualizados:



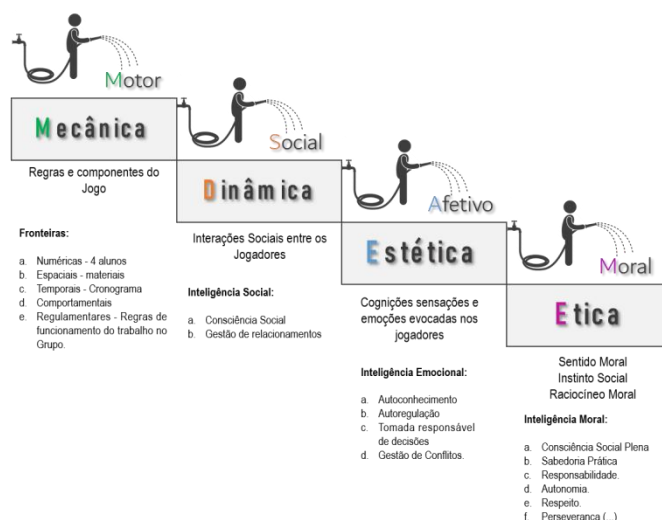
Cada aluno tem o direito de definir um percurso curricular individualizado em função das suas motivações e objetivos pessoais em consonância com o seu Projeto Individual da Existência. Privilegia-se desta forma a ciência do indivíduo em detrimento da ciência do grupo.

A escolha das Atividades Físicas pelos alunos devem proporcionar o desenvolvimento da sua Literacia Física que pressupõe a experiência em atividades físicas diversificadas de caráter sobre-metabólico, metabólico ou hipo-metabólico, com impacto demonstrável na sua Aptidão Física. Os alunos têm que mostrar os conhecimentos necessários que os ajudem a fundamentar os seus projetos, bem como a capacidades SEL que lhes permitam trabalhar em grupo, negociar, planejar, operacionalizar e avaliar de forma auto-regulada os seus Programas de Atividade Física.

Ciência do Indivíduo: Macro-ciclo (Ano letivo)

Competências	Projeto do Aluno/Grupo Metodologia de Trabalho por Projetos
A Atividades Físicas e Desportivas	Oposição-Natural (Recreativo) Cooperação-Natural (Funcional) Cooperação-Artificial (Saúde e Bem-Estar) Oposição-Artificial (Performance)
B Aptidão Física	Definir Objetivos Método de Treino Componentes da Carga de Treino (Volume; Intensidade; Duração) Recolher dados
C Conhecimentos	Avaliação do Estilo de Vida (Exercícios Físico + Repouso + Nutrição) Definir a sua Linha da Vida (Estilo de Vida Ativo e Saudável) Planejar (Fundamentar sob a forma de projeto escrito) a) Recursos Temporais (Cronograma) b) Recursos Materiais (espaços e equipamentos) c) Recursos Humanos (Grupo de 4 alunos) d) Recursos Financeiros (simulação)
D Competências SEL	Negociar e Implementar (Trabalho em Grupo)
Avaliação Ipsativa	Formativa = Metas (Microciclos = Sessões e Mesociclos = Unidades Temáticas)
Avaliação Qualitativa	Sumativa = Resultados (Macro-ciclos - Por Ciclos)

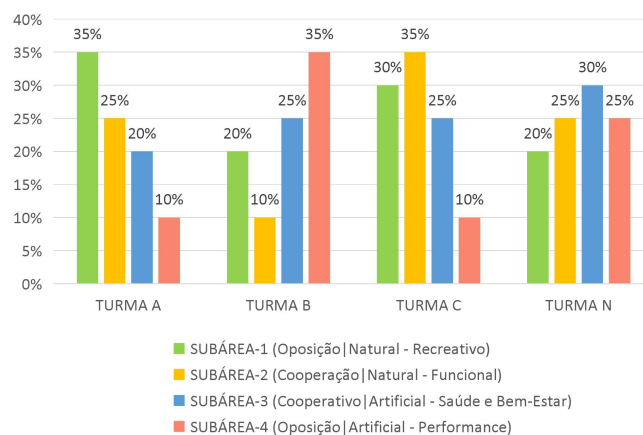
Como tal, todas as **Atividades Físicas** concorrem para o desenvolvimento da **Aptidão Física**. Os alunos não só têm que demonstrar competências elementar na consecução dos objetivos definidos para cada matéria em função da sua especificidade, como estas têm que contribuir para a melhoria da sua Aptidão Física. Para tal, os alunos têm que dominar os conhecimentos necessários que lhes permitam desenvolver e fundamentar os Projetos Pessoais do seu **Estilo de Vida Ativo** o qual se estrutura segundo a **Metodologia de Trabalho por Projetos** aliada a um processo de **Auto-regulação das Aprendizagens**. Além disso os alunos deverão fazê-lo através do **trabalho colaborativo** em grupos heterogêneos, criados para o efeito, que lhes exige o **desenvolvimento das competências SEL**.



O aluno, para estruturar o seu **Projeto Individual de Desenvolvimento do Seu Estilo de Vida Pessoal**, em parceria com os restantes 3 elementos do seu grupo, deve considerar também o modelo MDEE:

- Mecânica:** definir as regras de organização dos recursos que irá afetar ao seu projeto nomeadamente:
- Dinâmica:** que tipo de interações sociais terá que desenvolver bem como as competências necessárias para operacionalizar o seu projeto. Terá que definir estratégias sociais que facilitem o trabalho cooperativo com os restantes elementos do grupo (4 alunos). Estamos a falar da gestão de relacionamentos.
- Estética:** por um lado deve tomar decisões responsáveis e efetuar um levantamento das expectativas relativamente ao grau de motivação pessoal e as sensações e emoções esperadas na realização do seu projeto, ou seja, o seu grau de satisfação e entusiasmo. Por outro lado, definir estratégias para gerir e auto-regular as suas emoções face a situações imprevistas, contratempos, etc.
- Ética:** que valores espera desenvolver através do seu projeto tais como por exemplo, responsabilidade, autonomia, consciência social-plena, integridade, empatia, respeito, etc...

