



Projeto Educação Física no Pré Escolar

INDICE

INTRODUÇÃO.....	5
OBJETIVOS.....	7
ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA.....	7
ORGANIZAÇÃO DA MOTRICIDADE INFANTIL NA ESCOLA.....	8
CARGA HORÁRIA.....	8
HORÁRIO.....	8
A AULA DE MOTRICIDADE INFANTIL.....	9
CARACTERÍSTICAS DA AULA.....	9
ESTRUTURA DA SESSÃO.....	9
SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM.....	9
CAMPOS E ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	10
CAMPOS DE INTERVENÇÃO.....	10
ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	11
CONCLUSÃO.....	13
BIBLIOGRAFIA.....	15
ANEXOS.....	17

INTRODUÇÃO

A criança tem uma grande necessidade de se movimentar, encontrando – se o seu processo de desenvolvimento intimamente relacionado com a qualidade do seu comportamento motor. Todos os aspetos relacionados com o seu desenvolvimento motor precisam de ser encorajados e estimulados tanto quanto possível através do jogo ou de atividades lúdicas organizadas, a criança apreende, adquire e desenvolve as suas capacidades e habilidades motoras. Quando a criança é exposta a uma estimulação organizada e encorajadora “as suas capacidades e habilidades motoras tendem a desenvolver – se para além do que é normalmente esperado” (Wickstrom, 1977 citado in Motricidade e Jogo na infância, 1995).

É no decorrer dos primeiros anos de vida que se procede às verdadeiras aquisições nos diversos domínios do comportamento (afetivo, social, psicomotor, cognitivo, e outros) e é nesta fase que ocorrem as mudanças mais significativas que determinam em grande escala as futuras habilidades específicas de comportamento.

Nesta linha de orientação, parece importante aumentar a consciência e participação das crianças em programas regulares de atividades motoras, surgindo como um desafio, a descoberta de vias que possibilitem ou facilitem uma influência positiva durante a juventude, de forma a estabelecer a prática da atividade como um hábito de vida (Armonstrong e Welsman, 1997) citado por Mota e Sallis, 2002.

Sabemos que os hábitos, comportamentos e atitudes não são fáceis de alterar, quer individual quer socialmente (Mota e Sallis, 2002), o que vai ao encontro do adágio popular que afirma “o que se aprende no berço dura até à sepultura”.

Por todos estes motivos e por muitos outros, Pretende-se incrementar e consciencializar, todo um conjunto de intervenientes na escola e ao seu redor, para a necessidade de uma intervenção pedagógica de qualidade que irá com certeza, um dia, influenciar a qualidade de vida de toda uma comunidade.

1. OBJETIVOS

Os objetivos que consideramos mais importantes são os que se seguem:

- proporcionar condições favoráveis ao desenvolvimento motor e lúdico;
- estimular o desenvolvimento da habilidade perceptiva para melhoria do controle motor;
- estimular a aquisição e o aperfeiçoamento de padrões motores fundamentais;
- estimular a aquisição habilidades motoras básicas e específicas;
- proporcionar à criança condições que favoreçam o desenvolvimento das habilidades na resolução de problemas motores (solving problems).

2. ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA

Considerando a criação de um ambiente rico em estímulos que permita a aquisição de uma variedade de experiências motoras (cultura motora), procurar-se-á:

- valorizar a experiência de movimento em vários quadrantes, nas suas ligações com outras áreas de aprendizagem, incidindo mais no processo do que na especificidade da performance, ou produto do movimento;
- permitir uma margem de liberdade de ação conducente à criação de novos conhecimentos – conceptualizar as experiências vividas corporalmente e exercitar as operações intelectuais;
- proporcionar, de forma organizada, atividades motoras em quantidade e qualidade, de acordo com o nível de desenvolvimento da criança;
- propor tarefas motoras com níveis de complexidade crescente, de acordo com a capacidade de processamento, decisão e resposta motora da criança;
- incentivar o aproveitamento dos espaços e recursos naturais;
- estimular a utilização de materiais e equipamentos disponíveis na comunidade, reconvertendo – os em função das características das práticas adequadas a estas idades;
- orientar a realização de Atividades Motoras através de uma prática regular e enquadrada no curriculum escolar;
- explorar as implicações educativas da prática lúdica e motora em outras áreas do conhecimento como forma coerente de conceber o ato educativo nestas idades;
- definir e implementar modelos a utilizar pelos professores, de acordo com os objetivos perseguidos e pertinência dos conteúdos a desenvolver;
- determinar as formas mais ajustadas de relação pedagógica ou educativa;
- definir de forma mais objetiva as relações de nível institucional e de competência administrativa e pedagógica na implementação do ensino das atividades motoras nestes subsistemas educativos.

