

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO DE
**CABO
VERDE**
A TRABALHAR PARA TODOS.

DIREÇÃO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

**PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
9.º ANO DE ESCOLARIDADE
ENSINO SECUNDÁRIO
(Versão Experimental)**

Concetores:

Manuel António Tavares

Validador:

Praia, Setembro 2021

Ficha Técnica

Título

Programa de disciplina de Educação Física – 9.º ano de escolaridade

Editores/Autores

Ministério da Educação

Coordenação

Direção Nacional de Educação / Serviço de Gestão Educativa e Desenvolvimento Curricular

Elaboração

Universidade de Cabo Verde (Uni-CV)

Propriedade

Ministério da Educação

Palácio do Governo

C.P. 111

Tel.: +238 262 11 72 / 11 76

Cidade da Praia – Santiago

Data: setembro 2021

ÍNDICE

1- INTRODUÇÃO	3
1.1 APRENDIZAGENS DOS ALUNOS NO FINAL DO ENSINO SECUNDÁRIO	6
1.2 ARTICULAÇÃO COM O ENSINO BÁSICO.....	7
2. APRESENTAÇÃO, FINALIDADES E ORIENTAÇÕES GERAIS DA DISCIPLINA.....	8
2.1 PROPÓSITO DA DISCIPLINA NO ENSINO SECUNDÁRIO.....	8
2.2 FINALIDADES	9
2.3 COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER	11
2.4 VISÃO GERAL DOS TEMAS /CONTEÚDOS.....	15
2.4.1 Organização Programática.....	16
2.4.1.1 Condições Estruturais das Escolas	18
2.4.1.2 Condições materiais (Materiais Didáticos) das Escolas;.....	20
2.4.1.3 Exequibilidade dos programas.....	21
2.4.1.4 Desenvolvimento da Educação Física a partir dos programas	21
2.4.1.5 O Poder Central no desenvolvimento curricular da Educação Física e da implementação do desporto escolar como extensão e parte curricular.....	22
2.5 INDICAÇÕES METODOLÓGICAS GERAIS.....	24
4. INDICAÇÕES GERAIS PARA A AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS	27
4.1 A AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....	30
4.2 AVALIAÇÃO CONTÍNUA E/OU FORMATIVA.....	33
4.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	33
5. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM	38
5.1 NATUREZA E ROTEIROS DE APRENDIZAGENS DO 9.º ANO.....	38
5.2. ROTEIRO DE APRENDIZAGEM E INDICADORES DE AVALIAÇÃO DO PROGRAMA DO 9.º ANO	39
5.2.1 Programa Comum	39
6. ANEXOS	40

1- INTRODUÇÃO

O Sistema Educativo Cabo Verdeano deparou-se com inúmeros desafios perante o desenvolvimento económico e social à nível global nas últimas três décadas.

A classificação do país ao nível do desenvolvimento médio mundial e o consequente desenvolvimento das tecnologias de informações e comunicações, nos obrigam a encarar as mudanças necessárias curriculares também na disciplina obrigatória de todos os anos letivos, que é a Educação Física.

A Reforma do presente programa curricular de Educação Física, além de ter um objetivo de se adaptar às mudanças anteriormente citadas, visa enaltecer o grande papel curricular da disciplina no contexto educativo do ser humano.

O movimento faz parte do desenvolvimento humano, mais especificamente, do desenvolvimento motor do indivíduo, porém com o avanço tecnológico e socioeconómico, adolescentes e jovens estão cada vez mais preferindo o sedentarismo à atividade física. Eles também são bombardeados por informações que propõem um padrão de beleza corporal muito fora da realidade da maioria da população, seja ela cabo-verdeana ou mundial.

Apenas uma pequena percentagem da população pratica exercício físico ou desporto de forma sistemática. Para tal, é importante inculcar nos adolescentes e jovens informações e vivências educacionais teóricas e práticas que levam a hábitos saudáveis; hábitos esses que vão fazer parte do seu crescimento como pessoa, e desenvolvimento da sua personalidade.

Estimular o indivíduo ao seu controle motor desde cedo pela Educação Física, para que possam ser levados para a vida toda, é importante tanto para as atividades da vida diária, para recreação ou para hábitos desportivos. Encerrar o currículo da Educação Física nestes moldes, assegura *a continuidade da motivação do indivíduo para o movimento* na sua vida futura, garantindo-lhe uma saúde psicossocial e fisiológica preventiva.

O desenvolvimento motor é um processo contínuo de mudanças ao longo do tempo, desde o nascimento até a morte. Todos nós estamos envolvidos no processo de aprender a mover-se com controlo e competência para que atinjamos a proficiência motora. Todavia, os estudantes não desenvolvem automaticamente as suas capacidades motoras e as transformam em habilidades motoras (estabilizadoras, manipulativas e locomotoras). As escolas e os professores podem ser os principais facilitadores no fornecimento de oportunidades para tal desenvolvimento.

Sendo assim, a Educação Física Escolar deve ser um ambiente proporcionador de um repertório motor rico e vasto, desde jogos recreativos, desportos individuais e coletivos, lutas, danças, e outras diversas formas de ginástica e movimentos corporais.

A Educação das nossas crianças e futuros cidadãos ativos e saudáveis, é uma responsabilidade partilhada que envolve estudantes, pais, professores, a escola e a comunidade. Nesta ótica, parafraseando e repetindo recomendações de alerta do programa anterior, será importante que os agentes educativos se apercebam da verdade global do currículo da Educação Física.

Será necessário que estes mesmos agentes, não vejam a Educação Física como um “sector da escola”, mas sim, como uma das disciplinas mais interativas em termos educativos do currículo escolar no Ensino Secundário.

Realçando os valores que norteiam a Educação Física e Desporto, particularmente os benefícios da atividade física e indicações mundiais, deveria ser assegurado um aumento semanal do tempo letivo da disciplina para no mínimo três (3) tempos semanais. Uma vez que não será possível, deve ser assegurado dois (2) tempos semanais em dias não consecutivos, proporcionando adaptações mínimas e fisiológicas e motoras. Além de ser antipedagógico uma única secção semanal de aula de Educação Física, é uma medida que vai na “contramão” das adaptações fisiológicas mínimas decorrentes dos efeitos da atividade física como saúde preventiva.

Reforçando a emergência de uma Educação Física curricular na sua essência de base, podemos declarar que essas medidas meramente administrativas, contrapõem-se ao objetivo inicial e primordial da educação de crianças e adolescentes pela Educação Física.

A Educação Física é a única disciplina curricular com o objetivo de educar e estimular o indivíduo a abraçar o movimento com motivação para uma vida ativa no presente e futuro.

Adolescentes e jovens podem melhorar substancialmente a sua saúde e qualidade de vida ao incluir uma quantidade moderada de atividade física nas suas rotinas diárias. Atividades essas, que no decorrer dos anos de desenvolvimento tecnológico, se apresentam em um quadro de urgência física e mental dos (as) nossos (as) alunos (as) e da população em geral.

No Ensino Secundário que agora, se considera o terceiro ciclo escolar (9º ao 12º ano de escolaridade), os estudantes experimentam numerosas mudanças físicas e fisiológicas. Por exemplo, no começo deste ciclo, os rapazes estão experimentando o período rápido de crescimento (pico de velocidade de crescimento) e as meninas já passaram por ele. À medida que os adolescentes atingem a maturidade, é notório as transformações em termos de proporcionalidade corporal, aumentando o seu potencial para um melhor desempenho de competências motoras.

É premente criar em todo o país as condições necessárias, estruturais (espaços da prática e/ou desportivos) e de materiais didáticos/pedagógicos para que consigamos salvaguardar o básico de um país em desenvolvimento, fazendo com que todos possam usufruir dos benefícios desta disciplina, adotando uma perspectiva desenvolvimentista para a Educação Física.

Sendo assim, este programa foi concebido como um recurso necessário para que a disciplina de Educação Física, das crianças e adolescentes, deixe de ser vista como uma mera disciplina secundária, para se tornar disciplina fundamental e essencial na formação completa do indivíduo, em todos os seus domínios (físico, cognitivo e social/afetivo). Além de proporcionar experiências curriculares e oportunidades de desenvolver o hábito de ser ativo diariamente e de perceber os benefícios resultantes da atividade.

1.1 Aprendizagens dos alunos no final do Ensino Secundário

A aprendizagem dos alunos neste ciclo, ocorre com uma dinâmica mais acelerada do que no Ensino Básico, característica da faixa etária, e dos desafios que daí advém.

Esse momento acelerado de transformação e reajuste físico e comportamental, possibilita aos educadores, certificar que nossos alunos possam conseguir:

1º- Atingir uma atividade física motivada, adequada qualitativamente, disponibilizada pelo tempo de prática nas aulas de Educação Física, sendo um aperfeiçoamento individual e coletivo, tanto numa perspetiva de desempenho quanto numa perspetiva de saúde. Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades, além de analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos adquiridos;

2º- Promover a necessidade de ascensão do nível funcional das capacidades físicas (condicionais e coordenativas), com iniciativa e criatividade, principalmente da força, resistência, velocidade e coordenação, orientando para a qualidade do empenho e desempenho de forma positiva da atividade física. Essa promoção deve ser impulsionada pelos Professores, enfatizando atividades eletivas para o efeito, visto ser reduzido o tempo semanal de aulas práticas;

3º- Desenvolver a socialização, no sentido de cooperação efetiva entre os (as) alunos (as), sejam elas em situações de jogos entre equipas, como na relação interpessoal entre os mesmos, trabalhando de forma pedagógica, principalmente as suas diferenças. Além de compreender a atividade física e desportiva (o papel ativo económico e profissional), sua prática, como uma prática cultural, possibilitando a interpretação crítica desta;

4º- Adquirir autonomia psicossocial (ganho de autoestima, segurança pessoal e estabilidade emocional) e manutenção da condição física através do reconhecimento e exigência das responsabilidades que lhes são atribuídas

durante este ciclo, bem como a resolução de problemas de organização de atividades;

5º - Adquirir nesta fase, pré vida adulta, conhecimentos básicos da anatomia, fisiologia motora e cardiorrespiratória, e também uma consciência clara dos valores que norteiam a Educação Física e Desporto, principalmente na saúde fisiológica preventiva.

1.2 Articulação com o Ensino Básico

O Ensino Secundário apresenta-se neste novo programa suprimido em dois anos letivos. Agora o sétimo (7º) e o oitavo (8º) ano de escolaridade, não fazem mais parte do planeamento para este grupo específico.

É de realçar, que a nossas crianças cujas faixas etárias, na sua maioria, compreendida entre os 12 aos 14 anos (Ensino Básico), agora fazem parte do grupo que tem na bagagem a consolidação da aprendizagem motora (coordenação e bilateralidade motora amadurecidas) preconizada para o término do Ensino Básico. Os alunos ao entrarem neste último ciclo (9º ao 12º ano) estarão aptos a um trabalho de especialização motora.