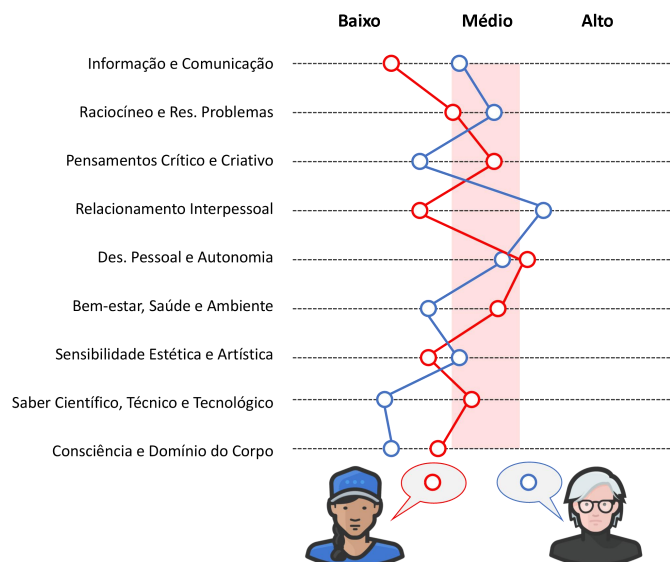
Comparação de diferentes ponderações possíveis



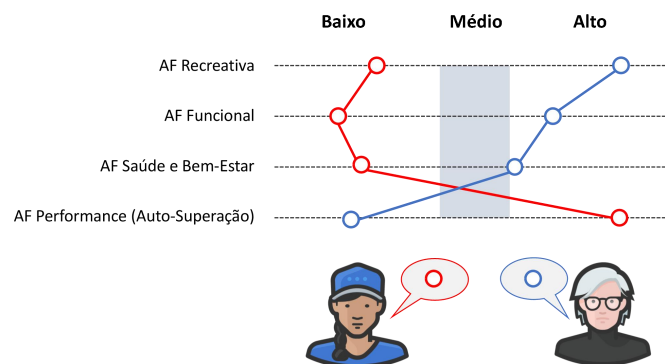
Este gráfico ilustra algumas das possibilidades de escolha para cada Turma (grupos de 4 alunos). As opções têm em consideração os seguintes aspetos:

- a) Planificação Anual Articulada entre os professores do Grupo de EF em função do **Projeto de EF da Escola** que constitui uma referência fundamental para a orientação e organização do trabalho do conjunto dos professores e de cada um em particular (à escala plurianual e anual).
 - b) **Plano da Turma** cuja planificação anual deve envolver os alunos da turma para que expressem as suas escolhas em função dos objetivos pessoais (depois de uma avaliação inicial) articulados com os objetivos do Projeto de EF da Escola. Este Plano da Turma estrutura-se em torno da periodização da Atividade Física com o objetivo de elevação das capacidades motoras e coordenativas que constituirá uma componente da atividade formativa da maioria, senão de todas as aulas. O desenvolvimento das capacidades motoras deverão seguir os mesmos princípios pedagógicos das restantes áreas, a inclusividade e a diferenciação dos processos de treino de acordo com as possibilidades e limitações de cada aluno.
 - c) Motivação Pessoal dos alunos.
 - d) Ecletismo (Experiências Diversificadas e Multidimensionais) - Modelo Circular das Subáreas.
 - e) Perfil Entre-cortado de cada aluno. Cada aluno tem forças e fraquezas que devem ser consideradas no momento da Planificação do Projeto do Grupo.
 - f) Decisão Dialógica do Grupo de 4 alunos sob a orientação do PEF.
 - g) Finalidades da EF.
 - h) Diferentes ponderações relativamente a cada uma das 4 Sub-Áreas de Atividades Físicas e Desportivas.
- a) Destro de cada Subárea os grupos têm diferentes opções de Atividades Físicas que podem escolher.
 - b) Devem sempre escolher Atividades Físicas e/ou Desportivas das 4 Subáreas.
 - c) O mínimo, em termos de ponderação de Atividades Físicas e/ou Desportivas de cada Subárea, não deve ultrapassar os 10%.
 - d) O máximo, em termo de ponderação de Atividades Físicas e/ou Desportivas de cada Subárea, não deve ultrapassar os 35%.
 - e) Algumas Atividades Físicas podem estender-se ao longo do Macro ciclo, as quais contribuem para o desenvolvimento da Aptidão Física, Saúde e Bem-estar e sejam da preferência do grupo de 4 alunos.
 - f) A Planificação deve dar prioridade às áreas deficitárias de cada aluno.
 - g) Devem prevalecer **Critérios Pedagógicos** na escolha do Conteúdo Pedagógico o qual tem como principal objetivo ajudar o aluno a desenvolver competências em áreas deficitárias no seu **Perfil Recortado**.

