



PROGRAMA

DE

EDUCAÇÃO FÍSICA

PARA O II CICLO DO ENSINO BÁSICO







Programa de Educação Física - II Ciclo

INTRODUÇÃO

A educação física e o desporto constituem um direito fundamental da população, devendo ser garantidos no sistema educativo e noutros aspectos da vida social.

O presente programa de educação física tem como propósitos imprimir uma dinâmica às aulas desta disciplina na perspectiva de, simultaneamente, desenvolver as habilidades de cidadania, habilidades práticas, habilidades etno-culturais e ocupacionais.

A ideia central é, a de partir de exercícios e jogos simples, desenvolver a motricidade e as habilidades da criança, num período de adaptação para, depois, gradualmente, ir aumentando o grau de exigências dos conteúdos programáticos, na perspectiva de assegurar o contínuo desenvolvimento geral das suas capacidades e habilidades motoras.

Pretende-se que seja também flexível - que o aluno consiga dizer “eu aprendo o como e o porquê do estilo de vida fisicamente activo e saudável.

Acredita-se que uma educação física desta maneira terá mais adesão nas escolas e nos estudantes.

É preocupação principal deste programa apresentar, de forma clara e simples, a interpretação de alguns desenvolvimentos no ensino e aprendizagem em educação física. As unidades temáticas serão apresentadas sequencialmente e por áreas de conhecimento (temas).

Finalmente, pretende-se garantir a implementação desta disciplina no currículo, instruir-se que se enfatize uma participação alegre e pouco tecnicista na actividade física, e ajude no desenvolvimento de conhecimentos, atitudes, habilidades, comportamentos motores e confiança necessárias para a adopção e manutenção de estilo de uma vida activa.

Objectivos Gerais

1. Desenvolver habilidades motoras e incrementar a aptidão física;
2. Promover o estilo de vida saudável através da prática habitual da actividade física;
3. Desenvolver o interesse pela prática de exercícios físicos e desportos como ocupação sadia dos tempos livres;
4. Criar espírito de liderança e disciplina;
5. Desenvolver o espírito de tolerância e respeito pelo próximo;
6. Incentivar a unidade nacional, o respeito pelos símbolos nacionais;
7. Encorajar a participação em actividades cívicas e comunitárias;
8. Desenvolver e elevar o conhecimento dos direitos da cidadania;
9. Desenvolver o senso de respeito pelas diferentes culturas;
10. Promover o desenvolvimento moral e espiritual.

¹ Carta da UNESCO, 1978



Programa de Educação Física - II Ciclo

ASPECTOS METODOLÓGICOS GERAIS

A educação física é um processo que visa integrar influências culturais e naturais, utilizando actividades físicas, objectivar a aprendizagem e desenvolver hábitos motores. Visa também promover a educação efectiva para a saúde e reconhecer as práticas corporais ao desenvolvimento de valores, para a conquista de um estilo de vida activo.

É de extrema importância que o professor tome em consideração os conhecimentos teóricos relacionados com a saúde e higiene do meio, o corpo humano, as formas de postura corporal nas suas aulas, por forma a incrementar uma maior prática de actividade física.

Na aula de educação física, deve-se integrar outras áreas de currículo, permitindo acções interdisciplinares que favorecem o processo de educação em busca de todos os seus benefícios nos domínios cognitivo, afectivo e psicomotor.

Para o professor, a planificação assume um papel importante, porque lhe permite antever a aula e adequá-la às condições reais do grupo e da escola.

O professor actua como exemplo em todos os aspectos.

Dada a fraca compreensão dos alunos para com explicações abstractas nas primeiras classes, a explicação e a demonstração devem predominar conjuntamente para manter a alegria dos alunos ao executar diferentes exercícios.

Nunca utilizar o exercício físico como punição ou castigo durante a aula ou fora dela.

O exercício indicado só começa quando todos os alunos o tenham entendido.

O material improvisado (bola de trapo, paus para bastões, vasilhames e outros) deve ser recomendado como trabalho para casa e, uma vez na escola, deve ser guardado para futuras ocasiões. Este não pode perigar a saúde dos alunos.

A rigorosidade do cumprimento de tempo deve ser analisada em função do nível de habilidade dos alunos e nunca atender o “cumprir por cumprir”.

No capítulo dos jogos tradicionais e danças deve-se ter em consideração que em cada região existem aspectos que são de importância vital para a própria comunidade, pelo que o tratamento destes conteúdos deve permitir que os alunos possam ensinar jogos e danças que são do seu conhecimento.

As aulas devem sempre ter as partes inicial (organização da turma, comunicação dos objectivos e aquecimento), principal (resolução de problemas do ensino e aprendizagem) e final (resumo/retorno a calma/análise da aula).

O professor deve motivar as crianças portadoras de deficiência a praticar actividades físicas e desportivas, que a sua deficiência lhes permite, evitando qualquer tipo de preconceitos.



