

**Ministério da Educação**  
**Departamento do Ensino Secundário**

**PROGRAMA DE PRÁTICAS DESPORTIVAS E RECREATIVAS**  
**10º e 11º ANOS**

**CURSO TECNOLÓGICO DE DESPORTO**

**Autores**

João Jacinto (Coordenador)

Lídia Carvalho

João Comédias

Jorge Mira

**Homologação**

**07/04/2004**

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 - INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA .....</b>  | <b>6</b>  |
| 2.1 - FINALIDADES .....  | 6         |
| 2.2 - OBJECTIVOS.....  | 7         |
| OBJECTIVOS GERAIS COMUNS ÀS DISCIPLINAS DE ORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO<br>DESPORTIVO E PRÁTICAS DESPORTIVAS E RECREATIVAS..... | 7         |
| OBJECTIVOS GERAIS DA DISCIPLINA DE PRÁTICAS DESPORTIVAS E RECREATIVAS.....   | 8         |
| 2.3 - VISÃO GERAL DOS TEMAS/ BLOCOS PROGRAMÁTICOS .....  | 9         |
| 2.4 - SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS .....   | 11        |
| 2.5 - AVALIAÇÃO .....  | 21        |
| 2.6 - RECURSOS MÍNIMOS A CONSIDERAR.....   | 22        |
| <b>3 - DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA.....</b>  | <b>23</b> |
| 3.1 – 10º ANO - COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER; OBJECTO/MATÉRIA; SUGESTÕES<br>METODOLÓGICAS .....                                    | 23        |
| 3.2 – 11º ANO - COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER; OBJECTO/MATÉRIA; SUGESTÕES<br>METODOLÓGICAS .....                                    | 36        |
| <b>4 - BIBLIOGRAFIA .....</b>  | <b>49</b> |

# 1 - INTRODUÇÃO

O plano curricular do Curso Tecnológico de Desporto engloba, para além da componente de Formação Geral, comum a todos os cursos, a componente de Formação Científica e a componente de Formação Tecnológica.

A componente de Formação Científica é constituída pelas disciplinas de Matemática B e Biologia Humana. A componente de Formação Tecnológica integra as disciplinas de Psicologia A, Organização e Desenvolvimento Desportivo e Práticas Desportivas e Recreativas, e ainda a Área Tecnológica Integrada, no 12º ano, onde estão englobadas a disciplina de Especificação, o Projecto Tecnológico e o Estágio. Esta área deverá funcionar em articulação com as restantes disciplinas, a fim de permitir a concretização da formação definida para este curso.

O Curso Tecnológico de Desporto visa a formação de jovens para um perfil que se especifica em dois tipos:

## *1 – ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA*

Esta especificação permite ao aluno adquirir saberes e competências para o exercício profissional na área da Organização Desportiva.

## *2 – DINAMIZAÇÃO DESPORTIVA*

Esta especificação permite ao aluno adquirir saberes e competências para o exercício profissional na área da Dinamização Desportiva.

Este perfil implica determinar o espaço de intervenção profissional futura, evitando ambiguidades com outras profissões, em particular as que advêm da obtenção de graus de formação superior em Educação Física e Desporto.

Assim, deve ser claro o seu papel de apoio ao desenvolvimento de actividades no campo específico das actividades físicas e/ou desportivas, sendo que em nenhuma circunstância estes técnicos serão chamados a exercer responsabilidades de âmbito pedagógico ou a realizar tarefas em que seja por si determinada a prescrição de actividades ou de exercício no âmbito em que decorre a sua função.

No que se refere ao mercado de trabalho que lhes é destinado, são de referir espaços de enquadramento institucional, que vão desde as empresas privadas até aos Municípios, passando pelas estruturas do Associativismo Desportivo, entre outras.

Deste naipe de preocupações e pressupostos decorre um conjunto de Objectivos Gerais que deverão orientar as decisões subsequentes, em termos de estruturação do curso e do seu desenvolvimento, nomeadamente no que diz respeito às Sugestões Metodológicas Gerais.

Daqui deriva um leque de consequências em termos de formação que deverão enformar todas as decisões a ela relativas, bem como ao ambiente em que a mesma deverá decorrer.

A formação a promover nestes cursos deverá considerar um futuro espectro bastante alargado de actividades e de locais de trabalho, pelo que ficará excluída qualquer ideia de antecipar no curso todo o conjunto de experiências que reproduzam a futura actividade profissional do formando.

Nestas circunstâncias importará então privilegiar, antes do mais, as capacidades relativas à caracterização das realidades, à promoção de bons diagnósticos, ao entendimento dos procedimentos de decisão tomados ao nível adequado e à conseqüente transposição para as tomadas de decisão ao nível da implementação, decorrentes das anteriores.

Esta formação com contornos alargados e flexíveis implica, naturalmente, uma capacidade de adequação e uma adaptabilidade muito marcadas ao nível da realidade local onde se insere a escola, não sendo, no limite, possível prever com exactidão o tipo de enquadramentos e solicitações específicas a que vão ser sujeitos os diferentes formandos, nos diferentes locais de formação.

Este aspecto, longe de se constituir como um constrangimento, deve, pelo contrário, ser visto como uma das potencialidades deste tipo de formação, pelo que permite de diversidade e de verdadeiro acolhimento das realidades e necessidades concretas em cada local.

O ajustamento de cada realidade concreta às orientações contidas nos programas das disciplinas é vital para o seu funcionamento, devendo a leitura crítica da realidade envolvente acompanhar todos os momentos de formação do jovem, garantindo que as experiências vividas sejam construídas de tal forma que permitam a sua adaptabilidade em contextos e realidades diferenciados que o futuro profissional encontrará.

Pressupõe, portanto, esta formação uma construção sistemática de cada uma das disciplinas, de modo a potenciar e ajustar em permanência a realidade do curso às transformações entretanto operadas no contexto social próximo e distante.

Este processo de construção terá como principal elemento balizador a estruturação das disciplinas em torno de projectos a desenvolver pelos formandos, projectos esses que deverão equacionar, antes de tudo, necessidades sentidas no contexto imediato da escola ou no mais distante da própria comunidade envolvente.

Assim, todo o curso se estruturará em torno de determinados eixos que confluem na concretização de um conjunto de actividades – Actividades Referentes – onde se possam manifestar as competências privilegiadas do processo de formação.

Ao assentar neste tipo de procedimento (questão a desenvolver, entre outras, mais especificamente no quadro das Sugestões Metodológicas Gerais), cria-se uma relação estreita entre o desenrolar do curso e a realidade circundante, alargando-se os horizontes e a influência da escola muito para além dela.

Este novo posicionamento da escola é extensível a praticamente todos os aspectos, desde o conceito de sala de aula, que se transforma radicalmente, até à caracterização dos recursos necessários ao funcionamento das disciplinas, muitos deles situados fora do quadro de funcionamento habitual das disciplinas da área da Educação Física e do Desporto.

O apelo a outras entidades e pessoas com formações específicas em determinados temas é fulcral para o sucesso do processo formativo, sendo portanto um trabalho que necessita de ser permanente comungado entre os professores que leccionem as diferentes disciplinas e os órgãos de gestão da escola, enquanto principais interlocutores com as mais diversas entidades.

Estruturado o curso em torno de um conjunto de Actividades Referentes, os programas das disciplinas do curso, nomeadamente a de Organização e Desenvolvimento Desportivo e a de Práticas Desportivas e Recreativas, perseguem um conjunto de objectivos gerais que sintetizam as capacidades que se pretendem desenvolver nos três anos do curso.

Destes, decorre a especificação dos objectivos e da matéria que constituem cada Bloco Programático.

## 2 - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA

Na disciplina de **Práticas Desportivas e Recreativas**, com uma carga horária de 3 horas semanais no 10.º ano e 6 horas semanais no 11.º ano, pretende-se que os alunos adquiram um conjunto de competências necessárias às tarefas e decisões operacionais que irão realizar no exercício profissional. Propõe-se um leque variado de matérias, para que o futuro Técnico de Desporto, independentemente dos contextos onde irá intervir, tenha condições para ter sucesso nas suas acções.

### 2.1 - FINALIDADES

São finalidades desta disciplina, considerando o perfil de formação atrás enunciado:

- Promover a compreensão dos diferentes tipos de Actividades Físicas como aspecto de cultura na sua diversidade, numa perspectiva de educação permanente, saúde e animação cultural, valorizando a ética, a responsabilidade pessoal e colectiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das actividades físicas, em especial a segurança e a qualidade do ambiente;
- Promover a aquisição de conhecimentos e competências que se constituam como quadro de referência fundamental às opções e decisões operacionais solicitadas no exercício profissional, designadamente as que se referem a aspectos organizativos de Actividades Físicas e Desportivas;
- Promover o domínio de Actividades Físicas, visando ampliar o leque de experiências práticas e de enquadramento.