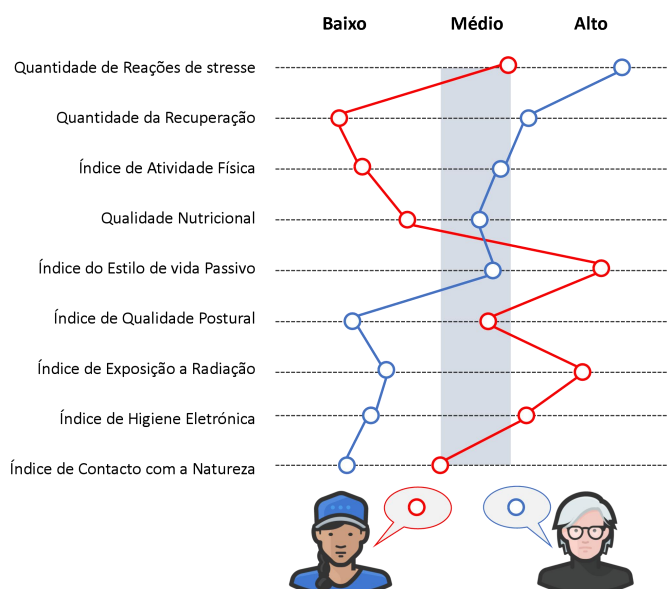
Pelo facto de cada aluno apresentar um Perfil PASEO Entre-cortado mostrando Áreas de Competências deficitárias e outras com razoável desenvolvimento. Deve prevalecer a Ciência do Indivíduo na conceção e Planeamento dos Projetos Individuais e do Grupo.



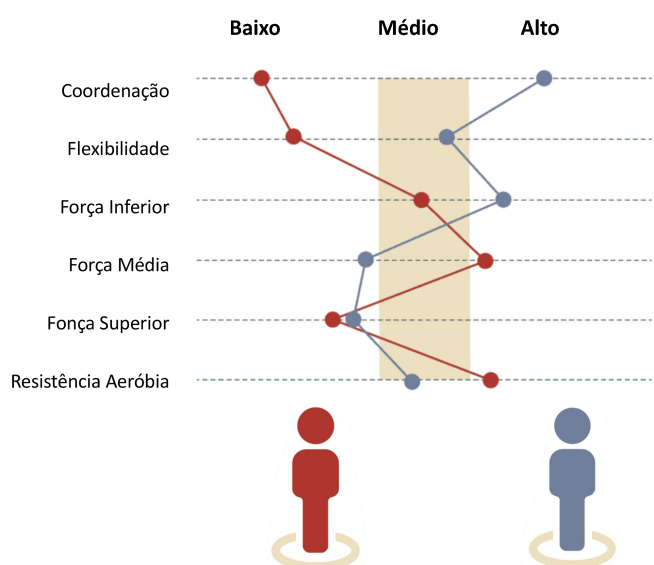
De seguida utiliza-se um exemplo de dois perfis recortados distintos onde a linha vermelha mostra uma aluna que pratica desporto federado num clube e apresenta-se na escola com um perfil alto no domínio do *jogo de invasão territorial* (ex: basquetebol). Esta aluna terá que, em termos pedagógicos, explorar as sub-áreas de atividade física que lhe permitem desenvolver competências nas dimensões mais deficitárias. O perfil do rapaz mostra uma característica diferente a qual poderá experimentar jogos de oposição para desenvolver a assertividade, a defesa de limites, o lado combativo e a capacidade de saber perder com respeito pelo adversário, bem como a auto-regulação de emoções incoerentes criadas pelas situações de interdependência negativa.



Também se deve ter em consideração a avaliação do Estilo de Vida do Aluno e traçar um perfil que permita conhecer os pontos fortes e os pontos fracos.



Exemplo de possível comparação entre dois perfis relativamente à Aptidão Física.



3.2.2 - Fim das Avaliações Externas.

A dignidade da EF não passa por um alinhamento cego e acrítico (paridade da Educação Física face às restantes disciplinas no Ensino), mas pela afirmação convicta e fundamentada da sua originalidade como ação formativa insubstituível.

Se estamos interessados no Modelo da Educação, não começamos a partir da mentalidade da linha de produção (Conformidade e Normalização/Testes Normalizados), devemos ir exatamente na direção oposta, como afirma Sir Ken Robinson na sua apresentação TED-Talk, *Changing Education Paradigm* - RSA Animate. Devemos

privilegiar a unidade na diversidade em vez da unidade pelo uniformismo ou "Mesmismo". As "Provas de Aferição" e os "Testes de Aptidão Física" (Fitescola®) são instrumentos normalizados: a investigação é hoje abundante nesta matéria e poderíamos sintetizar os principais desajustamentos dos testes e dos exames nos seguintes pontos:

- Sendo normalizados, não reconhecem o direito à diferença nem às circunstâncias individuais.
- Privilegiam o conhecimento e a memória (automatismos motores), ignorando ou relegando para segundo plano as formas superiores de inteligência.
- Ignoram a escola dos valores e dos princípios: democracia, liberdade, tolerância, empatia, espírito de cooperação, as virtudes cívicas, os valores morais e éticos, as qualidades de trabalho...
- Só avaliam os produtos, desprezam os processos de aprendizagem.
- Não são instrumentos de medida minimamente fiáveis e rigorosos.
- Não estimulam o trabalho diário. O aluno só se prepara quando está pressionado pelo teste ou pelo exame.
- Favorecem uma relação instrumental com o saber: não se estuda por gosto, pelos benefícios do saber em si mesmo, mas para passar no exame. O que o professor ensina, o que o aluno estuda é o exame.
- Os testes e os exames absorvem tempo e trabalho desmedidos que seriam bem mais úteis se fossem investidos em tarefas de aprendizagem.



IAVE INSTITUTO DE AVALIAÇÃO EDUCATIVA, I.P.
 Prova de Aferição de Educação Física
 Prova 28 | 2.º Ano de Escolaridade | 2024
 Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho
 Duração prevista da Prova: 60 minutos.

De que serve investir no pensamento divergente respeitando a individualidade de Cada aluno, garantindo percursos curriculares personalizados quando os Testes Normalizados obrigam todos a dominar o mesmo tipo de competências motoras? É um paradoxo!... Todos têm que dominar as mesmas matérias e passar no funil da aprovação institucional. É a morte da criatividade!...

