

## Planificação – Educação Física

### BASES PROGRAMÁTICAS

*“A nossa ideia de homem varia de acordo com os nossos sentimentos e as nossas crenças. Um materialista e um espiritualista aceitam a mesma definição de um cristal de cloreto de sódio. Mas não se entendem quanto à definição de ser humano.”*

CARRELL, Alexis, “O homem esse desconhecido”

Várias foram as perspectivas por que foi analisado o homem; muita coisa foi dita, e até tida como verdade absoluta, mas o importante é que ele tenha consciência de que pode decidir perante um sem número de hipóteses, assumindo as consequências da sua própria decisão.

Assim, deixamos de lado qualquer preocupação sobre as definições de homem, passando a actuar no sentido de o levar a descobrir-se, a desenvolver-se, a ultrapassar-se. Estas são as nossas palavras de ordem.

Para que elas tenham coerência é necessário e fundamental a análise de tudo o que nos rodeia. Torna-se indiscutível que essa análise nos conduza a uma compreensão que se pretende ser global, a uma descoberta de possíveis trajectos a seguir e a uma actuação em conformidade com o que se pretende alcançar.

Perante isto, teremos que agir com intencionalidade, gerir variáveis para que o investimento se torne rentável para todos. Pretendemos contribuir para a sua formação global e integrada, nunca descurando o facto de que a compreensão e aquisição de princípios estão para lá da técnica por si mesma.

## OBJECTIVOS

Definir objectivos pressupõe ter bases explícitas e metas possíveis a alcançar. É igualmente importante conhecer os meios disponíveis, bem como considerar os condicionamentos prováveis.

Pretendemos que todos os alunos sintam necessidade de encontrar soluções e desejem evoluir. Assim, o âmbito da nossa intervenção baseia-se na:

**COMUNICAÇÃO** – Por mais simples que seja o trabalho a desenvolver é fundamental que os intervenientes estabeleçam elos de ligação entre si, com outros grupos e com todo o meio envolvente. Para que estas ligações se possam concretizar, tem de existir no mínimo um emissor e um receptor. Cada um deles pode, se assim o desejar, desenvolver-se, bem como ajudar a desenvolver o outro. Deste modo estão criadas condições de empatia para a consecução dos objectivos.

**RESPONSABILIZAÇÃO/ORGANIZAÇÃO** – Após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações simples de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele.

**COOPERAÇÃO/INTERACÇÃO** – Quando se propõem tarefas de organização, por mais simples que sejam, já pressupõe a existência de cooperação e interacção entre os intervenientes. Pretendemos ir mais longe e fazer com que dessa interacção surjam novas ideias e formas de analisar os problemas, através de situações cada vez mais complexas; Promover o “confronto” para que ambos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto.

**RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** – Colocar os alunos perante situações que exijam uma decisão consciente e realçar a importância de assumir as consequências dessa decisão. Esta tarefa no fundo vai ser facilitada pela concretização dos objectivos anteriores, e de certa forma uma preciosa ajuda para o seguinte!

**AVENTURA** – Por si só esta palavra já lança desafios. O que pretendemos é que, integrando tudo o que foi abordado ao longo do ano o aluno consiga, em qualquer situação ou actividade:

*Orientar-se;*

*Deslocar-se;*

*Optar;*

*Decidir*

## **NÍVEIS DOS OBJECTIVOS**

### **▪ COMUNICAÇÃO**

**Nível Inicial** – Consegue relacionar-se apenas com os colegas que constituem o seu grupo (não ultrapassando os cinco elementos por grupo) demonstrando certas dificuldades em interagir com grupos de maior dimensão.

**Nível Elementar** – Consegue relacionar-se com um maior número de colegas e trabalhar com todos os elementos da turma, independentemente das suas preferências. Apresenta já certa facilidade em relacionar-se com o meio envolvente.

**Nível Avançado** – Mostra facilidade em relacionar-se e/ou trabalhar com todos os elementos da turma, (meio escolar), bem como com o meio envolvente (cidade e meio geográfico).