Caberá ao professor/educador escolher as situações de aprendizagem e aperfeiçoamento que melhor permitem alcançar os objetivos propostos.

Os objetivos deverão ser articulados em progressão, o que possibilitará ao docente gerir a aprendizagem global das crianças, de uma forma flexível, em função das características e do nível daquelas e das condições físicas e materiais que a escola lhes oferece.

3. ORGANIZAÇÃO DA MOTRICIDADE INFANTIL NA ESCOLA

Para que as crianças beneficiem da prática de atividades motoras é necessário que as atividades de motricidade infantil tenham um carácter regular e sistemático, com uma carga horária adequada à sua idade e às suas características.

3.1. CARGA HORÁRIA

“Os estudos elaborados no nosso país sobre a aprendizagem das atividades físicas/motoras sugerem que se esta for distribuída por várias sessões, sem intervalos longos entre si, é mais eficaz do que se centrada em menos sessões separadas por intervalos de tempo maiores” (Marcos Onofre, 2003).

Para que as atividades de motricidade infantil tenham repercussões significativas no desenvolvimento das crianças, aconselha-se que se realizem duas sessões semanais, ou no mínimo uma.

Relativamente ao nosso projeto pretende-se realizar uma sessão semanal por turma e com a duração de 45 minutos em cada aula.

Os dias reservados à realização das atividades de motricidade infantil serão previamente marcados de modo a criar o hábito nas crianças de estarem ou de trazerem o equipamento específico para esta atividade.

3.2. HORÁRIO

HORÁRIO SEMANAL			
SEGUNDA	10H00	GIELA 1	
	10H45	GIELA 2	
TERÇA	10H00	SABADIM 1	
	10H45	SABADIM 2	
QUARTA	10H00	TÁVORA A	
	10H45	TÁVORA B	
QUINTA	10H00	TÁVORA C	PAÇÔ
SEXTA	10H00	VILA FONCHE	SOAJO

4. A AULA DE MOTRICIDADE INFANTIL

4.1. CARACTERÍSTICAS DA AULA

Entre muitos aspetos, a sessão reunirá as seguintes características:

- as situações de exercícios, jogos ou atividades motoras escolhidas serão adequadas às necessidades e possibilidades dos alunos, constituindo um desafio à sua superação. As crianças só aprendem o que não sabem e só aperfeiçoam o que já conseguem fazer;
- será variada nas solicitações que se faz às crianças, com tipos de habilidades diferentes por exemplo: habilidades com os pés e com as mãos, cambalhotas, rolar, saltar, equilíbrios, entre outras;
- terá um clima agradável, de constante “desafio”, em que as crianças demonstrem prazer e gosto nas atividades que estão a realizar, participando de forma empenhada nessas atividades, tentando superar as suas dificuldades (mesmo cometendo erros, porque o erro é parte integrante do processo ensino - aprendizagem) e aperfeiçoar as suas habilidades.

4.2. ESTRUTURA DA SESSÃO

Consideramos três partes na organização da aula

- uma parte inicial – em que o professor prepara as crianças para a atividade que irá decorrer;
- uma parte principal ou fundamental– com situações de aprendizagem ou aperfeiçoamento das habilidades em que se pretende centrar a atividade da criança;
- uma parte final – alegre e repousante, concluindo a sessão e despertando o interesse para a atividade seguinte.

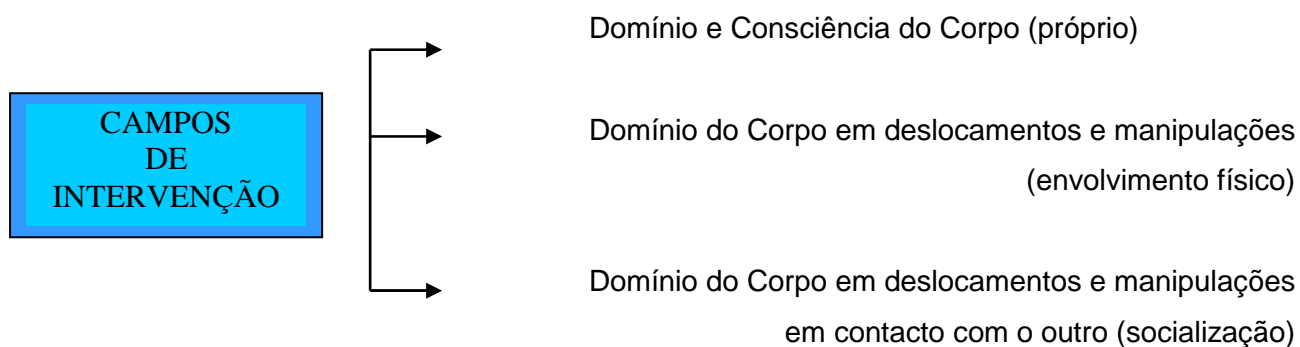
4.3. SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

Existem formas típicas de organização das crianças ou das atividades que possibilitam uma melhor gestão das atividades (controlo dos crianças, do tempo de prática, do espaço, entre outros). A escolha de uma ou outra forma de organização dependerá das características das habilidades a trabalhar, do grupo, do espaço físico das instalações e dos materiais ao nosso dispor.