Privilegiar a avaliação na sua perspetiva Formativa, pedagógica ou interna..

	Avaliação para as aprendizagens	Avaliação das Aprendizagens
Finalidade	Providenciar feedback para a melhoria. Orientar o ensino	Proporcionar um juízo de valor sobre o objeto avaliado. Informar sobre a qualidade do objeto avaliado.
Uso	Guia para a tomada de decisão	Determinar o sucesso ou insucesso; certificar
Foco	Objetivos da Aprendizagem; processos; estratégias	Produtos; desempenhos
Orientação	Pró-ativa	Retroativa
Momento	Em qualquer momento	No final de um ciclo de aprendizagem
Papel do erro	Formativo; Informativo	Punitivo; informativo.
Informação	Predominantemente qualitativa e descritiva	Predominantemente quantitativa

Adaptado de Stufflebeam & Shinkfield, 2007

Funções e tipos de avaliação

Pedagógica ou interna	Social ou externa
Estratégia para gerir melhor	Certificação
Regulação das aprendizagens	Seleção - orientação
Formativa	Sumativa
Descritiva	Normativa
Subjetiva	Objetiva
Intuitiva	Instrumentada
Qualitativa	Númérica
Dinâmica	Psicométrica
Interativa	Metrológica
Negociada	Formalizada
Avaliador participante	Avaliador solitário
Confidencial	Punitiva

O Despacho Normativo 30/2001, de 19 de Julho concretiza e desenvolve orientações já contempladas no Decreto-Lei 6/2001, estabelecendo os princípios e os procedimentos a observar na avaliação das aprendizagens relativamente aos três ciclos do ensino básico, assim como os efeitos dessa avaliação. São de salientar quatro aspetos fundamentais:

- A **ênfase na avaliação formativa** e a necessidade da sua integração nos projetos curriculares de escola e de turma.
- O reforço da “**lógica de ciclo**” na **gestão curricular**.
- A atenção ao **percurso e evolução de cada aluno** ao longo do ensino básico.
- A necessidade de **diversificar as práticas de avaliação**.

	2.º Ciclo do Ensino Básico					
Macro Ciclos	5.º Ano			6.º Ano		
Mesociclos	1.ºP	2.ºP	3.ºP	1.ºP	2.ºP	3.ºP
Formativa Qualitativa	×	×	×	×	×	-----
Sumativa Quantitativa	-----	-----	-----	-----	-----	×

	3.º Ciclo do Ensino Básico								
Macro Ciclos	7.º Ano			8.º Ano			9.º Ano		
Mesociclos	1.ºP	2.ºP	3.ºP	1.ºP	2.ºP	3.ºP	1.ºP	2.ºP	3.ºP
Formativa Qualitativa	×	×	×	×	×	×	×	×	-----
Sumativa Quantitativa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	×

	Ensino Secundário								
Macro Ciclos	10.º Ano			11.º Ano			12.º Ano		
Mesociclos	1.ºP	2.ºP	3.ºP	1.ºP	2.ºP	3.ºP	1.ºP	2.ºP	3.ºP
Formativa Qualitativa	×	×	×	×	×	×	×	×	-----
Sumativa Quantitativa	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	×

Será aplicada a mesma lógica no caso do Macro ciclo anual estar dividido em dois semestres.

3.2.3 - Lócus no Controlo Interno:

Os alunos que sentem que o controlo é fundamentalmente externo têm menor propensão para assumir responsabilidades pela sua própria saúde, pelo seu próprio futuro e pela comunidade onde se inserem do que aqueles que sentem que o foco de controlo é interno, afirma Peter Gray. Por isso, toda e qualquer opção curricular deve privilegiar o foco no controlo interno, que significa que o aluno sente que controla e por isso participa ativamente nas escolhas das matérias.

3.3 - Princípio da Redundância pela Semelhança Estrutural:

A SportAccord é uma organização mundial de eventos desportivos sediada na Capital Olímpica, Lausanne, Suíça, e governada por partes interessadas que representam as Federações Internacionais Olímpicas e não Olímpicas. As partes interessadas do Sport Accord representam mais de 120 Federações Desportivas Internacionais. Muitas destas Federações integram várias modalidades desportivas o que multiplica o número de desportos. Reúne Federações Internacionais e organizações envolvidas no **negócio do desporto** com o objetivo de servir, promover e proteger os interesses comuns dos seus intervenientes, ajudá-los a atingir os seus objetivos globais e facilitar a partilha de conhecimentos. Todas estas Federações Internacionais querem promover os seus interesses individuais e obviamente que a Educação, mais especificamente a EF é um espaço privilegiado para exercerem a sua influência.

Os atuais currículos de EF (AEEF) apenas contemplam um leque restrito de opções, beneficiando e promovendo determinados desportos em detrimento de outros, não havendo um critério

verdadeiramente lógico para tal inclusão ou exclusão. Além disso, seria impossível aos alunos, durante o seu percurso escolar, experimentar todos os desportos que existem. Por outro lado, não é de forma alguma o interesse e objetivo da EF, promover o desporto, no entanto este conseguiu-se impor, através daqueles que defendem a ideologia da Educação Desportiva de Siedentop, na Educação Física Nacional.

Como tal, não faz sentido repetir as mesmas matérias em todos os ciclos de ensino ou realizar desportos que proporcionem experiências MDEE (Mecânica, Dinâmica, Estética e Ética) muito semelhantes, porque o objetivo da EF não é a iniciação à prática desportiva, mas sim a **literacia física**, privilegiando o ecletismo (O desporto não é um fim em si mesmo). Torna-se redundante colocar os alunos em contacto com todos os jogos desportivos coletivos das AEEF na medida que a abordagem de um deles permite que os alunos entrem em contacto com os mesmos pressupostos técnicos e táticos, regulamentares, comuns a todos eles. Desta forma ganha-se tempo para explorar outras formas de expressão motora, outras metodologias e sobretudo permite espaço para a divergência e criatividade (salvaguarda do legítimo direito ao pluralismo que significa liberdade pedagógica).