## 2.2 - OBJECTIVOS

### OBJECTIVOS GERAIS COMUNS ÀS DISCIPLINAS DE ORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E PRÁTICAS DESPORTIVAS E RECREATIVAS

O aluno deverá participar activamente nas actividades de desenvolvimento procurando o êxito pessoal e do grupo, nomeadamente na organização e realização das Actividades Referentes:

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades por eles reveladas;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e a satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, à segurança e ao bom ambiente relacional na actividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e/ou do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

## **OBJECTIVOS GERAIS DA DISCIPLINA DE PRÁTICAS DESPORTIVAS E RECREATIVAS**

O aluno deverá:

- Dominar procedimentos que lhe garantam a utilização adequada de meios audiovisuais, como suporte à organização ou análise das Actividades Físicas e/ou Desportivas;
- Demonstrar conhecimentos e competências organizativas no âmbito das Actividades de Promoção da Actividade Física;
- Demonstrar conhecimentos e competências organizativas dos diferentes modelos de competição formal das Actividades Físicas Desportivas;
- Dominar os procedimentos metodológicos necessários à identificação de indicadores característicos da prestação dos atletas nas Actividades Físicas Desportivas;
- Conhecer factores de saúde e de risco associados à prática das Actividades Físicas que lhe permitam tomar, nas situações de acidente, as decisões mais adequadas.



## 2.3 - VISÃO GERAL DOS TEMAS/ BLOCOS PROGRAMÁTICOS

Os Blocos Programáticos que constituem esta disciplina distribuem-se pelos dois anos como se apresenta no quadro seguinte:

| 10º ANO        |                      |              |                   | 11º ANO          |                  |           |          |
|----------------|----------------------|--------------|-------------------|------------------|------------------|-----------|----------|
| MÓDULO INICIAL | Actividades Físicas  | Meios        | Actividades de    | Actividades      | Actividades      | Primeiros | Créditos |
|                | Desportivas          | Audiovisuais | Promoção da       | Competitivas     | Físicas          | Socorros  |          |
|                | -                    |              | Actividade Física | Formais          | Desportivas      |           |          |
|                | Observação e Registo |              | -<br>Organização  | -<br>Organização | -<br>Estatística |           |          |

O *MÓDULO INICIAL* destina-se à revisão de práticas do 9º ano, para além dos procedimentos de avaliação inicial, podendo influenciar as decisões do professor no que se refere à selecção de matérias/modalidades a desenvolver no âmbito desta disciplina.

No bloco ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – OBSERVAÇÃO E REGISTO, sobressai a prática das situações formais das modalidades desportivas seleccionadas e a identificação e registo de indicadores da prestação dos atletas.

No bloco MEIOS AUDIOVISUAIS, destaca-se a utilização do vídeo como instrumento de realização, de reportagem e de gravação de situações de prova dos desportos, para que se possa utilizar em posterior análise.

No bloco ACTIVIDADES DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA – ORGANIZAÇÃO, salientam-se as diversas formas organizativas adequadas à promoção da actividade física, tendo em conta o espectro de populações específicas.

No bloco ACTIVIDADES COMPETITIVAS FORMAIS - ORGANIZAÇÃO, destacam-se as várias possibilidades de organização das situações de prova das modalidades desportivas seleccionadas.

No bloco ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – ESTATÍSTICA, sobressai o tratamento da informação recolhida na observação das situações formais das modalidades desportivas seleccionadas. As tecnologias da informação, nomeadamente o suporte informático, que é uma temática transversal ao curso, assumem aqui uma importância vital, particularmente a folha de cálculo. Para

tornar mais eficaz o processo de ensino aprendizagem, é fundamental ter em conta as competências desenvolvidas na disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação, no 10º ano.

No bloco PRIMEIROS SOCORROS, destaca-se a análise de eventuais acidentes característicos da prática de actividade física, diferenciando-se as situações de emergência médica de outras de fácil resolução.

No 11º ano, a prática de actividades físicas e/ou desportivas que, pela sua especificidade, não possam ser desenvolvidas na escola, constitui o bloco CRÉDITOS. Se a gestão do plano de turma (tempo) possibilitar a prática de alguma(s) dessas actividades, é aconselhável a sua inclusão no 10º ano.

## 2.4 - SUGESTÕES METODOLÓGICAS GERAIS

A organização do ano lectivo e a construção das etapas de concretização deste programa devem inspirar-se numa lógica de projecto, em conformidade com a filosofia do curso e de acordo com as orientações gerais do Ensino Secundário.

As actividades deverão constituir-se como projectos, orientados para a consecução dos objectivos de formação dos alunos, em benefício dos próprios, da escola e da comunidade envolvente.

Assim, todos os esforços, tarefas e situações de aprendizagem devem estar articulados no sentido do sucesso dos projectos. As aprendizagens dos alunos não deverão estar desligadas ou isoladas deste fim, mas orientadas para dar resposta às necessidades de desenvolvimento dos projectos.

Neste sentido, o papel dos alunos não deverá reduzir-se à simples execução de tarefas em actividades sobre as quais não assumem protagonismo. Nem mesmo ao nível da aprendizagem de conceitos deverá deixar de ser considerada uma participação activa dos alunos.

Esperar que os alunos sejam protagonistas não significa que estejam sozinhos; o professor deverá acompanhá-los e orientá-los procurando conciliar o trabalho desenvolvido nos diferentes blocos a partir de uma abordagem integrada (fundamentação/aplicação).

O plano de turma das disciplinas deve contemplar esta perspectiva integrada e prever a articulação necessária entre as sessões de fundamentação e as de aplicação de conhecimentos.

A concepção do curso valoriza as saídas da escola (para observar, contactar, pesquisar, etc.), pelo que esta deverá gerir os seus recursos para corresponder a um funcionamento que pode, eventualmente, ser conflituante com a forma tradicional de organização de escola.

De igual modo, o trabalho em equipa, a cooperação e a entreaajuda são requisitos fundamentais da formação dos alunos. Estamos, assim, a aceitar que os compromissos colectivos determinam em grande medida a eficiência e qualidade do trabalho.

Desejavelmente o plano de turma deverá considerar os planos das outras disciplinas com matérias afins ou complementares, como por exemplo a Educação Física, a Biologia Humana, as Tecnologias da Informação e Comunicação, etc.

A metodologia de trabalho de projecto assumida recomenda que, para o tratamento de determinados temas/matérias, se solicite a colaboração de entidades e de pessoas com formações específicas. Os professores das disciplinas e os órgãos de gestão da escola devem articular-se no sentido de conseguirem a colaboração de professores de outras disciplinas da escola (ex. informática), do pessoal administrativo (ex. funcionário da secretaria), da comunidade envolvente (ex. presidente de um clube desportivo da zona ou técnico de manutenção da piscina).

Admite-se também que se aproveitem oportunidades de valorização dos alunos em cursos ou acções de formação relacionadas com as suas futuras competências profissionais.

Na estruturação do curso entendeu-se definir, como momentos cruciais e integradores, a organização de actividades que envolvam a Escola e a Comunidade, para além das diversas actividades e projectos que o professor seleccionará e desenvolverá para tratar os vários blocos programáticos.

A essas actividades chamamos de **Actividades Referentes (AR)**. Têm esta designação porque, por um lado, é na sua organização e realização que se pretende que os alunos demonstrem competências fundamentais adquiridas ao longo do curso, e, por outro, é no desenvolvimento deste processo que as diversas matérias se articulam e cruzam.

As Actividades Referentes não são definidas para cada disciplina do curso, devendo ser entendidas como actividades para as quais ambas as disciplinas (**Organização e Desenvolvimento Desportivo e Práticas Desportivas e Recreativas**) concorrem.

Neste sentido, é fundamental a articulação permanente entre os professores dessas disciplinas. O plano de turma de cada uma das disciplinas deve ser realizado em paralelo, na medida do possível, de forma a que no momento da realização das Actividades Referentes os alunos tenham condições para demonstrar as competências desejadas.

A escolha destas Actividades deve ser da responsabilidade do grupo de Educação Física ou dos professores das disciplinas deste curso, de modo a promover a animação da comunidade educativa e integrar o curso na vida da escola.

A selecção das Actividades Referentes deve basear-se nos seguintes pressupostos:

- que as funções/tarefas a desempenhar sejam semelhantes àquelas que um técnico de desporto irá assumir;
- que para a sua organização e realização seja necessário o cruzamento e a articulação de diversas matérias;
- que promovam dinâmicas na escola e na comunidade.

Igualmente, a responsabilidade da concepção dessas actividades é do grupo de Educação Física, preferencialmente, ou dos professores das disciplinas. Cabe a estes o desenho do projecto e a definição dos objectivos.