O profissional de Educação Física deve encarar essa faixa etária como uma fase de desafios numa perspectiva de especialização e diversificação de ofertas para os alunos, capazes de responder à diversidade de aptidões, vontades, anseios e vocações tanto ao nível mental/intelectual como visivelmente, as alterações físicas, hormonais e da evolução do sistema locomotor como um todo.

Esse novo modelo do Ensino Secundário vai oferecer aos professores de Educação Física, uma interpretação técnica pedagógica desafiadora e entusiasmante pela evolução física dos alunos e pela assimilação rápida da aprendizagem.

Assim, o 9º ano, como primeiro ano de “especialização”, constitui um ano em que se deve ter como estratégias, a recuperação de lacunas da aprendizagem do ensino básico (do ciclo anterior; assimilação coordenativa e conhecimento técnico básico

motor), a consolidação dos conhecimentos adquiridos, e o traçar de metas perspetivando a evolução.

Continuar com o 10º, 11º e 12º...

2. APRESENTAÇÃO, FINALIDADES e ORIENTAÇÕES GERAIS DA DISCIPLINA

2.1 Propósito da Disciplina no Ensino Secundário

A Educação Física no Ensino Secundário tem como propósito, assegurar que as etapas do desenvolvimento das crianças/adolescentes sejam salvaguardadas e alcançadas em termos de evolução física, psicoemocional e sócio afetiva, ou seja, que a construção da personalidade do indivíduo decorra de forma harmoniosa.

Vários autores durante as últimas décadas conceituam a Educação Física como uma “área do ensino e aprendizagem” que educa através do movimento, além de ser uma área da saúde. Enfatizam ainda que esta disciplina é uma área de conhecimento que, assim como as outras áreas, possui uma modelação didática do conteúdo programático de forma a colocar o processo de ensino e aprendizagem ao serviço do desenvolvimento da personalidade do (a) aluno (a).

Samulski, psicólogo desportivo, pesquisador e professor universitário, em vida e através dos seus estudos, sempre afirmou que o desenvolvimento da personalidade de uma criança abarca o desenvolvimento integral da mesma, isto é, *motor, cognitivo, motivacional, social e emocional*. E se desenvolve através de processos de aprendizagem e socialização. Um desenvolvimento enquanto pessoa, como a nível da sua integração num marco social.

Reforça ainda o mesmo autor que através da interação com os outros, adquirimos e aperfeiçoamos os nossos comportamentos e conceitos, ampliando os conhecimentos da cultura e da vida no grupo, ou seja, a personalidade de uma pessoa *desenvolve-se* através da interação com o meio.

A Educação Física nessa fase “crítica” de construção individual e afirmação social cria um ambiente saudável e competente para esse crescimento. Enquanto a Escola como espaço de socialização e educação, deve oferecer meios pelos quais, os alunos desenvolvam e aprimorem as aptidões psicomotoras, atitudes e comportamentos sociais que serão úteis no futuro para o exercício da cidadania; a Educação Física em particular, dá seu contributo de forma inequívoca buscando o ideal em que todos devem ter a oportunidade de ter contactos corporais variados.

Esta disciplina nas escolas estimula a prática da atividade física e do desporto, prepara o (a) aluno (a) na vertente educacional do saber ganhar e saber perder; ensina o controlo e a aceitação da competitividade no crescimento e na vida; o aceitar da crítica e o enaltecimento de elogios.

Enaltecer a Educação Física no Ensino Secundário, será abraçar a educação na sua totalidade e complementa ainda a formação pretendida com mais uma opção profissional nas ambições dos nossos jovens.

2.2 Finalidades

Quando falamos de finalidades da Educação Física no Ensino Secundário confunde-se com os seus propósitos. Todavia, podemos entender a finalidade como a meta a ser atingida com a educação dos alunos adolescentes através da Educação Física nesse final de ciclo liceal.

Enquanto o *propósito* debruça sobre a justificativa óbvia do papel e da continuidade da educação motora nessa fase adolescente dos nossos alunos, a *finalidade* explicará o objetivo a ser alcançado com a pedagogia e didática desta disciplina com características únicas das demais, nesta fase em particular.

A Educação Física desenvolve nessa fase as competências motoras, humanas específicas, ensinando os conceitos relacionados ao movimento, desporto, atividade física, aptidão física e saúde, além de proporcionar vivências diversificadas levando o (a) aluno (a) a escolher e adotar um estilo de vida mais ativo.

Nesta fase de idade onde as frustrações e angústias andam lado a lado com as conquistas de afirmações sociais dos nossos adolescentes, a Educação Física, segundo Nunes (1995), tem uma ação a desenvolver que é a Educação (vivenciada) *e um objetivo a alcançar que é a natureza humana*. Ele vai mais longe ao realçar que esta disciplina, como o nome sugere, *busca educar, e dar uma identidade aos alunos*, formando cidadãos e construindo uma sociedade emancipada, buscando aproximar teoria da prática e inovação no ato de ensino e aprendizagem, em função da formação integral dos alunos.

A presença do (a) Professor (a) de Educação Física qualificado, nesta fase da adolescência marcada por várias crises e transformações físicas, psicológicas e emocionais é imprescindível porque estuda o movimento e integração do corpo, propicia vivências e ações educativas com finalidade de firmar e desenvolver uma consciência adequada a essas mudanças.

Autores mostram que há uma necessidade crescente de transmitir uma cultura corporal do movimento às crianças e adolescentes, a fim de que levem a atividade física às suas vidas diárias, na promoção da saúde e prevenção de doenças.

As novas tecnologias e as motivações lúdicas e não só, proporcionadas por elas, constituem entraves significativos no desenvolvimento necessário da cultura do movimento, principalmente para essa faixa etária.

Neste nível o ensino deixa de ter um carácter geral e procura uma crescente especialização, por isso sua inclusão no currículo escolar do Ensino Secundário é o reconhecimento do seu impacto para a formação de cidadanias responsáveis e justiça social.

Alguns autores demonstram e reforçam que na adolescência, idade de 13 a 18 anos, apoiando nas experiências já adquiridas, a Educação Física procura o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das habilidades físicas e coordenativas e a automatização dos movimentos, através de atividades lúdicas e jogos, estimulando o adolescente a desenvolver e aperfeiçoar o seu potencial físico, cognitivo e social. Afirmam ainda os mesmos autores, que nesta fase, o adolescente tem a tendência e preferência em alguma modalidade desportiva, podendo ocorrer então, uma

especialização que após a fase escolar o (a) aluno (a) pode prosseguir a sua prática quer para lazer ou manutenção da saúde e/ou para uma escolha profissional desportiva.

Nessa ótica, tem grande relevância ao despertar nos alunos, hábitos e interesses motivacionais desportivos, para que mesmo depois da fase escolar, estejam aptos para integrar ou criar condições para a prática do desporto/atividade física como promoção da saúde e da estabilidade física e psicológica.

A disciplina Educação Física faz assim parte do currículo do Ensino Secundário na componente formação geral dos adolescentes por apresentar um forte impacto na manutenção e desenvolvimento da saúde dos adolescentes ao exercitar o corpo, melhorar o bem-estar, o funcionamento dos órgãos internos e diminuir os riscos de chegada de possíveis doenças e ainda transmite uma cultura do movimento levando-os a praticar atividade física para o resto da vida.

2.3 Competências a desenvolver

“O Plano Estratégico Nacional pretende que em todas as escolas sejam desenvolvidas atividades físicas integradoras, com qualidade quantitativamente suficientes e mobilizadoras de saberes, os quais numa lógica transversal, contribuam para formar *alunos com competências face aos desafios quotidianos, criativos, cooperantes em situações de competições, autónomos, preocupados com os valores éticos e morais, e a saúde, e a qualidade de vida, o meio ambiente, a cidadania e os direitos humanos, a integração/inclusão e a aquisição de hábitos de prática das atividades físicas por toda a vida*” (Programa da disciplina de Educação Física 7º e 8º Ano, da Direção Geral do Ensino Básico e Secundário, 2012).

É muito importante repetir este plano, hoje no ano 2021, porque o mesmo, além de não ser diferente do que se pretende, também na realidade atual, carece de implementação total, em todas as vertentes didática/pedagógica.

As novas tecnologias, a sua crescente desenvolvimento e evolução, impõe a nós e as nossas crianças/alunos (as), involuntariamente, um sedentarismo que hoje é uma realidade que não mais conseguimos, e nem conseguiremos, fugir.

A Educação pela Educação Física e sua *qualidade em competências* deve seguir essas “urgências” tecnológicas e quotidianas. Temos que sair do “papel” (da teoria) e implementar políticas que facilitem o desenvolvimento, e o trabalho do Docente, tanto em termos estruturais (espaço adequado e apetrechado) para lecionação prática e teórica, como o engajamento administrativo na evolução intelectual, pedagógica e educativo cultural.

As competências a serem esperadas e desenvolvidas da aprendizagem no Ensino Secundário, são as mesmas mencionados anteriormente nos propósitos e finalidades da disciplina, são inerentes aos valores que norteiam a disciplina, porém poderemos enfatiza-los em individuais e coletivas:

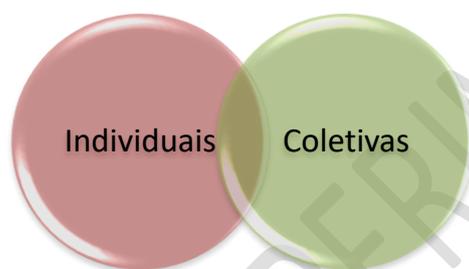


Figura 1. Competências individuais e coletivas.

➤ **Competências Individuais**

- **Da prática e condicionamento físico**
 - o Executar atividades físicas básicas, conscientes dos seus propósitos; analisar e interpretar a realização das mesmas, selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;
 - o Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência cardiorrespiratória; da força e resistência de força; da velocidade e velocidade de reação e das destrezas em geral.
 - o Compor, realizar e analisar, a Ginástica em particular, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;

- o Realizar e analisar, no Atletismo em particular, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz;
- o Interpretar e participar em críticas e resoluções corretamente dos acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, envolvidas;
- o Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;
- o Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança;
- o Conhecer, identificar e interpretar os fatores de poluição como condição atmosférica que limita a aptidão física e as possibilidades de prática das modalidades físicas e desportivas.