- Jogos de invasão territorial com semelhança estrutural (basquetebol, andebol, futebol, futsal, raigubi, floorball, frisbee, corfebol, etc..).
- Jogos de rede/parede com semelhança estrutural (ténis, badminton, squash, voleibol, pádel), etc...

Aspetos Comuns aos JDC	Aspetos Específicos dos JDC
Bola (pela qual lutam as equipas)	Regras dos Jogos (específicas)
Espaço de Jogo (onde se desenvolve o confronto)	Duração do jogo (tempo)
Alvo (a atacar e a defender)	Dimensões do Terreno de jogo (campo)
Colegas (com quem cooperar)	Técnicas e táticas específicas
Adversários (oposição a vencer)	Disputa complexa específicas (individual e coletiva)

Fonte do conteúdo: Paula Romão e Silvina Pais. Práticas Desportivas e recreativas - Curso Tecnológico de Desporto, 10.º Ano. Porto Editora.

Assim o desporto tem estado ligado, historicamente (A partir de 1820), ao processo de socialização e de cultura recentes. Porém, se eliminarmos o desporto da nossa sociedade, as possibilidades de movimento e de sociabilização pelo movimento continuam a existir porque o desporto é uma interpretação cultural recente do movimento. Para que uma criança desenvolva uma boa função prática não precisa praticar desporto porque as possibilidades de realizar e desenvolver um repertório e vocabulário motor rico, coordenado e integrado, ultrapassa a dimensão do desporto. Ela precisa sim, desenvolver uma boa Literacia Física a qual pode não incluir experiências no âmbito da Literacia Desportiva. Como tal, **o Desporto não é uma Aprendizagem Essencial**. Se eliminarmos a competição (Desporto), uma sociedade continua a florescer, mas se eliminarmos a cooperação, uma sociedade colapsa. Se retirarmos as Habilidades Motoras Básicas, uma criança apresenta-se iliterada do ponto de vista motor, mas se eliminarmos as **Habilidades Motoras Compostas e Complexas Desportivas**, a criança consegue explorar e

desenvolver competências motoras compostas e complexas sem necessidade da prática desportiva.

	Descrição
A - Atividades Físicas e Desportivas 25%	Subárea 1 - Atividades Físicas Recreativas Subárea 2 - Atividades Físicas Funcionais Subárea 3 - Atividades Físicas de Saúde e Bem-estar Subárea 4 - Atividades Desportivas de Performance (Auto-superação)
B - Aptidão Física 25%	Avaliação do Estilo de Vida (Firstbeat). Realizar avaliação postural Definir Objetivos pessoais Organizar um Treino em Circuito: a) Caracterizar e escolher exercícios quanto ao tipo de contração muscular, massa muscular solicitada e unidades funcionais envolvidas. b) Escolher o Método de Treino (Calisténico, Crossfit, Funcional, Percurso obstáculos, etc...) c) Organizar as componentes da carga d) Gerir a intensidade. e) Garantir rigor - alinhamento segmentar e correção postural f) Monitorizar a atividade física (FC; VFC; Podómetros; etc...)
C - Conhecimentos 25%	Metodologia de Trabalho por Projetos: a) Planificação b) Implementação/Monitorização c) Avaliação d) Apresentação Características de um Estilo de Vida Saudável. a) IKIGAI - Existência individual e vida significativa - Projeto Individual da Existência. b) Comunidades Zona Azul. c) Consciência e Domínio do Corpo (Holopraxias) d) Elevação e manutenção da Aptidão Física (personal training) e) Unidade mente-corpo f) Nutrição e saúde física e mental. g) Repouso, Higiene do Sono e saúde. h) Higiene Postural e saúde
D - Atitudes e Valores 25%	Competências SEL: a) Mecânica (Regras) b) Dinâmica (Inteligência Social) c) Estética (Inteligência Emocional) d) Ética (Valores). Consciência Social Plena

Ciclos de Ensino		1.º C	2.º C	3.º C	Secund.
Idades		≥6; ≤10	≥10; ≤12	≥12; ≤15	≥15; ≤18
Aprendizagens Essenciais	Capacidades Fundamentais do Movimento				
	Locomotoras				
	Não Locomotoras	×	×	×	×
	Projeção Receção				
Competências Cooperativas	Combinções Motoras				
	Recreativas				
	Funcionais	×	×	×	×
Competências Pré-Desportivas	Saúde e Bem-estar				
	Jogos Pré-Desportivos		×	×	
Competências Desportivas	Performance:				
	- Desportos Individuais			×	×
	- Desportos Coletivos				



7.º, 8.º e 9.º ANO | 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), antecipando o modelo flexível e eclético, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.

No 3.º ciclo, a visão de uma [abordagem por estratégias](#), enquadra-se numa perspetiva de auto-regulação da aprendizagem dos alunos que se orientam em função dos objetivos gerais e respetivas quatro subáreas definidas nas AEEF.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer nas situações de interdependência positiva e/ou negativa;
 - b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
 - e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre as experiências MDEE (Mecânica, Dinâmica, Estética e Ética).
 - h) Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.
2. Conhecer a relação e importância da EF e a longevidade dentro das Comunidades Zona Azul. Compreender a importância do Sistema Natural de Suporte à Vida (Atividade Física e a Infraestrutura Verde de uma Comunidade). Conhecer os problemas relacionados à Desordem de défice de exercício e desordem de défice de natureza.
3. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais recorrendo a várias Atividades Físicas individuais e de grupo, referentes aos quatro quadrantes do modelo proposto, bem como de diferentes metodologias de abordagem da Atividade Física.