Aos alunos cabem, fundamentalmente, tarefas de organização e de desenvolvimento do projecto, isto é, o seu plano de concretização. Trata-se, fundamentalmente, da aplicação dos procedimentos necessários ao desenvolvimento de um projecto (que está concebido, contextualizado, com objectivos definidos, etc...), isto é, de organizar e gerir a sua concretização. Justifica-se a circunscrição do papel dos alunos a estes aspectos, por ser neste quadro que, no futuro, desempenharão as suas funções e competências profissionais.

Nesta lógica, o plano de turma deve prever horas, em número suficiente, que possibilitem aos alunos planear e organizar cada uma das Actividades Referentes.

No quadro seguinte apresentam-se os tipos de Actividades Referentes que devem integrar o currículo dos alunos, e as suas características, bem como os anos de escolaridade onde se situam:

| <p>10º ANO</p> <p><i>Organização e Desenvolvimento Desportivo</i></p> <p><i>Práticas Desportivas e Recreativas</i></p>  | <p>11º ANO</p> <p><i>Organização e Desenvolvimento Desportivo</i></p> <p><i>Práticas Desportivas e Recreativas</i></p>   | <p>12º ANO</p> <p><i>Organização e Desenvolvimento Desportivo</i></p>   |
|---|--|---|
| <p><b>Tipo 1: Colóquios, debates, seminários, etc.</b></p> <p>São actividades dirigidas à escola e/ou à comunidade educativa, com o objectivo de fomentar debates de acordo com a temática do curso, como por exemplo: "A Actividade Física e a Saúde", "O papel do Desporto na formação dos jovens", etc. Pretende-se que os alunos assumam tarefas de apoio à realização da actividade.</p> | <p><b>Tipo 3: Actividades Competitivas Formais</b></p> <p>Actividades de carácter pontual ou regular (durante um período limitado) realizadas, de preferência, na escola para a comunidade educativa e que pressupõem a organização e gestão de quadros competitivos ou de situações formais de prova, como por exemplo: o "Torneio interturmas nos Jogos Desportivos Colectivos", o "Torneio de Desportos de Raquetas", o "Cortamato da escola", etc.</p> | <p><b>Tipo 5: Dossier do Técnico de Desporto</b></p> <p>Esta actividade traduz-se na elaboração de um dossier que sintetize toda a informação fundamental para o exercício das funções de técnico de desporto, como por exemplo: a legislação, um mapa/léxico de conceitos fundamentais, os diversos modelos de competição formal, a tipologia das instalações, os aspectos essenciais do planeamento das actividades, bibliografia, etc.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>10º ANO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tipo 2: Actividades de promoção da Actividade Física</b></p> <p>Actividades de carácter pontual, a realizar na escola ou fora da escola, em que a actividade física é uma componente fundamental. As actividades devem ser diversificadas e dirigir-se a uma população também muito variada (alunos, professores, funcionários, pais). Por exemplo: “O dia do ambiente e da qualidade de vida”, “O dia do coração”, etc.</p> <p>São actividades em que a componente de divulgação assume um papel preponderante e em que a organização e os modelos formais de competição não é o relevante.</p> <p>Devem implicar relações protocolares com outras entidades.</p> | <p style="text-align: center;"><b>11º ANO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Tipo 4: Atlas Desportivo</b></p> <p>Esta actividade traduz-se na elaboração da “Carta das instalações” para a prática de actividade física e do inventário e da caracterização dos clubes existentes na zona/região da escola.</p> <p>Esta actividade pressupõe o contacto dos alunos com entidades exteriores à escola, e conhecimentos relativos às instalações e recursos para a prática das actividades físicas e às características de funcionamento dos clubes desportivos.</p> |  |
|--|---|--|

Como orientação metodológica geral, aconselha-se que no 10º ano as actividades **Tipo 1** (colóquios, etc.) sejam colocadas a meio do ano lectivo e as actividades **Tipo 2** (actividades de promoção) mais para o final do ano lectivo.

As actividades **Tipo 1** têm um nível de complexidade menor e exigem sobretudo competências ao nível dos blocos de Secretariado e de Plano. É por este motivo que devem anteceder todas as outras Actividades.

Nas actividades **Tipo 2**, em que a actividade física diversificada assume um papel central, pressupõe-se que os alunos tenham adquirido um conjunto de conhecimentos relativos às características das actividades físicas próprias de populações específicas (crianças, gerontes, etc.).

Não se trata de o aluno dominar metodologias de enquadramento pedagógico ou prescrever exercício, próprio de especialistas, mas de construir quadros de referência que lhe permitam, no futuro, tomar opções adequadas (exemplo: tipo de espaços, tipos de apoios necessários, etc.).

No 11º ano, as Actividades Referentes **Tipo 3 e 4**, não tendo relação entre si, podem situar-se próximo do final do ano, salvaguardando-se na sua distribuição o afastamento suficiente, de forma a permitir aos alunos terem sucesso em ambas.

A Actividade **Tipo 5 – Dossier do Técnico de Desporto**, do 12º ano, deve ser entendida como uma actividade terminal do curso, onde os alunos procurarão sintetizar e organizar todos os assuntos tratados. Por esse motivo, todos os documentos relevantes, quer planos e relatórios críticos (de avaliação do projecto) das Actividades Referentes realizadas ao longo dos dois primeiros anos, quer outros documentos considerados importantes no desenvolvimento do curso, poderão ser recuperados.

Embora o curso se dirija para a realização de Actividades Referentes, como processo de demonstração de competências, aquelas actividades não esgotam a matéria do curso. Existem matérias no curso em que, pelas suas características, os conhecimentos adquiridos não podem ser demonstrados nas Actividades Referentes (por exemplo os Conceitos).

A existência de Actividades Referentes no curso não determina que o professor não proponha outras actividades necessárias ao tratamento de matéria, de forma que a metodologia do trabalho de projecto esteja sempre presente.



No plano de turma as Actividades Referentes devem ser calendarizadas em momentos diferentes do ano lectivo, para que os alunos possam, por um lado, ter tempo e disponibilidade para a sua organização e, por outro, oportunidade para ganhar competências necessárias à sua concretização.

Embora na organização das Actividades Referentes os alunos possam ser divididos e responsabilizados por determinadas tarefas, é importante garantir que, nas actividades de desenvolvimento e nas situações de aprendizagem seleccionadas pelo professor, todos os alunos tenham oportunidade de realizar todas as tarefas exigidas.

A gestão do tempo destinado às aprendizagens e a calendarização das actividades seleccionadas devem corresponder às necessidades concretas dos alunos, para que seja possível atingirem os objectivos terminais. Salvaguardam-se, no entanto, processos de ensino-aprendizagem diferenciados, consoante o nível dos alunos e o percurso de desenvolvimento a cumprir.

Os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do curso, independentemente do ano, da disciplina e do bloco de matéria a que pertencem, devem ser constantemente utilizados para a consecução das diversas Actividades Referentes.

Nesse sentido é desejável recuperar aprendizagens e rever matéria de blocos já tratados noutros anos e que sejam necessários para a preparação e realização destas actividades.

No início do ano lectivo deve considerar-se uma unidade de ensino destinada à explicação do programa. É imprescindível que os alunos percebam a lógica do programa com destaque para a filosofia de trabalho de projecto, a importância das Actividades Referentes e os aspectos principais de cada bloco.

No 10º ano e na disciplina de Organização e Desenvolvimento Desportivo, aconselha-se que se inicie o ano lectivo com a abordagem de *Conceitos Estruturantes*, de forma a balizar conceptualmente as temáticas das disciplinas.

Na organização do plano de turma, o professor deve garantir que o bloco *Conceitos Estruturantes* e parte da matéria do bloco *Organização de Actividades - Secretariado*, sejam tratados antes da **Actividade Referente Tipo 1 (AR1)**, dadas as características desta actividade, que fazem um apelo essencial a estas matérias.

A identificação dos elementos essenciais a um plano de concretização de um projecto, que integra o bloco *Organização de Actividades – Planeamento e Avaliação*, deve anteceder essa Actividade Referente, de forma que os alunos possuam instrumentos que lhes permitam preparar a actividade.

Para que o aluno possa documentar, com imagens, os eventos da **AR1**, a matéria do bloco *Meios Audiovisuais*, da disciplina de Práticas Desportivas e Recreativas, que diga respeito à fotografia, também deve ser tratada antes dessa Actividade Referente.

Note-se que os conhecimentos e competências trabalhados nos blocos *Organização de Actividades - Secretariado e Planeamento e Avaliação* irão ser necessários, para a realização de todas as Actividades Referentes, independentemente do seu tipo e ano em que se situam.

Nas disciplinas de Práticas Desportivas e Recreativas e Organização e Desenvolvimento Desportivo, a organização dos planos de turma deve considerar o tratamento atempado do bloco *Actividades de Promoção da Actividade Física – Organização* e do bloco *Actividades de Promoção da Actividade Física – Fundamentos*, de modo a que os alunos tenham condições para preparar e organizar com sucesso a **Actividade Referente Tipo 2 (AR2)**.