- **Da prática e Educação Social/Desportiva**

- o Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos; e, se possível, melhorá-los com ajustes motivacionais em exercícios motores para o objetivo da prática que se almeja;
- o Participar ativamente em todas as situações na modalidade desportiva escolhida e procurar o êxito pessoal e do grupo, relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- o Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do (s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles na prática desportiva;
- o Interessar e apoiar os esforços dos companheiros no envolvimento desportivo com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

➤ **Competências Coletivas**

• **Da afirmação social**

o Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma como exemplo de grupos sociais de relacionamento quotidiano:

- (i) apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- (ii) assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

o Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;

o Reconhecer o efeito transformador da Educação Física e desporto na afirmação da personalidade própria de referência do “EU” social, com consciência das limitações e potencialidades perante os seus semelhantes; o ser humano civilizacional, que encara o perder e ganhar como processo natural de crescimento pessoal, reforçando a Autoconfiança, Autoestima e Segurança Pessoal;

• **Competências ganhas em desportos individuais, como parte de implementação facultativa da iniciação desportiva (letivas e/ou eletivas) onde as condições as propiciam:**

- (i) realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e o jogo ofensivo em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro;
- (ii) realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em atividade de combate, utilizando as técnicas elementares de projeção

e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

- (iii) utilizar adequadamente os patins (Ensino do uso de patins e/ou jogos de simulação de Hóquei em patins), em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».
- (iv) apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da dança (ensino de tipos e coreografia de danças, incluindo as tradicionais) em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições;
- (v) realizar percursos de nível elementar (*Caminhada na Natureza*), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente;
- (vi) deslocar-se com segurança no meio aquático (natação e corrida no mar), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

2.4 Visão Geral dos Temas /Conteúdos

É salutar pensar e “repetir” que a Educação Física é uma disciplina educativa e de efeito contemporâneo para não dizer imediata no sistema ensino/aprendizagem. As competências primordiais que se almejam para os nossos alunos não são em habilidades motoras e desportivas, mas sim em atributos de educação e afirmação social como a Autoconfiança, Autoestima e a Segurança Pessoal que vai identificar, enraizar e reforçar a sua *personalidade*.

Todas as competências motoras específicas da Educação Física, previstas a preencher em um repertório a ser assimilado como habilidade, são as bases da estabilidade emocional, e o estímulo necessário para os desafios do desenvolvimento intelectual. Sendo assim, todas as competências específicas da Educação Física

previstas no Currículo Nacional (objetivos de ciclo) são para serem consideradas e aplicadas por todas as escolas.

Toda a coordenação do grupo disciplinar deve debater e rebater em atualização, os programas nas reuniões metodológicas e reuniões semanais de coordenação.

Assim, quanto ao grau de homogeneidade na aplicação dos programas nas diferentes escolas, na especificação dos objetivos de ciclo, em cada ano e matéria, deve-se optar-se por uma hierarquização.

A hierarquização programática de conteúdos teóricos e práticos é necessário por uma necessidade crescente da aprendizagem, e demarca um diferencial do crescimento motor e educacional do (a) aluno (a) que se quer saudável e preparado (a) para enfrentar com determinação os objetivos pessoais, por ele traçados.

2.4.1 Organização Programática

O Programa de Educação Física, como das outras disciplinas, deve seguir e respeitar aos requisitos básicos de homogeneização acima referidos em todas escolas do país, devendo seguir um padrão comum de aprendizagem para justificar as opções de escolha curricular.

Este irá refletir a realidade nacional, em o que podemos realizar seguindo um padrão comum curricular, todavia abrirá “brechas” opcionais podendo ser flexível em determinados conteúdos, onde em determinadas Escolas Secundárias podem ser implementadas.

Assim, teremos um Programa **Comum** Nacional, com objetivos definidos para todas as Escolas Secundárias/Liceus do país, levando em conta os espaços e/ou estruturas desportivas básicas que todas as escolas possuem e/ou usufruem. Este Programa está representado, em síntese, para o conjunto das modalidades desportivas de quadra, ou seja, **Futsal, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Voleibol de Praia**, mais a **Ginástica de Base e o Atletismo** (princípios básicos).

A outra parte do Programa podemos chama-la de **Opcionais ou Alternativas**, a adotar localmente, pelo Departamento Curricular ou Coordenação da Educação Física ou pelo professor que criar condições para tal implementação da prática (com apoio dos seus pares e/ou grupo disciplinar). Este Programa abraça todas e quaisquer modalidades

desportivas individuais e/ou de exploração da natureza. Serão elas: a **Natação**, **Desportos de Combate/Artes Marciais**, **Dança**, **Desporto de patins** e **ou ensino do uso de patins**, modalidades de raqueta (**Badminton**, **Peteca**, **Ténis** e **Ténis de mesa**) e Atividades de **Exploração da Natureza**.

O **Atletismo** (princípios básicos) e a **Ginástica de base**, embora façam parte do Programa **Comum** Nacional, podem tornar-se **Opcionais** ou **Alternativas** em consequência da particularidade geográfica onde a escola encontra-se inserida, escassez de espaços apropriados para as quatro modalidades e/ou simplesmente pela cedência de estádios. Estes com pista de atletismos municipais, podem ser cedidos pelas autarquias locais e/ou outras entidades a título excecionais.

De qualquer modo, os professores contam com os programas necessários à concretização dessas opções locais, mesmo tratando-se de matérias que se sabe não serem exequíveis na quase totalidade das escolas (o caso da Natação) ou de difícil concretização (a modalidade com patins, por exemplo).

Vale ressaltar que a Educação Física, não é um “*parente pobre*” do «**Quadro de composição curricular**» de qualquer Ciclo do **Ensino Básico** e **Ensino Secundário**, como ainda muitos profissionais da Educação e Desporto podem pensar. Não é o que acontece em outras paragens, de Países em desenvolvimento e muito menos de países desenvolvidos. Não fazendo sentido em pleno século 21, não estarmos esclarecidos da relevância educativa desta disciplina.

Estamos convictos de que esse programa ajudará a todos os envolvidos na melhoria do nosso sistema de ensino, a analisar, problematizar, buscar e trazer soluções para os entraves de uma Educação de Qualidade que necessariamente passará pela valorização do papel da Educação Física neste projeto comum.

Hoje, temos tantos quadros qualificados que podem “ajudar” no entendimento curricular e desnudar a necessidade de um *Projeto Nacional da Educação Física, Desporto Escolar e massificação da atividade física preventiva na saúde pública*.

Neste sentido, os motivos que justificam a escolha deste modelo são, fundamentalmente, os seguintes:

- a parte «**comum a todas as escolas**» garante não só a homogeneidade do currículo real, a determinado nível de desenvolvimento, como também

determina a atribuição a cada escola dos meios básicos e necessários à realização de todas as áreas pedagógicas das modalidades desportivas de quadra, e condições iniciais para a implementação da tão propagandeada iniciação desportiva (desporto escolar) na Educação Física;

- a parte **opcional e/ou alternativa** a adotar em escolas específicas, determinará o aproveitar de características próprias ou condições especiais existentes em cada escola, e também incluir matérias ou partes de matéria (determinados níveis de aperfeiçoamento), de acordo com a otimização dessas características ou com as possibilidades de alunos de aptidões diferenciados e/ou mais elevadas.

Porem, é importante pensarmos grande no “Quadro de extensão da Educação Física”, “Programas eletivas” de otimização de futuros atletas, que podem ressurgir tanto no programa aqui referenciado como **Comum Nacional**, como nos programas **Opcionais ou Alternativas**.

A seleção deste modelo de organização curricular e o respetivo desenvolvimento, considerou alguns critérios de decisão. Critérios esses que são “honestos” com a realidade atual, e propõem um apelo urgente, soluções de melhorias e evolução, à semelhança do que acontece nos países em desenvolvimento e países desenvolvidos:



2.4.1.1 Condições Estruturais das Escolas

As quadras desportivas das Escolas são as salas de aulas da prática da disciplina Educação Física. Tão óbvio e necessário que deve-se garantir uma quadra desportiva por

turma, por professor, e por hora de aula; sendo ideal que as mesmas fossem cobertas, porque se justifica as questões fisiológicas termoregulatórias e/ou, o minimizar do vento forte que se faz sentir em muitas Escolas.

As quadras desportivas em números suficientes e condições mínimas da prática desportiva competitiva, são o básico para a lecionação da disciplina e é também a única forma plausível de justificar a implementação do Desporto escolar. Não pode haver Desporto escolar, isto implica competição e treinamento, se não tivermos espaços desportivos disponíveis nos horários letivos e em horários pós-laboral e/ou eletivos. Infelizmente os espaços desportivos das Escolas Secundárias (na sua maioria), em Cabo Verde, não são iluminados, e permanecem fechados após o segundo período letivo.

Temos de ter um senso de urgência em termos de infraestruturização dos espaços de apoio à disciplina Educação Física porque esta não é só parte da Educação formal e informativa do aluno, mas uma extensão da afirmação do indivíduo social e comunitário.

Faz-se necessário ressaltar que em outras paragens (países em desenvolvimento e desenvolvidos), todos os espaços desportivos escolares, são autossustentáveis, e podem e/ou devem ser rentabilizados nos períodos eletivos para custear o financiamento dos materiais de Educação Física e não só, aliviando o peso orçamental na gestão da disciplina e da Escola em questão.

Esses horários extra classe, permitem ao profissional de Educação Física e as Direções das Escolas, otimizar os espaços e complementar a educação desportiva dos alunos e o número insuficiente de horas semanais da disciplina Educação Física. Concomitantemente, as Escolas estarão oferecendo à comunidade, mais um espaço e tempo educativo às famílias, aos alunos, além dos ganhos desportivos.

Criar turmas de iniciação desportiva com os professores da própria Escola, constitui também, uma motivação extra aos profissionais de Educação Física que são muitas vezes incompreendidos e “julgados” por inatividade técnica desportiva.

Esse cuidado justifica-se, em função da notória importância da Educação Física e Desporto, no encaminhamento de soluções para problemas sociais, educacionais e de promoção da saúde. A atividade física e o Desporto constituem um fenómeno educativo e sociocultural de valor inquestionável, desde que atenda ao requisito de ser conduzido, orientado e ministrado por profissionais qualificados e habilitados.

2.4.1.2 Condições materiais (Materiais Didáticos) das Escolas;

Os materiais didáticos e/ou desportivos utilizados nas aulas de Educação Física, sempre foram uma espécie de “dor de cabeça” no exercício da gestão dos estabelecimentos de Ensino Secundário, porque leva grande parte das finanças da gestão interna dessas mesmas Escolas.

Recomenda-se que tanto os materiais de apoio as aulas e a infraestruturação dos espaços necessários da prática, nas Escolas Secundárias do país, na sua totalidade tenham uma atenção especial por parte do Ministério da Educação.

Os materiais didáticos e/ou desportivos (principalmente, as bolas) devem ser de boa qualidade, respeitando principalmente as normas de segurança para o seu correto manuseamento.

As bolas dos desportos de quadra (oficiais) são produzidas fora do país para pisos de pavilhões desportivos, porém com as escolhas técnicas certas, poderemos as adaptar a nossa realidade em contraste com os espaços que possuímos.

