

---

**Ano Letivo** 2020-21

---

**Unidade Curricular** EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

---

**Cursos** EDUCAÇÃO BÁSICA (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 14831023

---

**Área Científica** CIÊNCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem** Português - PT

---

**Modalidade de ensino** Presencial

---

**Docente Responsável** Carla Alexandra Lourenço Duarte Rocha Dionísio Gonçalves

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Docente A Contratar ESEC 1	O; OT; TP	TP1; OT1; LO1	45TP; 5OT; 2O

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
3º	S1	45TP; 5OT; 2O	168	6

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos elementares de Psicologia da Educação.

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Conhecer o processo de desenvolvimento da criança e do seu desenvolvimento motor quanto às fases e estádios de desenvolvimento das habilidades motoras.

Conhecer tendências pedagógicas e metodológicas na estimulação do desenvolvimento da motricidade infantil.

Desenvolver uma perspetiva global da atividade física e das questões específicas da aprendizagem motora.

Desenvolver a capacidade de utilização dos materiais e equipamentos específicos.

Desenvolver a capacidade de planeamento de unidades de ensino no âmbito da educação física para os diferentes ciclos.

Desenvolver práticas de trabalho de grupo e de divisão de tarefas.

Desenvolver e promover hábitos de vida saudável e de exercício físico.

Desenvolver a autonomia e criatividade na promoção e enquadramento da atividade física.

### **Conteúdos programáticos**

1. Importância da ação motora no desenvolvimento do ser humano.
  - 1.1. Conceitos gerais: Movimento, Motricidade, Comportamento, Adaptação, Aprendizagem, Crescimento, Maturação, Desenvolvimento.
2. Desenvolvimento da motricidade infantil.
  - 2.1. Importância do movimento.
  - 2.2. Conceitos gerais: Esquema corporal, Equilíbrio, Coordenação, Lateralidade, Capacidades motoras.
  - 2.3. Fases e estádios de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.
  - 2.4. Especialização precoce.
3. Planeamento de atividades de ensino e estimulação.
  - 3.1. Planeamento e organização de uma sessão de educação física: estrutura, decisões, princípios e procedimentos inerentes.
  - 3.2. Definição de objetivos.
  - 3.3. Orientações curriculares e programas de educação física da educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico: temas, princípios orientadores, objetivos gerais.
  - 3.4. Planeamento à luz da Abordagem Baseada na Manipulação dos Constrangimentos.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Assente em metodologias ativas de ensino-aprendizagem e em vivências corporais e pedagógicas relacionadas com as matérias de ensino no domínio da educação física do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico. Proporciona também a constante reflexão crítica e fundamentada das propostas de trabalho desenvolvidas e sua integração no contexto escolar.

As sessões são organizadas de diferentes formas, de acordo com a matéria em estudo: explanação teórica; exercícios práticos (caráter individual ou em pequenos grupos); debates e reflexões; apresentação de trabalhos.

### Regime Frequência

#### **Componentes da avaliação**

**A:** Tarefas de aplicação e avaliação - **60%** (grupo)

**B:** Frequência escrita - **40%** (individual)

### Regimes especiais (e.g. trabalhador-estudante)

Os alunos abrangidos por legislação especial deverão contactar o docente na primeira semana do semestre letivo a fim de definir um plano de trabalho específico.

### **Bibliografia principal**

- Gallahue, D. & Ozmun, J. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebés, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte Editora LTDA.
- Gibson, E. J. & Pick, A. D. (2000). *An Ecological Approach to Perceptual Learning and Development*. New York: Oxford University Press.
- Guilherme, J. (2010). *A importância da Motricidade no Desenvolvimento Global da Criança. Estratégias de Intervenção*. Portimão: Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes.
- Hirtz, P.; Holtz D. (1987). O desenvolvimento das Capacidades Coordenativas, nas crianças, nos adolescentes e jovens adultos. *Horizonte* III (15), 83-88.
- Neto, C. (1997). *Jogo e Desenvolvimento da Criança*. Lisboa: FMH.
- Ruiz, L. (2001). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Madrid: Editora Sintesis.
- Thelen, E. & Smith, L. B. (2006). Dynamic Systems Theories. In W. Damon and R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical Models of Human Development* (pp. 258-312). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