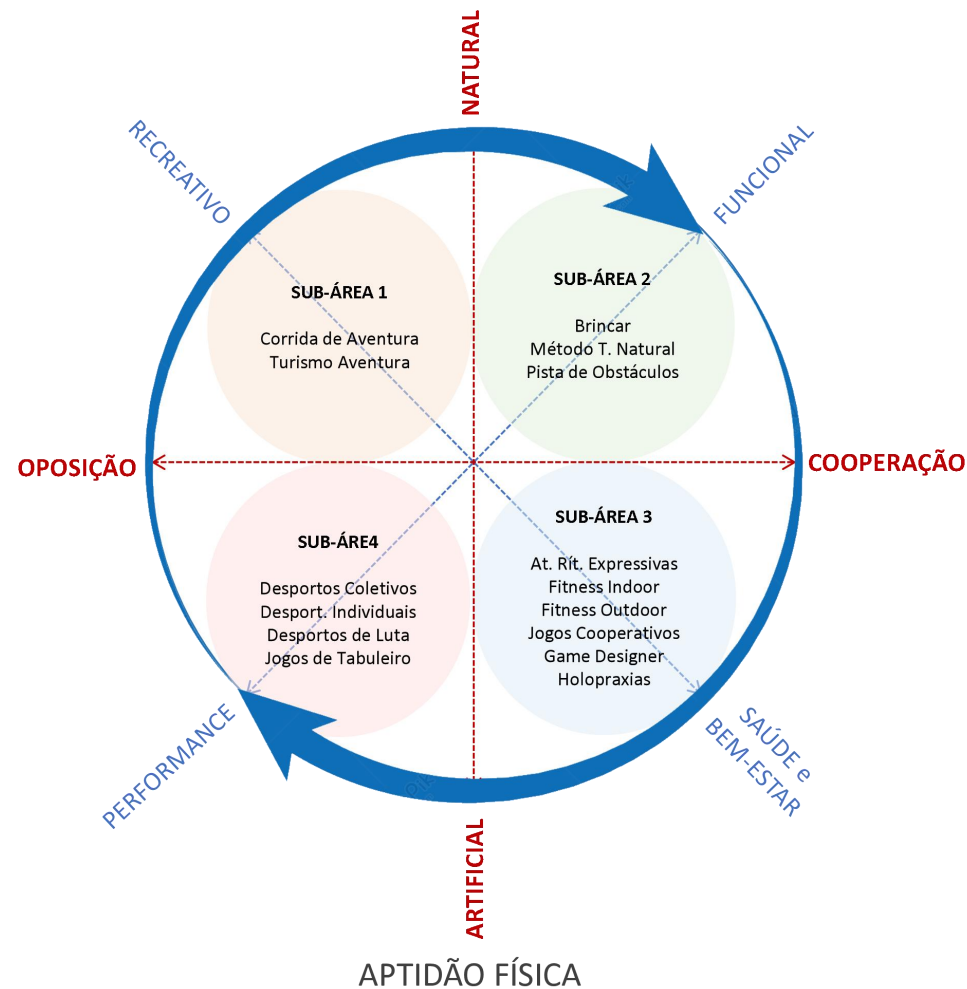
4. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
5. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise dos documentos de fundamentação teórica do Curso de Formação (Novo paradigma da Educação), de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

- A. Linguagens e Textos
- B. Informação e Comunicação
- C. Raciocínio e resolução de Problemas
- D. Pensamentos Crítico e Pensamento Criativo
- E. Relacionamento Interpessoal
- F. Desenvolvimento pessoal e Autonomia
- G. Bem-estar, saúde e ambiente
- H. Sensibilidade estética e artística
- I. Saber científico, técnico e tecnológico
- J. Consciência e Domínio do Corpo

ATIVIDADES FÍSICAS e DESPORTIVAS



OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, ATITUDES e VALORES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS

ÁREA 1

ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 3.º ciclo de escolaridade em diferentes subáreas orientadas para a dimensão **FUNCIONAL, SAÚDE E BEM-ESTAR, PERFORMANCE (Auto-superação - adversários e adversidades) e RECREATIVA.**

SUB-ÁREA 1 - RECREATIVO

1. Pista de Obstáculos
2. Corrida de Aventura
3. Turismo Aventura

SUB-ÁREA 2 - FUNCIONAL

4. Brincar
5. Holopraxias
6. Método de Treino Natural

SUB-ÁREA 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR

7. Atividades Rítmicas e Expressivas
8. Fitness Indoor
9. Fitness Outdoor
10. Jogos Cooperativos
11. Game Designer

SUB-ÁREA 4 - PERFORMANCE

12. Desportos Coletivos
13. Desportos Individuais
14. Desportos de Luta
15. Jogos de Tabuleiro

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ✧ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- ✧ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ✧ agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;
- ✧ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ✧ ser autónomo na realização das tarefas;
- ✧ cooperar na preparação e organização dos materiais;
- ✧ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ✧ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- ✧ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- ✧ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema;
- ✧ Explorar diferentes experiências motoras em contextos variados e diversificados;

Conhecedor/ sabedor/
culto/ informado
(A, B, G, I, J)

ÁREA 2

APTIDÃO FÍSICA

SUB-ÁREA 1 - CAPACIDADES MOTORAS

- a) Desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ✧ conhecer e aplicar cuidados de higiene;

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/

SUB-ÁREA 2 - PRESCRIÇÃO DE UM PTP (Plano de Treino Personalizado)

- a) Prescrição de um Programa de Exercício Físico personalizado (Plano de Treino de Aquecimento, Aptidão Muscular, Amplitude Articular)

SUB-ÁREA 5 - EDUCAÇÃO POSTURAL

- a) Relaciona uma postura eficiente com um bom posicionamento dos órgãos torácicos, tronco e abdominais com as condicionantes da diminuição da dor lombar;
- b) Relaciona a má postura (quando existe relação defeituosa entre as várias partes do corpo que produzem maior tensão), e os desequilíbrios da mesma sobre a base de apoio.
- c) Relaciona as alterações posturais que podem surgir em crianças e adolescentes como um fator de risco para disfunções da coluna vertebral na vida adulta, podendo tornar-se irreversíveis.
- d) Conhece estratégias de higiene postural.