Um dos problemas básicos da disciplina é que os profissionais de Educação Física, na maioria dos casos, não são consultados nas escolhas e/ou aquisição destes materiais; os recebem das Direções da Escola com a exigência que estes mesmos materiais tenham uma duração digamos “superior” a própria garantia.

Sendo realistas, os professores de Educação Física não poderão otimizar o tempo de uso desses materiais. Os mais utilizados, são as bolas dos desportos coletivos de quadra; estes são relativamente caros e sofrem desgastes rápidos, face as condições nada abonatórias dos pisos de cimento que constituem a totalidade dos espaços da prática da disciplina Educação Física nas Escolas. Todavia, os materiais didáticos utilizados nas aulas de Educação Física, excetuando as bolas, podem ter longo tempo de vida útil desde que sejam manuseados corretamente e protegidos com responsabilidade.

Resume-se que, os empecilhos para a normalidade das aulas de Educação Física em termos de materiais, encontram-se no número insuficientes dos mesmos, principalmente as bolas, e os desgastes não controlados, pelas condições não muito

boas, das quadras desportivas e a pouca solicitação dos profissionais de Educação Física face a aquisição e decisões estruturais e materiais de apoio a Disciplina.

2.4.1.3 Exequibilidade dos programas

O critério exequibilidade significa a possibilidade de os Programas serem concretizados nas escolas pelos professores, pelas respetivas turmas e uma Direção esclarecida dos valores curriculares da disciplina e que se envolve na causa educativa abrangente abraçada pela Educação Física.

Exequibilidade dos programas é possível, por ser realista na organização programática (Programa Comum Nacional e Programa Opcional ou Alternativo) anteriormente referenciados.

2.4.1.4 Desenvolvimento da Educação Física a partir dos programas

Por desenvolvimento da Educação Física entende-se a influência dos programas na elevação da qualidade desta disciplina e na ampliação dos seus efeitos para extensão (Desporto escolar ou iniciação desportiva).

Sabendo-se que os conteúdos do Programa Opcional ou Alternativo são *opções das escolas*, a exequibilidade do Programa Comum está assegurada pelo facto da parte principal do mesmo ser constituída pelas matérias que as generalidades das escolas têm incluído nos seus planos curriculares de Educação Física (ou seja, Ginástica, Atletismo, Basquetebol, Futsal, Voleibol e Andebol).

A aplicação do critério de desenvolvimento nestas matérias comuns desportivos (Desportos de quadra, Atletismo e Ginástica de base) consiste nas sistematizações homogéneas e coerentes entre si na sua especificação por níveis (introdução, elementar e avançado).

A aplicação do critério de desenvolvimento nestas matérias comuns deve levar em conta a hierarquização programática que permite uma coerência maior no entendimento e coordenação do trabalho entre os professores e na articulação entre escolas, principalmente as coordenações agora implementadas que dão o nome de

Coordenações Concelhias (imaginadas pelos agrupamentos que até então não são aplicáveis).

2.4.1.5 O Poder Central no desenvolvimento curricular da Educação Física e da implementação do desporto escolar como extensão e parte curricular.

Este último critério baseia-se em propostas e/ou sugestões pertinentes, e subdivide-se em três ações políticas administrativas:

1ª Logística e Responsabilidade Estrutural: O Ministério da Educação deve encarar a “logística estrutural” dos espaços desportivos, não como “gastos e/ou custos”, mas sim, como investimento educativo necessário para implementação da reforma educacional que se almeja, pela educação “completa” que é o objetivo; pelo *Desporto Escolar* que sempre quis-se implementar. O Ministério da Educação, encarando a responsabilidade da Educação, também na Educação Física e na Educação que advêm do Desporto Escolar, poderá *liderar* a reestruturação dos espaços da prática nas Escolas Secundárias do país solucionando a base do problema.

Liderar é a palavra chave, visto que todos espaços da prática Escolares além de serem espaços EDUCATIVOS (da responsabilidade do Ministério da Educação), são espaços DESPORTIVOS (que também pode ser da responsabilidade do Ministério dos Desportos), e são espaços CULTURAIS (que deve ser também da responsabilidade do Ministério da Cultura), são infraestruturas e património do PAÍS (que também deve ser da responsabilidade do Ministério das Infraestruturas e Direção geral do património).

Política e vontade política acertada poderá alterar e desenvolver a Educação e a Educação Física, no sentido de sonharmos e projetarmos um Desporto como base Educativa; que é tecnicamente recomendado e necessário.

2ª Direções das Escolas: O Ministério da Educação deve criar condições técnicas de formação, informação, às Direções das escolas, sobre os valores que norteiam a Educação Física e Desportos, através da Coordenação de Educação Física de cada Escola e/ou uma comissão técnica especializada. Fazer com que, o Conselho Pedagógico, os diretores de turmas (professores em geral) “minimizem” a desinformação sobre o

objetivo curricular da Disciplina. Esta ação possibilitará desenvolver ações de crescimento educacional dos alunos, além de criar um ambiente propício de reuniões didáticos/pedagógicos, social e desportivos de toda comunidade escolar. O Ministério da Educação deve ir mais longe, abraçar a pertinência de seguir um programa de inspeção das ações curriculares da disciplina e o envolvimento das Direções das Escolas nos programas letivos e eletivas com sugestões e propostas competentes, propondo e envolvendo em projetos, traçando objetivos e metas Educativas e Desportivas Escolares, a serem atingidas.

3ª Federação Cabo Verdeana de Educação Física: “O Profissional de Educação Física é especialista em atividade físicas, nas suas diversas manifestações-ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios á atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o *desenvolvimento da educação e da saúde*, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida” (CONFED BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015).

Este relato da intervenção profissional do professor de Educação Física esclarece-nos o quão abrangente é a área de atuação do profissional da disciplina. Ao mesmo tempo, nos apresenta uma realidade triste, do quanto subvalorizado e subaproveitado é o professor de Educação Física nas nossas Escolas Secundárias.

O Ministério da Educação, no seu poder central, reguladora e fiscalizadora do desenvolvimento educacional no país pode criar condições administrativas excepcionais, estatutárias para que os profissionais de Educação Física consigam montar e implementar a FEDERAÇÃO CABO VERDEANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, com vista a apoiar o desenvolvimento educativo no ministério (Inspeção técnica) e conseqüentemente, no país.

O principal objetivo da profissão do professor de Educação Física, passa a redundância, é educar, lecionar; e seu “principal” espaço de atuação é nas Escolas.

Cabe ao nosso Ministério da Educação, com esse programa ser progressista, regulamentar os passos, para que o profissional desta disciplina se coloque na vanguarda da sua profissão, pela coragem de agir e atuar em prol da classe e da responsabilidade adquirida na sua formação, rompendo dessa forma com paradigmas comuns, fruto de desinformação de vários anos, e do “escudo protetor” que é o nosso amadorismo desportivo.

O Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física proporciona aos formandos, conhecimentos científicos, técnicos, pedagógicos, e ético-profissional favorecendo a prestação de uma intervenção adequada e eficaz nas diversas manifestações da atividade física, atividades Educativas Escolar e Educativas Desportivas.

Objetiva-se assim, perspetivar o futuro no aprimoramento da qualidade dos serviços a serem prestados pelos professores nas escolas e na sociedade em geral, com programas educativas eletivas (nas escolas) apostando nas “escolinhas” de iniciação desportiva.

2.5 Indicações Metodológicas gerais

Este programa foi concebido com o intuito de que sua aplicação seja a mesma em todas as Escolas Secundárias do país, onde o Ministério da Educação assegure condições básicas e características iguais para todas. O objetivo é ter medidas e avaliações nacionais capazes de nos mostrar valores reais e fidedignos para a realização de relatórios e, até mesmo, de intervenções necessárias à nível do domínio físico/motor.

A organização das atividades da Educação Física de cada escola deverá atender as seguintes orientações:

- Três (3) horas semanais por turma, com sessões de 1 hora cada é o período ideal dispensado nas aulas de Educação Física em outras paragens. Em Cabo Verde temos que ajustar duas (2) horas semanais para os objetivos que almejamos da aprendizagem.
- As aulas, obrigatoriamente, devem ocorrer em horários e dias não consecutivos;

- As aulas deverão funcionar no período contrário das outras disciplinas curriculares;
- As aulas deverão ter duração de 50 (cinquenta) minutos;
- O número de alunos por turma pode ser o mesmo das turmas das outras disciplinas;

Aprender não é uma consequência direta do ensino. Nesta perspectiva, os padrões de movimento do (a) aluno (a) de aprendizagem colocam-se no centro do processo instrucional, processo este que é guiado pela intencionalidade e propósito, cultivada sobre um conteúdo de aprendizagem num contexto institucional e organizado.

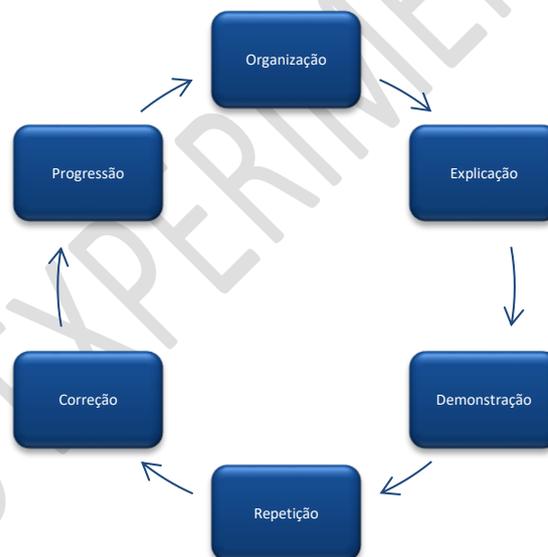
Alguns princípios gerais devem ser levados em consideração para o ensino da Educação Física, extraíndo ações para a prática¹:

- a)** Aprende mais quem dedica mais tempo, um período maior de exercícios, levando em consideração não apenas o tempo que o (a) professor (a) dedica ao exercício, mas especialmente o tempo que cada aluno se exercita a um nível mais vigoroso ou número de vezes que exercita as capacidades/habilidades;
- b)** As sessões de exercícios devem ser ajustadas aos objetivos de aprendizagem e a individualidade de cada dos alunos, onde o acúmulo de tempo ou de oportunidade de exercitação por si só não é o mais importante e decisivo. É importante o docente perspetivar os objetivos da aprendizagem (saber em busca de quê se ocupa o tempo);
- c)** Aprende mais quem obtém uma taxa razoavelmente elevada de sucesso na realização das tarefas, onde recomenda-se uma taxa de sucesso de 80%, taxa que pode variar em função de atributos pessoais, bem como particularidades das tarefas e da orientação pedagógica, oportuna e acertada do professor comprometido com a aprendizagem;
- d)** Aprende mais quem exercita a um nível de processamento cognitivo mais elevado, não bastando o sucesso de aprendizagem, e exercícios exigentes, complexos, ricos de conteúdo, mas sim, deve-se propor aos alunos (as) exercícios capazes de proporcionar taxas de sucesso adequados aos propósitos;