O tratamento de matéria relativa às filmagens em vídeo, nomeadamente nos seus aspectos de reportagem e de fotografia (bloco *Meios Audiovisuais*), deve anteceder esta Actividade (**AR2**), à semelhança da Actividade Referente anterior (**AR1**).

A preparação e a realização da **Actividade Referente Tipo 3 (AR3)** – Actividades Competitivas Formais, no 11º ano, estão directamente relacionadas com as experiências práticas que os alunos viveram no 10º ano nos blocos *Actividades Física Desportivas – Observação e Registo e Meios Audiovisuais*, particularmente no que se refere ao vídeo, assumindo o bloco *Actividades Competitivas Formais – Organização* um papel preponderante neste ano (11º).

Como vemos, existe um conjunto de blocos cuja relação e articulação entre si é evidente e necessária, traduzindo a ideia de blocos de programa que não são estanques, nem compartimentados.

Neste exemplo concreto, o bloco *Actividades Competitivas Formais – Organização*, do 11º ano, deve ser assente nos conhecimentos e competências adquiridos na realização do bloco *Actividades Físicas Desportivas – Observação e*

*Registo*, do 10º ano. As situações de prática física nas diversas modalidades seleccionadas no primeiro bloco são garantia de sucesso na realização das situações de competição do segundo bloco.

Também no 11º ano, o tratamento oportuno dos blocos *Recursos Materiais e Associativismo Desportivo – Clubes*, na Disciplina de Organização e Desenvolvimento Desportivo, permitirá a realização bem sucedida da **Actividade Referente Tipo 4 (AR4)**.

Na disciplina de Práticas Desportivas e Recreativas, no 11º ano, cerca de 45 a 60 horas assumem a característica de créditos para a realização de actividades que, pelos seus aspectos específicos ou exigências materiais, não possam ser concretizadas na escola.

Considera-se que este bloco, designado por *Créditos*, se constitui como espaço privilegiado para os alunos praticarem e viverem as exigências organizativas e de segurança, em actividades que dificilmente são tratadas na Educação Física curricular, mas às quais se reconhece grande potencial para o futuro profissional dos técnicos de desporto. São exemplo disso as Actividades de Exploração da Natureza, a Natação, etc.

Para a realização destes *Créditos* podem ser equacionados protocolos de colaboração entre a escola e outras entidades, tais como: Câmaras Municipais, Clubes, Associações ou Federações desportivas, Empresas de actividades de aventura e de campos de férias, Escuteiros, etc.

Se a gestão do plano de turma o permitir, a integração dessas actividades deve ser antecipada para o 10º ano, de modo a ampliar as possibilidades de prática dessas actividades, bem como aumentar a sua variedade.

A disciplina de Práticas Desportivas e Recreativas integra a prática de actividade física que, apesar de não visar objectivos de aperfeiçoamento individual do aluno nessas actividades, é necessária e fundamental para os alunos treinarem e adquirirem competências essenciais do curso, ao nível da organização de competições formais, do treino de observação e registo da prestação dos atletas, da elaboração de videogramas das actividades, etc.

Desta orientação da disciplina decorre a necessidade de a escola contemplar instalações específicas da Educação Física nestas três (10º ano) e seis horas semanais (11º ano). A existência destas instalações não significa que o professor

não possa, de acordo com o seu plano de turma, equacionar aulas ou conjuntos de aulas em que o trabalho com os alunos decorra em sala de aula.

No 10º ano a prescrição da distribuição da carga horária semanal é de 1,5 h + 1,5 h. No 11º aconselha-se que a carga horária semanal desta disciplina seja distribuída em 1,5 h + 1,5 h + 3 h (1,5 h + 1,5 h), de forma a proporcionar um espaço de tempo suficiente para que os alunos, na abordagem de algumas matérias, possam sair da escola, bem como para permitir a realização do bloco dos *Créditos*.

É responsabilidade do professor ou do grupo disciplinar seleccionar as actividades físicas e/ou desportivas a realizar nos blocos *Actividades Físicas Desportivas – Observação e Registo*, *Actividades de Promoção da Actividade Física - Organização* e *Actividades Competitivas Formais - Organização*, atendendo às características desta componente do currículo dos alunos, aos seus interesses e motivações, à vocação da disciplina de Práticas Desportivas e Recreativas e às possibilidades materiais da escola e da comunidade, eventualmente acessíveis.

No entanto, devem considerar-se as seguintes regras nessa selecção:

- Bloco *Actividades Físicas Desportivas – Observação e Registo* (10º ano) - devem escolher-se **quatro** modalidades da área dos **Jogos Desportivos Colectivos** e **uma** de **Desportos de Raquetas**.
- Bloco *Actividades de Promoção da Actividade Física – Organização* (10º ano) – devem escolher-se actividades que possam ser realizadas em espaços informais, não codificados, tais como: **Jogos Tradicionais**, **percursos pedestres**, **aeróbica**, etc.
- Bloco *Actividades Competitivas Formais - Organização* ( 11º ano) - devem escolher-se **duas** modalidades da área dos **Jogos Desportivos Colectivos**, **uma** de **Raquetas**, uma de modalidades que utilizem espaços amplos e não codificados da área do **Atletismo**, como o Corta-Mato ou provas de estrada, e uma que também utilize esse tipo de espaços mas que coloque exigências diferentes, como a **Orientação** ou **BTT**.

## 2.5 - AVALIAÇÃO

De forma a garantir a coerência do processo ensino-aprendizagem, os procedimentos de avaliação deverão garantir as características pedagógicas próprias da metodologia de trabalho de projecto, que constituem o eixo central de desenvolvimento destas disciplinas.

A avaliação das aprendizagens dos alunos deverá ser orientada por um conjunto de princípios básicos: a sua função formativa, a diversificação dos instrumentos e dos intervenientes e a autenticidade.

Tratando-se de disciplinas em cujo desenvolvimento tem forte peso a metodologia de trabalho de projecto, a diversificação dos instrumentos de avaliação e o acompanhamento sistemático da elaboração e realização dos projectos assumem papel de relevo.

Assim, sugere-se que, para além de outros, se utilizem registos de observação, relatórios, dossiers, portefólios, de modo a facilitar a tarefa de acompanhamento e controlo do professor, possibilitando a cada aluno corrigir e aperfeiçoar sistematicamente as suas atitudes, os seus conhecimentos e as suas competências.

A selecção dos critérios de avaliação das disciplinas de Organização e Desenvolvimento Desportivo e Práticas Desportivas e Recreativas deve decorrer dos seus objectivos gerais e dos objectivos formulados para cada bloco, devidamente esclarecidos e debatidos com os alunos .

O reconhecimento do sucesso nestas disciplinas é representado pelo domínio das competências expressas nos objectivos dos blocos de cada ano.

O nível de sucesso ou desenvolvimento do aluno corresponde à qualidade revelada na interpretação dessas competências, principalmente, mas não exclusivamente, na preparação e concretização das Actividades Referentes de cada ano, segundo critérios de avaliação estabelecidos pelo grupo disciplinar e pelo professor.

## **2.6 - RECURSOS MÍNIMOS A CONSIDERAR** (tomou-se como referência uma turma de 20 alunos)

Espaços, instalações e materiais necessários ao funcionamento da disciplina de Educação Física – considerar uma ocupação semanal de três horas no 10º ano e de seis horas no 11º ano.

Sala de aula equipada com 4 computadores (com os programas necessários e preferencialmente ligados em rede e à Internet) e equipada com armários – considerar uma ocupação semanal de três horas no 10º ano e de seis horas no 11º ano.

Possibilidade de utilização da Sala de Informática e/ou Centro de recursos (com ligação à Internet).

Meios audiovisuais – 4 câmaras, 2 gravadores, 2 monitores;

4 máquinas fotográficas

1 aparelhagem sonora

Material necessário (bens de consumo) de secretariado, para organização das diferentes actividades.

Facilidades de transporte e acesso a diferentes locais.

