

Relatório da Atividade Profissional Desenvolvida no Contexto da Expressão e Educação Físico Motora e Atividades do Desporto Escolar

RELATÓRIO DE MESTRADO

Pedro Miguel Fernandes Sousa

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

maio | 2021

**Relatório da Atividade Profissional
Desenvolvida no Contexto da Expressão
e Educação Físico Motora
e Atividades do Desporto Escolar**

RELATÓRIO DE MESTRADO

Pedro Miguel Fernandes Sousa

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Jorge Alexandre Pereira Soares

“Professor não é o que ensina, mas o que desperta no aluno a vontade de aprender”.

Jean Piaget

RESUMO

O presente documento tem como objetivo principal descrever e refletir sobre a minha atividade profissional desenvolvida no contexto do ensino da Expressão e Educação Físico Motora nas escolas públicas do 1º ciclo do ensino básico com pré-escolar da Região Autónoma da Madeira, tendo em vista a obtenção do grau de Mestre. Neste sentido, foram abordadas e descritas as atividades e estratégias adotadas no âmbito da atividade curricular, bem como na atividade de enriquecimento do currículo de caráter não obrigatório em diferentes anos de escolaridade, entre os anos de 2015 a 2020. De igual modo, foram referidos alguns projetos organizados e geridos no âmbito da Expressão Físico Motora com breves referências aos diversos contributos para o processo ensino-aprendizagem. A participação em atividades do Desporto Escolar foi também alvo de referência para dar uma visão mais ampla da ação do professor de Expressão Físico Motora nas escolas de 1º ciclo com pré-escolar.

PALAVRAS CHAVE: Desporto Escolar; Ensino; Professor; Atividades de Enriquecimento de Currículo; Expressão e Educação Físico Motora.

ABSTRAT

The main purpose of the present document is to describe and reflect on my professional activity developed in the context of teaching Expression and Physical Motor Education in public Primary Schools with Preschool in the Autonomous Region of Madeira, aiming to achieve a Master's degree. Thus, there were approached and described the activities and strategies used in the environment of curricular activity as well as in the activity of enrichment of the curriculum of a non-compulsory nature in different years of schooling between 2015 and 2020. Similarly, some projects organised and managed in the field of Expression and Physical Motor Education were mentioned with brief references to the several contributions to the teaching-learning process. The participation in school sports activities was also a reference to give a broader view of the Expression and Physical Motor Education teacher's action in Primary Schools with Preschool.

KEYWORDS: School Sport; Teaching; Teacher; Curricular Enrichment Activities; Expression and Physical Motor Education.

RÉSUMÉ

Le document en étude a pour principal objectif de décrire et de réfléchir à mon activité professionnelle développée en contexte de l'apprentissage de l'Expression et de l'Éducation Physique Motrice dans des écoles publiques du 1er cycle de l'enseignement de base, avec école maternelle, dans la Région Autonome de Madère, ayant pour but l'obtention de ma Maîtrise. Les activités et les stratégies adoptées dans le cadre des matières curriculaires, bien comme d'autres activités facultatives d'enrichissement du curriculum dans les différents niveaux scolaires, entre les années de 2015 à 2020, sont nommées et décrites. On fait aussi référence à plusieurs projets menés et organisés dans le cadre de l'Expression et de l'Éducation Physique Motrice, avec quelques notes concernant leurs plusieurs contributions pour le processus de l'enseignement et de l'apprentissage. On parle aussi de la participation aux activités du sport scolaire visant donner une vision globale de l'action de l'enseignant d'Expression et d'Éducation Physique Motrice dans les écoles du 1er cycle de l'enseignement de base avec école maternelle.

MOTS-CLÉS: Sport Scolaire; Enseignement; Enseignant; Activités Facultatifs d'Enrichissement du Curriculum; Expression et Éducation Physique Motrice.

RESUMEN

Este documento tiene como objetivo principal describir y cogitar sobre mi actividad profesional desarrollada en el contexto de la enseñanza de Educación Física en los colegios públicos del Educación Primaria y Educación Infantil de la Región Autónoma de Madeira para la obtención del grado de Máster. Por lo tanto, se abordaron y describieron las actividades y estrategias adoptadas en el ámbito de la actividad curricular, así como en la actividad de enriquecimiento del currículo de carácter no obligatorio en distintos años de escolaridad entre 2015 y 2020. Del mismo modo se aludieron algunos proyectos organizados y regidos en el dominio de la Educación Física señalando brevemente las varias contribuciones al proceso educación-aprendizaje. Lo ingreso en las actividades deportivas escolares ha contribuido para dar una visión mas amplia de la acción del profesor de Educación Física en los colegios del Educación Primaria y Educación Infantil.

PALABRAS CLAVE: Deporte escolar; Enseñanza; Profesor; Actividades de Enriquecimiento del Currículo; Educación Física.

AGRADECIMENTOS

À minha mulher, por todo o apoio, por ser a minha confidente, a minha melhor amiga, a minha força! Pelas palavras de encorajamento, pela sua paciência e sobretudo pelo seu amor e carinho.

À minha filha, Matilde, por todas as ausências do papá.

À minha mãe, pelas palavras de incentivo e pelo exemplo de guerreira.

Ao meu Orientador, Professor Jorge Soares, pela disponibilidade, ajuda, compreensão, ensinamentos, por toda a sua sabedoria e, acima de tudo, pelo seu rigor.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	10
PARTE I: DE PRATICANTE DESPORTIVO AO INGRESSO NO MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO	11
PARTE II – ENQUADRAMENTO LEGAL E INSTITUCIONAL DA ATIVIDADE PROFISSIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO ESCOLAR.....	16
PARTE III: ATIVIDADE DE DOCÊNCIA NA EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO MOTORA	22
1.1 Fundamentação teórica da atividade docente	22
1.2. A Expressão e Educação Físico Motora	23
1.2.1. Modelo de Instrução Direta	27
1.2.2. Modelo de Educação Desportiva	29
1.3 Atividade de Docência de Expressão e Educação Físico Motora	34
1.3.1. Expressão e Educação Físico Motora no Pré-Escolar	35
1.3.2. Expressão e Educação Físico Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico	39
PARTE IV: ORGANIZAÇÃO E PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR E DESPORTO ESCOLAR	45
CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela nº 1: Funções desempenhadas no âmbito da carreira docente.....	14
Tabela nº 2: Distribuição dos blocos e respetiva operacionalização para os 1º e 2º anos de escolaridade.....	18
Tabela nº 3: Distribuição dos blocos e respetiva operacionalização para os 3º e 4º anos de escolaridade.....	19
Tabela nº 4: As dimensões desenvolvidas no âmbito da Educação Física adaptado de Comissão Europeia.....	25
Tabela nº 5: Fases de aplicação do Modelo de Instrução Direta.....	28
Tabela nº 6: Características do Modelo de educação Desportiva, adaptado de Mesquita, I., Graça, A.,(2009).....	30
Tabela nº 7: Principais resultados de três estudos realizados no âmbito do MED.....	33
Tabela nº 8: Exemplo de atividade no pré-escolar.....	36
Tabela nº 9: Exemplo de atividade no Deslocamentos e Equilíbrios no pré-escolar.....	37
Tabela nº 10: Exemplo de atividade Circuito Psicomotor no pré-escolar.....	38
Tabela nº 11: Exemplo de atividade: trabalho por estações no 1º Ciclo.....	40
Tabela nº 12: Jogo desenvolvido.....	43
Tabela nº 13: Atividades por ano de escolaridade.....	46
Tabela nº 14: Competências de Ténis no pré-escolar e 1º Ciclo.....	50
Tabela nº 15: Sensibilização Alimentação em Crianças.....	52
Tabela nº 16: A Importância do Exercício Físico na Saúde Infantil.....	53

INTRODUÇÃO

O presente relatório de atividade profissional pretende fazer uma descrição e reflexão crítica das atividades realizadas no contexto do ensino da Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM) no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB). De acordo com o Decreto-Lei n.º74/2006 de 21 de março, os licenciados anteriores ao processo de Bolonha, com 5 ou mais anos de experiência profissional, podem requerer ao Conselho Científico do Curso Superior em que se inscreveram, neste caso concreto, o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, a apresentação de uma dissertação baseada num relatório detalhado sobre a sua atividade profissional.

O relatório apresenta-se dividido em 4 partes. Na primeira parte, optei por incluir a atividade desportiva e estudantil realizada no contexto do ensino secundário e politécnico até ingressar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Madeira (UMA). Decidi, ainda, incluir as atividades durante o período desportivo e estudantil para contextualizar todo o meu percurso. Na segunda parte, faço enquadramento legal e institucional da atividade profissional no contexto da educação física e do desporto escolar. Na terceira parte, apresento as atividades desenvolvidas no contexto profissional do ensino da Expressão e Educação Físico-Motora no Pré-Escolar e no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB). Na quarta parte do relatório, descrevo atividades de enriquecimento do currículo desenvolvidas por mim e, ainda, atividades do desporto escolar em que participei.

Concluo o presente relatório tecendo algumas considerações finais sobre a atividade profissional descrita.

PARTE I: DE PRATICANTE DESPORTIVO AO INGRESSO NO MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

A prática de exercício físico fez, desde muito cedo, parte da minha vida. Em criança brincava, de forma livre e saudável, nas ruas da minha freguesia de Azurém, concelho de Guimarães. Mais tarde, pratiquei a modalidade de futebol na Associação Desportiva de Fafe e no Arões Futebol Clube até chegar ao desporto de competição. Passando ao lado do clássico jogador de futebol, foi o motocross que mais me aliciou e que me levou à competição no Motor Clube de Fafe e no Motor Clube da Madeira. Neste último, alcancei o título de Vice-Campeão de Todo o Terreno, anos 2005 e 2006, e ainda o de Campeão Regional de Motocross, ano de 2007.

O objetivo profissional de ser professor de Educação Física foi decidido muito cedo, talvez pelos professores com quem tive a sorte de me cruzar ao longo do meu percurso escolar, e pela vontade de querer conhecer e aprender mais sobre o desporto e o ensino da Educação Física (EF).

Após um ciclo de aprendizagem com aproveitamento no ensino secundário, realizado na Escola Secundária Martins Sarmiento, no Agrupamento 1-Científico-Natural, opção de Desporto, no concelho de Guimarães, distrito de Braga, fiquei bastante sensibilizado e motivado para a escolha e candidatura ao curso de Professor do Ensino Básico - 2º ciclo, variante de Educação Física. Na sequência deste desejo, no ano de 1998, ingressei no curso pretendido na Escola Superior de Educação de Fafe. Do currículo da licenciatura, relembro a diversidade de áreas distintas do conhecimento e da prática desportiva, desde os jogos desportivos coletivos, ao desenvolvimento motor, passando pela anatomia, fisiologia e pela psicologia desportiva.

A licenciatura contemplou, ainda, dois estágios integrados e distintos nas áreas para as quais os alunos ficavam habilitados a lecionar, a saber: 1º CEB (grupo de recrutamento 110) e EF (grupo de recrutamento 260). Os estágios decorreram no âmbito da disciplina Prática Pedagógica II e Prática Pedagógica III (3º e 4º ano da licenciatura, respetivamente). Assim sendo, no 3º ano a unidade curricular contemplava o estágio no 1º CEB e, no 4º ano contemplava o estágio em Educação Física (EF) no 2º Ciclo do Ensino Básico.

O estágio de 1º ciclo foi realizado na Escola Básica do 1º Ciclo Sede n.º1 de Fafe, onde lecionei o 4º ano de escolaridade. Neste primeiro contacto com a realidade escolar, senti a responsabilidade de orientar as crianças no seu processo de aprendizagem e de desenvolver as atividades adequadas e motivadoras para aquela faixa etária. O estágio no 1º Ciclo do Ensino Básico fez com que tivesse de adaptar a minha comunicação e estilo de interação pedagógica a crianças que apresentam um grau de autonomia e de dependência considerável.