Programa de Educação Física - II Ciclo

AAVALIAÇÃO NO ENSINO BÁSICO

A avaliação é um processo de delineação, obtenção e aplicação de informações e de um julgamento concernente ao mérito dos objectivos, à medida que revelados por suas metas, planos, implementação e resultados, para fins de tomada de decisões e de responsabilidade, tendo como parâmetros os objectivos educacionais fixados. Portanto, é um instrumento que possibilita o conhecimento e desenvolvimento de determinado sistema educativo, para se poder redimensionar o que se tem feito no decurso do processo.

O pressuposto fundamental da avaliação em Educação Física está no reconhecimento de que as diferenças individuais existem de facto e assumem, às vezes, valores substanciais. A avaliação deve servir para (1) prever o comportamento do indivíduo, (2) verificar a evolução desse comportamento.

Esforços gerais devem ser feitos no sentido de fornecer aos alunos informações sobre seus níveis de habilidade e/ou aptidão e motivá-los para os melhorar.

Assim, no 2º ciclo, a avaliação deve ser feita nas variáveis habilidades motoras, com base nas competências básicas do programa e nos regulamentos de avaliação vigentes.

Os elementos técnicos das modalidades desportivas devem ser avaliados de forma global, em forma de jogo, para imprimir maior dinâmica à sua aplicação prática.

Para os alunos portadores de deficiência, deve-se avaliar os exercícios que são aplicáveis à sua deficiência.

Objectivos do 1º Grau

Ao terminar o 1º Grau do Ensino Básico, o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer o vocabulário básico em cada um dos conteúdos;
2. Possuir conhecimentos sobre as principais formas de organização e controlo usadas na aula de educação física;
3. Executar os movimentos básicos: marchar, correr, saltar, lançar, apanhar, trepar e equilibrar na forma simples;
4. Conhecer e praticar jogos tradicionais e danças;
5. Desenvolver as habilidades corporais básicas com materiais portáteis.
6. Demonstrar, no seu comportamento, qualidades de carácter como disciplina, ordem, honestidade, solicitude, modéstia, força de vontade, coragem e espírito colectivo;
7. Demonstrar um nível apreciável na realização do trabalho autónomo;
8. Praticar jogos pré-desportivos;
9. Conhecer os benefícios da prática da Educação Física.



Programa de Educação Física - II Ciclo

Objectivos do 2º Ciclo

Ao terminar o 2º Grau do Ensino Básico, o aluno deve ser capaz de:

1. Adquirir hábitos relacionados com uma postura correcta.
2. Consolidar os exercícios de organização e controlo aprendidos no primeiro ciclo;
3. Consolidar as habilidades de percepção motora, aumentando a sua experiência motora e desenvolver o vocabulário específico;
4. Desenvolver a compreensão sobre o significado de uma boa saúde assim como o interesse e o respeito pelo seu próprio corpo;
5. Consolidar as danças e os jogos praticados ao nível da localidade;
6. Demonstrar, no seu comportamento, qualidades de carácter como disciplina, ordem, honestidade, solicitude, modéstia, força de vontade, coragem e espírito colectivo.
7. Demonstrar um nível apreciável na realização do trabalho autónomo;
8. Ter noções básicas dos desportos colectivos através dos jogos pré-desportivos;

Objectivos de educação física para a 3ª Classe

Ao terminar a 3ª classe, o aluno deve ser capaz de:

1. Conhecer e aplicar novos exercícios de organização e controlo e vozes de comando;
2. Demonstrar destreza na execução de movimentos básicos como equilibrar, lançar, apanhar;
3. Adquirir habilidades básicas na modalidade de atletismo;
4. Ter aprendido exercícios contínuos de forma elementar;
5. Realizar os jogos tradicionais da zona onde a escola se situa;
6. Realizar de forma colectiva as danças da região;
7. Demonstrar qualidades de independência, vontade, honestidade nas actividades desportivas.

Objectivos de Educação Física na 4ª Classe

Ao terminar a 4ª classe, o aluno deve ser capaz de:

1. Aplicar correctamente os exercícios de organização e controlo e as vozes de comando aprendidas nas classes anteriores;
2. Aprofundar a formação das qualidades de carácter tais como disciplina, ordem, honestidade, força de vontade;
3. Aumentar o nível de trabalho independente ;
4. Dominar o manejo da bola, aplicando-o em formas simples de jogos reduzidos;



Programa de Educação Física - II Ciclo

5. Executar as técnicas de arremesso e salto em comprimento de forma elementar;
6. Ter aprendido a técnicas simples de corridas de estafetas, resistência e velocidade;
7. Realizar exercícios contínuos em ginástica de base.

Objectivos de educação física na 5ª Classe

Ao terminar a 5ª classe, o aluno deve ser capaz de:

1. Praticar jogos tradicionais e danças da sua região;
2. Possuir conhecimentos sobre os exercícios de organização e controlo;
3. Aplicar exercícios de desenvolvimento físico geral;
4. Ter conhecimentos sobre a partida baixa;
5. Conhecer as regras elementares do arremesso de bola com corrida de balanço;
6. Conhecer as regras elementares do salto em comprimento com corrida de balanço;
7. Realizar de forma coordenada os movimentos básicos fundamentais;
8. Demonstrar, no seu comportamento, qualidades de carácter como a honestidade, solicitude, espírito colectivo, força de vontade;
9. Ter conhecimentos elementares sobre regras de atletismo e andebol.