### 3 - DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

#### 3.1 – 10º ANO - COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER; OBJECTO/MATÉRIA; SUGESTÕES METODOLÓGICAS

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| BLOCO PROGRAMÁTICO<br><b>1</b> | A.F.D. - OBSERVAÇÃO E REGISTO |
|--------------------------------|-------------------------------|

#### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*Considerando os objectivos deste bloco, sugere-se que o seu desenvolvimento tenha como referência a prática formal de quatro jogos desportivos colectivos e uma modalidade com raquetas, actividades cujas características permitem, com maior facilidade, atingir esses objectivos.*

*Estando esta unidade programática prevista para o início do ano lectivo, propõe-se que o professor organize um período de avaliação inicial que lhe possibilite:*

*- Identificar aspectos críticos relacionados com o nível de prática dos alunos que possam eventualmente condicionar as decisões de organização e gestão deste bloco. O professor deverá certificar-se de que o nível que os alunos demonstram na realização das actividades seleccionadas lhes permite aproximarem-se de uma prática representativa da actividade formal das diversas modalidades;*

*- Rever as regras e as acções técnico-tácticas elementares de cada modalidade indispensáveis ao processo de observação.*

*O desenvolvimento deste bloco programático faz-se tendo como referência principal a prática formal de AFD, projectando-se no 11º ano nos blocos Actividades Competitivas Formais – Organização e Actividades Físicas Desportivas - Estatística. A metodologia utilizada deverá considerar a gestão da turma de modo a que todos os alunos observem e que todos participem na prática de actividades físicas desportivas, estando sistematicamente previstos momentos de análise crítica das tarefas realizadas.*

*Este bloco programático desenvolve-se ao mesmo tempo que o bloco de audiovisuais, o que implica alguns ajustamentos estratégicos, nomeadamente a necessidade de garantir o desempenho de funções diferenciadas e simultâneas (enquanto uns alunos jogam, outros recolhem imagens e outros observam).*

| <i>COMPETÊNCIAS</i>   | <i>OBJECTO/MATÉRIA</i>  |
|---|---|
| <p>1.1. O aluno identifica correctamente os aspectos críticos a observar, de acordo com a especificidade de cada modalidade seleccionada.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os diferentes tipos de dados passíveis de recolher – aspectos técnicos e tácticos, individuais e colectivos.</li> <li>- Os indicadores estatísticos representativos do nível de prestação – n.º de ataques, tempo de posse de bola, coeficiente de eficácia, zona de batimentos, etc.</li> <li>- Os itens a observar em cada matéria seleccionada. Aspectos comuns e diferenciadores.</li> </ul> |

| <i>SUGESTÕES METODOLÓGICAS</i>  |
|---|
| <p><i>A concretização deste objectivo pressupõe que, partindo da prática dos alunos, e em diversos momentos, para cada uma das modalidades, o professor conduza a identificação dos aspectos críticos a observar. Este processo repetir-se-á tantas vezes quantas as necessárias para garantir que todos os alunos passam pela prática de todas as modalidades e se confrontam com os aspectos críticos a observar.</i></p> |



| <i>COMPETÊNCIAS</i>  | <i>OBJECTO/MATÉRIA</i>  |
|--|---|
| <p>1.2. O aluno conhece e aplica regras e procedimentos da observação da prática de Actividades Físicas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vantagens, possibilidades e limitações da observação.</li> <li>- Tipos de observação e objectivos.</li> <li>- Observação em directo e em diferido.</li> <li>- Os instrumentos de observação e a utilidade dos elementos recolhidos face aos objectivos.</li> <li>- Regras e procedimentos de observação.</li> <li>- A recolha de dados. A notação.</li> <li>- Treino de observadores.</li> </ul> |

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*Após a explicação na sala de aula dos aspectos teóricos da observação, nomeadamente os que se referem aos tipos de observação, vantagens e limitações, cuidados a ter, etc., sugere-se que os alunos comparem, experimentando, as possibilidades e limitações do processo de observação de imagens vídeo e de observação em directo.*

*Noutro momento parece conveniente que os alunos descubram a necessidade do treino de observadores através da vivência de situações que demonstrem claramente a existência desse problema, por exemplo, colocando vários observadores, não treinados, com o mesmo instrumento de observação a recolherem dados que, posteriormente, são comparados. Note-se que a necessidade do treino de observadores é tanto maior quanto menos objectivos e discutidos forem os dados a recolher.*

| <i>COMPETÊNCIAS</i>   | <i>OBJECTO/MATÉRIA</i>  |
|---|---|
| <p>1.3. O aluno observa a prestação de jogadores ou equipas, recolhendo criteriosamente os dados, de modo a permitir a sua análise posterior.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- As diferentes fichas de observação.</li> <li>- Prática de observação.</li> <li>- Organização dos dados recolhidos.</li> <li>- Análise e interpretação sumária dos dados observados.</li> </ul> |

| <i>SUGESTÕES METODOLÓGICAS</i>  |
|---|
| <p><i>A análise e interpretação dos dados, aqui em questão, dispensa um tratamento elaborado dos mesmos, que se prevê venha a ser objecto de aprofundamento no 11º ano, a propósito da organização formal de competições.</i></p> <p><i>O aluno deverá ser confrontado com diversos instrumentos de recolha de dados, admitindo-se, no entanto, como referência básica para o trabalho, as fichas de observação normalmente utilizadas pelas Federações ou Associações.</i></p> |

## BLOCO PROGRAMÁTICO

# 2

## MEIOS AUDIOVISUAIS

### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*Os objectivos deste bloco do programa devem estar cumpridos aquando da realização da AR2.*

*Este bloco programático desenvolve-se ao mesmo tempo que o bloco de Actividades Físicas Desportivas – Observação e Registo, o que implica alguns ajustamentos estratégicos, nomeadamente a necessidade de garantir o desempenho de funções diferenciadas e simultâneas (enquanto uns alunos jogam, outros recolhem imagens e outros observam).*

### COMPETÊNCIAS

2.1. O aluno capta e selecciona imagens fotográficas, de acordo com o objectivo do trabalho a efectuar.

### OBJECTO/MATÉRIA

- Regras e procedimentos fundamentais na utilização e preservação do equipamento fotográfico
- A escolha da película e a fonte de iluminação.
- A focagem, o enquadramento.
- A regulação da exposição em função do tipo de imagem: a relação entre profundidade de campo, abertura do diafragma e velocidade de obturação ou tempo de exposição.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*Desejavelmente este objectivo deve cumprir-se até à realização da AR1, de modo a que os alunos possam utilizar esta competência para ilustrarem relatórios, exposições, reportagens, etc. sobre o evento realizado.*

*Apesar de a máquina fotográfica ser um meio audiovisual bastante conhecido, o professor deverá garantir que todos os alunos dominam os rudimentos da técnica de fotografia, pelo que este processo implica uma gestão cuidada da turma, possibilitando que todos os alunos experimentem a máquina fotográfica em situações diversificadas que lhes exijam a selecção e utilização dos procedimentos mais adequados (imagens paradas ou em movimento, paisagens, condições de luz diferentes, etc.).*

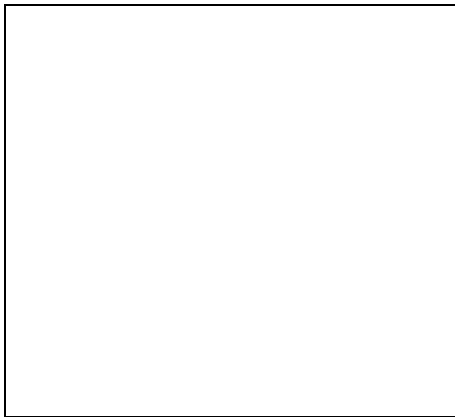
*À semelhança de outros blocos programáticos, deve-se procurar a colaboração de elementos da comunidade escolar ou educativa para uma explicação inicial e/ou para colaborar na análise crítica dos trabalhos fotográficos realizados.*

### COMPETÊNCIAS

2.2. O aluno compreende a importância da imagem na interpretação das Actividades Físicas, bem como na sua divulgação.

### OBJECTO/MATÉRIA

- As possibilidades de compreensão da prática das Actividades Físicas através da imagem.
- Vantagens e possibilidades de utilização do vídeo nas Actividades Físicas.
- As vantagens da imagem vídeo em relação à descrição verbal ou escrita.
- Qualidades e limitações da imagem vídeo.



- A elaboração da imagem vídeo – concepção e construção da imagem como um processo de selecção e de centração do utilizador.
- Interpretação das imagens, apreciando as suas qualidades de representação da prática.

**SUGESTÕES METODOLÓGICAS**

*Este objectivo deverá preceder e acompanhar todo o processo de ensino-aprendizagem das questões relativas à utilização do vídeo.*

*Na sequência de discussão participada sobre a importância do vídeo na divulgação e interpretação das Actividades Físicas, o professor poderá propor tarefas que conduzam os alunos a apreciar imagens diferentes sobre o mesmo acontecimento, tipos diferentes de descrição de um acontecimento, possibilidades de enviesamento da realidade, etc.*

**COMPETÊNCIAS**

2.3. O aluno utiliza o equipamento vídeo, quer na gravação, quer na reprodução de imagens, aplicando as regras e os procedimentos fundamentais de preservação do equipamento.