Já no 4º ano de curso, estagiei na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Professor Carlos Teixeira, Fafe, onde lecionei a disciplina de Educação Física ao 6º ano de escolaridade. Nesta escola tive a oportunidade de estagiar com uma turma motivada, interessada e com um bom comportamento. O meu entusiasmo levou-me, no início, a programar demasiadas atividades, algumas das quais com nível de exigência desadequadas à faixa etária, condicionando, assim, o ritmo da aula. Neste processo, a professora orientadora teve um contributo fundamental, pois forneceu-me as pistas e as ferramentas necessárias para analisar e repensar o método usado para lidar com o público-alvo de forma mais adequada. Deste contributo, realço o ato de planear o programa curricular de modo flexível e diferenciado, incluindo a organização de atividades e exercícios adequados ao nível de aprendizagem dos alunos. Nesta experiência de estágio, acolhi da parte da orientadora feedbacks explicativos de como controlar o grupo de alunos e a gestão de tempo útil de aula, o que me permitiu melhorar e aumentar a minha confiança de forma progressiva e sustentada.

Por diversas vicissitudes da vida, a rotina diária durante a licenciatura foi bastante exigente, uma vez que precisei de trabalhar enquanto estudava. Neste contexto, tive de conciliar os estudos com os diferentes empregos precários pelos quais passei. No entanto, estas adversidades contribuíram para a minha formação pessoal e profissional, pois tive de ser extremamente organizado, metódico, cumpridor de horários e tarefas e, acima de tudo, empenhado e dedicado para alcançar o meu objetivo.

Terminada a licenciatura em junho de 2002, concorri ao concurso de educadores de infância e de professores dos ensinos básico e secundário, a nível nacional, e para os concursos das duas Regiões Autónomas, Madeira e Açores. Enquanto aguardava colocação, após o convite de um antigo professor, em setembro de 2002, decidi

experimentar a atividade de Instrutor de Musculação e Cardiofitness. Apesar de toda a minha satisfação por esta atividade, a irreverência e curiosidade que me caracterizam levaram-me, ainda, em outubro de 2002, a candidatar-me ao projeto “Internet na Escola Básica” (IEB) da Universidade do Minho que passava por ensinar, no primeiro ciclo, as competências tecnológicas elementares. Este projeto inovador explorava as potencialidades do computador e da internet na escola. Estávamos numa época em que grande parte dos colegas era “infoexcluído” e mostrava resistência na integração das tecnologias de informação e comunicação na sala de aula. No âmbito do projeto, foram-me atribuídas algumas escolas do concelho de Guimarães onde, para além de lecionar algumas competências básicas no uso de tecnologias de informação, cabia-me também a função de mostrar aos colegas as potencialidades destas ferramentas no processo de ensino-aprendizagem.

No entanto, apesar das atividades que experienciei não me sentia realizado, pois, como já referi, a meta sempre foi a Educação Física em âmbito escolar.

Em março de 2003, no contexto do concurso público de seleção e recrutamento de pessoal docente dos ensinos básicos e secundários da Região Autónoma da Madeira, fui colocado, em regime de contrato por tempo determinado. Iniciei, assim, a minha atividade profissional como docente na EB1/PE da Vargem, concelho de Câmara de Lobos, freguesia do Estreito de Câmara de Lobos, Ilha da Madeira. Desde então, tenho passado por várias escolas entre os concelhos de Câmara de Lobos e Funchal. Antes de lecionar Expressão e Educação Físico-Motora, desempenhei funções como professor da componente curricular, professor de apoio e substituição e professor de TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação). Para além da docência, exerci, outros cargos como o de Delegado Sindical, Subdiretor (atualmente Substituto Legal do Diretor), Coordenador Eco-Escolas e Coordenador TIC. Para este último cargo valeu-me o tempo de experiência obtido no âmbito do Programa IEB, já referido anteriormente. Apresento, de seguida, a Tabela 1 com as funções desempenhadas ao longo da minha carreira como docente nas escolas do ensino público da RAM.

Tabela 1 - Funções desempenhadas no âmbito da carreira docente

ANO LETIVO	ESCOLA	FUNÇÕES/ CARGO
2002/2003	Projeto IEBI	Técnico Superior/ Formador
2002/2003	EB1/PE da Vargem	Professor de Estudo
2003/2004	EB1/PE Câmara de Lobos	Professor de Apoio e Substituição
2004/2005	EB1/PE da Vargem	Professor de Apoio e Substituição
2005/2006	EB1/PE do Foro	Professor de Apoio e Substituição Delegado Sindical
2006/2007 A 2010/2011	EB1/PE da Vargem	Professor Titular Substituto Legal do Diretor Coordenador Eco-Escolas Substituto Legal do Diretor Professor de Apoio e Substituição Delegado Sindical
2011/2012 A 2014/2015	EB1/PE das Romeiras	Professor TIC Coordenador TIC
2015/2016	EB1/PE da Marinheira	Professor Apoio e EEFM
2016/2017 A 2019/2020	EB1/PE da Ladeira	Professor EEFM

Em junho 2015, ingressei no curso de especialização em Reabilitação em Medicina do Exercício e Desporto, na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, onde aprofundei os meus conhecimentos, não só na área da reabilitação, mas também na área do exercício e do treino. Este curso de especialização trouxe um verdadeiro *upgrade* à minha formação de base. Permitiu-me aumentar o conhecimento e confiança na avaliação e prescrição do exercício e na diferenciação do ensino face às dificuldades e limitações da mobilidade dos alunos nas aulas de Expressão e Educação Físico-Motora. Saliento aqui a tomada de conhecimento de programas de prevenção de lesões, fortalecimento articular com exercícios proprioceptivos, aplicados em algumas aulas durante a fase de aquecimento e fase final. Refiro-me a exercícios simples e divertidos, que fortalecem articulações e aumentam a mobilidade, de forma a reduzir a incidência de lesões. Em suma, o corpo humano, quando devidamente trabalhado na mobilidade e na consciencialização motora, pode adquirir mecanismos naturais de defesa contra lesões.

Em 2019, ingressei no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Madeira, para evoluir, aprender e melhorar a minha prática pedagógica.

No capítulo seguinte, irei fazer um enquadramento legal e institucional da atividade de docência na Expressão e Educação Físico-Motora.

PARTE II – ENQUADRAMENTO LEGAL E INSTITUCIONAL DA ATIVIDADE PROFISSIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO DESPORTO ESCOLAR

Na última versão do Estatuto da Carreira Docente (ECD) Decreto-Lei n.º 41/2012 de 21 de fevereiro, no artigo 2º do capítulo I “...considera-se pessoal docente aquele que é portador de qualificação profissional para o desempenho de funções de educação ou de ensino, com carácter permanente, sequencial e sistemático ou a título temporário”. O documento rege, entre outros assuntos específicos, os deveres profissionais do docente, dos quais saliento:

- a) “Atualizar e aperfeiçoar os seus conhecimentos, capacidades e competências, numa perspetiva de aprendizagem...”;
- b) “Participar de forma empenhada nas várias modalidades de formação frequente...”;
- c) “Zelar pela qualidade e pelo enriquecimento dos recursos didático-pedagógicos utilizados, numa perspetiva de abertura à inovação”;
- d) “Desenvolver a reflexão sobre a sua prática pedagógica...”
- e) “Respeitar a dignidade pessoal e as diferenças culturais dos alunos”;
- f) “Organizar e gerir o processo ensino-aprendizagem, adotando estratégias de diferenciação pedagógica suscetíveis de responder às necessidades individuais dos alunos”;
- g) “Adequar os instrumentos de avaliação às exigências do currículo nacional, (...) e adotar critérios de rigor, isenção e objetividade...”;
- h) “Manter a disciplina e exercer a autoridade pedagógica com rigor, equidade e isenção”;

- i) “Cooperar na promoção do bem-estar dos alunos, protegendo-os de situações de violência física ou psicológica, se necessário solicitando a intervenção de pessoas e entidades alheias à instituição escolar”;
- j) “Colaborar na organização da escola, cooperando com os órgãos de direção executiva e as estruturas de gestão pedagógica e com o restante pessoal docente e não docente tendo em vista o seu bom funcionamento”;
- k) “Corresponsabilizar-se pela preservação e uso adequado das instalações e equipamentos...”;
- l) “Promover o bom relacionamento e a cooperação entre todos os docentes...”;
- m) “Partilhar com os outros docentes a informação, os recursos didáticos e os métodos pedagógicos...”;
- n) “Refletir, nas várias estruturas pedagógicas, sobre o trabalho realizado...”;
- o) “Promover a participação ativa dos pais ou encarregados de educação na educação escolar dos alunos...”;
- p) “Incentivar a participação dos pais ou encarregados de educação na atividade da escola...”;
- q) “Participar na promoção de ações específicas de formação ou informação para os pais ou encarregados de educação...”. (Decreto-Lei n.41/2012)

No capítulo seguinte deste relatório, irei explicar as minhas funções e competências desenvolvidas de acordo com o estipulado no estatuto da carreira docente com maior enfoque no ensino da EEFM no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB).

Antes de mais, é necessário contextualizar a disciplina nas escolas públicas da Região Autónoma da Madeira (RAM). A EEFM é uma disciplina de carácter não obrigatório no Pré-Escolar, mas de carácter obrigatório no 1º CEB. Neste ciclo, a disciplina é lecionada

em todos os anos de escolaridade, com a carga semanal estabelecida no Decreto-Lei n.139/2012, adaptado pelo Governo Regional através de regulamentação própria:

- Expressão e Educação Físico Motora como Componente do Currículo: 1 hora semanal de carácter obrigatório para todos os níveis de escolaridade;
- Expressão e Educação Físico Motora como Atividade de Enriquecimento do Currículo de carácter não obrigatório:
 - 1º e 2º ano –1 hora semanal
 - 3º e 4º ano –2 horas semanais

De acordo com o Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, a disciplina está organizada em blocos que estão distribuídos pelos anos de escolaridade, tal como mostram as Tabelas 2 e 3.

Tabela 2 - Distribuição dos blocos e respetiva operacionalização para os 1º e 2º anos de escolaridade

	Blocos	Operacionalização das aprendizagens
1º e 2º ano de escolaridade	PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Os alunos de forma individual, estafetas ou em grupo, realizam perícias e manipulações executando ações motoras básicas com materiais portáteis. Para isso conjugam as características de ação individual e própria, ao efeito desejado do manuseamento do aparelho. A movimentação do aparelho é executada usando combinações e encadeamentos de movimentos usando uma estrutura rítmica.
	DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Os alunos individualmente, a pares ou em grupo, realizam percursos executando ações motoras básicas de deslocamentos e equilíbrios. As ações podem ser no solo conjugados com aparelhos, de várias alturas. Os alunos seguem um encadeamento das ações, ou combinação de movimentos, seguindo uma estrutura sequencial onde coordenam as suas ações/movimento, de forma a desenvolver as suas qualidades motoras definidas para cada situação.
	JOGOS	Os alunos participam em jogos aperfeiçoando e ajustando os <i>skills</i> motores e respetivas qualidades proporcionadas pelo próprio jogo e respetivo objetivo. Para isso realizam habilidades básicas tático-técnicas elementares, tendo a oportunidade de corrigir e aperfeiçoar movimentos, em jogos de raquete; jogos coletivos com bola, jogos de perseguição e em jogos de oposição.

Fonte: Direção Geral de Educação, 2018. *As Aprendizagens Essenciais Educação Física para o 1.º Ciclo do*

Ensino Básico. Lisboa: Ministério da Educação.

Tabela 3 - Distribuição dos blocos e respetiva operacionalização para os 3º e 4º anos de escolaridade

	Blocos	Operacionalização das aprendizagens
3º e 4º ano de escolaridade	GINÁSTICA	Os alunos realizam habilidades gímnicas elementares da ginástica, em percursos ou em combinações de movimentos. Para isso utilizam sequências ou esquemas em aparelhos ou no solo, combinando as habilidades e as ações de forma fluída e harmoniosa de movimento.
	JOGOS	Os alunos participam em jogos aperfeiçoando e ajustando os <i>skills</i> motores e respetivas qualidades proporcionadas pelo próprio jogo e respetivo objetivo. Para isso realizam habilidades básicas táctico-técnicas elementares, tendo a oportunidade de corrigir e aperfeiçoar movimentos, em jogos de raquete; jogos coletivos com bola, jogos de perseguição e em jogos de oposição.
	PATINAGEM¹	Os alunos realizam habilidades com patins, patinando em segurança e equilibradamente, aperfeiçoando e ajustando as ações, orientando o deslocamento de forma oportuna e intencional ao longo de variados percursos definidos.
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS¹	Os alunos combinam movimentos, equilíbrios, e deslocamentos não locomotores de atividades rítmicas e expressivas, consoante uma melodia, canção ou composição musical. Estas habilidades referidas anteriormente, são exploradas e trabalhadas em pares, ou grupo e adequam-se a temas ou expressões específicas definidas pelo professor ou colegas, criando ambientes muito próprios de exercitação e criação.
	PERCURSOS DA NATUREZA¹	Os alunos escolhem e realizam habilidades próprias e adequadas a percursos na natureza, usufruindo deste modo do espaço da escola e/ou terreno. Seguem sinais de orientação, respeitam e preservam o ambiente, e colaboraram com os colegas e respeitando sempre as regras de segurança.
	NATAÇÃO¹	Os alunos deslocam-se de forma segura, utilizam ações técnicas específicas do meio aquático, realizando corretamente e coordenadamente a respiração com as ações propulsivas específicas. De referir que as técnicas de aprendizagem utilizadas neste ciclo são as de Iniciação da natação.