5. CAMPOS E ÁREAS DE INTERVENÇÃO

5.1. CAMPOS DE INTERVENÇÃO

As orientações gerais e específicas já enunciadas permitem identificar os conteúdos de aprendizagem. A partir destes dados deduzem – se os campos de intervenção em Motricidade Infantil.



5.2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

	Área de Intervenção Temáticas/ Matérias	
Motricidade Básica (Fundamental)	Mobilidade (Estática/ Dinâmica)	Postura Lateralidade Equilíbrio Coordenação Muscular Orgânico
	Esforço (Regulação/ Intensidade)	
Ginástica	Solo	Apoios Quadrupedia Deslocamentos Equilíbrios
	Aparelhos	Controlo Receções Projeções Transporte Rotações Balanços Suspensões Enrolamentos
	Corrida	Curta Média Longa Velocidade Obstáculos
	Saltos	Comprimento Altura Objetos
	Lançamentos Manipulações	Com corrida Com rotação
Expressiva (Dança)	Ritmos	Estruturas simples/ complexas
	Mímica	Representação gestual
	Popular	Rodas cantadas/ Folclore

<p>Jogos - utilizando ou não todas as partes do corpo (pés, mãos, todo o corpo, etc.) - utilizando objetos (raquetes, bolas e outros)</p>	<p>Habilidades motoras</p>	<p>Correr Saltar Atirar Pontapear Agarrar Lutar Lançar Orientar – se</p>
	<p>Tradicionalis</p>	<p>Corrida de sacos Puxar a corda Outros</p>
	<p>Perceptivo – Motores</p>	<p>Memorização (barra do lenço) Categorização Comunicação Avaliação Síntese</p>
<p>Exploração da Natureza</p>	<p>Descoberta, Percursos, Orientação</p>	<p>Elementos naturais Construídos/ Naturais Espaço reduzido Espaço Alargado</p>
<p>Aquáticas</p>	<p>Adaptação ao meio aquático</p>	<p>Equilíbrio Respiração Imersão Propulsão</p>
<p>Integradas (Interdisciplinaridade Transdisciplinaridade)</p>		<p>Linguagem Matemática Ciências Estudos sociais Arte Cultura Outras</p>

Estas áreas de intervenção permitem-nos uma imensidão de atividades ou experiências motoras, que poderá “expandir” tendo em vista o desenvolvimento global da criança.

6. CONCLUSÃO

O documento apresentado pretende ser um ponto de partida, não um ponto de chegada.

O projeto tem como objetivo elevar todo um repertório motor em potência em cada criança, que se refletirá em futuras aprendizagens, progressivamente mais complexas e disponibilizá-la-á para um dia a dia mais ativo e saudável.

7. BIBLIOGRAFIA

FERREIRA Neto, C. A. Motricidade e Jogo na Infância, Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1995.

MOTA, J. e SALLIS, J. F. Actividade Física e Saúde – Factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes, CAMPO DAS LETRAS – Editores S. A., Porto, 2002.

ONOFRE, M. Revisão curricular no ensino secundário – O contra – tempo da Educação Física?, Revista Horizonte, Vol. XVIII, n.º 108, p. 36 – 37, Julho/ Agosto, 2003.

ANEXOS

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA PRÉ-ESCOLAR			
BLOCO	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	METODOLOGIAS
◆ ESQUEMA CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Esquema corporal: ◆ Corpo vivido ◆ Conhecimento das partes do corpo. ◆ Orientação espaço temporal ◆ Organização espaço temporal 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Executar movimentos globais e precisos movimentando o corpo de uma forma livre: caminhar, pular andar para trás andar sobre obstáculos, saltar a pés juntos ◆ Conhecer e nomear as partes do corpo através da percepção vivida: saltar, aplaudir, rolar, rastejar etc... ◆ Perceber as posições que o corpo pode tomar, associar as diversas partes do corpo aos objetos da vida quotidiana. ◆ Executar movimentos completos que exijam: boa percepção corporal, análise dos movimentos a executar, coordenação desses movimentos, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Trabalho individual. ◆ Trabalho em circuito.