**OBJECTO/MATÉRIA**

- Regras e procedimentos fundamentais na utilização dos equipamentos vídeo, quer na gravação quer na reprodução.
- Regras e procedimentos fundamentais na preservação dos equipamentos e materiais.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*A concretização deste objectivo deve antecipar a utilização do equipamento vídeo por parte dos alunos, quer a propósito da AR1 quer da AR2.*

*As actividades de aprendizagem devem permitir que os alunos se apropriem das regras de utilização e preservação do equipamento e as cumpram em todas as situações, pelo que devem ser criadas condições de experimentação a todos.*

## COMPETÊNCIAS

2.4. O aluno recolhe imagens de registo de actividades ou eventos importantes, utilizando correctamente a câmara de filmar.

2.5. O aluno recolhe imagens da prática desportiva, de acordo com os objectivos estabelecidos, utilizando correctamente a câmara de filmar.

## OBJECTO/MATÉRIA

- Regras e características genéricas da captação e visionamento de imagens vídeo.
- A especificidade da recolha de imagens de situações de jogo e/ou outras situações de prática para posterior análise.
- A importância do guião na recolha de imagens de arquivo/registo de actividades/eventos importantes.
- As características, os objectivos e as diferentes possibilidades das várias técnicas de captação de imagem: planos geral e americano, grande plano e os movimentos da câmara ("travellings", picado e contra-picado).

### *SUGESTÕES METODOLÓGICAS*

*A metodologia utilizada deverá permitir que os alunos ganhem as competências em momentos distintos durante o ano.*

*Aconselha-se, no entanto, que a utilização do equipamento vídeo para recolha de imagens de eventos/actividades(reportagem) se faça previamente à filmagem das situações de prática.*

### *COMPETÊNCIAS*

2.6. O aluno utiliza o equipamento áudio, para criar ambiente musical, apresentar e acompanhar actividades e participantes, respeitando as regras de utilização e preservação do material.

### *OBJECTO/MATÉRIA*

- Os diversos equipamentos de apoio à realização de eventos. Condições, vantagens e desvantagens da sua utilização.
- As regras e os procedimentos básicos na utilização do equipamento áudio.
- A selecção do ambiente musical em função do objectivo e das características dos espaços e das actividades.

### *SUGESTÕES METODOLÓGICAS*

*Com excepção dos equipamentos mais vocacionados para o acompanhamento das actividades (microfone, megafone, etc.), cuja utilização deverá ser analisada e estudada, de uma forma mais aprofundada, os restantes conteúdos deverão ser abordados a propósito da AR2.*



## BLOCO PROGRAMÁTICO

# 3

## ACTIVIDADES DE PROMOÇÃO DA AF ORGANIZAÇÃO

### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*Este bloco deverá anteceder a realização da AR2, de modo a possibilitar o planeamento da actividade em conjunto com os professores, recuperando aprendizagens referidas no bloco de planeamento e no bloco Actividades de Promoção da AF - Fundamentos (Organização e Desenvolvimento Desportivo). Este último deverá ser completamente articulado com o presente bloco, podendo mesmo decorrer simultaneamente.*

### COMPETÊNCIAS

3.1. O aluno conhece diversas formas de organização de actividades de promoção da Actividade Física e relaciona-as correctamente com os objectivos a que se propõem.

### OBJECTO/MATÉRIA

- As formas características de organização.
- O torneio, o convívio, os *workshops*, a *masterclass*, etc.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*O professor deve propor tarefas que façam corresponder formas de organização a objectivos e tipos de actividade, diferenciando-os das actividades competitivas formais (programa de 11º ano).*

*Sempre que possível, deve proporcionar experiências que permitam aos alunos a vivência destes tipos de organização em actividades típicas de promoção da Actividade Física, como por exemplo Jogos Tradicionais, Circuitos de Manutenção, Caminhadas, Ginástica Aeróbica.*

## COMPETÊNCIAS

3.2. O aluno domina os procedimentos de organização necessários à realização de actividades de promoção da Actividade Física, respeitando a sua especificidade.

## OBJECTO/MATÉRIA

- Aspectos específicos na organização de actividades deste tipo:
  - Divulgação e propaganda.
  - As inscrições e as condições de participação.
  - Os seguros das actividades.
  - Características das instalações e dos equipamentos, de acordo com o tipo de prática.
  - A preparação de espaços não codificados.
  - Os transportes.
  - Os prémios e os certificados.
  - (...)
- Aspectos específicos do relatório da actividade. Os indicadores de sucesso da actividade.

## *SUGESTÕES METODOLÓGICAS*

*Na fase seguinte à elaboração do plano da AR2, realizado pelo conjunto da turma, sugere-se que a turma seja organizada em vários grupos, que desempenharão as funções e tarefas que lhes forem atribuídas.*

*Após a realização da AR2, cada grupo deverá elaborar um relatório, que apresentará e discutirá com os restantes grupos e professor, contributo para o relatório da turma, que se constituirá como elemento de reflexão crítica da turma sobre a actividade referente.*

### 3.2 – 11º ANO - COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER; OBJECTO/MATÉRIA; SUGESTÕES METODOLÓGICAS

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>BLOCO PROGRAMÁTICO</b><br><b>I</b> | <b>ACTIVIDADES COMPETITIVAS FORMAIS</b><br><b>ORGANIZAÇÃO</b> |
|---------------------------------------|---|

#### **CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO**

*Este bloco deverá anteceder a realização da AR3 - Actividades Competitivas Formais, de modo a possibilitar o planeamento da actividade em conjunto com os professores, recuperando aprendizagens referidas no bloco de planeamento e tratadas mais especificamente na disciplina de Organização e Desenvolvimento Desportivo, no 10º ano.*

#### **COMPETÊNCIAS**

1.1 O aluno identifica, caracterizando, os aspectos da prática desportiva que melhor evidenciam a sua dimensão competitiva.

#### **OBJECTO/MATÉRIA**

- A competição enquanto elemento que ganha uma expressão particular no quadro organizativo específico das competições formais.
- A especificidade das práticas competitivas, a forma como são especialmente reguladas e os objectivos dominantes que lhes estão subjacentes.
- A determinação de formas organizativas particulares que dêem resposta a um quadro estabilizado, indispensável ao desenvolvimento de competições formais.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*O conjunto de conceitos aqui necessários deve ser recuperado da listagem produzida aquando do bloco de Conceitos Estruturantes (Organização e Desenvolvimento Desportivo), tendo o cuidado de, ao destacá-los, reter algumas das relações de interdependência entretanto encontradas.*

*Sugere-se que, numa primeira fase, possa ser feita uma abordagem por diferentes grupos de alunos, procurando especificar os diferentes conceitos e também as suas ligações e conseqüentes leituras.*

*Pode conduzir-se o processo de modo a que sejam os alunos a identificar os motivos que levam as pessoas à prática de Actividades Físicas, distinguindo-os por idade, sexo, nível de escolaridade, etc.*

## COMPETÊNCIAS

1.2 O aluno compreende a relação entre os objectivos, as características e a dimensão operacional das actividades.

1.3 O aluno conhece as características dos diferentes modelos de competição formal das actividades físicas desportivas, relacionando-as com o regulamento e o tipo de prática.

## OBJECTO/MATÉRIA

- O significado de "actividade" – o sistema de acções, o motivo, o contexto/organização social.
- As principais provas das actividades físicas desportivas. A ocupação dos tempos de lazer na prática das actividades físicas desportivas. O valor dos desportos como meio de recreação e de educação permanente, no quadro da evolução do tempo de trabalho e dos sectores profissionais.
- A animação desportiva. As formas características de organização – o torneio, o convívio, os *workshops*, a *masterclass* ....

1.4 O aluno organiza, nas actividades seleccionadas, diferentes quadros competitivos, respeitando as características próprias de cada modelo e seleccionando adequadamente o que melhor responde aos objectivos preconizados para a competição.

- Aspectos gerais da institucionalização das competições.
- Os diferentes quadros competitivos – a *poule*, as eliminatórias, o sistema misto, o torneio escada...
- Os objectivos a que melhor responde cada modelo competitivo; critérios para a escolha.
- Espaços não previamente codificados de prática: o corta-mato, a prova de orientação...
- Aspectos particulares a considerar na organização de competições formais em espaços não previamente codificados.

**COMPETÊNCIAS**

1.5 O aluno desempenha diferentes papéis (funções) envolvidos na organização de actividades, aplicando as regras e os procedimentos que lhe permitam realizar estas funções com eficácia.

- OBJECTO/MATÉRIA**
- O planeamento das actividades. A organização dos meios. A calendarização.
  - Os aspectos de divulgação e propaganda.
  - A recepção e a organização das participações.
  - As inscrições e as autorizações dos Encarregados de Educação.
  - As condições de segurança.