Fonte: Direção Geral de Educação, 2018. *As Aprendizagens Essenciais Educação Física para o 1.º Ciclo do*

Ensino Básico. Lisboa: Ministério da Educação.

¹ Blocos Opcionais

No que concerne ao Pré-Escolar, as áreas de conteúdo estão expressas no Documento de Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar do Ministério de Educação, cujas aprendizagens a promover são:

- “Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras”.
- “Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pé juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar”.
- “Controlar movimentos de perícia e manipulação como: lançar, receber, pontapear, lançar com precisão, transportar, driblar e agarrar”.

(Silva, I., Marques, L., Mata, L. & Rosa, M., 2016, p. 46)

De referir ainda que, na RAM, a Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE) é a unidade orgânica de coordenação e apoio à Direção Regional de Educação (DRE) nas áreas da Expressão e Educação Física e Motora e do Desporto Escolar. Na dependência da DSDE funciona o Gabinete da Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico ao qual compete as seguintes funções, tal como explanado na Portaria n.º81/2017 série I de 20 de março:

- a) “Proporcionar ações tendentes ao desenvolvimento da expressão e educação físico motora, nomeadamente no que diz respeito à formação de professores”;
- b) “Planear, orientar e avaliar projetos e atividades do desporto escolar, específicos deste nível de ensino”;
- c) “Promover a organização de atividades físicas e desportivas fora do contexto escolar, proporcionando experiências diferenciadas, conducentes ao desenvolvimento motor dos alunos”;

- d) “Integrar alunos com necessidades educativas especiais nas atividades externas do desporto escolar e organizar eventos específicos ao nível da atividade motora adaptada”.

Deste modo, a DSDE planifica e organiza anualmente um conjunto de atividades para os alunos do 1º CEB. As atividades planificadas integram uma pluralidade de conteúdos e solicitações, são geradoras da aquisição de aptidões, capacidades e habilidades de cariz motor fundamentais para os alunos desta faixa etária, nunca desintegradas das restantes áreas de aprendizagem. São atividades no âmbito do Programa definido pelo Ministério de Educação e que têm como principal objetivo proporcionar experiências de aprendizagem, significativas, ativas, diversificadas e que assegurem o direito ao sucesso.

Na parte IV do presente relatório, irei abordar com mais pormenor as atividades promovidas pela DSDE no âmbito do Desporto Escolar, fazendo, igualmente, uma breve referência ao modo como estas atividades estão organizadas e de que forma geri a participação dos alunos nas mesmas.

PARTE III: ATIVIDADE DE DOCÊNCIA NA EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO MOTORA

1.1 Fundamentação teórica da atividade docente

A escola e os seus agentes educativos têm enfrentado ao longo dos tempos vários desafios impostos pelas constantes e rápidas transformações das sociedades. Os agentes educativos têm assumido novos e diferentes papéis nesta transformação da educação e da escola no sentido de a tornar num local mais atrativo, capaz de promover a formação integral do aluno, a autonomia, a criatividade, a responsabilidade, o pensamento crítico, o saber estar e o saber ser. Tal como defende Andreas Shleicher(2017), Diretor do Departamento da Educação da “Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico” (OCDE), é necessário educar as crianças para o seu próprio futuro e não para o passado. Andreas Shleicher vai mais além e afirma que é fundamental reorganizar a aprendizagem com “ousadia”, pois o futuro terá que ser obrigatoriamente centrado no aluno mais integrado, mais colaborativo e participativo, assente nas experiências de cada um e trabalhando as suas competências cognitivas, emocionais e sociais. Foi desenhado, assim, o Perfil dos Alunos para a Escolaridade Obrigatória no sentido de contribuir para a organização e gestão curricular e, ainda, para a definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógico-didáticos a utilizar na prática letiva. Este referencial configura o que se pretende que os alunos alcancem no final da escolaridade obrigatória, sendo determinante o empenho das famílias, o compromisso da escola e a ação dos professores. O Perfil dos Alunos aponta para um ensino-aprendizagem em que os alunos são responsáveis por construir e sedimentar uma cultura artística e científica de base humanista, mobilizando assim competências e valores que lhes permitem intervir ativamente na vida e na história dos indivíduos e das sociedades, tomar decisões livres e fundamentadas sobre questões, éticas, sociais e naturais, e dispor de uma capacidade de participação responsável, consciente, cívica e ativa (Martins et.al, 2017, como citado por Guerreiro, 2019, p.1).

Associado a toda esta mudança, está patente a alteração do papel do professor. Urge que o professor seja capaz de definir uma estratégia de ensino capaz de promover a

aprendizagem e o desenvolvimento das *skills* necessárias para que o aluno possa tomar decisões e viver numa sociedade plural e em constante mudança. Ao professor dos dias de hoje foram atribuídas novas competências, tendo-se a consciência de que o seu papel não se poderá limitar à função de transmissor de informação fatural ou conhecimento teórico ou prático, mas que terá de ser, sobretudo, um auxiliador de aprendizagem, ajudando os alunos a descobrirem e adquirirem conhecimento, atitudes, destrezas e aptidões e estimulando atitudes críticas e estilos/processos de aprendizagem permanente (Day, 2001).

1.2. A Expressão e Educação Físico Motora

Neste documento irei utilizar a terminologia Expressão e Educação Físico Motora, em vez de Educação Física, sempre que me referir à disciplina no pré-escolar e no 1º ciclo do Ensino Básico, pois são estas as designações atuais na Região Autónoma da Madeira.

A Educação Física encontra-se consagrada no currículo escolar dos alunos nas escolas portuguesas, desde o Pré-Escolar (sob a forma de orientações) até ao 12º ano de escolaridade. Organiza-se curricularmente através das Aprendizagens Essenciais Educação Física (AEEF) que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória. As AEEF têm como principais referências os Programas de Educação Física e outros documentos curriculares elaborados com base nestes programas.

De acordo com as AEEF “é universalmente reconhecida a importância da Educação Física no currículo dos alunos...enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimule o raciocínio e a resolução de problemas complexos...”. (Aprendizagens Essenciais Educação Física, 2018)

No Programa Nacional de Educação Física (PNEF), a importância educativa da atividade física para os alunos define-se como: “a apropriação das habilidades técnicas e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação de aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada, intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa”. (Jacinto et al, 2001, p. 6)

No documento são, ainda, referenciados os quatro princípios fundamentais da área disciplinar:

- “A garantia da atividade física motivadora, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente”;
- “A Promoção da autonomia, pela atribuição de responsabilidades”;
- “A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa”;
- “A orientação da sociabilidade no sentido de cooperação entre os alunos”.

(Jacinto et al, 2001, p.9)

O documento apresenta também as finalidades da disciplina para todos os níveis de Educação e Ensino:

- “Desenvolvimento da aptidão física”;
- “Promoção da compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas”;
- “Reforço do gosto pela prática regular das atividades físicas”;
- “Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência”. (Jacinto et al, 2001, p.10)

A Educação Física não se reduz somente ao desenvolvimento e melhoria das aptidões físicas, mas vai mais além no sentido de promover o desenvolvimento das *skills* descritas na tabela 4, que serão imprescindíveis no desenvolvimento total enquanto futuro Homem.

Tabela 4 - As dimensões desenvolvidas no âmbito da Educação Física adaptado de Comissão Europeia

Educação Física	
Desenvolvimento físico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhoria da capacidade física e da coordenação; ✓ Maior velocidade, flexibilidade, equilíbrio e força; ✓ Promoção da saúde e de um estilo de vida saudável.
Desenvolvimento social	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhoria das competências relacionais; ✓ Integração dos jovens na sociedade; ✓ Cultivo da solidariedade; ✓ Promoção do espírito de equipa e de competição leal; ✓ Respeito pelas regras e pelos outros; ✓ Desenvolvimento dos valores humanos e ambientais.
Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consciência física e confiança nas capacidades físicas; ✓ Maior autoconfiança e autoestima; ✓ Promoção do sentido de responsabilidade, paciência e coragem; ✓ Aceitação do eu; ✓ Aceitação dos outros e a tolerância às diferenças dos outros; ✓ Desenvolvimento de comportamentos autónomos e assertivos; ✓ Redução do stress; ✓ Desenvolvimento da personalidade.

Fonte: Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*.

Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

A Expressão e Educação Físico Motora no Pré-escolar ocupa um lugar primordial no desenvolvimento integral da criança, pois possibilita-lhe um “domínio do seu corpo, um desenvolvimento progressivo da consciência e, também, o prazer do movimento numa relação consigo mesma, com o espaço, com os outros e com os objetos”. (Silva et al., 2016)

Já no 1º Ciclo do Ensino Básico, tal como definido na introdução das Aprendizagens Essenciais, a disciplina tem como objetivo “garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais específicas das crianças desta faixa etária. Interessa, acima de tudo, que as crianças aprendam e aperfeiçoem as habilidades mais importantes e elementares para as aprendizagens futuras”. (Aprendizagens Essenciais Educação Física, 2018, p.1)

É nestas idades que se situam os períodos fulcrais das aprendizagens psicomotoras e das principais qualidades físicas. A disciplina de Expressão e Educação Físico Motora assegura situações favoráveis ao desenvolvimento social, principalmente pelas situações de interação que proporciona. Deste modo, a prática regular de exercícios pode funcionar também como um meio para o desenvolvimento das aprendizagens de outras áreas, ao mesmo tempo que é um fator imprescindível para o desenvolvimento e maturação da criança. Pretende-se desde cedo inculcar nas crianças, futuros cidadãos, o reconhecimento das vantagens do exercício para a saúde e para o seu bem-estar geral.

Moreira (2000) diz-nos que a Expressão e Educação Físico Motora possibilita à criança diferentes tipos e formas de aprendizagem, que se realizam não só no âmbito das mais variadas atividades, com todas as vantagens que daí resultam, mas também através da concretização de tarefas socioescolares. Tal como nos diz Medina (1987), é uma disciplina que utiliza o corpo para desenvolver um processo educativo que permita o crescimento de todas as dimensões humanas.

O professor de Expressão e Educação Físico Motora deverá “desenvolver a aptidão física das crianças, elevar o prazer pela prática regular das atividades físicas e assegurar o entendimento e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas”. (Aprendizagens Essenciais Educação Física, 2018)

Para que o ensino seja eficaz e eficiente, o professor deve recorrer aos mais diversificados modelos de ensino, tendo em conta o que melhor se adequa à sua turma sem nunca se fechar ou focar em apenas um. O professor deve procurar o equilíbrio, recorrendo a mais do que um modelo, de modo a preencher as lacunas que todos apresentam. Estes modelos de ensino incluem a “sustentação teórica, pretensão em obter resultados de aprendizagem, conhecimento aprofundado por parte do professor, atividades de aprendizagem adequadas e sequenciadas, expectativas para o comportamento de professores e alunos, estruturas de tarefas únicas, avaliação do processo de aprendizagem e formas de verificar a implementação exata do modelo”. (Metzler, 2007, p.18)

Na minha atividade docente, de entre os vários modelos de ensino existentes, recorri mais frequentemente ao Modelo de Instrução Direta e ao Modelo de Educação Desportiva, pois foram os que se adequavam à faixa etária da minha atividade docente.