**Academic Year** 2020-21

**Course unit** PHYSICAL/MOTOR EXPRESSION

**Courses** BASIC EDUCATION (1st Cycle)

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

**Main Scientific Area**

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese - PT

**Teaching/Learning modality** Face-to-face learning

**Coordinating teacher** Carla Alexandra Lourenço Duarte Rocha Dionísio Gonçalves

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Docente A Contratar ESEC 1	O; OT; TP	TP1; OT1; LO1	45TP; 5OT; 2O

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
0	45	0	0	0	0	5	2	168

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

**Pre-requisites**

no pre-requisites

**Prior knowledge and skills**

Elementary knowledge of Educational Psychology.

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

To know the process of child development and their motor development in the phases and stages of development of motor skills.

To know pedagogical and methodological tendencies in the stimulation of the development of the children's motricity.

To develop a global perspective of physical activity and the specific issues of motor learning.

To develop the ability to use specific materials and equipment.

To develop the capacity of planning of units of education in the field of physical education for the different cycles of study.

To develop group work practices and division of tasks.

To develop and promote healthy lifestyle habits and physical exercise.

To develop autonomy and creativity in the promotion and framing of physical activity.

## Syllabus

1. Importance of motor action in the development of the human being.
  - 1.1. General concepts: Movement, Motricity, Behaviour, Adaptation, Learning, Growth, Maturation, and Development.
2. Development of children's motor skills.
  - 2.1. Importance of movement.
  - 2.2. General concepts: Body scheme, Balance, Coordination, Laterality, Motor skills.
  - 2.3. Phases and stages of development of fundamental motor skills.
  - 2.4. Early specialization.
3. Planning of teaching and stimulation activities.
  - 3.1. Planning and organization of a session of physical education: structure, decisions, principles and inherent procedures.
  - 3.2. Definition of objectives.
  - 3.3. Curricular Guidelines and programs for physical education in pre-school and in the first cycle of basic education: themes, guiding principles, and general objectives.
  - 3.4. Planning in light of the Constraints Led Approach.

---

## Teaching methodologies (including evaluation)

Based on active teaching-learning methodologies and on corporal and pedagogical experiences related to teaching subjects in the field of physical education in pre-school and in the 1st cycle of basic education. It also provides a constant critical and reasoned reflection of the work proposals developed and their integration in the school context.

The sessions are organized in different ways, according to the subject being studied: theoretical explanation; Practical exercises (individual or small group character); Debates and reflections; works' presentation.

## Frequency Regime

### Evaluation Components

- A:** Application and assessment tasks - 60% (group)
- B:** Written frequency - 40% (individual)

## Special Regimes (e.g. worker-student status)

Students covered by special legislation should contact the teacher in the first week of the semester in order to define a specific work plan.

### Main Bibliography

- Gallahue, D. & Ozmun, J. (2001). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebés, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte Editora LTDA.
- Gibson, E. J. & Pick, A. D. (2000). *An Ecological Approach to Perceptual Learning and Development*. New York: Oxford University Press.
- Guilherme, J. (2010). *A importância da Motricidade no Desenvolvimento Global da Criança. Estratégias de Intervenção*. Portimão: Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes.
- Hirtz, P.; Holtz D. (1987). O desenvolvimento das Capacidades Coordenativas, nas crianças, nos adolescentes e jovens adultos. *Horizonte* III (15), 83-88.
- Neto, C. (1997). *Jogo e Desenvolvimento da Criança*. Lisboa: FMH.
- Ruiz, L. (2001). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*. Madrid: Editora Sintesis.
- Thelen, E. & Smith, L. B. (2006). Dynamic Systems Theories. In W. Damon and R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical Models of Human Development* (pp. 258-312). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.