▪ **ORGANIZAÇÃO E RESPONSABILIZAÇÃO**

**Nível Inicial** – Consegue através de indicações fornecidas pelo professor organizar pequenos grupos para a realização de tarefas de complexidade reduzida. Apercebe-se da noção de responsabilidade quando assume uma função.

**Nível Elementar** – Tem a capacidade de organizar grupos pequenos ou tarefas simples tendo em conta aspectos que não são referidos pelo professor. Responsabiliza-se perante os outros por funções ou cumprimento de regras.

**Nível Avançado** – Consegue organizar grupos grandes e tarefas complexas com a colaboração do professor. Responsabiliza-se de forma consciente pelas funções que assume ou pelo cumprimento das regras.

▪ **COOPERAÇÃO / INTERACÇÃO**

**Nível Inicial** – Troca ideias, experiências e colabora com o seu grupo de preferências, embora demonstre certas dificuldades em realiza-lo com a maior parte dos colegas.

**Nível Elementar** – Troca ideias e experiências com todos os elementos da turma, porém ao nível da colaboração procura um lugar de destaque (tem facilidade em ajudar os colegas, mas dificuldade em recebe-la).

**Nível Avançado** – Troca ideias, experiências e colabora com qualquer elemento da turma, demonstrando receptividade às propostas dos colegas e apresentando sugestões superando inibições, preconceitos e conflitos que possam existir.

▪ **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

**Nível Inicial** – Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, procura o apoio dos colegas ou o do professor, devido a não querer assumir todas as consequências dessa atitude.

**Nível Elementar** – Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, toma a iniciativa e faz opções perante as diversas alternativas, relativas a projectos, actividades, modos de trabalho, responsabilizando-se pelas escolhas efectuadas.

**Nível Avançado** – Quando colocado perante uma situação que exija uma opção ou decisão, revela capacidade de adaptação a novas situações, em contextos diversificados e evidências autonomia e esforço pessoal.

▪ **AVENTURA**

**Nível Inicial** – Manifesta curiosidade e desejo de saber, procurando aprofundar os conhecimentos que coincidem com os seus centros de interesse.

**Nível Elementar** – Manifesta interesse e desejo de saber empenhando-se no aprofundamento dos seus conhecimentos e na descoberta de novas áreas de experiência. Respeita e valoriza o património natural e cultural, assumindo responsabilidades na sua preservação. Manifesta abertura e confiança nas relações interpessoais.

**Nível Avançado** – Manifesta autoconfiança nas relações interpessoais e na realização de tarefas diversificadas, utilizando experiências e competências adquiridas para resolver por si próprio as dificuldades.

## **RELAÇÃO DOS OBJECTIVOS COM AS COMPETÊNCIAS**

Pretende-se que os alunos alcancem o nível inicial de cada objectivo no sétimo ano de escolaridade, o nível elementar no oitavo ano de escolaridade e o nível avançado no nono ano de escolaridade. Caso isto aconteça, o aluno terá atingido as seguintes competências do 3º ciclo:

- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.
- Interpreta critica e correctamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.
- Participa activamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;
  - Aceitando o apoio dos companheiros os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
  - Interessando-se a apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que

são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

Quanto às restantes competências, e sendo estas específicas de determinadas modalidades desportivas, cada docente deverá no final do ano lectivo elaborar um documento síntese referindo os conteúdos programáticos leccionados em cada turma.

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

- **Dimensão sócio-afectiva**

**Percentagem total:  
50%**

- 1 – Pontualidade;
- 2 – Assiduidade;
- 3 – Criatividade;
- 4 – Interesse e motivação;
- 5 – Integração e participação no trabalho de grupo;
- 6 – Auto-domínio;
- 7 – Auto-confiança;
- 8 – Iniciativa;

- **Dimensão cognitivo / motora**

**Percentagem total :  
50%**

- 9 – Auto-crítica;
- 10 – Conhecimento das diferentes matérias;
- 11 - Conhecimento e respeito pelas regras:
  - das modalidades/tarefas;
  - na utilização do material;
  - funcionamento/organização da aula
- 12 – Requisitos para a elaboração de algumas actividades
- 13 – Avaliar nas diferentes modalidades/tarefas a dimensão Psicomotora.