- ✧ reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
- ✧ aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física;
- ✧ ser autónomo na realização das tarefas;
- ✧ cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
- ✧ cooperar na preparação e organização dos materiais;
- ✧ cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;
- ✧ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ✧ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;
- ✧ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

ÁREA 3 **ATITUDES E VALORES**

SUB-ÁREA 1 - MECÂNICA

- a) Compreende a relação entre as regras e componentes dos jogos finitos ou infinitos e atividades físicas e como é que determinam diferentes tipos de Dinâmicas, Estéticas e Éticas.

SUB-ÁREA 1 - DINÂMICA - INTELIGÊNCIA SOCIAL

- a) Dominar as Competências Socio-Emocionais (Autoconhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões).

SUB-ÁREA 2 - ESTÉTICA - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- a) Percebe as emoções, acede e gera emoções bem como assiste os pensamentos, compreende as emoções e o conhecimento das emoções, e regula reflexivamente as emoções de forma a promover o crescimento emocional e intelectual (Conhecer as próprias emoções; lidar com as emoções; motivar-se; reconhecer as emoções nos outros; lidar com relacionamentos).

SUB-ÁREA 3 - ÉTICA - INTELIGÊNCIA MORAL

- a) Desenvolvimento do Raciocínio Moral, da atitude de respeito pelas pessoas e pelas regras. Respeito e aplicação dos Princípios Morais

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ✧ respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
- ✧ promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões;
- ✧ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
- ✧ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- ✧ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;
- ✧ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
- ✧ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;
- ✧ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens sociais e emocionais;
- ✧ descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.
- ✧ Identifica e descrever processos dinâmicos e emoções que levaram a atitudes e comportamentos, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)

Universais (PMU), pautados pela reciprocidade e pela igualdade. O pensamento é regido por princípios morais e éticos e não por regras sociais, que só serão aceites se estiverem fundamentadas em princípios e valores gerais.

- ✧ Identifica os valores implícitos nos diferentes tipos de dinâmicas sociais;
- ✧ Promove atitudes e comportamentos com consciência social plena;

ÁREA 4 CONHECIMENTOS

SUB-ÁREA 1 - UNIDADE MENTE-CORPO

- a) Conhece as atividades Holopráticas e os seus benefícios para a saúde e bem-estar.

SUB-ÁREA 2 - ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL

- a) Planeia e operacionaliza com oportunidade um Projeto de Saúde e Bem-estar Integral;
- b) Avalia o seu estilo de vida identificando as causas mais comuns de stresse;
- c) Escolhe algumas estratégias de recuperação da fadiga envolvendo repouso de qualidade, nutrição adequada, exercício físico específico, um ritmo de vida equilibrado e saudável e relacionamentos saudáveis;
- d) Interpreta a dimensão sociocultural das comunidades zona azul e o seu impacto na saúde e bem-estar, qualidade de vida e longevidade.
- e) Relaciona o sistema natural de suporte à vida e a infraestrutura verde na prática de exercício físico e o bem-estar e saúde pessoal.

SUB-ÁREA 3 - APTIDÃO FÍSICA

- a) Conhece as capacidades motoras condicionais e coordenativas diferenciando-as;
- b) Conhece os pressupostos da prescrição de um programa de exercício físico em circuito individualizado em função de um objetivo pessoal;

SUB-ÁREA 4 - NUTRIÇÃO

- a) Relaciona a qualidade nutricional com a saúde fisiológica;
- b) Relaciona a alimentação com a qualidade do microbioma;
- c) Relaciona a relação do microbioma com a saúde mental;
- d) Interpreta a dimensão informacional da água e a sua importância na saúde do corpo;

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- ✧ conhece os benefícios e estratégias de Educação Postural e a relação com a Anatomia Emocional;
- ✧ conhece a Relação mente-corpo (Psicossomática);
- ✧ Conhece os perigos da exposição aos campos eletromagnéticos wireless para a saúde;
- ✧ conhece os benefícios para saúde da Ligação à Terra;
- ✧ conhece os benefícios das holopraxias (Treino Mental; Treino Ideomotor; Visualização e a Ciência do Sucesso; Meditação; Relaxamento Muscular Progressivo);
- ✧ distingue o Bom Stresse vs Mau Stresse adotando estratégias de recuperação do stresse;
- ✧ relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde;
- ✧ define um objetivo pessoal;
- ✧ distingue e caracteriza diferentes exercícios em função da Região do Corpo, da Massa Muscular Solicitada, diferentes Unidades Funcionais e do Tipo de Contração Muscular. Sabe escolher os exercícios e organizá-los num circuito de treino;
- ✧ conhece diferentes zonas de intensidade e sabe determinar a FCRepouso, FCMáxima, FCReserva e FCTreino (Alvo);
- ✧ conhece o impacto da nutrição no microbioma e a sua relação com a saúde física e mental;
- ✧ conhece a importância da nutrição na recuperação da fadiga.
- ✧ conhece a importância da água na perspetiva da hidratação e na perspetiva da memória da água (transferência de informação imunitária para o organismo);

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/
Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

CURSOS PROFISSIONAIS:

Programas Nacionais de EF - Cursos Profissionais:

Áreas	Módulos (16 no total)
Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol; Futebol, Voleibol)	3
Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática)	3
Outras Atividades Físicas Desportivas (Atletismo, Raquetas, Patinagem)	2
Atividades de Exploração da natureza (Orientação, Natação, Entre outras)	1
Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas)	3
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	1
Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas.	3

As **Aprendizagens Essenciais** (AE) da disciplina de Educação Física para os **Cursos Profissionais** orientam-se para a concretização do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA), considerando a especificidade da disciplina e a exclusividade do seu contributo, em particular (mas não unicamente), no que se refere às áreas de competências de “Consciência e domínio do corpo, de “Bem-estar, saúde e ambiente” e de “Relacionamento interpessoal”. As AE previstas para a disciplina de Educação Física dos Cursos Profissionais que são apresentadas por módulo, definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional.