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os seguros das actividades.</li> <li>- A preparação das instalações e dos equipamentos afectos ao evento.</li> <li>- As marcações de percursos, os postos e cartões de controlo.</li> <li>- Os transportes.</li> <li>- Os prémios e os certificados.</li> <li>- As medidas a tomar pós-evento, de modo a garantir a funcionalidade das instalações.</li> <li>- A avaliação dos eventos. O relatório da actividade. Os indicadores de participação (número de participantes, idade, sexo, etc.). O tratamento estatístico.</li> </ul> |
| <p>1.6 O aluno identifica recursos necessários e instalações, próprios das actividades formais (desportos) seleccionadas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- As instalações, o equipamento e o material – bolas, apitos, boletins de jogo ...</li> <li>- Os regulamentos das diferentes modalidades.</li> <li>- Os recursos humanos indispensáveis ao funcionamento regular da actividade.</li> </ul>   |

1.7 O aluno elabora relatórios de actividades, eventos ou análises estatísticas de jogos ou outras tarefas, no computador, utilizando uma Folha de Cálculo.

- Colocar e alterar dados numa folha de cálculo.
- Criar e formatar tabelas, inserir linhas e colunas, mover, copiar e limpar células.
- Inserir janelas de texto.
- Gravar e imprimir.
- Construir gráficos, de acordo com os dados e objectivos da representação gráfica.
- Seleccionar e modificar tipo de gráfico.
- Criar e alterar configuração de gráficos.
- Localizar e imprimir gráficos.
- Utilizar fórmulas simples.
- Inserir comentários e ordenar e filtrar dados.



## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*Os alunos, através de procedimentos de pesquisa em diversas fontes, devem caracterizar globalmente as diferentes formas de organização das competições formais, procurando sempre descortinar as vantagens e desvantagens de cada uma delas, sem haver qualquer tipo de adopção ou rejeição privilegiada.*

*Entende-se como útil que, em discussão participada, se analisem vantagens e desvantagens de cada uma das formas de organização de actividades físicas competitivas inventariadas, sempre na perspectiva dos aspectos mais críticos que podem ser encontrados aquando da sua organização.*

*Assim, sugere-se que a turma dividida em grupos proceda à organização de diferentes quadros competitivos, nas diversas modalidades seleccionadas. Os diferentes alunos da turma procederão à organização de diversas formas de estruturação de quadros competitivos ao longo do desenvolvimento do bloco, exercendo funções que não se esgotam apenas nas questões de preparação e desenvolvimento deste tipo de actividades, mas também na forma como os dados são recolhidos, tratados e eventualmente divulgados.*

*A metodologia utilizada deverá considerar a gestão da turma de modo a que todos os alunos organizem actividades e que todos participem na prática de actividades físicas desportivas, estando sistematicamente previstos momentos de análise crítica das tarefas realizadas.*

*Igualmente deve ser considerado o desenvolvimento do módulo seguinte de Actividades Físicas Desportivas – Estatística, cuja relação com o presente bloco pode ser muito potenciada.*

*Considerando os objectivos deste bloco, sugere-se que o seu desenvolvimento tenha como referência a prática formal de duas modalidades da área dos Jogos Desportivos Colectivos, uma de Raquetas, uma de modalidades que utilizem espaços amplos e não codificados da área do Atletismo, como o Corta-Mato ou provas de estrada, e uma que também utilize esse tipo de espaços mas que coloque exigências diferentes, como a Orientação ou BTT, actividades cujas características permitem, com maior facilidade, atingir esses objectivos.*

## BLOCO PROGRAMÁTICO 2

## A.F.D. - ESTATÍSTICA

### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*Este bloco deverá garantir o desenvolvimento de competências que permitam que a AR3 – Actividades Competitivas Formais apareça mais consistentemente trabalhada, e que a eventual divulgação dos dados a ela referentes seja melhor equacionada.*

| COMPETÊNCIAS   | OBJECTO/MATÉRIA  |
|--|--|
| <p>2.1 O aluno observa a prestação de jogadores ou equipas, recolhendo criteriosamente os dados, de modo a permitir a sua análise posterior.</p>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- As diferentes fichas de observação.</li><li>- Prática de observação.</li><li>- Organização dos dados recolhidos.</li><li>- Análise e interpretação sumária dos dados observados.</li></ul> |
| <p>2.2 O aluno organiza e trata os dados recolhidos, aplicando conhecimentos de estatística elementar e utilizando procedimentos informáticos de acordo com o objectivo de estudo.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Amostra. População.</li><li>- Frequências relativas e absolutas.</li><li>- Máximo, mínimo, média, moda e mediana.</li><li>- Desvio – padrão.</li></ul>                                     |

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*Prosseguindo os procedimentos já utilizados anteriormente, a metodologia utilizada deverá considerar a gestão da turma de modo a que todos os alunos observem e que todos participem na prática de actividades físicas desportivas, estando sistematicamente previstos momentos de análise crítica das tarefas realizadas.*

*Este bloco programático ganhará coerência e consistência se profundamente articulado com o bloco anterior de Actividades Competitivas Formais. Tal poderá implicar alguns ajustamentos estratégicos, nomeadamente a necessidade de garantir o desempenho de funções diferenciadas e simultâneas (enquanto uns alunos jogam, outros observam).*

*Este momento pode ainda constituir-se como excelente oportunidade para recuperação e consolidação das competências adquiridas no bloco de Meios Audiovisuais do 10º ano, potenciando igualmente formas de recolha e tratamento dos dados.*

*O aluno deverá ser confrontado com diversos instrumentos de recolha de dados, admitindo-se, no entanto, como referência básica para o trabalho, as fichas de observação normalmente utilizadas pelas Federações ou Associações.*

## BLOCO PROGRAMÁTICO 3

# PRIMEIROS SOCORROS

### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*O desenvolvimento deste bloco deve garantir a aquisição de um conjunto de competências que permitam lidar com situações de acidente, garantindo uma actuação eficaz e adequada à situação detectada.*

*O seu funcionamento deve decorrer procurando encontrar parcerias que permitam o desenvolvimento adequado do bloco, sempre na perspectiva de poder aproximar o conteúdo do bloco àquilo que são as preocupações previstas e reguladas para o funcionamento de cursos básicos de socorrismo.*

*Pode funcionar em qualquer momento do desenvolvimento do ano lectivo, de acordo com a fórmula encontrada.*

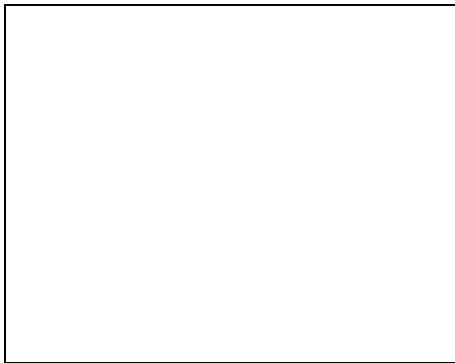
#### COMPETÊNCIAS

3.1 O aluno identifica, tipificando, diferentes situações de emergência.

3.2 O aluno domina as técnicas que permitem tomar as iniciativas básicas de socorrismo em caso de acidente.

#### OBJECTO/MATÉRIA

- Introdução ao sistema integrado de emergência médica.
- Exame primário da vítima:
  - Ressuscitação cárdio-respiratória – suporte básico;
  - Hemorragias – sinais e tratamento;
  - Choque – sintomas, sinais e tratamento.



- Exame secundário da vítima:
  - Traumatismos vértebro-medulares – sintomas, sinais e tratamento;
  - Fracturas – sintomas, sinais e tratamento;
  - Queimaduras – abordagem inicial;
  - Feridas – tratamento.

### SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*O desenvolvimento deste bloco deve permitir aceder a um conjunto de competências que se encontram padronizadas e que correspondem ao perfil de necessidade destes técnicos.*

*Não se trata, em absoluto, de frequentar um curso de socorrismo, embora, nos casos em que haja possibilidade, se aceite como prática recomendável.*

*Do que se trata verdadeiramente é de garantir, das mais diversas formas, o acesso ao ganho das competências que permitam intervir com segurança em situações de emergência.*

*Assim, parece razoável que a escola estabeleça parcerias com diferentes entidades (Centro de Saúde, Hospital, INEM, Bombeiros, Faculdades...) de modo a garantir, da forma considerada mais ajustada, intervenções que garantam aquelas aquisições.*

*Não se exigindo que os formandos fiquem possuidores de qualquer documento de qualificação neste âmbito específico, também não se exclui essa hipótese, nos casos em que da parceria realizada resulte essa possibilidade.*

## BLOCO PROGRAMÁTICO 4

# CRÉDITOS

### CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO PROGRAMÁTICO

*O presente bloco pode decorrer em qualquer momento do ano lectivo, de acordo com a gestão do programa e também com o tipo de actividades seleccionadas e características a elas inerentes.*

*Podem desenvolver-se momentos de créditos, aconselhando-se que, na sua totalidade, possam ter uma duração entre 45 e 60 horas.*

*As características específicas para o funcionamento deste bloco admitem a possibilidade, desejável, de se estabelecerem parcerias com entidades (clubes, federações, associações, escolas de formação, etc.) que possam garantir o seu funcionamento.*

#### COMPETÊNCIAS

4.1 O aluno pratica as actividades seleccionadas, aplicando com correcção global as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e segurança.