- e) Os professores eficazes criam um ambiente para a aprendizagem, onde as suas decisões promovem a ordem, implicando na qualidade do trabalho dos alunos. Criar um ambiente propício à aprendizagem requer uma vontade perseverante de colocar o vetor instrucional no centro da sua atividade. Requer, também, que o (a) professor (a) tenha presente a procura da diversão, convívio e libertação do estresse escolar e a consiga canalizar ou compatibilizar com o vetor instrucional.
- f) Os professores devem ser comunicadores eficazes, fazendo parte todos os comportamentos, verbais e não verbais (e.g., explicação, demonstrações, *feedback*, etc.);
- g) Os professores devem indicar sempre o caminho do que fazer e como fazer durante a ação motora quando apresentam e transmitem as tarefas;
- h) Tendo a explicação como ação intencional, o (a) professor (a) deve mostrar com clareza o objetivo levar o (a) aluno (a) a compreender novos conceitos ou procedimentos, ou até mesmo reformula-los;
- i) A demonstração por parte do (a) professor (a), em parceria com a explicação, assume o âmbito das atividades desportivas um papel fundamental, possibilitando a visualização e a “participação” na aprendizagem por parte dos alunos. Como sabemos, os alunos não só estudam a Educação Física, mas sim, vivenciam-na.
- j) A utilização de “frases-prontas e/ou palavras-chave” são expressões simplificadas que podem incluir, na maioria das vezes, apenas uma ou duas palavras para focar a atenção sobre aspetos críticos do exercício; um discurso técnico explicativo pode ser desencorajador e/ou desmotivador. O (a) professor (a) deve ser um (a) “simplificador” das tarefas, evitando gerar dúvidas, e sim, resolver e cativar o (a) aluno (a) na aprendizagem;
- k) O *feedback* pedagógico positivo é uma mais-valia do processo pedagógico, sendo esse definido como um comportamento do professor em reação à resposta motora de um (a) aluno (a), tendo como objetivo modificar e/ou ajustar essa resposta motora;
- l) O (a) professor (a) pode sempre fazer um bom desenvolvimento e atualização do conteúdo pode melhorar a aprendizagem, porque através da progressão dos

exercícios é possível interferir no grau de complexidade das tarefas, para que a aprendizagem se torne gradual e sistemática.

O programa, em si, não substitui a tomada de decisão dos (as) professores (as), tanto na seleção, organização e aplicação do processo ensino-aprendizagem, bem como na periodização dos objetivos estipulados para cada ano. Cabe ao professor (a) escolher e aplicar soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas para cada aula. No entanto, com essa referência didática e orientação pedagógica é importante que leve em consideração alguns procedimentos de ensino, estes já discutidos e muito bem explicados nos programas do 1º ciclo e 2º ciclo do Ensino Básico Obrigatório que, entretanto, estão em forma de diagrama abaixo:



4. Indicações gerais para a Avaliação das Aprendizagens

A Avaliação Educacional é um domínio do conhecimento que é utilizado em todas as áreas da atividade humana. Segundo Fernando e Fialho (2017), “a avaliação, a aprendizagem e o ensino são três processos pedagógicos incontornáveis e fundamentais que devem ser devidamente compreendidos por todos os intervenientes nos sistemas educativos (e.g., docentes, gestores escolares, decisores políticos, encarregados de

educação). A avaliação, em qualquer nível de ensino, só fará real sentido se estiver fortemente articulada, ou mesmo integrada, com o ensino e a aprendizagem. Ou seja, a avaliação deve acompanhar as práticas pedagógicas e os processos de ensino para que estes possam ser contínua e sistematicamente regulados e melhorados. Fica claro que o principal propósito da avaliação pedagógica contemporânea é estar ao serviço da melhoria das aprendizagens e do ensino. Por outras palavras, a avaliação, antes do mais, tem de estar ao serviço de quem aprende. Tem de ser um processo orientado para a inclusão dos alunos, isto é, para a sua plena integração nas escolas e no sistema educativo.”

A avaliação da aprendizagem em Educação Física não defere das outras disciplinas em termos de propósitos fundamentais. Além de ter um grande propósito que é a mensuração “em consciência” da assimilação do conteúdo transmitido no processo ensino/aprendizagem pelos educandos, possui também um propósito fundamental que é o de DISCERNIR QUALIDADE. Assim, a avaliação e qualidade são conceitos inseparáveis. A utilidade da avaliação é inquestionável por causa das referências a metas e objetivos a atingir. Daí a *qualidade* dever ser a *consequência* da avaliação que se apoia na transparência e consensualização.

A avaliação não é uma ciência exata, e em Educação Física, pelas inúmeras variáveis que compõem a prática, também assim é considerada e deve ser encarada como tal, para que os docentes tenham a humildade de duvidar das suas “próprias certezas” em relação a medida; abrirem-se para novas interpretações perante ao grupo disciplinar. Todavia, a avaliação sem ser um fim em si mesmo, sem serem exatos, não impede que seja rigorosa e credível. Há autores que vão mais longe, e afirmam que as avaliações podem e devem ser credíveis, plausíveis e/ou prováveis.

Estamos então perante a certeza de que a avaliação não pode nem deve ser encarada como um processo isolado ou desligado do currículo e do desenvolvimento curricular. Assim, o entendimento que temos sobre a educação em geral e sobre o papel das escolas, assim como as nossas ideias sobre a aprendizagem e o ensino, influenciam fortemente o que pensamos acerca da avaliação das aprendizagens e das suas práticas.

Estas são ideias que deverão orientar as tomadas de decisão a qualquer nível dos sistemas educativos, desde o nível político, passando pelo nível da administração, da educação, até ao nível pedagógico no contexto das escolas e dos espaços das aulas.

A avaliação da aprendizagem na disciplina de Educação Física no Ensino Secundário deve ser entendida como uma ação pedagógica e uma ferramenta institucional poderosa, fornecendo provas de que os alunos assimilaram, aprenderam; e revela os conceitos e aptidões sobre os quais os estudantes necessitam de instrução e práticas adicionais.

A avaliação nesta disciplina deverá levar em consideração os seguintes aspetos de manifestações educacionais:

- Atitudes;
- Comportamento;
- Conhecimentos;
- Capacidades físicas e habilidades motoras;
- Qualidades essenciais, tais como ética, companheirismo

No Sistema de Avaliação da aprendizagem em Educação Física se baseia essencialmente em três fases:

- a. A Fase Diagnóstica (Avaliação Diagnóstica);
- b. A Fase Contínua da produção da aprendizagem (Avaliação Formativa);
- c. A Fase Final do Processo Ensino/Aprendizagem em que é necessário qualificar e quantificar o que se espera ter sido assimilado, aprendido (Avaliação Sumativa).

Essa classificação da avaliação da Educação Física em fases, tem o objetivo de clarificar aos docentes de Educação Física de que o processo avaliativo não difere da avaliação da aprendizagem como das outras disciplinas curriculares, mas sim, realça o cunho particular da disciplina que é a instrução motora, a parte prática da aprendizagem. Clarificando por outras palavras, a avaliação informa a instrução no início (avaliação inicial ou diagnóstica), durante (avaliação contínua - formativa), e no final (avaliação sumativa) da experiência de aprendizagem.

Estes três tipos de avaliações são essenciais para a aprendizagem dos alunos porque fornecem orientações para a instrução. Em conjunto, designam o local de partida, o itinerário a seguir, o ponto de mudança de itinerário, e a meta final.

O (a) professor (a) sempre busca uma avaliação que consiga classificar, como a de *alta qualidade* que seja válida, fiável e objetiva porque desafia os alunos a aplicar proficientemente as competências, conhecimentos e atitudes exigidas nos padrões motores.

Como sabemos, a avaliação baseada em padrões é um *processo contínuo* de recolha de informações geradas pelo desempenho do (a) aluno (a) durante o ano letivo e que além de ser objetiva responde à pergunta crítica: "Os alunos dominaram os padrões?"

Daí a importância da interação contínua entre aluno (a) e professor (a) na sua autoavaliação sobre a instrução. Logo, os resultados da avaliação deverão ser comunicados a cada aluno (a) de forma atempada, com enfoque nos pontos fortes do (a) aluno (a) e nas áreas que necessitam de melhoria.

4.1 A Avaliação Diagnóstica

A Avaliação inicial ou diagnóstica mede o domínio dos padrões adquiridos do Ensino Básico, servindo como ponto de partida para os conteúdos que virão, principalmente no 9º ano. Além de determinar também as dificuldades dos padrões motores (nível de coordenação e aprendizagem motora) dos alunos nos proporciona a revisão e/ou atualização dos resultados obtidos nos anos anteriores. A título de exemplo, o (a) professor (a) pode conceber uma primeira aula na qual os alunos demonstrem as suas capacidades de basquetebol, em várias estações, para determinar os níveis atuais de desempenho em termos de capacidade técnica deles na modalidade. Os resultados fornecem ao professor (a) informações sobre os pontos de partida instrucionais, tanto da coordenação motora como do nível técnico (da modalidade) a ser atingido no final do trimestre e /ou ano.

O processo de avaliação diagnóstica acautela-se como primordial no programa da disciplina Educação Física neste primeiro ano do Ensino Secundário (9ºano),

enquanto etapa essencial para a consecução dos objetivos porque são perceptíveis as alterações fisiológicas, hormonais e socio afetivas. A partir deste o (a) professor (a) poderá traçar seus objetivos para o ano letivo com prioridades e planejamento.

Introduziremos três avaliações diagnósticas que poderão ajudar todo o processo ensino/aprendizagem:



A primeira, a *Anamnese* da condição de saúde, é uma das principais ferramentas para uma análise prévia de saúde e condição física dos nossos alunos. Trata-se de um questionário/entrevista, com perguntas pertinentes cujo intuito é o de avaliar o (a) aluno (a) minuciosamente em relação ao histórico de saúde e a rotina de atividade física. Visa conhecer os limites de segurança a serem observados e precavidos.

O Questionário deverá ser aplicada pela Escola no ato da matrícula e o (a) professor (a) de Educação Física, junto ao (s) encarregado (s) de educação dos alunos, deverá (ão) ser o profissional esclarecedor de possíveis dúvidas provenientes da sua aplicação. É importante que os encarregados de educação estejam sempre cientes da veracidade das informações repassadas.

A importância deste documento como um todo, se dá ao fato de que, podemos ter alunos com limitações fisiológicas várias como comprometimento cardiorrespiratórios (asma, rinite alérgica entre outros), problemas ortopédicos que condicionam a execução de exercícios e o (a) professor (a) de Educação Física não saber.

