 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
---	--	--------------------------



Curso	Educação Básica				Ano lectivo			2015/2016	
Unidade Curricular ou Módulo	Expressão e Educação Físico-Motora				ECTS			7	
Regime	Obrigatório								
Ano	2º	Semestre	2º Sem			Horas de trabalho globais			
Docente(s)	Bernardete Jorge				Total	189	Contacto	100	
Coordenador área científica/Regente	Maria Rosário Santana								

### GFUC Previsto

## 1. OBJETIVOS

- 1.1 Possibilitar uma formação atualizada, capaz de permitir uma fundamentação das práticas realizadas;
- 1.2 Fortalecer as competências no domínio da Expressão Físico – Motora;
- 1.3 Interpretar e analisar o programa da Expressão Físico-Motora do 1º CEB;
- 1.4 Experimentar situações de interdisciplinaridade;
- 1.5 Planificar sessões práticas de Expressão Físico-Motora.

## 2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

### 2.1 Capacidades motoras:

2.1.1 *Capacidades coordenativas*: Desenvolvimento das capacidades de equilíbrio, lateralidade, orientação, espaço-temporal, ritmo, diferenciação cenestésica e coordenação geral.

2.1.2 *Capacidades condicionais*: Desenvolvimento da 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
- Desenvolvimento das perceções: visual, auditiva, tátil.
- Explorar os movimentos segmentares do corpo
- Expressão: facial, com o tronco, com os pés.
- Explorar a respiração torácica e abdominal

### 2.4 Exploração expressiva do espaço

- Ocupação do espaço
- Experimentar diferentes formas de deslocação
- Orientação no espaço a partir de referências visuais, auditivas e táteis
- Agrupamento e deslocação por grupos
- Exploração de diferentes níveis

## **2.5 - Jogos**

- Desenvolvimento do aspeto psicossocial do comportamento motor, através do trabalho individual, do trabalho de grupo e da implementação de regras de ocupação de espaço, disciplina e conduta.

## **2.6 Deslocamentos e Equilíbrios**

- Exploração dos 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**

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

## **2.8 Patinagem**

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

## **2.9 Percursos na Natureza**

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

## **2.10 Natação**

- Adaptação ao meio aquático.

## **2.11 Aeróbica / Step / Hidroginástica**


- Noções básicas.

## **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.

## **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., Tabernero, S. (1995). *Guía de Juegos Escolares con Compañeros: Fuerza, Potencia, Atencion*. Madrid: Gymnos Editorial

 <b>Politécnico da Guarda</b> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.007.02</b>
---	--	--------------------------

Hoyos, F., Tabernero, 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, Espanha.

## 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 10%, aplicação prática 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 30%.

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 .

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 AVALIAÇÃO

De acordo com o regulamento da ESECD em vigor.

## 8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

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

Gabinete nº 1.9

Horário atendimento: 3ªfeira : 18h às 20h; 5ªfeira: 18h às 20h.

## 9. OUTROS

Nada a incluir.

Data: Fevereiro 2016

ASSINATURAS (do docente e regente ou coordenador área científica)

**Coordenador da Área:** \_\_\_\_\_

(Maria Rosário Santana)



**Professores da Disciplina:** \_\_\_\_\_

(Bernardete Jorge)