## ENSINO SECUNDÁRIO

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido no decorrer do 3º Ciclo e tendo em conta que no Programa de Educação Física ... *“prevê-se igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objectivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular”* (Programa de Educação Física:8), seleccionou o Departamento de Ciências do Desporto da Escola Sec/3 Quinta das Palmeiras – Covilhã, quatro princípios fundamentais para o Ensino Secundário:

- A garantia de **actividade física** correctamente **motivada**, qualitativamente **adequada** e em quantidade **suficiente**, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde;

- A promoção da **autonomia**, pela atribuição, reconhecimento e exigência das **responsabilidades** que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias;

- A 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 da actividade;

- A orientação da **sociabilização** no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a à melhoria da **qualidade das prestações**, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao **aperfeiçoamento pessoal** e ao prazer proporcionado pelas actividades.

Estes princípios estão representados tanto nos objectivos, como nas orientações metodológicas da Educação Física no Ensino Secundário.

Assim, consideram-se as matérias que integram a composição do Currículo de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

Os aspectos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio-afectivo) encontram-se relacionados nas actividades características da Educação Física (áreas e matérias), integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas, quer nos elementos mais pormenorizados (objectivos por matérias).

### **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA O ENSINO SECUNDÁRIO**

#### **- Dimensão sócio-afectiva**

**Percentagem total:  
25%**

- 1 – Pontualidade;
- 2 – Assiduidade;
- 3 – Autonomia;
- 4 – Responsabilidade

#### **- Dimensão cognitivo / motora**

**Percentagem total :  
75%**

- 9 – Autocrítica;
- 10 – Conhecimento das diferentes matérias;
- 11 - Conhecimento e respeito pelas regras:
  - das modalidades/tarefas;
  - na utilização do material;
  - funcionamento/organização da aula
- 12 – Requisitos para a elaboração de algumas actividades
- 13 – Avaliar nas diferentes modalidades/tarefas a dimensão Psicomotora

### **AVALIAÇÃO FORMATIVA**

A avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação do Ensino Básico e informa sobre a qualidade do processo educativo e da aprendizagem, bem como sobre o estado de cumprimento estabelecidos.

Por este motivo adoptamos os critérios de êxito, definidos por nós em cada aula, como forma de reajustamento das tarefas aos alunos, e descobrir as estratégias que lhes permita ultrapassar essas dificuldades.

### **AVALIAÇÃO SUMATIVA**

A avaliação sumativa tem um carácter de balanço. Intervém após um conjunto de tarefas de aprendizagem que constituem um todo; visa classificar os alunos em relação ao seu processo evolutivo.

#### **Avaliação 1º Período/ 2º Período/ 3º Período**

Os parâmetros definidos na avaliação inicial permitir-nos-ão situar os alunos nos diferentes níveis dos objectivos. Tendo como referência o nível em que o aluno se encontra e a evolução deste, nos vários parâmetros, torna-se possível a atribuição de um valor no final de cada período.

#### **ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos que de acordo com a legislação apresentarem **atestado médico**, estando estes dispensados de realizar qualquer tipo de actividade física nas aulas de Educação Física, por um período de tempo limitado ou durante todo o ano lectivo, serão avaliados nas dimensões Sócio-afectiva e Cognitiva, sendo o **valor respectivo de cada dimensão 60% e 40%.**

Estes alunos poderão e deverão ser “chamados” nas aulas para cumprimento de certas tarefas de organização, colaboração e avaliação de conhecimentos, de forma a motivá-los e responsabilizá-los perante a sua actuação e avaliação na disciplina.