O (a) professor (a) não só deve ter conhecimento prévio de possíveis limitações, como deve estar precavido para emergências decorrentes de uma aula um pouco mais intensa, ou simplesmente de uma crise inesperada que o pode pegar desprevenido.

Em anexo (Anexo 1), é possível ver uma anamnese contruída para todas as escolas do Ensino Secundário do país. Sugerimos, também, que essa seja adotada e aplicada aos alunos, desde a entrada na Ensino Básico.

Os testes físicos diagnósticos deverão ser utilizados para avaliar as capacidades físicas dos alunos, principalmente a força, velocidade, resistência, coordenação motora, flexibilidade. Sugerimos que sejam utilizados os testes abaixo para TODAS as escolas do Ensino Secundário, afim de padronizar os resultados e, se possível, ser feito um Relatório Anual das Capacidades Físicas dos alunos do Ensino Secundário de Cabo Verde, ou seja, à nível nacional, para possíveis intervenções ou até mesmo para uso de iniciação desportiva.

Os testes físicos a serem aplicados deverão ser (ver em anexo as descrições e protocolos):

1. Força:

- Força dos membros superiores;
- Força abdominal;
- Força dos membros inferiores.

2. Velocidade: corrida dos 50 metros.

3. Resistência: Teste de Cooper (12 min.).

4. Coordenação motora: KTK (*Körperkoordinations Test für Kinder*).

5. Flexibilidade: “sentar e alcançar”.

6. Agilidade.

Vale ressaltar que a avaliação da disciplina de Educação Física não se deve limitar apenas às aquisições no campo físico/motor, mas também incluir toda avaliação socio-educacional a que possa contribuir para a construção e desenvolvimento da personalidade (Autoconfiança, Autoestima e a Segurança Pessoal) do (a) aluno (a).

4.2 Avaliação Contínua e/ou Formativa

A avaliação contínua e/ou Formativa pode revelar a eficácia das decisões instrucionais do (a) professor (a) durante o trimestre e fornecer uma visão sobre como os professores de Educação Física podem tornar a aprendizagem mais significativa.

Esta avaliação informa não só aos alunos e professores, mas também aos encarregados de educação, sobre o progresso deles no sentido do domínio dos padrões ao longo do ano letivo.

Para o acompanhamento do progresso é necessário que a avaliação seja feita em intervalos frequentes (desde que aja condições e sem deixar de ser criteriosa) e os dados da avaliação revistos imediatamente para ajustar as instruções. A recolha e atuação frequente de informação durante a instrução é um sinal de um programa altamente eficaz.

A monitorização do progresso é crucial e, assim, os professores podem ajustar continuamente a instrução de modo a que todos os alunos estejam constantemente a progredir, sem deixar nenhum “de lado”.

A avaliação que monitoriza o progresso dos alunos ajuda a orientar a instrução na direção certa. A monitorização pode ser tão simples como demonstrar o desenvolvimento de alguma capacidade e/ou habilidade.

O desempenho dos alunos pode assumir muitas

- Perguntas orais e/ou escritas;
- Testes orais e/ou escritos;
- Trabalhos individuais e/ou de grupo;
- Testes práticos em situações isoladas e/ou de jogo;
- Testes práticos de aplicação de arbitragem;
- Visualização e análise de atividades físicas desportivas.

4.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, que tem características semelhantes às da avaliação inicial ou diagnóstica, é feita para determinar se o estudante atingiu um padrão ou grupo de padrões.

Podemos dizer, de uma forma mais formal, que esta avaliação atribui uma medida, isto é, mensuram o progresso que os estudantes fizeram no sentido de terem cumprido as exigências.

Normalmente, a avaliação sumativa é realizada no final de um trimestre ou ano letivo. Contudo, para que uma avaliação seja eficaz, é necessário levar em consideração alguns princípios:

- O (a) professor (a) só deve avaliar o que ensinou, nunca, o que o aluno apresenta em habilidade adquirida extra classe;
- O (a) professor (a) nunca deve avaliar a instrução prática em circunstâncias de estresse psicológico ou competitiva inexistentes na instrução da aprendizagem prática;
- O (a) professor (a) deve escolher as melhores provas de desempenho relacionadas com a aptidão física ou padrão em questão, que tenha tudo a ver com a instrução passada;
- Deve O (a) professor (a) assegurar que, a avaliação irá medir o que se pretende medir, sendo mais direta possível;
- O (a) professor (a) não pode ficar em dúvidas, deve certificar a fiabilidade dos resultados, ou seja, que a avaliação produza os mesmos resultados quando repetida;
- O (a) professor (a) deve garantir a objetividade dos resultados, onde todos os professores possam avaliar da mesma forma, não se baseando em opiniões;
- Deve incluir a autorreflexão e autoavaliação dos estudantes como parte do sistema de avaliação, fazer um “jogo” da consciência sobre os fatos passados durante as aulas, o comprometimento educacional do avaliado;
Passar a confiança ao aluno (a) que sempre esteve atento e comprometido com a instrução;
- Assegurar que as avaliações não sejam nunca tendenciosas em termos de referência, de um aluno mais ou menos habilidoso, do gênero, e/ou outras diferenças que possam se destacar durante as aulas como língua, etnia e até status social; Não é ético e é moralmente reprovável.

- Os professores devem ratificar que as avaliações não coloquem os estudantes com alguma deficiência em desvantagem, e deve ir mais longe, tentar incansavelmente incluir/integrar alunos com necessidades especiais, em avaliações específicas.

A atribuição de uma nota na avaliação sumativa, além de considerar o processo

da avaliação contínua, é a avaliação considerada final; a que mensura o histórico da aprendizagem (do trimestre ou ano letivo), atribui uma qualificação qualitativa e quantitativa da aprendizagem.

De acordo com o Sistema de Avaliação Cabo Verdeano, a avaliação final (sumativa) como produto de todas as avaliações do trimestre, deve compreender-se numa escala de zero (0) a vinte (20) valores. A avaliação deve ser feita de modo qualitativo e/ou quantitativo. A atribuição quantitativa deve corresponder a uma atribuição qualitativa:

- De 17 a 20 valores: Muito Bom
- De 14 a 16 valores: Bom
- De 10 a 13 valores: Suficiente
- Inferior a 10 valores: Insuficiente

Resumidamente: Reforçamos para que não haja dúvidas; além de toda a avaliação do processo do (a) aluno (a) que é a avaliação formativa, a avaliação do produto (a sumativa) também é imprescindível para a obtenção da nota final do ano letivo.

Embora, vários autores criticam os testes, como o principal meio de obtenção sumativa das avaliações, não deixam de lhes dar importância pelo resumo em referência a nota final. Como sabemos, todos nós almejamos um resultado final satisfatório que regista o esforço e o aprendido.

Debruça-se no decorrer dos tempos sobre o preparo e a qualificação dos professores de Educação Física em obter uma classificação final que seja fidedigna com a aprendizagem transmitida. Sendo assim, repetindo, os valores finais em Educação

Física deverão ser idênticos à das outras disciplinas do Ensino Secundário, zero (0) a vinte (20) valores , onde a classificação trimestral (CT) deverá resultar da seguinte fórmula:

$$CT = (0,5 * TP) + (0,3 * TS) + (0,2 * OEA)$$

Legenda:

CT= Classificação trimestral

TP = Testes práticos

TS = Testes sumativos ou teóricos

OEA = Outros Elementos de

Avaliação

Podemos simplificar atribuindo “o peso percentual” de cada item mencionado no quadro para facilitar a referência dos 20 pontos (a pontuação máxima) que os alunos se comprometem em atingir no final de cada trimestre e/ou ano. Assim temos:

$$CT \text{ (CLASSIFICAÇÃO TRIMESTRAL) } 100\% = TP \text{ (TESTES PRÁTICOS) } 50\% + TS \text{ (TESTES SUMATIVOS) } 30\% + OEA \text{ (OUTROS ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO) } 20\%$$

Nota: Considerando 20 valores na pauta como 100% da avaliação:

- Dez (10) valores na pauta serão os 50% da avaliação da prática
- +- Seis (6) valores na pauta serão os 30% da avaliação dos testes teóricos
- +- quatro (4) valores na pauta serão os 20% do conteúdo educativo (outros elementos de avaliação)

A atribuição da avaliação sumativa ou final deve ser feita de modo a levar em consideração todas as etapas da avaliação, mesmo tendo os professores em mente a referência dos vinte (20) valores como escala.

Assim, em Educação Física, a avaliação respeita a estratificação do conteúdo da aprendizagem. A instrução prática e a teórica andam juntos na educação dos

alunos cujo aprendizado assimilado que provêm da prática, tem um peso maior na avaliação final de 50 pontos percentuais.

A avaliação em Educação Física, como foi demonstrada a cima subdivide-se em três etapas. Etapas essas que se complementam no sistema ensino/aprendizagem do (a) aluno (a) como um todo; suas características socio-afetivas e educacionais, suas características de desenvolvimento físico – motor e capacidades inerentes, e suas características intelectuais da percepção da aprendizagem transmitida (este item a semelhança das outras disciplinas curriculares).

1º Etapa

AVALIAÇÃO PRÁTICA

É a avaliação da instrução prática, do conteúdo desenvolvido em termos de capacidades e habilidades físicas, capacidades coordenativas e capacidades técnicas desportivas.

2º Etapa

AVALIAÇÃO SUMATIVA/TEÓRICA

É a avaliação do conteúdo teórico que sustenta a instrução prática, e do conteúdo educativo curricular propriamente dita.

3º Etapa

OUTROS ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

É a avaliação do comprometimento do educando com o programa e o *curriculum*, a entrega nas atividades e no conteúdo educativo propriamente dito, ou seja, posturas básicas éticos /morais (civilizacionais) e disciplina educativa (assiduidade, pontualidade, comportamento disciplinar, empenhamento/interesse, participação ativa, espírito de equipa, *fair-play*, entre outros).

5. ROTEIROS DE APRENDIZAGEM

5.1 Natureza e Roteiros de Aprendizagens do 9.º ano

Com estes roteiros de aprendizagem pretende-se apresentar, principalmente, os conteúdos programáticos de forma coerente para o desenvolvimento das atividades do ano letivo para o Ensino Secundário. Contudo, a escola deve realizar um programa de atividades, adaptado à realidade local. Não obstante à realidade de cada escola, é imprescindível que as Escolas Secundárias do país ofereçam as mesmas condições, ou pelo menos que se assimilem, materiais e humanas, afim de garantir as mesmas oportunidades para todos os (as) alunos (as) do país. Mesmas condições de ensino garantem as mesmas oportunidades de aprendizagem para todos.