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA PRÉ-ESCOLAR			
BLOCO	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	METODOLOGIAS
♦ ESTRUTURAÇÃO ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Conhecimento das noções espaciais: noção de tamanho, de posição, de movimento, de quantidade. ♦ Orientação espacial ♦ Organização espacial ♦ Compreensão das relações espaciais. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Conhecer os diferentes termos espaciais e realidade que elas representam: colocar-se dentro do arco, fora do arco, rodear o arco, passar por baixo ou por cima de uma corda, empurrar ou puxar um objeto, etc... ♦ Conhecer os diferentes termos espaciais e da realidade que eles representam. Aprender a orientar-se no espaço e a orientar os objetos, ocupar-se num espaço predeterminado e organizar trajetos. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Trabalho individual. ♦ Trabalho em circuito.
♦ LATERALIDADE	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jogos de lateralidade: ♦ Organizar-se em função da sua lateralidade ♦ Jogos de reconhecimento Esquerda / Direita 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Descobrir o lado dominante e fortalecer o lado não dominante através de exercícios simétricos. Distinguir a esquerda da direita e dominar o emprego dos termos “esquerda” e “direita” 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Trabalho individual ♦ Trabalho em grupo.

**PLANO DA UNIDADE DIDÁTICA
PRÉ-ESCOLAR**

BLOCO	OBJECT. GERAL DA MODALIDADE	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	PROCESSO DE OPERACIONALIZAÇÃO	METODOLOGIAS	AVALIAÇÃO
◆ PERÍCIA E MANIPULAÇÃO	<p>◆ Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria do efeito pretendido pela movimentação do aparelho.</p>	<p>◆ Realizar habilidades gerais com bola, arco e corda.</p>	<p>◆ Realizar habilidades com bola. Executar lançamentos: -Lança à parede com recepção direta e indireta; -Lança a um alvo fixo, por baixo e por cima com a mão direita e com a esquerda; -Lança a um alvo móvel, por baixo e por cima com a mão direita e com a esquerda; -Lança a bola em distância, com as duas mãos e com a mão “mais forte” parado e em deslocamento; -Lança na vertical com recepção acima da cabeça e perto solo; Executa rolamentos com bola: -Rola a bola com os MI e MS; -Driblar “alto e baixo”, parado e em deslocamento com mão direita e esquerda; -Conduzir a bola com os pés; -Realizar toques de sustentação da bola com diferentes partes do corpo, parado e em deslocamento. -Executa passe para o colega. -Saltar a corda no lugar e em progressão. -Lançar o arco na vertical, com recepção com as duas mãos. -Passar por dentro de um arco e rolar no chão sem o derrubar.</p>	<p>◆ Formação de grupos de trabalho. ◆ Trabalho por estações. ◆ Trabalho em circuito. ◆ Trabalho individual.</p>	<p>◆ Avaliação diagnóstica. ◆ Avaliação contínua. ◆ Avaliação formativa e sumativa.</p>

**PLANO DA UNIDADE DIDÁTICA
PRÉ-ESCOLAR**

BLOCO	OBJECT. GERAL DA MODALIDADE	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	PROCESSO DE OPERACIONALIZAÇÃO	METODOLOGIAS	AVALIAÇÃO
◆ DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<p>◆ Realizar ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas.</p>	<p>◆ Realizar habilidades gerais e variadas com deslocamentos e equilíbrios, utilizando o próprio corpo.</p>	<p>◆ Habilidades variadas com deslocamento e equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Andar e correr em várias direções. -Saltitar a pés juntos, ao pé-coxinho. -Saltar sobre obstáculos com alturas e comprimentos diferentes. -Saltar em comprimento, após corrida de balanço e chamada a um pé. -Saltar de um plano superior com recepção a pés juntos e equilibrada. -Subir para um plano superior. -Salto de coelho. -Rolar em posições diferentes. -Cair voluntariamente. -Deslocar-se em superfícies reduzidas. -Transpor obstáculos sucessivos, em corrida. -Rastejar deitado na posição dorsal e ventral. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Formação de grupos de trabalho. ◆ Trabalho por estações. ◆ Trabalho em circuito. ◆ Trabalho individual. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avaliação diagnóstica. ◆ Avaliação contínua. ◆ Avaliação formativa e sumativa.

**PLANO DA UNIDADE DIDÁTICA
PRÉ-ESCOLAR**

BLOCO	OBJECT. GERAL DA MODALIDADE	COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	PROCESSO DE OPERACIONALIZAÇÃO	METODOLOGIAS	AVALIAÇÃO
◆ JOGOS	<p>◆ Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p>	<p>◆ Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</p>	<p>◆ Posições de equilíbrio; - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e velocidade; - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Lançamentos de precisão e em distância.</p>	<p>◆ Trabalho individual e em grupo. ◆ Trabalho a pares.</p>	<p>◆ Avaliação diagnóstica. ◆ Avaliação contínua. ◆ Avaliação formativa e sumativa.</p>

