

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

<i>Curso</i>	Licenciatura Educação Básica						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Expressão e Educação Físico-Motora						
<i>Ano letivo</i>	2023/2024	<i>Ano</i>	2.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	7
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>			Total: 189	Contacto: 100	
<i>Docente(s)</i>	Bernardete Antunes Lourenço Jorge						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente</i>	<i>Área/Grupo</i> <i>Disciplinar</i> <i>(cf. situação de cada Escola)</i>			Carolina Vila-Chã			

## GFUC PREVISTO

### 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- A) Possibilitar uma formação atualizada, capaz de permitir uma fundamentação das práticas realizadas;
- B) Fortalecer as competências no domínio da Expressão Físico-Motora;
- C) Interpretar e analisar o programa da Expressão Físico-Motora do 1º CEB;
- D) Experimentar situações de interdisciplinaridade;
- E) Planificar sessões práticas.

### 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### 2.1 Capacidades motoras:

a) *Capacidades coordenativas*: equilíbrio, lateralidade, orientação, espaço-temporal, ritmo, diferenciação cenestésica e coordenação geral.

b) *Capacidades condicionais*: velocidade, resistência, força e flexibilidade.

#### 2.2 Atividades Rítmicas e Danças

- Danças infantis
- Folclore

#### 2.3 Exploração expressiva do corpo

- Esquema corporal
- Movimentar-se de forma livre e pessoal
- Perceções: visual, auditiva, tátil
- Movimentos segmentares do corpo
- Expressão: facial, com o tronco, com os pés.
- Respiração torácica e abdominal

#### 2.4 Exploração expressiva do espaço

- Ocupação do espaço
- Diferentes formas de deslocação

<p>POLI  ESCOLA SUPERIOR  EDUCAÇÃO  COMUNICAÇÃO  DESPORTO</p> <p>TÉCNICO  GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO  DA UNIDADE CURRICULAR</b>  (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b>  PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

- Orientação no espaço a partir de referências visuais, auditivas e tácteis
- Agrupamento e deslocação por grupos
- Exploração de diferentes níveis

#### **2.5 - Jogos**

- Aspeto psicossocial do comportamento motor: trabalho individual, trabalho de grupo e implementação de regras de ocupação de espaço, disciplina e conduta.

#### **2.6 Deslocamentos e Equilíbrios**

- Deslocamentos e equilíbrios através de habilidades motoras básicas (correr, saltar, andar, rolar, subir, descer, balançar, transpor) segundo uma estrutura rítmica e combinada de movimentos.

#### **2.7 Perícias e Manipulações**

- Habilidades motoras básicas de perícias e manipulações (lançar, receber, pontapear, cabecear, driblar, passar,...), segundo uma estrutura rítmica e combinada de movimentos.

#### **2.8 Patinagem**

- Deslocamentos em os patins tendo em conta: as regras de segurança, o saber cair e levantar; respeitar as progressões de aprendizagem e do deslizar em diferentes direções.

#### **2.9 Percursos na Natureza**

- Percursos na natureza combinando diferentes habilidades motoras num clima de aventura e descoberta.

#### **2.10 Natação**

- Adaptação ao meio aquático.

#### **2.11 BTT**

- Iniciação à modalidade: subir e descer da bicicleta; travar em segurança; percursos contornando obstáculos.

#### **2.12 Pilates na Escola**

- Técnicas de relaxamento e de respiração;
- Figuras clássicas de Pilates.

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

Através do desenvolvimento de estratégias de aprendizagens das habilidades motoras, combinadas com formas de exercícios de desenvolvimento das capacidades motoras em diferentes ambientes e para crianças e jovens, o formando adquire conhecimentos que lhe permitem atuar no domínio das atividades expressivas no plano motor.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

#### 4. BIBLIOGRAFIA

- Belbenoit, Georges (s.d.). *O Desporto na Escola*. Técnicas de Educação, Editorial Estampa.
- Capon, Jack J. (1987). *Actividades com a bola corda e arco*. São Paulo: Ed. Manole.
- Cruz, Sebastião e outros (1998). *Manual de Educação Física. 1º Ciclo do Ensino Básico*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, 4ª edição.
- Hoyos, F., Taberero, S. (1995). *Guía de Juegos Escolares con Compañeros: Fuerza, Potencia, Atencion*. Madrid: Gymnos Editorial
- Hoyos, F., Taberero, S. (1995). *Guía de Juegos Escolares con Compañeros: Velocidad, Equilibrio, Ritmo*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Diem, Liselott. *Brincadeiras e esporte no jardim de infância*. Educação Física, Prática 7, Brasil.
- Jolibois, Robert Pierre (s.d.). *A iniciação desportiva, da Infância à Adolescência*. Técnicas de educação, Editorial Estampa.
- Neto, Carlos (1990). *Desenvolvimento e adaptação motora*. Lisboa: F.M.H. Vol.1 e Vol.2.
- Serra, Mercé e outros (s.d.). *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expression*. Vol. I e II, Coleccion Deporte Paidotribo.

#### 5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Sessões com carácter essencialmente prático, sendo ministradas nos espaços desportivos adequados, nomeadamente: pavilhão polidesportivo, interior e exterior, espaço abertos e espaços com apetrechamento gímnico.

As sessões de carácter mais teórico e tutoriais são ministradas em sala de aula.

A avaliação a realizar nesta unidade curricular segue o estipulado no Regulamento de Avaliação da ESECD. O aluno tem direito a dois tipos de avaliação: A Avaliação Contínua e a Avaliação Final.

A avaliação contínua é realizada ao longo de todo o semestre, sendo considerada:

- Assiduidade e participação ativa durante as aulas, tendo em conta o empenho e motivação 20%,
- Aplicação dos conteúdos e a criatividade do aluno 20%.

Avaliação teórica – Elaboração de um portefólio grupo, no qual deve constar os relatórios das aulas, os planos das aulas lecionadas pelos grupos, respetivas reflexões e alguma pesquisa bibliográfica 25%.

Avaliação prática - Planificação e elaboração dos planos de aula (em grupo) de acordo com os temas/objetivos apresentados 15%. Apresentação das aulas práticas planificadas 20%.

Para todos os alunos que não reuniram 2/3 de presenças ou não obtiveram nota positiva na avaliação contínua não haverá exame devido à elevada componente prática da UC.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p><b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b> (GFUC)</p>	<p><b>MODELO</b> PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

Avaliação Trabalhador-Estudante – será considerada avaliação contínua quando comparecer a três dias (no dia da apresentação do seu trabalho e mais dois).

## **6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

As aulas decorrem de forma teórico-prática, tendo o aluno oportunidade de executar exercícios/tarefas de aplicabilidade das aprendizagens realizadas. A utilização de espaços e materiais adequados a cada um dos blocos temáticos possibilita um maior enriquecimento de cada uma das aprendizagens.

Nas aulas são construídas e utilizadas ferramentas de trabalho (planos de aula, reflexões e portfólios que ajudam o aluno a entender os objetivos pretendidos).

## **7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

Vigora a obrigatoriedade de 2/3 de presenças às aulas para os alunos que optarem pelo processo de avaliação contínua.

## **8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

Email: [bernardete@ipg.pt](mailto:bernardete@ipg.pt)

Segunda feira das 14h30 às 16h30.

## **DATA**

30 de outubro de 2023

### **ASSINATURAS**



(Profª Adjunta Carolina Júlia Félix Vila-Chã, PhD)



(Profª Adjunta Bernardete Jorge)