1.2.1. Modelo de Instrução Direta

O Modelo de Instrução Direta foi dominante, durante muitos anos, no ensino da Educação Física. Foi concebido essencialmente para promover a aquisição de competências e conhecimentos básicos que possam ser ensinados de forma gradual (Metzler, 2007). Este foi o modelo que mais usei na transmissão dos conteúdos dos blocos programáticos e deveu-se, sobretudo, ao facto de haver necessidade de orientar e estruturar a atividade dos alunos na primeira fase de aprendizagem motora dos conteúdos programáticos.

Segundo Mesquita, Felismina e Graça, (2009) “o Modelo de Instrução Direta caracteriza-se por centrar no professor a tomada de quase todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de tarefa que se espera com o envolvimento dos alunos”. Estes autores defendem ainda que “neste domínio, o professor realiza o controlo administrativo, determinando explicitamente as regras e as rotinas de gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos mesmos”. Ainda de acordo com estes autores, “pretende-se um aumento do tempo de empenhamento motor” pela via do envolvimento ativo do aluno na tarefa, sendo o professor o elemento determinante na gestão da informação da tarefa. Para o efeito, “as atividades são organizadas em segmentos temporais, porquanto é crucial utilizar o tempo de aula de forma eficaz, expressa num tempo de prática motora elevada”. É determinante que os alunos obtenham um elevado sentido de responsabilidade e compromisso com as tarefas de aprendizagem, contribuindo, para tal, a indicação de critérios de êxito na consecução das mesmas.

Portanto, neste modelo o professor desempenha o papel principal, sendo responsável por promover e implementar os conteúdos, as tarefas, as instruções, as tomadas de decisão e a gestão das unidades didáticas. Os alunos devem estar atentos e manifestar interesse, mas, em geral, tomam poucas decisões, pois seguem sobretudo as diretrizes apresentadas pelo professor.

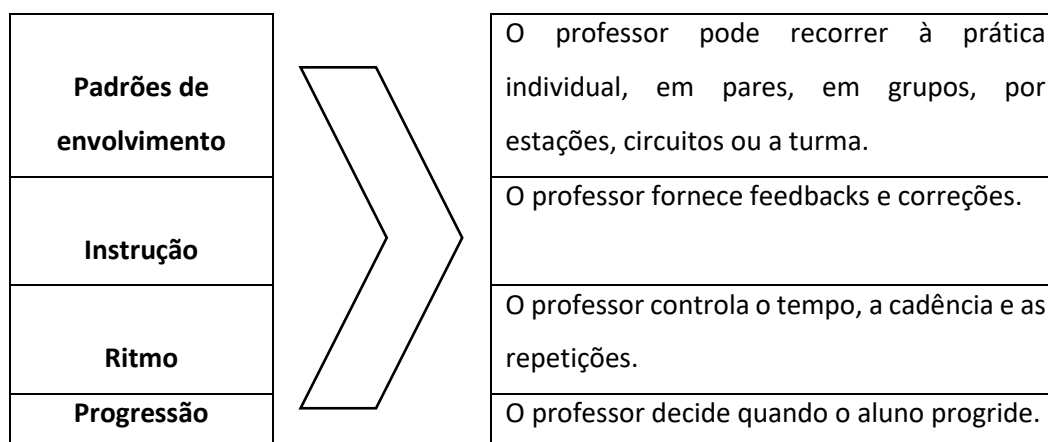
Segundo Metzler (2007, p.18), pretende-se com este modelo:

- “Desenvolver programas com adequada quantidade de tempo destinado para a vivência prática das tarefas e habilidades selecionadas pelo professor”;
- “Permitir que os professores acompanhem o desenvolvimento dos alunos por meio de feedback constante”;
- “Garantir um nível adequado de prática dentro das especificidades de cada tarefa a partir das individualidades de cada aluno”;
- “Valorizar a aprendizagem motora buscando também o desenvolvimento cognitivo a ele subjacente”;
- “Desenvolver a prática de procedimentos didáticos organizados e estruturados perante as aulas”.

Consideram-se, então, as seguintes fases na aplicação do modelo (Metzler, 2007, p.23) descritas na Tabela 5.

Tabela 5 - Fases de aplicação do Modelo de Instrução Direta

Fases	Breve descrição
Seleção do conteúdo	O professor decide o conteúdo, a ordem e os critérios de êxito a atingir pelos alunos.
Gestão da aula	O professor estabelece rotinas, regras e políticas.
Apresentação da tarefa	O professor controla e planeia a tarefa apresentando-a de diferentes formas (imagens, vídeo, aluno,...)



1.2.2. Modelo de Educação Desportiva

Siedentop, em 1994, desenvolveu o Modelo de Educação Desportiva (MED) que se define como uma forma de educação lúdica que procura estabelecer um ambiente propício a uma experiência desportiva autêntica.

O modelo tem como objetivo transformar a prática da Educação Física escolar em “experiências desportivas autênticas para os alunos através dos seguintes objetivos: socializar através do desporto; envolver ativamente o jovem na organização das atividades; transformar unidades didáticas em épocas desportivas de forma a aumentar a literacia desportiva; proporcionar momentos festivos, entusiasmantes e desenvolver o sentido de afiliação e o trabalho de equipa”. (Soares & Antunes, 2016, p.136)

De acordo com Arends (2008), este é um modelo de aprendizagem cooperativa, pois requer a cooperação e interdependência entre os alunos na execução das suas tarefas. O modelo acredita nas vantagens da aprendizagem cooperativa em pequenos grupos heterogéneos e duradouros, com o propósito de desenvolver a capacidade de jogo, através da melhoria das habilidades, leitura de jogo, tomada de decisão, capacidade física e psicológica. (Graça & Mesquita, 2015)

Centrado no processo de tratamento de informação e tomada de decisão por parte do aluno, este modelo permite fomentar a autonomia, a confiança, a liderança e a responsabilidade na organização da época desportiva. (Siedentop, Hastie, & Van der Mars, 2011)

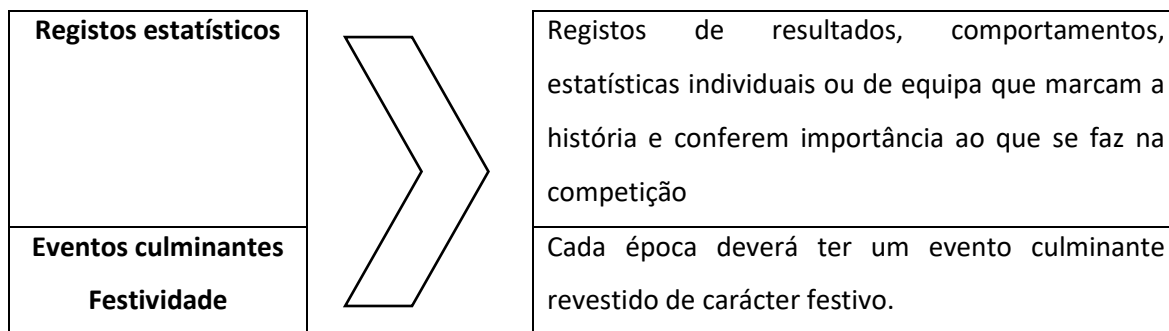
Estes autores definiram dez objetivos de aprendizagem do modelo:

- “Desenvolver habilidades motoras específicas de cada desporto”;
- “Ser capaz de executar estratégias durante o jogo”;
- “Adequar a sua participação ao nível do jogo em que está inserido”;
- “Experienciar o planeamento e a administração da prática desportiva”;
- “Vivenciar experiências de liderança responsáveis”;
- “Trabalhar em grupo para atingir objetivos comuns”;
- “Apreciar os rituais e as convenções que dão ao desporto o seu significado único”;
- “Desenvolver a capacidade de tomar decisões fundamentadas sobre assuntos desportivos”;
- “Desenvolver e aplicar conhecimentos sobre arbitragem e treino”;
- “Decidir voluntariamente a sua participação em desportos depois do horário escolar”.

De igual modo, o autor integrou seis características para garantir a autenticidade das experiências desportivas apresentadas e descritas na tabela 6 que se segue:

Tabela 6 - Características do Modelo de Educação Desportiva, adaptado de Mesquita, I., Graça, A., (2009)

Características	Breve descrição
Época desportiva	As épocas desportivas substituem as unidades didáticas de curta duração, tendo a duração de cerca de 20 aulas.
Filiação	Integração dos alunos em equipas e, conseqüentemente, o desenvolvimento do sentimento de pertença ao grupo.”
Competição formal	Implementação de um quadro competitivo com calendarização dos jogos



Estas características estruturais permitem que os grupos menos aptos para a atividade desportiva sejam incluídos na equipa e participem na realização das diferentes tarefas auxiliares ao jogo.

O professor, para implementar de modo efetivo o modelo, assume uma função de “supervisor das atividades organizadas pelos próprios alunos e intervém em aspetos que requerem mais cuidado ao nível do ensino e da correção das atividades de aprendizagem”. (Soares & Antunes, 2016, p.138)

O professor deve, assim, distribuir tarefas/funções aos alunos, supervisionar e instruir o desenvolvimento das tarefas, utilizar diversas estratégias de ensino e manter-se atualizado sobre os diversos conteúdos curriculares.

Já os alunos devem: “assumir e desenvolver papéis específicos consoante as aptidões, preferências e decisões no âmbito do treino”. (Soares & Antunes, 2016)

Os jovens podem assim assumir os papéis de:

- “Capitão – responsável pela orientação da equipa e dos colegas, desempenhando tarefas de treinador”;
- “Estatístico – responsável pela organização dos resultados nos quadros de classificação”;
- “Gestor – gere os recursos materiais e humanos (atletas que estão (in)disponíveis)”;
- “Árbitro – dirige os jogos conforme as regras definidas”;
- “Jogador – representa a equipa e treina com os seus colegas para um bom desempenho”;

- “Oficial de mesa/registador – apoio aos árbitros no registo das faltas, dos resultados e de outras funções de organização dos resultados”;
- “Outros papéis: repórter; assistente do capitão; organizador da claque; instrutor de fitness (para a atividade de fitness)”. (Soares & Antunes, 2016)

De acordo ainda, com os autores supracitados numa primeira fase de implementação do MED, “o professor tem um papel ativo na organização dos papéis e na definição das atividades”. Numa segunda fase, “os alunos adquirem maior autonomia, passando o professor a desempenhar um papel de gestor, intervindo apenas quando necessário”. Na terceira e última fases, “o professor assume o papel de supervisor e observador, sendo os alunos autónomos e capazes de desenvolver de modo eficiente cada uma das suas tarefas”.

No entanto, no desenvolvimento do MED encontramos, para além de vantagens, algumas fragilidades como apontam os resultados de alguns estudos desenvolvidos. Na tabela 7, esquematizo alguns dos estudos já realizados que permitem uma reflexão sobre o modelo referido.

Tabela 7 – Principais resultados de três estudos realizados no âmbito do MED

	Estudo 1	Estudo 2	Estudo 3
Autores	Ken & Luckman (2001)	Evangelio, González-Víllora, Serra-Olivares & Pastor-Vicedo (2015)	Mesquita, Pereira, Araújo, Farias & Rolim (2016)
Contexto	Estudo realizado com professores do ensino básico e secundário da Austrália.	Investigação para verificar a aplicabilidade do MED na Espanha ao nível do sistema educacional espanhol.	Estudo realizado numa escola básica em Portugal, numa turma de 6 ^º ano de escolaridade.
Objetivo	Perceber como os professores aplicam o modelo e se consideram que possa ser uma mais valia no processo de ensino-aprendizagem	Conhecer o progresso e evolução do MED na Espanha de 2010 a 2014 e o impacto que teve sobre os alunos e professores que realizaram.	Examinar as perceções de uma professora de Educação Física e dos seus alunos em relação ao valor educativo do MED, no desenvolvimento da competência motora, da literacia desportiva e do entusiasmo.
Principais resultados	<ul style="list-style-type: none"> - Os professores valorizaram mais o desenvolvimento de competências sociais. - Modelo que responde às necessidades dos alunos. - Trabalhar com os alunos e não para os alunos. - Mais tempo para a avaliação dos alunos. - Críticas apontadas à falta de conhecimento e liderança dos alunos. - Modelo que responde às necessidades dos alunos (inclusive principalmente para as raparigas) - O modelo contribuiu para a melhoria profissional da maioria dos professores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento de competências básicas, motivação, participação, no envolvimento do género feminino e/ou na inclusão de alunos não integrados. - Esta investigação indicou uma formação prévia e a organização dos professores ou a divisão das funções dos alunos como aspetos chave para uma aplicação eficaz do modelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento dos alunos enquanto desportistas competentes, literatos e entusiastas; - Permitiu a autonomia, o compromisso dos alunos, o equilíbrio entre a competição e inclusão, e dinâmicas de trabalho. - A implementação do MED ofereceu à docente um espaço de reflexão e desenvolvimento profissional.