#### OBJECTO/MATÉRIA

- As acções técnicas específicas da(s) actividade(s).
- As condições de segurança.
- Os recursos materiais.
- Os aspectos regulamentares e organizativos.

## SUGESTÕES METODOLÓGICAS

*O tipo de actividades a seleccionar, e que possam dar corpo a este bloco programático, está muito dependente da leitura feita em cada escola. Não haverá um quadro específico que oriente essas escolhas, sendo todavia de considerar alguns parâmetros que as possam balizar.*

*Assim, o interesse manifestado pelos estudantes, actividades a que a disciplina de Educação Física não conseguiu dar resposta ou deu de forma insuficiente, actividades com forte implantação local e que necessitem de um maior aprofundamento, actividades que se perspectivem como potencialmente interessantes a breve prazo, etc., são elementos a considerar na selecção dos créditos a fornecer.*

*Naturalmente que essa selecção terá também de passar pelas reais possibilidades de concretização, ainda que essas possam assumir as mais diversas formas, dependentes da capacidade de estabelecer parcerias, quer locais, quer mesmo com entidades de âmbito nacional.*

*Não é todavia de deixar de considerar, no actual momento de desenvolvimento das Actividades Físicas, e considerando o perfil geral do curso, o recurso com regularidade a Actividades de Exploração da Natureza, sector certamente dos mais privilegiados de ocupação profissional futura dos formandos.*

*O desenvolvimento deste tipo de actividades pode decorrer de acordo com as condições concretas da parceria estabelecida, o que poderá ser equacionado em simultâneo com outros blocos, e podendo assim estender-se durante mais tempo, ou funcionar de forma “concentrada”, tornando-se, assim, a actividade fundamental dos alunos na disciplina.*



## 4 - BIBLIOGRAFIA

### ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – OBSERVAÇÃO E REGISTO – 10º Ano

*Obras de referência sobre aspectos relativos à recolha de informação no âmbito das actividades desportivas.*

Guterman, T. (1998). *Informática Y deporte*. Barcelona: INDE.

Sarmiento, P., Moreira, M., Carneiro, A. & Ferreira, C. (1991). *Antologia de textos – Desporto Anos 2000 – A observação dos movimentos desportivos*. Lisboa: DGD – DDI.

### MEIOS AUDIOVISUAIS – 10º Ano

*Obras de referência que tratam os aspectos operacionais relativos aos meios audiovisuais.*

Ferrès, J. (1988). *Como integrar el video en la escuela*. Barcelona: CEAC.

Millerson, G. (s/d). *Técnicas da câmara de vídeo*. Lisboa: Gradiva.

Pastor, C. (1981). *Características técnicas y utilization del video*. Cuadernos de Pedagogia.

Serra, F. (s/d). *A arte e a técnica do vídeo – do roteiro à edição*. Summus Editorial.

### ACTIVIDADES DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA – 10º Ano

*Obras de referência sobre aspectos relativos à organização de actividades de promoção de actividade física.*

- Andrés, O. (1996). *Manual práctico de organización desportiva*. Madrid: Gymnos.
- Araújo, J. (1986). *Guia do Animador e Dirigente Desportivo*. Lisboa: Caminho.
- Barata, T. et al. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna. Sobre(o)viver*. Lisboa: Europress.
- Câmara Municipal de Oeiras (1992). *Os espaços e os equipamentos desportivos. Actas do Congresso Europeu do Desporto para Todos*. Oeiras: Autor.
- Constantino, J. (1994). *Desporto e Municípios*. Lisboa: Horizonte.
- Gorsel, J. (1985). *Desporto como factor de saúde - Seminário Desporto e Autarquias, Relatório*. Lisboa: DGD.
- Jesus, M. (1987). *Promoção desportiva. Alguns considerandos*. Lisboa: DGD.
- Roche, F. (1998). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- Sá, C. & Sá, D. (1999). *Marketing para Desporto*. Porto: IPAM.
- Sardinha, L., Matos, G. & Loureiro, I. (Eds.) (1999). *Promoção da Saúde, modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: FMH.
- Secretaria de Estado do Desporto (2000). *Seminário internacional de Saúde e Condição Física. Avaliação e prescrição do Exercício Físico*. Lisboa: Autor.

***Artigos sobre aspectos relativos à organização de actividades de promoção de actividade física.***

- Appell, H. & Mota, J. (1991). Desporto e envelhecimento. *Horizonte*, 44 (VII), 43.
- Brito, A. (1991). A Animação Desportiva nos espaços urbanos tradicionais. *Horizonte*, 46 (VIII), 153.
- Constantino, J. (1990). Desporto e Autarquias. *Horizonte*, 40 (VII), Dossier I.
- Hildebrandt, R. & Costa, V. (1991). O desporto em idade avançada. *Horizonte*, 43 (VII), 18.
- Ramilo, T. (1991). Por uma política desportiva de lazer e bem-estar. *Horizonte*, 42 (VII), 211.

## **ACTIVIDADES COMPETITIVAS FORMAIS – ORGANIZAÇÃO – 11º Ano**

*Obras de referência sobre aspectos relativos à organização de competições desportivas formais.*

Andrés, O. (1996). *Manual práctico de organización desportiva*. Madrid: Gymnos.

Câmara Municipal de Oeiras (1992). *Os espaços e os equipamentos desportivos*.

*Actas do Congresso Europeu do Desporto para Todos*. Oeiras: Autor.

Lima, T. (1982). *Fora o árbitro!*. Lisboa: Caminho.

Lima, T. (1987). *Alcance educativo da competição*. Antologia de Textos, n.º 54.

Lisboa: DGD.

Oliveira, J. (s/d). *Manual de sistemas de competição*. Lisboa: ME/GCDE.

Rubingh, B. (1998). *Marketing, Federações e Desporto*. Lisboa: ODD/CEFD.

Sá, C. & Sá, D. (1999). *Marketing para Desporto*. Porto: IPAM.

Nota: Sugerem-se igualmente, para consulta, os Livros de Regras, Regulamentos Técnicos e outros regulamentos das diferentes Federações.

*Artigos sobre aspectos relativos à organização de competições desportivas formais.*

Lima, T. (1988). A formação Desportiva dos Jovens. *Horizonte*, 25 (V).

## **ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – ESTATÍSTICA – 11º Ano**

*Obras que tratam aspectos relativos ao tratamento da informação recolhida, no âmbito das actividades físicas e desportivas.*

Barreiros, M. (1984). *Métodos de Análise Quantitativa (vol. I)*. Lisboa: ISEF.

Marivoet, S. (1987). *Metodologia da carta da procura da prática desportiva*. Lisboa:

MEC/DGD.

Mialaret, G. & Pham, D. (1967). *Statistique à l'usage des éducateurs*. Paris: Presses Universitaires de France.

## OUTRA BIBLIOGRAFIA

### ACTIVIDADES DE PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA – 10º Ano

AA.VV. (1998). *A Educação para a Saúde*. Lisboa: Omniserviços.

Bento, J. & Marques, A. (Eds.) (1989). *Actas do Fórum Desporto. Ética. Sociedade*.  
Porto: Universidade do Porto.

Cabaço, J. (1990). Planeamento Urbanístico, prevenção e delinquência - os espaços  
de Desporto e Lazer. *Horizonte*, 40 (VII), 129.

Dumazedier, J. & Israel, J. (1974). *Lazer - Problema Social*. Lisboa: DGD.

Marivoet, S. (1991). Hábitos desportivos da população Portuguesa. *Horizonte*, 42  
(VII), 183.

Rubingh, B. (1998). *Marketing, Federações e Desporto*. Lisboa: ODD/CEFD.

### ACTIVIDADES COMPETITIVAS FORMAIS – ORGANIZAÇÃO – 11º Ano

Ahlberg, J. (1988). *Quem é responsável pela violência dos espectadores*. Antologia  
de Textos, n.º 108. Lisboa: DGD.

Appell, H. & Mota, J. (1991). Desporto e envelhecimento. *Horizonte*, 44 (VII), 43.

Marivoet, S. (1991). Hábitos desportivos da população Portuguesa. *Horizonte*, 42  
(VII), 183.

Roche, F. (1998). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*.  
Barcelona: Paidotribo.

Face à enorme quantidade e diversidade de páginas existentes na *Internet*, sugerem-se, como possíveis pontos de partida para acesso a páginas relativas a informação diversificada (Federações, Instituições, bibliografia, modalidades, etc.), os *sites*:

***<http://www.infordesporto.pt>***

***<http://www.abre.net/ed.fisica>***