VERSÃO EXPERIMENTAL

5.2. Roteiro de Aprendizagem e Indicadores de Avaliação do Programa do 9.º ano

5.2.1 Programa Comum

Áreas Temáticas	Conteúdos e Conceitos	Objetivos de Aprendizagem (Conhecimentos, Procedimentos, atitudes)	Sugestões Metodológicas	Indicadores de Avaliação das Aprendizagens
Futsal	<ul style="list-style-type: none"> . Regras e Arbitragem; . Passes (com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, com o peito do pé, ponta dos dedos, calcanhar, trajetória rasa, trajetória aérea, trajetória helicoidal) . Recepção e controlo da bola (pés, coxa e peito – travagem, semi-travagem e controlo orientadado); . Amortecimento (com as coxas, com o abdómen, com o peito e com a cabeça); . Condução (com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, com o peito do pé, com a ponta dos dedos, simples, entre obstáculos, com mudança de direção, com mudança de velocidade); . Drible/Finta/Simulação; . Remate (com trajetória rasa, com trajetória aérea, com trajetória helicoidal, com alternância de pé parado e em movimento, de cabeça ou cabeceamento. . Lançamentos laterais/de canto; . Técnicas e Tácticas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ações ofensivas: tabela e desmarcação, contra-ataque, ataque organizado, ataque rápido, drible/finta/simulação; ✓ Ações defensivas: marcação individual, marcação à zona, marcação mista, cobertura, desarme, interseção e temporização. 	<ul style="list-style-type: none"> . Compreender e aplicar as regras de jogo e os sinais de arbitragem dentro do jogo; . Consolidar as habilidades motoras específicas adquiridas nos ciclos anteriores; . Proporcionar o desenvolvimento das capacidades físicas para o desenvolvimento global do (a) aluno (a); . Proporcionar o desenvolvimento das técnicas ofensivas e defensivas; . Proporcionar o desenvolvimento de atitudes cívicas, culturais e sociais, tais como companheirismo e disciplina que proporcionarão uma melhor integração no dia-a-dia tanto dos alunos quanto dos professores. 	<ul style="list-style-type: none"> . Mostrar a aplicação das Regras e Arbitragem em situação de jogo; . Exercícios de coordenação com e sem bola; . Execução das técnicas e tácticas do futsal em duos, trios e em pequenos grupos; . Verificar os contatos corretos da bola com o pé; . Mostrar exercícios técnicos e tácticos combinados; . Criar situações de jogo em espaços reduzidos com e sem superioridade numérica; . Proporcionar situações de jogo 2X2, 3X3, 4x4, 5X5. 	

6. ANEXOS



Programa Nacional de Educação Física

ANEXO I

ANAMNESE DA CONDIÇÃO FÍSICA E DE SAÚDE

Preenche e responda as seguintes questões com muita atenção de acordo com os itens abaixo: Data/hoje: ___/___/___

Aluno (a): _____ Nº _____

Ano/Turma _____ Idade: _____ Peso: _____ Kg. Altura: _____ m. Nasc.: ___/___/___

Naturalidade/Nacionalidade _____ Morada: _____

Telefone: _____/_____

Pratica alguma atividade física e/ou desporto? (S/N) _____ Se sim, qual (is), há quanto e por quanto tempo a praticas? _____

Qual seu objetivo na prática desportiva? _____

Quantas seções de prática semanais? _____

Se não pratica, já praticou? (S/N) _____ Caso sim, qual (ais) desporto (s)? _____

Caso não, há quanto tempo deixou de praticar? _____

Sistema Cardiovascular:

Tem algum distúrbio Cardíaco, ou caso na família? (S/N) _____ Tem hipertensão arterial? (S/N) _____

Sistema Respiratório:

Tem algum distúrbio Pulmonar? (S/N) _____ ou é alérgico? (S/N)____ Caso sim, indique qual? _____

Sistema Gastro-Intestinal:

Sofre de gases? (S/N) _____ Intolerância a Glúten? (S/N) _____ Outros : _____

Sistema Músculo-Esquelético:

Tem e/ou teve alguma Lesão (articular ou muscular) (S/N)? _____ Qual? _____

Outros Antecedentes Importantes:

Fez alguma intervenção cirúrgica? (S/N/)_ _____ Qual? _____

Faz uso de drogas e/ou medicamentos? (S/N) _____ Qual? _____

Você tem diabetes ou casos da doença na família? (S/N) _____

Você tem Colesterol alto? (S/N) _____

Você tem Glicemia alta? (S/N) _____

Quando você fez seu último exame de sangue? _____

Caso tenho os dados do último exame sanguíneo:

Glicose: _____ Colesterol: _____ HDL: _____ LDL: _____ Triglicerídeos: _____

Possui alguma outra doença, síndrome ou intolerância não antes perguntado? (S/N) _____

Se sim, qual? _____

PAR-Q

Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionada por profissionais de saúde? (S/N) _____

Você sente dor no peito quando pratica atividade física? (S/N) _____

No último mês, você sentiu dor no peito quando praticava atividade física? (S/N) _____

Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência? (S/N) _____

Você possui algum problema ósseo ou articular que pode ser piorado pela atividade física? (S/N) ____ Qual? _____

Você ultimamente toma algum medicamento para a pressão arterial e/ou problema de coração? (S/N) ____ Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve realizar atividade física? _____

PANDEMIA CORONA VIRUS (COVID 19)

Neste momento está com febre? (S/N) ____ Sente a garganta seca? (S/N) ____ Se reter a respiração, dói-lhe o peito? (S/N) ____ Tem a sensação de que não sente o “cheiro ou gosto” ao comer? (S/N) ____

Já testou positivo ao vírus? (S/N) ____ Se sim, com ou sem sintomas? (S/N) ____ Se sim, esteve acamado? (S/N) ____ Se sim, a quanto tempo saiu da quarentena? _____

Algum familiar seu que vive na mesma casa já testou positivo ao vírus? (S/N) ____ Se sim, com ou sem sintomas? (S/N) ____ Se sim, esteve acamado? (S/N) ____ Se sim, a quanto tempo Ele (a) saiu da quarentena? _____

Foi classificado como contacto de alguém que já testou positivo ao vírus? (S/N) ____ Se sim, com ou sem sintomas? (S/N) ____ Se sim, esteve acamado? (S/N) _____

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Declaro verdadeiras as informações por mim aqui prestadas, as quais servirão de base para a análise da minha atual condição física, assim como meu estado de saúde.

Assinatura do Aluno

Assinatura do Responsável de Educação

ANEXO II

Testes Físicos (Capacidades físicas: força, velocidade, resistência, coordenação motora, flexibilidade e agilidade)

1.FORÇA

1.1 Força dos Membros Superiores: Teste de Extensão dos Braços

Material: Colchão de ginástica e cronómetro.

Orientação: O (a) aluno (a) assume uma posição de decúbito ventral no colchão, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. Deve elevar-se do colchão com a força dos braços, até que os tenha estendido, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. O corpo deve formar uma linha reta, da cabeça aos pés, enquanto durar a execução do teste. De seguida, o (a) aluno (a) flete os membros superiores até que os cotovelos formem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. Este movimento deve ser repetido tantas vezes quantas forem possíveis pelo (a) aluno (a), durante 1 minuto. Este teste é efetuado apenas uma vez.

Anotação: O resultado final é o número total de extensões executadas corretamente, durante 1 minuto.

1.2 Força Abdominal: Teste de Força Resistência Abdominal

Material: Colchão de ginástica e cronómetro.

Orientação: O (a) aluno (a) deverá estar sentado (a), com o tronco na vertical, mãos atrás da cabeça, joelhos fletidos, formando um ângulo de 90° e plantas dos pés no colchão. A partir desta posição, o (a) aluno (a) deita-se de costas, até tocar com os ombros no colchão, levanta o tronco, sem tirar as mãos de trás da cabeça, leva os cotovelos para a frente, até encostarem nos joelhos. Ao sinal do (a) Professor (a) “Pronto... vai!”, o (a) aluno (a) repete este movimento o mais rapidamente possível, durante 30 segundos, até o sinal “Alto!”. Este teste é efetuado apenas uma vez.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos, realizados em 30 segundos.

1.3 Força dos membros inferiores: Teste do Salto em Comprimentos (sem corrida)

Material: fita métrica e uma linha traçada no solo.

Orientação: O (a) aluno (a) deverá estar em pé, com os pés à mesma altura e, com os dedos dos pés logo atrás da linha de partida. No momento da execução, deverá fletir os joelhos, levantar os braços à frente e horizontalmente e, com um forte impulso, acompanhado de um balançar dos braços, saltar o mais longe possível e aterrizar com os pés juntos, sem perder o equilíbrio. O teste deverá ser efetuado duas vezes, contando o melhor salto.

Anotação: A distância do salto deverá ser anotada em centímetros, medindo da linha traçada no solo, até o calcanhar que ficou mais próximo desta.

2. VELOCIDADE: Teste de 50 metros

Material: linha traçada no solo (partida) e linha traçada no solo (chegada). Pode-se utilizar também meckes. Crononómetro.

Orientação: O (a) aluno (a) deverá realizar o teste na máxima velocidade possível, passando linha de chegada também em alta velocidade estar em pé, com os pés à mesma altura e, com os dedos dos pés logo atrás da linha de partida. A posição de saída é em afastamento ântero-posterior das pernas e com o pé da frente o mais próximo possível da faixa. A voz de comando será pelas palavras "Atenção! Já!", sendo acionado o cronómetro no momento que for pronunciado "Já!" e parado no momento em que o (a) aluno (a) cruzar a linha de chegada. Caso ocorra qualquer problema no teste e tenha que ser repetido, haverá um intervalo mínimo de 5 (cinco) minutos.

Anotação: Será permitida apenas uma tentativa, e o resultado do teste será o tempo de percurso dos 50 metros com precisão de centésimo de segundo.

3. RESISTÊNCIA: Teste de Cooper

Material: uma quadra e cronómetro.

Orientação: O (a) aluno (a) deverá preferencialmente correr, ou caminhar, sem interrupções, durante 12 minutos, numa pista de corrida ou num campo/pavilhão desportivo mantendo um ritmo ideal de caminhada ou corrida. Este teste permite ainda determinar indiretamente o volume de oxigênio máximo (VO₂ máx), que corresponde à capacidade máxima de captação, transporte e utilização de oxigênio, durante o exercício físico, sendo um bom indicador da capacidade cardiovascular do indivíduo.