Os dados dos estudos efetuados permitem anuir algumas considerações sobre alguns cuidados a ter na aplicação do modelo, nomeadamente: “o excesso de autonomia concedida aos alunos; o perigo da excessiva valorização dos objetivos de carácter socioafetivo; a necessidade de aprimoramento das dinâmicas de grupo para evitar a discriminação entre os colegas de equipa; os alunos mais proficientes podem apresentar pouca evolução; a época desportiva nunca deverá ter menos de 20 aulas; poderá levar à falta de responsabilização se os papéis dos alunos não forem bem definidos e clarificados”. (Soares & Antunes, 2016)

Como pontos fortes do modelo, destaco o facto de este promover a participação equitativa dos alunos com iguais níveis de oportunidade, entre rapazes e raparigas, de participar na prática das habilidades e no jogo durante a época desportiva (Hastie, 1998); os alunos mostram também elevados níveis de motivação devido ao clima envolvente característico do modelo; aumento das habilidades de liderança, o *fair play*, trabalho em equipa e trabalho administrativo (Hastie & Trost, 2002) e desenvolvimento de habilidades no domínio pessoal e social, em especial, o aumento da interação e cooperação entre os alunos.

Este modelo, na minha opinião, é bastante completo, mas tenho a plena consciência que funciona na sua plenitude em faixas etárias superiores devido à própria maturidade dos alunos. Adequa-se a crianças e jovens que apresentem um nível de responsabilidade e de organização adequados para assumir e desenvolver os diferentes papéis para os quais são definidos e atribuídos. A construção da autonomia e da confiança dos jovens em assumirem determinados papéis é um processo que leva o seu tempo e é necessário o professor saber preparar e orientar os diferentes papéis de organização que se pretendem implementar com o modelo.

1.3 Atividade de Docência de Expressão e Educação Físico Motora

Entre os anos letivos 2015 a 2020, exerci a atividade de professor na administração pública regional, onde tive a oportunidade de lecionar no grupo de recrutamento 160 - EEFM, na Escola Básica do 1º Ciclo com Pré-Escolar da Ladeira e Escola Básica do 1º Ciclo

com Creche e Pré-Escolar de Santo Amaro, do Concelho do Funchal, Freguesia de Santo António.

No subcapítulo seguinte, procurarei enfatizar a atividade docente desenvolvida ao longo destes cinco anos, descrevendo e refletindo sobre as metodologias utilizadas, bem como as outras tarefas de responsabilidade escolar.

Ao longo destes anos desempenhei funções em turmas de Pré-Escolar e em turmas 1º, 2º, 3º e 4º ano. Para melhor explanação do meu percurso, irei apresentar um subcapítulo destinado somente ao Pré-escolar e outro subcapítulo dedicado ao 1º CEB. As restantes atividades inerentes à atividade profissional serão referidas no final.

1.3.1. Expressão e Educação Físico Motora no Pré-Escolar

Nas escolas da rede pública da RAM, a disciplina de Expressão e Educação Físico Motora é lecionada a partir dos 3 anos tendo como referencial o documento de Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar.

“As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar baseiam-se nos objetivos globais pedagógicos definidos pela referida Lei (n.º 5/97, de 10 de fevereiro) e destinam-se a apoiar a construção e gestão do currículo no jardim de infância, da responsabilidade de cada educador/a, em colaboração com a equipa educativa do estabelecimento educativo/agrupamento de escolas”. (Silva et al., 2016)

A Expressão e Educação Físico Motora no Pré-Escolar “constitui uma abordagem específica de desenvolvimento de capacidades motoras que possibilita às crianças a oportunidade de tomar consciência do seu corpo, sua relação com os outros e com diversos espaços e materiais”.(Silva et al., 2016, p. 6) Nestas idades deverá existir uma complementaridade e continuidade entre o brincar e as aprendizagens. Deste modo, tudo deverá ser ensinado em jeito de brincadeira, permitindo-lhes a apropriação “de conceitos que lhes possibilitem dar sentido ao mundo”. (Silva et al., 2016, p. 31)

Tendo em mente estes princípios, procurei criar situações de aprendizagem a partir de músicas e/ou histórias que, algumas vezes, já tinham sido abordadas pela educadora da respetiva sala. De seguida, nas tabelas 8,9 e 10, irei apresentar exemplos de atividades aplicadas aos alunos do pré-escolar com idades compreendidas entre os 3 e 5

anos, nas escolas onde exerci. Na tabela 8 é apresentado um exemplo de atividade desenvolvida tendo como base uma história.

Tabela 8-Exemplo de atividade no pré-escolar

ATIVIDADE “O CUQUEDO”	
DESTINATÁRIOS	Alunos entre os 3 e os 5 anos.
HISTÓRIA A EXPLORAR	“ O Cuquedo” de Clara Cunha.
RECURSOS MATERIAIS	Cones, Colchões, Peluche.
PREPARAÇÃO DA ATIVIDADE	Delimitação dos espaços a percorrer pelos alunos com os cones. Divisão do grupo turma pelos diferentes grupos de animais explorados na história.
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	O professor assume o papel do narrador da história e vai lendo a história e os diferentes grupos de alunos vão entrando na representação à medida que a história progride, seguindo a delimitação dos espaços previamente definidos e imitando o som e alguns movimentos característicos do animal.
O ALUNO DEVERÁ SER CAPAZ DE ...	Rastejar, saltitar, deslizar, saltar a pé juntos ou um pé, gatinhar e rolar. Movimentar-se com o seu grupo dentro do espaço definido.

Esta atividade teve uma boa receptividade por parte dos alunos, uma vez que se mostraram bastante empenhados na execução da tarefa e acabaram por ter sucesso na ação. Recorrendo à componente lúdica, os alunos aprenderam e desenvolveram o domínio dos deslocamentos e equilíbrios.

Outra estratégia utilizada foi a exploração livre dos espaços e do movimento, colocando desafios e permitindo que a criança corresse riscos controlados. Estas atividades permitiram à criança controlo voluntário do movimento, tomada de consciência dos segmentos do corpo e as suas limitações.

Segue-se a tabela 9 com um exemplo de atividade:

Tabela 9-Exemplo de atividade no Deslocamentos e Equilíbrios no pré-escolar

ESTAÇÕES DE DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIO	
DESTINATÁRIOS	Alunos entre os 3 e os 5 anos.
RECURSOS MATERIAIS	Cones, Cordas, Cinta de amarração (<i>slackline</i>), tirolesas, andas e colchões.
PREPARAÇÃO DA ATIVIDADE	Espaço de recreio dividido em 4 estações: baloiço, <i>slackline</i> , cordas para trepar e andas.
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Alunos divididos em grupos e a circular pelas estações realizando as tarefas estabelecidas: Estação 1: Trepar a corda pelos nós até ao cimo e descer; Estação 2: Deslocar-se na cinta de amarração de um ponto para outro; Estação 3: Deslocar-se com as andas através de um percurso pré-estalecido; Estação 4: Baloçar no baloiço preso numa árvore.
O ALUNO DEVERÁ SER CAPAZ DE ...	Controlar voluntariamente o corpo, trepar, baloiçar, equilibrar-se em diferentes objetos, coordenação de membros superiores e inferiores.

No respeitante às perícias e manipulações de objetos, foram desenvolvidas atividades tais como lançar a um alvo fixo, exploração de diferentes formas de bolas, raquetes, pneus, balões e arcos. Esta exploração permitiu à criança o domínio de objetos e a sua relação com os mesmos. Além disso, foi um incentivo à orientação espacial, utilizando as mãos e os pés, bem como outras partes do corpo, aprimorando desta forma, as habilidades motoras.

Algumas atividades foram organizadas em forma de circuito, permitindo que os alunos estivessem em empenho motor mais de metade da aula. A tabela seguinte refere-se a um exemplo de um circuito psicomotor. Recordo, que sempre que possível, enquadrei as atividades no âmbito de uma história ou situação concreta para criar a ponte entre o brincar e a aprendizagem. No exemplo que se segue, o banco sueco simulou uma ponte a atravessar rodeada por crocodilos, os cones uma floresta, onde cada cone representava uma árvore que foi contornada sem tocar e o rastejar no colchão simulou o nadar.

De seguida apresento a tabela 10 com um exemplo de atividade:

Tabela 10-Exemplo de atividade Circuito Psicomotor no pré-escolar

CIRCUITO PSICOMOTOR	
DESTINATÁRIOS	Alunos entre os 3 e os 5 anos.
RECURSOS MATERIAIS	Colchões, banco sueco, cones, cones de marcação, plinto de esponja, pneus, tábuas.
PREPARAÇÃO DA ATIVIDADE	Montagem do circuito.
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Cada aluno, individualmente, tem que percorrer todo o circuito ultrapassando os diferentes obstáculos apresentados.
O ALUNO DEVERÁ SER CAPAZ DE ...	Transpor o plinto, saltar para um quadrado, fazer piruetas, fazer o rolamento à frente, rastejar, equilibrar-se, rastejar, gatinhar, trepar.

Por último, o jogo foi outra estratégia adotada. Os jogos propiciam uma grande forma de organização, quer individual, pares ou equipa. Nos jogos de precisão, corridas, estafetas, perseguição, imitação, verifica-se uma interação social própria inerente ao jogo. Estes jogos seguiam uma sequência do mais simples para o mais complexo de modo a promover o "...desenvolvimento da coordenação motora e da socialização, da compreensão e aceitação das regras e do alargamento da linguagem, proporcionando, ainda, uma atividade agradável e prazerosa".(Silva et al., 2016, p. 44) De referir que até os alunos mais inibidos ficaram envolvidos no jogo, com um sentimento de pertença a um grupo.

Estas estratégias foram utilizadas sempre com o objetivo de levar a criança a mobilizar o corpo com mais precisão e coordenação, a enquadrar-se melhor no espaço, a descobrir objetos e os seus movimentos com as mãos, a tomar consciência do corpo em situação de saltos, transposições, rastejos, equilíbrios a um ou dois pés, piruetas e rolamentos. São exemplos de destreza geral, onde os alunos aprenderam "a coordenar, alterar e diferenciar os seus movimentos, através do controlo do equilíbrio, ritmo, tempo de reação, de forma a desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades motoras em situações lúdicas, de expressão, comunicação e interação com outros".(Aprendizagens Essenciais Educação Física, 2018)

O Modelo de Instrução Direta foi o método privilegiado, pois, tendo em conta as idades dos alunos, permitiu um uso eficaz do tempo e dos recursos da aula, por forma a

promover maiores taxas de envolvimento e de prática nas tarefas e *skills*. No entanto, sempre que possível, deixei espaço e liberdade para que as crianças pudessem utilizar a descoberta de si, dos espaços e materiais.

1.3.2. Expressão e Educação Físico Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico

A EEFM é uma área onde os alunos realizam aprendizagens com gosto e prazer, capazes de desenvolver capacidades, hábitos, atitudes e valores. Há uma linguagem corporal própria num espaço pedagógico, também ele próprio. É muitas vezes um “rebuçado” ou uma válvula de escape para energias acumuladas ao longo do dia ou semana. (Crum, 2002)

Na faixa etária correspondente ao 1º CEB, a criança encontra-se muito receptiva a novos e desafiantes estímulos de aprendizagem, sendo as idades dos 8 e 9 anos fundamentais para as aprendizagens físico-motoras. Matos (2004) defende que “o desenvolvimento físico das crianças atinge estádios qualitativos que precedem e dão sustentabilidade ao desenvolvimento cognitivo e social”. (Matos, 2004, p. 29)

A organização do Programa Nacional de Educação Física para o 1º CEB por blocos garante a construção de um património de competências motoras essenciais para as aprendizagens futuras. Deste modo o currículo apresenta os seguintes blocos obrigatórios:

- 1) “Perícias e manipulações- desenvolve ações motoras básicas recorrendo a aparelhos portáteis”;
- 2) “Deslocamentos e equilíbrios- desenvolve ações motoras básicas de deslocamento, no solo e/ou aparelhos”;
- 3) “Ginástica- desenvolve habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e/ou aparelhos”;
- 4) “Jogo - promove a participação em grupo, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras”;
- 5) “Patinagem - combina movimentos de equilíbrio e segurança, promovendo

ações de orientação intencional”;

- 6) “Atividades rítmicas e expressivas - combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados a temas combinados com colega e professor”;
- 7) “Percurso da natureza - propicia a realização de habilidades em percursos na natureza, desenvolvendo o sentido de orientação”.