Aprendizagens Essenciais de EF dos Cursos Profissionais:

Áreas	Módulos
Atividades Físicas	Módulo 1 - Jogos Desportivos Coletivos I
	Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos II
	Módulo 3 - Jogos Desportivos Coletivos III
	Módulo 4 - Ginástica I
	Módulo 5 - Ginástica II
	Módulo 6 - Ginástica III
	Módulo 7 - Atletismo/Raquetas/Patinagem I
	Módulo 8 - Atletismo/Raquetas/Patinagem II
	Módulo 9 - Atividades de Exploração da Natureza
	Módulo 10 - Dança I
	Módulo 11 - Dança II
	Módulo 12 - Dança III
Aptidão Física	Módulo 13 - Aptidão Física
Conhecimentos	Módulo 14 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde I
	Módulo 15 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde II
	Módulo 16 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde III

Novo Paradigma da EF - Estão organizadas em quatro grandes áreas de extensão da Educação Física, em função da natureza das atividades implicadas:

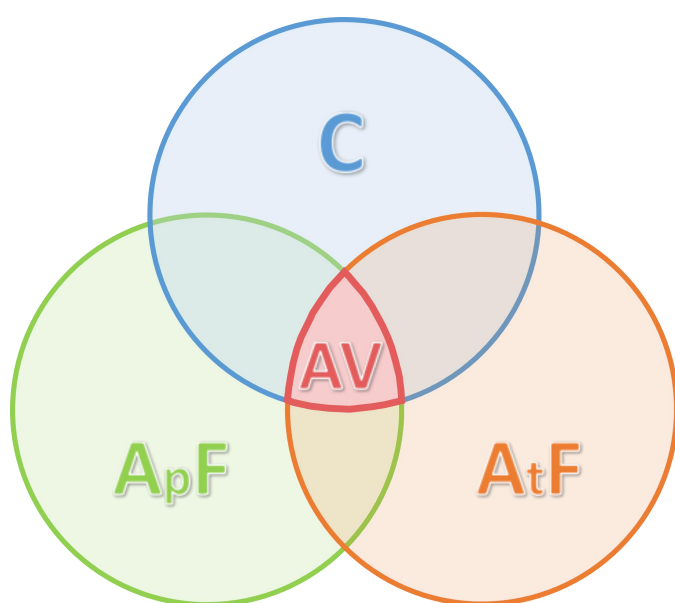
- Atividades Físicas** - integram as seguintes Subáreas:
 - Atividades Recreativas (Corrida de Aventura e Turismo de Aventura).
 - Atividades Funcionais (Método de Treino Natural; Pista de Obstáculos).
 - Atividades de Saúde e Bem-Estar (Atividades Rítmicas e Expressivas; Fitness Indoor e Outdoor; Jogos Cooperativos e Game Designer; Holopraxias).
 - Atividades de Performance - Desportos Coletivos; Desportos Individuais; Desportos de Luta).
- Aptidão Física** - integram as seguintes Sub-Áreas:
 - Prescrição do Exercício Físico - Treino em Circuito e processos de elevação e manutenção da aptidão física.
 - Avaliação da Aptidão Física (Zona Saudável) - Ciência do Indivíduo.
- Conhecimentos** - Relação do Exercício e Saúde; Avaliação do Estilo de Vida; Nutrição; Repouso; Higiene Postural.
- Atitudes e Valores** - Auto-conhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões.

Estas AE estão enquadradas num conjunto de objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, que definem as competências comuns a todas as áreas e que se expressam através de:

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
 - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais;
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e

respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;

- conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;
- conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar;
- elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.



AtF - Atividades Físicas
ApF - Aptidão Física
C - Conhecimentos
AV - Atitudes e Valores

Aprendizagens Essenciais de EF - Novo Paradigma da EF: **CURSOS PROFISSIONAIS**

Áreas	Sub-Área	Módulos
A - Atividades Físicas	Recreativo	Módulo 1 - Corrida de Aventura
		Módulo 2 - Turismo Aventura
	Funcional	Módulo 3 - Método de Treino Natural
		Módulo 4 - Pista de Obstáculos
	Saúde e Bem-Estar	Módulo 5 - Atividades Rítmicas e Expressivas I
		Módulo 6 - Atividades Rítmicas e Expressivas II
		Módulo 7 - Fitness Indoor e Fitness Outdoor
		Módulo 8 - Jogos Cooperativos e Game Designer
		Módulo 9 - Holopraxias
	Performance	Módulo 10 - Desportos Coletivos
		Módulo 11 - Desportos Individuais
		Módulo 12 - Desportos de Luta (Defesa Pessoal)
B - Aptidão Física		Módulo 13 - Prescrição do Exercício Físico - Treino em Circuito
		Módulo 14 - Avaliação da Aptidão Física (Zona Saudável)
C - Conhecimentos		Módulo 15 - Relação do Exercício e Saúde; Avaliação do Estilo de Vida; Nutrição; Repouso; Higiene Postural.
D - Atitudes e Valores		Módulo 16 - Auto-conhecimento; Consciência Social; Auto-regulação; Gestão de Relacionamentos; Tomada Responsável de Decisões.