(Programa Nacional de EEFM 1º CEB, 2001)

No contexto da minha atividade de docência, no início de cada ano letivo, procedia à elaboração da planificação anual para os diferentes anos de escolaridade, dando assim cumprimento ao Programa de Expressão e Educação Físico Motora. A partir do Planeamento Anual procedi à elaboração dos Planos de aulas. De um modo geral, o plano de aula apresenta três fases: a inicial, de aquecimento; a principal de abordagem dos conteúdos programáticos; a final de retorno à calma.

Na fase inicial, por norma recorro ao jogo, tendo em conta sempre o nível etário dos alunos, para ativação geral do corpo. A fase principal varia de acordo com os blocos e conteúdos específicos a abordar. Relativamente a esta fase, apresentarei, abaixo, alguns exemplos.

Nos blocos de perícias e manipulações, deslocamentos e equilíbrios apliquei o trabalho por estações e/ou circuito de tarefas, estruturando os conteúdos e dividindo-os pelas respetivas estações. Segue um exemplo, na Tabela 11, de uma atividade desenvolvida.

Tabela 11-Exemplo de atividade: trabalho por estações no 1º Ciclo

TRABALHO POR ESTAÇÕES	
DESTINATÁRIOS	Alunos dos 6 aos 8 anos (1º e 2º ano).
BLOCO	Perícias e manipulações.
RECURSOS MATERIAIS	Bolas de rítmica, bolas de esponja, cones, bola de futebol, corda.
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Divisão dos alunos por grupos. Cada grupo ocupa uma estação realizando as tarefas respetivas durante 8 minutos, seguindo depois

	<p>para outra estação.</p> <p>Estação 1 - Percorre a distância definida em drible, dentro de limites, driblando com uma mão para um sentido e com a outra mão no outro sentido.</p> <p>Estação 2 – Lança a bola com o braço elevado por cima da cabeça, tentando acertar num alvo desenhado na parede.</p> <p>Estação 3 – Pontapeia uma bola colocada entre 3 a 4 metros da parede, de modo a que a bola ressalte na parede, dentro de limites, e retorne à linha inicial.</p> <p>Estação 4 - Salta à corda 6 vezes seguidas, com ou sem deslocamento.</p>
<p>O ALUNO DEVERÁ SER CAPAZ DE ...</p>	<p>“Driblar alto e baixo, com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola”; “Lançar uma bola em precisão a um alvo”; “Pontapear uma bola em distância, para além de uma zona/marca”; “Saltar à corda no lugar e em progressão”.</p>

Fonte: Cruz, S., Carvalho, L. D., Rodrigues, I., Mira, J., & Brás, J. (1998). *Manual de Educação Física. 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar.

É de referir que, para que o aluno atinja os objetivos finais de cada estação, é necessário proceder às progressões metodológicas ao longo das várias aulas referentes ao bloco em questão, até que no final o aluno adquira a competência. A título de exemplo, na estação 4, para que o aluno consiga saltar à corda 6 vezes foi necessário desenvolver as seguintes tarefas:

- Figura de oito;
- Saltar rodando os braços;
- Saltar rodando os braços em deslocamento;
- Saltar a dois pés rodando os pulsos.
- Saltar à corda 6 vezes.

No caso particular do bloco de ginástica, a fase inicial da aula não contemplou o jogo, mas sim a mobilização articular geral. Já a introdução de qualquer gesto técnico foi organizada partindo sempre do simples para o complexo, aumentando o grau de dificuldade até alcançar o elemento gímnico fundamental ou gesto técnico pretendido. Por exemplo, para o rolamento à frente, criei situações de aprendizagem específicas, tais como:

- “Bolinha”;
- Rolar a partir de cima do plinto;
- Rolar a partir de plano inclinado;
- Saltar entre o arco ou corda;
- Saltar tentando agarrar as mãos do professor ou colega.

Nestas aulas de introdução, como os alunos não são ainda autónomos devido ao próprio grau de complexidade do elemento gímnico, cada um deles realiza o movimento individualmente e sempre com a ajuda/orientação do professor de modo a não comprometer a sua segurança. Não quero com isto dizer que nas restantes aulas não apoiasse e não assegurasse a segurança dos alunos, mas constatei mais insegurança e receio nestes movimentos, daí o meu apoio mais personalizado.

Se por um lado o apoio mais intenso é fundamental na introdução dos gestos técnicos, promover a autonomia também o é. Assim, nas aulas finais do bloco, desenvolvi também o trabalho por estações de modo a que o aluno pudesse realizar os elementos gímnicos em sequências ou esquemas, em aparelhos ou no solo, combinando as habilidades e as ações de forma fluída e harmoniosa de movimentos.

Na parte final destas aulas, no retorno à calma, organizei exercícios que tinham por objetivo alongar os principais grupos musculares e o desenvolvimento da flexibilidade específica do gesto técnico. Para o exemplo supracitado, fletir o tronco à frente tentando chegar pelo menos com os dedos das mãos aos dedos dos pés.

Já no que se refere ao Bloco de Jogos devemos compreender os mesmos como um meio para promover aprendizagens motoras, regras e valores. Com este bloco, é possível ainda promover a cooperação, a preocupação e o respeito pelas diferentes capacidades dos colegas, deixando de lado o individualismo, o egoísmo e a valorização da vitória. O professor tem um papel fundamental na gestão do jogo. Este, por si só, acarreta uma carga lúdico-competitiva nos alunos que deve ser controlada e positivamente utilizada. Deste modo, a organização das equipas era feita por mim para assegurar o equilíbrio de habilidades técnicas e motoras e garantir a inclusão e participação de todos os alunos.

No âmbito do currículo são vários os jogos propostos a serem desenvolvidos nos

diferentes anos de escolaridade. Apresento, na Tabela 12, um exemplo de um jogo desenvolvido.

Tabela 12 - Jogo desenvolvido

BOLA AO CAPITÃO	
DESTINATÁRIOS	Alunos dos 8 aos 10 anos (3º e 4º ano).
BLOCO	Jogos.
RECURSOS MATERIAIS	Arcos, cones e bola.
DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	Duas equipas, num espaço delimitado e com os arcos nos extremos do espaço. Cada equipa tenta passar a bola ao seu “capitão” que está colocado no arco do campo do adversário, tentando evitar que a outra equipa faça o mesmo. A equipa marca ponto quando o “capitão” recebe a bola sem a deixar cair.
REGRAS E PRINCÍPIOS DO JOGO	<p>Início do jogo: “a bola atirada ao ar, no centro do campo, sendo disputada por dois jogadores adversários que a devem tocar para um dos colegas”.</p> <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “O contacto físico entre os jogadores não é permitido”; - “Não é permitido tirar a bola das mãos do adversário”; - “A bola é reposta em jogo (após ter saído das linhas limites do campo) no local onde saiu, pela equipa contrária à que a tocou em último lugar”. - “As duas equipas podem deslocar-se por todo o espaço de jogo, exceto nos espaços dos capitães”; - “A bola é jogada com as mãos, através de passes, receções e demarcações”; - “Não é permitido driblar”; - “O jogador em posse da bola só pode fazer dois apoios com a bola na mão”; - “O jogador com bola, ou sem esta, não podem sair das linhas limites do campo”;
O ALUNO DEVERÁ SER CAPAZ DE ...	“Cooperar com os companheiros, procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo”; “Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito”; “Enquadrar-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado”; “Desmarcar-se e criar linhas de passe para receber a

	bola”; “Passar a bola a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos”; “Receber ativamente a bola com as duas mãos”; “Marcar o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola”.
--	--

Fonte: Cruz, S., Carvalho, L. D., Rodrigues, I., Mira, J., & Brás, J. (1998). *Manual de Educação Física. 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar.

Devo referir que, muitas vezes, tive que fazer alterações à situação de jogo. A título de exemplo, quando alguns elementos do jogo não conseguiam repor a bola em jogo, devido a uma marcação muito próxima do adversário ao colega de equipa, estipulei que a marcação só podia ser feita por trás e a um braço de distância, ou o primeiro passe era livre não podendo ser intercetado. Estas pequenas alterações à situação de jogo permitem fazer correções ao grupo ou a alguns elementos do grupo, garantindo assim a aprendizagem efetiva das competências inerentes ao jogo.

Em conclusão, estes são alguns exemplos de atividades desenvolvidas no âmbito da minha atividade no 1º CEB. Independentemente da atividade a desenvolver, tento sempre promover competências sociais e emocionais como o espírito de interajuda, ter uma atitude positiva, lidar com conflitos, aceitar as consequências, fazer cedências, respeitar o espaço pessoal. Considero que a minha função deve e pode ir mais além do ensino de competências motoras. O desenvolvimento de competências sociais e emocionais é fundamental para o desenvolvimento dos alunos, futuros cidadãos.

PARTE IV: ORGANIZAÇÃO E PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR E DESPORTO ESCOLAR

A Expressão e Educação Física Motora como Atividade de Enriquecimento do Currículo de caráter não obrigatório tem uma carga horária semanal de uma hora para os 1º e 2º anos e duas horas semanais para 3º e 4º anos de escolaridade. Estas aulas, apesar de serem de caráter facultativo, apresentam elevados níveis de assiduidade. É nestas aulas que se desenvolvem “atividades lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação de tempos livres, num regime de participação e de escolha” (Decreto-Lei n.º95/1991), conhecidas como Desporto Escolar.

O Desporto Escolar define-se, assim, como um conjunto modalidades e de práticas desportivas, com dimensões próprias, nomeadamente competição, treino e componente lúdica e recreativa, programadas e organizadas ao longo do ano integrando de forma harmoniosa várias modalidades. O seu objetivo é promover a atividade física, valores princípios de cidadania e estilos de vida saudáveis a todos os alunos.

Tal como já referido, na RAM, a DSDE é a entidade que apoia as escolas no desenvolvimento das atividades do Desporto Escolar. Para isso, e para o 1º CEB, a DSDE elabora anualmente um Plano de Atividades e promove ainda, a nível concelhio, outros projetos, como a natação, golfe, esgrima, entre outros.

O Plano de Atividades, com calendarização e regulamentos próprios, é organizado em atividades e é desenvolvido pelos professores de Expressão e Educação Físico-Motora e pela própria DSDE. As atividades são divididas em duas ou três fases consoante os casos: «Fase Escola, Fase Concelho e Festa do Desporto Escolar».

A Fase Escola, dinamizada pelo professor de EEFM, é realizada no espaço escola onde são selecionadas as equipas/alunos para participação na etapa seguinte, Fase Concelho. A Fase Concelho contempla todas as equipas apuradas na fase anterior. Na Festa do Desporto Escolar, cada concelho é representado por uma equipa/escola nas modalidades que fazem parte desta fase. Ainda nesta fase, para a cerimónia de abertura da Festa do Desporto Escolar, participam escolas selecionadas pela DSDE. Na Tabela 13 que se segue, apresenta-se as atividades distribuídas pelos respetivos anos de escolaridade e

fases.

Tabela 13 - Atividades por ano de escolaridade

Atividades	Anos de escolaridade	Fases
Circuito Lúdico	Pré-escolar	Fase Escola e Fase Concelho
Multiatividades Desportivas	1º e 2º ano	Fase Escola, Fase Concelho e Fase Desporto Escolar
Circuito Gímnico		Fase Escola e Fase Concelho
Modalidades Coletivas (Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol)	3º e 4º ano	Fase Escola e Fase Concelho
Atletismo Jogado		

Consequentemente, e tendo em conta a calendarização enviada no início do ano letivo, planeei as aulas de EEFM como Atividade de Enriquecimento Curricular, de modo a que a Fase Escola tenha ocorrido, para a respetiva atividade, antes da Fase Concelho. Deste modo, a seleção dos alunos para participação nas atividades do Desporto Escolar foi feita de diferentes modos para os diferentes anos.

No caso do Circuito Lúdico e Multiatividades Desportivas, a seleção foi feita tendo em conta o desempenho dos alunos ao longo das aulas. Já no Circuito Gímnico foram selecionados os alunos que dominam a sequência gímnic base e saltos, competências que foram avaliadas na Fase Concelho.

Para o Atletismo Jogado, a seleção foi feita numa primeira fase a nível da turma, onde foram selecionados os alunos com melhores resultados quantitativos para as diferentes provas e, numa segunda fase, esses alunos voltaram a competir entre si, apurando-se os que apresentaram os melhores resultados.

Nas Modalidades Coletivas desenvolvi torneios intra turma e posteriormente inter turmas, apurando desta forma, para cada Modalidade Coletiva, a equipa vencedora.

A participação dos alunos nas Fases do Desporto Escolar resultou na aquisição de

competências a nível social, físico, psicomotor, relacionamento interpessoal e autonomia, bem como valores de cidadania. Deste modo, para além das habilidades técnicas inerentes a cada atividade desenvolvida, verifiquei que os alunos desenvolveram o gosto pela prática desportiva e mostraram-se muito motivados e empenhados. A diversidade de experiências vividas, agradáveis e lúdicas, possibilitou-lhes o desenvolvimento de diferentes capacidades, quer a nível motor quer a nível pessoal. Esta participação promoveu, ainda, o sentido de responsabilidade, de interajuda e de cooperação bem como o de respeito pelo outro.

A participação em atividades fora do contexto escola permitiu aos alunos novas experiências, que se traduziram em comportamentos caracterizados pela desinibição de alunos, o sentido de autonomia, a capacidade de tomar decisões, a proatividade e, ainda, o saber estar e o cumprimento de regras.

Para além destas atividades no âmbito do Desporto Escolar, também geri o projeto de Natação numa das escolas onde lecionei em parceria com o DSDE.

O primeiro obstáculo que tivemos de ultrapassar para implementar o projeto foi o constrangimento da deslocação dos alunos da escola para a piscina. Como o fizemos? Esgotámos vários contactos para encontrar um transporte adequado, mas tivemos várias recusas devido à incompatibilidade de horários e datas. A solução encontrada foi o serviço da empresa de transportes públicos que implicou um plano exaustivo de transporte de crianças e acompanhantes, bem como um preço de serviço que foi suportado pelos pais das crianças. Desta oferta de atividade, participaram cerca de 100 alunos entre os 5 e os 10 anos.

O segundo obstáculo consistiu no material necessário para o desenvolvimento da atividade. A escola optou por adquirir kits básicos de natação de modo a que nenhum aluno participante fosse excluído por impossibilidade económica da família de obter o Kit. Um dos papéis fundamentais da escola e do professor é o de promover a inclusão dos alunos e disponibilizar as mesmas oportunidades de aprendizagem e esta foi uma das estratégias utilizadas para garantir a inclusão.

Já no espaço do Complexo das Piscinas Olímpicas do Funchal surgiu o terceiro obstáculo. Com duas turmas de cerca de 22 alunos cada, tornava-se desafiante manter todos os alunos dentro da piscina em simultâneo. Assim, enquanto um grupo realizava

natação, o outro participava na atividade de caiaque também promovida pela DSDE no mesmo espaço físico, trocando de atividade após 45 minutos.

O papel dos adultos na orientação e supervisão dos alunos nos balneários foi fundamental para que todos fossem capazes de saber tomar banho, limpar e vestir-se sozinhos. Ao longo da atividade foi visível o aumento da autonomia dos alunos no desenvolvimento dessas tarefas.

Para além do referido, a atividade permitiu desenvolver muitas outras competências. São exemplos de competências aquáticas desenvolvidas: entrar de costas para a piscina; percorrer na posição vertical o espaço junto das paredes laterais para tomar conhecimento da profundidade; deslocar-se de forma livre por todo o espaço com pé; molhar a cara sem a sua imersão; inspirar e expirar forçadamente ao nível da água; distinguir a expiração pela boca, pelo nariz e pelas duas vias. No caso dos alunos do 3º e 4º ano ainda foi possível promover o desenvolvimento de competências de nível elementar tais como: “coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços”; “coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e saltos realizados nos planos de água superficial, saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados”; (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral); “mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação”. (Programa Nacional de Expressão e Educação Físico-Motora 1º CEB, 2001)

Ademais, o sair da escola e o deslocamento de e para a mesma trouxe o desenvolvimento de competências de cidadania e sociais, tal como preconizado no perfil do aluno.

Esta atividade, na minha ótica, foi muito enriquecedora para os alunos pelo já descrito, mas também porque lhes proporcionou uma experiência única que se via refletida no seu entusiasmo, empenho, alegria e euforia.

Para além das atividades desenvolvidas em parceria com a DSDE, desenvolvi outros projetos em parceria com outras entidades, dos quais destaco BTT e o Ténis.

O projeto BTT foi desenvolvido em parceria com a Associação de Ciclismo da Madeira com o objetivo de promover experiências para que, no final, o aluno fosse capaz de: saber montar na bicicleta; andar em linha reta, em equilíbrio (a pedalar / sem pedalar)

“dentro do percurso”; realizar curvas à direita e à esquerda (Slalom); em andamento, retirar as duas mãos do guiador alternadamente (a pedalar / sem pedalar); baixar o tronco para passar por baixo, definindo a altura da fasquia em função do tamanho da bicicleta; em andamento, olhar para trás e verificar o número de dedos mostrados pelo colega; travar em espaço delimitado; saber desmontar a bicicleta e interpretar e cumprir as regras básicas de trânsito em segurança.

Para o desenvolvimento do projeto foi necessário, numa primeira fase, criar a pista num dos espaços da escola que se encontrava desocupado e sem utilização e, numa segunda fase, requisitar o material. Assim, com 12 bicicletas e respetivo material de proteção, cedido a título de empréstimo pela Associação de Ciclismo da Madeira, e a disponibilização de fitas marcadoras por parte da Câmara do Municipal do Funchal para a construção da pista, estavam encontradas as condições ideais.

O projeto iniciou-se no ano letivo 2017/2018, com a organização da Semana do BTT, passando a se realizar nos anos seguintes, mas já com o título da Semana das Rodinhas, pois, para além das bicicletas, nesse período, os alunos podiam trazer para a escola patins, skates e trotinetes para explorarem de forma lúdica. Em termos de gestão, durante essa semana, e de acordo com os horários dos alunos, todas as turmas da escola participavam na atividade, explorando a pista de BTT e os ademais equipamentos.

Alguns alunos conseguiram perfazer o circuito com destreza mínima sem quedas e cumprindo os objetivos das tarefas. Já um número reduzido de alunos, não se sentindo seguro, não conseguiu fazer o circuito com destreza, limitando-se a fazer alguns exercícios com a bicicleta. De qualquer modo, todos os alunos puderam experimentar e tentar melhorar as suas aprendizagens com a bicicleta. A maior parte dos alunos conseguiu atingir sucesso em algumas competências, o que permitiu êxito e motivação.

Esta atividade culminou no último ano com um protocolo entre a escola e a Associação de Ciclismo da Madeira, passando o circuito a pista oficial de treino. As bicicletas ficaram permanentemente na escola e passaram a ser usadas pelos alunos nas aulas de enriquecimento curricular de Expressão e Educação Físico Motora.

Com esta atividade, pretendi, acima de tudo, incentivar as crianças a usar a bicicleta e a serem mais ativas e saudáveis, para além das vantagens de mobilidade urbana e atividade física inerentes ao próprio uso da bicicleta no dia a dia. Deste modo, as crianças

aumentaram o seu nível de autoconfiança e apresentaram um nível de motivação para pedalar e usar a bicicleta de uma forma muito mais eficaz, aprendendo a circular na rua em segurança, quer seja de bicicleta, skate, trotinete ou patins.

Já a atividade de ténis desenvolvida em parceria com a Associação de Ténis da Madeira teve como principais objetivos “o desenvolvimento das habilidades das crianças, tais como, arremessar, agarrar, direcionar, bater ou transportar, e o desenvolvimento das capacidades coordenativas, nomeadamente, o equilíbrio, orientação espacial, reação e agilidade”. (Mestre, D., Santos, D. 2017) Pretendeu-se, assim, desenvolver a lateralidade e a coordenação óculo-manual dos alunos recorrendo a uma variedade de estímulos.

Esta atividade desenvolvida, desde o pré-escolar até ao 4º ano, envolveu todas as turmas da escola. O ténis foi trabalhado ao longo das aulas de enriquecimento curricular de Expressão e Educação Físico Motora, de modo a atingir as competências descritas na Tabela 14 que se segue.

Tabela 14 - Competências de Ténis no pré-escolar e 1º Ciclo

Ténis Competências	
Pré	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e cumprir as regras dos jogos e exercícios; ✓ Ter a noção de "pega" na raquete; ✓ Controlar ponto de impacto raquete/bola; ✓ Direcionar a trajetória da bola; ✓ Identificar o nome e executar de forma simples os principais pancadas e gestos , “direita, esquerda, volley, serviço e smash”; ✓ Realizar e distinguir jogos de cooperação e oposição com o colega, sem rede, e com ressalto da bola no chão; ✓ Efetuar jogos de cooperação, por cima da rede, com o professor e com algumas regras do Ténis; ✓ Conhecer as regras simplificadas da modalidade (noção de "bola dentro" e "bola fora", formas de ganhar um ponto, pontuação simples); ✓ Focar e controlar a posição de atenção;
1º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhecer as regras do jogo de Ténis; ✓ Ter presente a noção de “pega” na raquete; ✓ Aplicar a posição de atenção; ✓ Controlar o ponto de impacto raquete/bola;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dominar e identificar a técnica dos principais gestos técnicos «direita, esquerda, serviço, volley e smash»; ✓ Aplicar em situação de jogo os principais gestos técnicos; ✓ Ter a perceção da trajetória da bola mais definida; ✓ Efetuar jogos de oposição e cooperação com os colegas e ou professor, sem rede ou por cima da rede, com as regras do Ténis;
Competências pessoais e sociais	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento do gosto, motivação e prazer na realização da atividade física e do jogo do Ténis; ✓ Colaboração na preparação da aula, nomeadamente em jogos e arrumação do material; ✓ Consciencializar para a noção de esforço, empenho e superação; ✓ Lidar situações de sucesso e insucesso; ✓ Ser capaz de gerir a frustração perante as situações de insucesso; ✓ Desenvolvimento do espírito competitivo saudável, de entreajuda, desportivismo e "fair-play".

Fonte: Mestre, D., Santos, D. (2017). *O Mini Ténis vai à Escola* (2017). Acedido a 17 de fevereiro de 2021.

Disponível em <https://www.ominitenisvaiaescola.pt>.

Numa primeira etapa, o aluno aprendeu a manipular a bola com a raquete, desenvolvendo habilidades coordenativas e, numa fase posterior, aprendeu a jogar no campo com rede com o professor e com os colegas. Em suma, de forma lúdica os alunos consolidaram as competências preconizadas no currículo do 1º ciclo e anteriormente abordadas na Expressão e Educação Físico Motora, desenvolveram outras e ao mesmo tempo deram início à prática modalidade de ténis.

O Torneio de Ténis surgiu do entusiasmo dos alunos pela modalidade. Esta atividade foi organizada com as escolas da Freguesia de Santo António com o apoio de várias entidades, a saber: Junta de Freguesia de Santo António, Associação de Ténis da Madeira e DSDE. A participação das escolas foi feita a título de convite pela escola organizadora, sendo cada escola responsável pela seleção dos participantes. Foi desenvolvido um regulamento próprio e elaborados prémios simbólicos construídos pelos alunos do 4º ano, da escola organizadora, na atividade de enriquecimento do currículo de Expressão Plástica.

O torneio organizado, então na escola de Santo Amaro, contou com a participação

de 40 alunos, organizado por grupos, onde os jogadores tiveram a oportunidade de realizar vários jogos e competir de forma saudável com colegas de outras escolas. Após esta primeira fase, os melhores classificados de cada grupo disputaram a 2ª fase de eliminatórias até ser encontrado o vencedor.

A logística de marcação de pontos no quadro competitivo, bem como a arbitragem dos jogos, foi realizada pelos alunos, tendo um professor no seu auxílio.

Esta atividade abriu as portas para a organização, no ano seguinte, de um Torneio de Ténis para todas as escolas do concelho do Funchal, tendo como parceiros a Associação de Ténis da Madeira, Junta de Freguesia de Santo António e DSDE. A atividade envolveu cerca de 80 alunos e uma plateia, constituída essencialmente pelos Encarregados de Educação, sendo assim estabelecida uma relação de aproximação entre a escola e a família.

Embora tenha sido uma atividade simples e que necessitará, se ocorrer num futuro próximo, de alguns reajustes de melhoria, não deixou de ser benéfica para os alunos, pois não só permitiu a aquisição de habilidades motoras de ténis, mas também lhes permitiu o desenvolvimento de valores como a responsabilidade, a excelência, a curiosidade e a reflexão.

Para além das atividades descritas anteriormente, organizei algumas atividades pontuais dirigidas também para Encarregados de Educação, no sentido de promover a saúde e a criação de hábitos saudáveis que devem estar em contínuo entre a escola e a família.

Nas Tabelas 15 e 16, apresento as ações de sensibilização dinamizadas no sentido de potenciar a aproximação da escola à família:

Tabela 15 - Sensibilização Alimentação em Crianças

Alimentação em crianças	
Contextualização	Em parceria com a coordenadora da escola do projeto <i>Nutrifixe</i> da Direção Regional de Educação que tem como objetivo que os alunos e respetivas famílias, num processo educativo interligado e com continuidade ao longo da vida, façam escolhas nutricionalmente equilibradas em detrimento de outras menos saudáveis e com elevadas repercussões indesejáveis para o indivíduo e sociedade, foi desenvolvida esta ação de hábitos de alimentação saudável.
Objetivos principais	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios de uma alimentação saudável;

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar o papel nutricional e as vantagens do consumo dos diferentes grupos de alimentos; • Distinguir as necessidades nutricionais em crianças.
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentação saudável; • Grupos de alimentos; • Nutrientes; • Hábitos: Erros, Cuidados, Aconselhamento.
Público alvo	Corpo docente; Corpo discente; Encarregados de Educação.
Ano/Local	22 de outubro 2019, EB1/PE de Santo Amaro.
Preletor	Nutricionista Filipe Freire.
Resultados alcançados	Aumento do consumo de alimentos saudáveis em detrimento de alimentos processados, visível através dos lanches dos alunos.

Tabela 16 -A Importância do Exercício Físico na Saúde Infantil

A Importância do Exercício Físico na Saúde Infantil	
Contextualização	Partindo das premissas: ausência de atividade física, por parte dos alunos, fora do contexto escolar; absentismo de atividade física por parte dos pais, considere pertinente alertar os encarregados de educação, para a importância do exercício físico como forma de prevenção primária e secundária de saúde pública.
Objetivos principais	Sensibilizar a comunidade educativa para importância da Atividade Física; Mostrar alguma evidência e alguns estudos que sustentam a importância da atividade física, na relação com a saúde a doença e a mortalidade; Atividade física como forma de intervenção primária e secundária de saúde pública.
Conteúdos	Saúde; Saúde Pública; Promoção de Saúde; Educação para a Saúde; Relação entre atividade física saúde, doença, mortalidade.
Público alvo	Corpo docente; Corpo discente; Encarregados de Educação.
Ano/Local	22 de outubro 2019, EB1/PE de Santo Amaro.
Preletor	Docente Pedro Sousa
Resultados alcançados	Aumento da assiduidade dos alunos nas aulas de enriquecimento curricular. Abertura de um núcleo de atividade física pós-letiva para elementos da comunidade educativa.

CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relatório procurou explicar as atividades efetuadas no contexto do ensino da Expressão e Educação Físico Motora. A sua elaboração permitiu-me fazer uma reflexão ainda mais profunda da minha atividade como docente. De facto, a reflexão é uma das estratégias que os professores devem recorrer para melhorar a sua prática letiva. Cunha (2008) diz-nos que “o professor defronta-se, na sua prática pedagógica, com situações complexas, instáveis e únicas, que se definem, entre outros aspetos, pela especificidade dos locais, dos agentes interventivos e das culturas”. Este autor salienta ainda: “Esta diversidade e complexidade exige do professor um conhecimento científico, técnico, rigoroso, profundo e uma capacidade de questionamento, de análise, de reflexão e de resolução de problemas, impondo-se necessariamente, um novo conceito de professor, o professor reflexivo”. (Cunha, 2008, p. 74)

Neste sentido, tenho desenvolvido a minha prática, ao longo destes anos, com base na reflexão, realizando constantemente uma análise crítica da minha ação. De facto, a melhoria do ensino e conseqüentemente a promoção das aprendizagens significativas dos alunos só é conseguida com a adequação das metodologias aos diferentes grupos de alunos. Nem sempre tomei as decisões corretas, foram várias as vezes em que foi necessário fazer o ajustamento da aula, quer fosse a nível de adequação dos objetivos, quer fosse ao nível das alterações dos conteúdos e atividades programadas. Para este renunciar às rotinas, foi necessário “desaprender” para voltar a “reaprender” e assim trazer a inovação para as aulas. Muito contribuíram as atividades formativas desenvolvidas ao longo destes anos, pois não só ampliaram conhecimentos técnicos e científicos, como permitiram promover a motivação para aulas criativas, correspondendo aos interesses dos alunos. Nem sempre foi um caminho fácil, mas ajudou-me a crescer como pessoa e profissional. Em suma, para promover o desenvolvimento das habilidades motoras, socioafetivas e cognitivas dos alunos, assentei a minha prática num contexto teórico-prático reflexivo.

No caso concreto da Expressão e Educação Físico Motora, apesar de já haver uma predisposição dos alunos para a prática desportiva, planejar as aulas e as atividades, gerir necessidade e motivações de alunos com idades entre os 4 e os 10 anos de idade, foi um

processo desafiante, mas gratificante. A atividade lúdica, associada ao estilo de ensino para o desenvolvimento da autonomia e criatividade do aluno, não podia dar azo à brincadeira desorientada e descontextualizada. Por isso, foi importante criar e manter um clima relacional positivo, com regras claras onde o elogio e o estímulo imperavam. O bom senso, a capacidade de compreensão, a tolerância e a firmeza foram características fundamentais para a gestão das aulas.

Do meu ponto de vista, conciliar os conteúdos da aula com o quotidiano dos alunos foi uma das estratégias motivacionais mais relevantes para a aprendizagem. Tal como descrevi no presente relatório, foram várias as atividades em que recorri a histórias e a músicas de interesse dos alunos para abordar os conteúdos da disciplina.

Procurei sempre ajudar os alunos a usar e disfrutar de modo saudável do seu corpo e a respeitá-lo, tendo como objetivo a promoção de estilos de vida saudáveis. Mais do que melhorar a condição física dos alunos, é imperativo fomentar estilos de vidas positivos e higiénicos.

Na Expressão e Educação Física Motora, como atividade de enriquecimento do currículo de carácter não obrigatório, foram várias as experiências proporcionadas aos alunos no sentido de potenciar os estímulos e as vivências de aprendizagem para que, num futuro próximo, consigam responder da melhor forma a várias situações que lhes surjam. Considero que ao experimentar várias e diferentes habilidades motoras, maior será a oportunidade de encontrarem atividades que conduzam ao sucesso e à diversão.

As aprendizagens que foram realizadas nas aulas servirão de suporte, espera-se, para a prática de diferentes tipos de desportos, atingindo-se, assim, um dos principais objetivos da disciplina. O desenvolvimento dos projetos no âmbito da atividade Expressão e Educação Físico Motora, tornam-se uma mais valia pelo facto de proporcionarem novas experiências motoras aos alunos e, também, promoverem competências sociais, cívicas e, acima de tudo, a autonomia. O acompanhamento dado aos alunos e o respetivo feedback, permitiu que estes se tivessem sentido amparados, confiantes e com uma autoestima mais elevada

Em suma, como professor de Expressão e Educação Físico Motora procurei promover o empenhamento motor dos alunos num clima saudável e harmonioso de aprendizagem, indo sempre que possível ao encontro dos interesses dos mesmos, com o

objetivo de garantir uma qualidade prática aliada a uma elevada taxa de sucesso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arends, R. I. (2008). *Aprender a ensinar*. Boston: McGraw-Hill.

Cariço, M. (2017). *Portugal tem de ter cuidado para educar as crianças para o seu próprio futuro e não para o nosso passado*. In Observador. Acedido em 12 e outubro de 2020. Disponível em <https://observador.pt/especiais/portugal-tem-de-ter-cuidado-para-educar-as-criancas-para-o-seu-proprio-futuro-e-nao-para-o-nosso-passado/>

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Cunha, A.C. (2008). *Ser professor: bases de uma sistematização teórica*. Braga: Casa do Professor.

Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, nº 23, maio/agosto. Lisboa.

Cruz, S., Carvalho, L. D., Rodrigues, I., Mira, J., & Brás, J. (1998). *Manual de Educação Física 1º Ciclo do Ensino Básico*. Oeiras: Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar.

Day, C. (2001). *Desenvolvimento profissional de professores, os desafios da aprendizagem permanente*. Porto: Porto Editora.

Direção Geral de Educação, 2018. *As Aprendizagens Essenciais Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.

Evangelio, C., González-Víllora, S., Serra-Olivares, J. & Pastor-Vicedo, J. (2015). El Modelo de Educación Deportiva en España: una revisión del estado de la cuestión y prospectiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 307-324.

Graça, A., Mesquita, I., (2015). Modelos e conceções de ensino dos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed) *Jogos Desportivos Coletivos Ensinar a Jogar* (pp. 9-53). Porto: Universidade do Porto.

Guerreiro, C. (2019). *Estratégias para Promover a Área da Formação Pessoal e Social no Desenvolvimento Global e Integral da Criança*. Almada: Instituto Piaget.

Hastie, P. (1998). The participation and perceptions of girls within a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 157-171. doi: <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.157>

Hastie, P. & Trost, S. (2002). Student physical activity levels during a season of sport education. *Pediatric Exercise Science*, 14 (1), pp. 64-74.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ken, A. & Luckman, J. (2001). Australian Teachers perceptions and uses of the sport educations curriculum model. *European Physical Education Review*, 7 (3), 243-267.

Martins G., Gomes C., Brocardo J., Pedroso J., Carrillo J., Silva L. & Rodrigues S. (2017). *Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa, Portugal: Ministério da Educação/Direção Geral da Educação

Matos, Z. (2004). *A importância da educação física no 1.º ciclo do ensino básico. educação física na escola primária*. Porto: Universidade do Porto.

Medina, J. (1987). *A Educação Física cuida do corpo... e "mente": bases para a renovação e transformação da educação física*. Campinas: Papyrus.

Mesquita, I., Felismina, P. & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz Revista de Educação Física*, volume 15 (número 4), 944-954.

Mesquita, I., Graça, A. (2009). Modelos Instrucionais do Ensino do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. (pp. 39-68) Lisboa: Edições FMH.

Mesquita, I., Pereira, J., Araújo, R., Farias, C., & Rolim, R. (2016). Representação dos alunos e professora acerca do valor educativo do Modelo de Educação Desportiva numa unidade didática de Atletismo. *Motricidade*, 12(1), 26-42.

Mestre, D., Santos, D. (2017). *O Mini-Ténis vai à Escola*. Acedido em 17 de fevereiro de 2021. Disponível em <https://www.ominitenisvaiaescola.pt/>

Metzler, M. W. (2007). *Instructional Models for Physical Education*. New York: Taylor & Francis Group.

Ministério da Educação. (2001). *Programa nacional de expressão e educação físico-motora, ensino básico, 1.º ciclo*. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Moreira, P. (2000). *Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: contributo para a sua efetiva implementação*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto). Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9936>

Siedentop, D., Hastie, P. & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Silva, I., Marques, L., Mata, L. & Rosa, M., (2016) *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação

Soares, J., Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. In *Problemáticas da Educação Física II*. (136-147) Funchal: Universidade da Madeira.