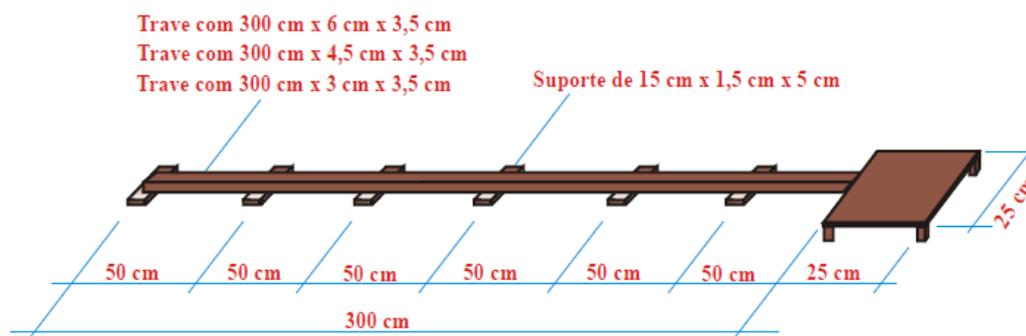
Anotação: Após os 12 minutos, deve ser registada a distância que foi percorrida.

4.COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA: Teste KTK

O KTK é composto por 3 testes: (i) equilíbrio à retaguarda; (ii) saltos monopedais; (iii) saltos laterais; e (iv) transposição lateral.

4.1 Equilíbrio à retaguarda

Material: Três traves de 3 metros de comprimento e 3 cm de altura, com larguras de 6 cm, 4,5cm e 3 cm. Na parte inferior são presos pequenos travessões de 15x1,5x5cm, espaçados de 50 em 50 cm. Com isso, as traves alcançam uma altura total de 5cm. Como superfície de apoio para saída, coloca-se a frente da trave, uma plataforma medindo 25x25x5cm. As três traves de equilíbrio são colocadas paralelamente, tal como demonstrado na figura a seguir.



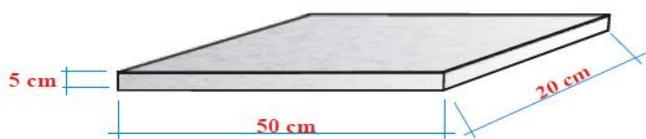
Fonte: Gorla et al. (2009, p.104)

Orientação: O (a) aluno (a) deve caminhar a retaguarda sobre três traves de madeira com espessuras diferentes. Durante o deslocamento (passos) não é permitido tocar o solo com os pés. Antes das tentativas válidas o (a) aluno (a) realiza um pré exercício para se adaptar a trave, no qual executa um deslocamento a frente e outro a retaguarda. No exercício oficial, se o (a) aluno (a) sujeito tocar o pé no chão (em qualquer tentativa válida), o (a) mesmo (a) deverá voltar a plataforma de início e fazer a próxima passagem válida (são três tentativas válidas em cada trave). Assim, em cada trave, o (a) aluno (a) faz um pré exercício, ou seja, anda uma vez para frente e uma vez para trás.

Anotação: para cada trave são contabilizadas 3 tentativas validas, o que perfaz um total de 9 tentativas. Conta-se a quantidade de passos sobre a trave no deslocamento a retaguarda. Se o (a) aluno (a) está parado sobre a trave, o primeiro pé de apoio não é tido como ponto de valorização. Só a partir do momento do segundo apoio e que se começa a contar os pontos. O (a) professor (a) deve contar em voz alta a quantidade de passos, até que um pé toque o solo ou até que sejam atingidos 8 pontos (passos). Por exercício e por trave, só podem ser atingidos 8 pontos. A máxima pontuação possível será de 72 pontos. O resultado será igual ao somatório de apoios a retaguarda nas nove tentativas.

4.2 Saltos Monopedais

Material: São usados 12 blocos de espuma, medindo cada um 50cm x 20cm x 5cm, tal como demonstra a figura.



Fonte: Gorla et al. (2009, p.106)

Orientação: O (a) aluno (a) deve saltar, com uma das pernas (pé coxinho), um ou mais blocos de espuma, colocados uns sobre os outros. O (a) professor (a) demonstra a tarefa, saltando com uma das pernas por cima de um bloco de espuma colocado transversalmente na direção do salto, com uma distância de impulso de aproximadamente 1,50 m. A altura inicial a ser contada como passagem válida, baseia-se no resultado do pré exercício e na idade do (a) aluno. Com isso, devem ser alcançados, mais ou menos, o mesmo número de passagens a serem executadas pelos (as) alunos (as) nas diferentes faixas etárias. Estão previstos dois pré exercícios para cada perna (direita e esquerda). Para alunos (as) de 5 a 6 anos são solicitados, como pré exercício, duas passagens de 5 saltos, por perna. Sem blocos de espuma (nível zero). O (a) aluno (a) saltando com êxito numa perna, inicia a primeira passagem válida, com 5 cm de altura (um bloco). Isto é válido para a perna direita e esquerda separadamente. Se o (a)

aluno (a) não consegue passar esta altura saltando numa perna, inicia a avaliação com nível zero. A partir de 6 anos, os dois pré exercícios, para a perna direita e esquerda são feitos com um bloco de espuma (altura = 5cm). Se o (a) aluno (a) não consegue passar, começa com 0 cm de altura; se conseguir, inicia a avaliação na altura recomendada para sua idade. Se na passagem válida, na altura recomendada, o (a) aluno (a) cometer erros, esta tentativa é anulada. O (a) aluno (a) reinicia a primeira passagem com 5 cm (um bloco).

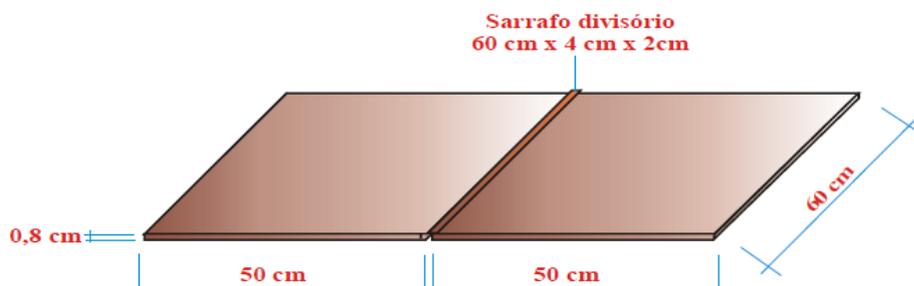
Anotação: Para cada altura, as passagens são avaliadas da seguinte forma: primeira tentativa válida (3 pontos); segunda tentativa válida (2 pontos); terceira tentativa válida (1 ponto). Nas alturas iniciais a partir de 5 cm, são dados 3 pontos para cada altura ultrapassada, quando a primeira passagem tiver êxito. Como erro, considera-se o toque no chão com a outra perna, o derrubar dos blocos, ou, ainda, após ultrapassar o bloco de espuma, tocar os dois pés juntos no chão. Por isso, pede-se que, depois de transpor os blocos de espuma, o (a) aluno (a) de mais dois saltos. Caso este (a) erre nas três tentativas válidas numa determinada altura, a continuidade somente é feita, se nas duas passagens (alturas) anteriores, houver um total de 5 pontos. Caso contrário, a tarefa é interrompida. Isto é válido para a perna direita, assim como, para a perna esquerda. Com os 12 blocos de espuma (altura = 60 cm), podem ser alcançados, no máximo, 39 pontos por perna, totalizando assim 78 pontos.

Obs¹: As alturas recomendadas para início do teste, por idade, são: de 5 a 6 anos (nenhum bloco de espuma); de 6 a 7 anos (1 bloco de espuma); de 7 a 8 anos (3 blocos de espuma); de 9 a 10 anos (5 blocos de espuma); de 11 a 14 anos (7 blocos de espuma).

Obs²: Para saltar os blocos de espumas, o (a) aluno (a) precisa de uma distância de mais ou menos 1,50 m para impulsão, que também deve ser passada em saltos com a mesma perna. O (a) professor (a) deve apertar visivelmente os blocos para baixo, ao iniciar a tarefa, a fim de demonstrar ao aluno (a), que não há perigo caso o (a) mesmo (a) venha ter impacto com o material. Após ultrapassar o bloco, o (a) aluno (a) precisa dar, pelo menos, mais dois saltos com a mesma perna, para que a tarefa possa ser aceita como realizada. Estão previstas até três passagens válidas por perna, em cada altura.

4.3 Saltos Laterais

Material: Uma plataforma de madeira (compensado) de 60 x 50 x 0,8 cm, com um sarrafo divisório de 60 x 4 x 2 cm e um cronómetro, tal como demonstrado a seguir.



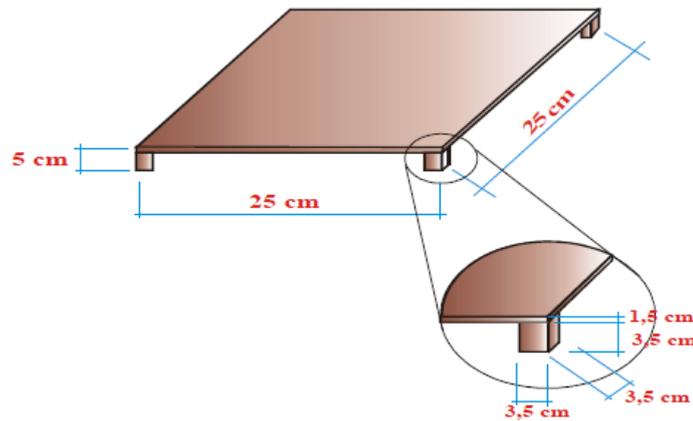
Fonte: Gorla et al. (2009, p.109)

Orientação: O (a) aluno (a) deverá saltitar de um lado a outro, com os dois pés ao mesmo tempo, o mais rápido possível, durante 15 segundos. O (a) professor (a) demonstra a tarefa, colocando-se ao lado do sarrafo divisório, saltitando por cima dela, de um lado a outro, com os dois pés ao mesmo tempo. Deve ser evitada a passagem alternada dos pés (um depois o outro). Como pré exercício, estão previstos cinco saltos. Se o (a) aluno (a) toca o sarrafo divisório, saindo da plataforma, ou parando o salto durante um momento, a tarefa não é interrompida, porém, o (a) professor (a) deve instruir, imediatamente, o (a) aluno (a) a continuar. Caso este (a) não se, se comporte de acordo com a instrução dada, a tarefa é interrompida e reiniciada após nova instrução e demonstração. Caso haja interferência por meio de estímulos externos que desviem a atenção do (a) aluno (a), a tentativa não é registrada como válida. Desta forma, a tarefa é reiniciada. Não são permitidas mais que duas tentativas não avaliadas. No total, são executadas duas passagens válidas.

Anotação: Anota-se o número de saltos dados, em duas passagens de 15 segundos. Saltitando para um lado, conta-se 1 (um) ponto; voltando, conta-se outro e, assim, sucessivamente. Como resultado final da tarefa, tem-se a somatória de saltitamentos das duas passagens válidas. Anotam-se os valores da primeira e segunda tentativas válidas e, em seguida, somam-se estes.

4.4 Transposição Lateral

Material: Um cronómetro e duas plataformas de madeira com 25 x 25 x 1,5 cm e em cujas esquinas se encontram aparafusados quatro pés com 3,5 cm de altura. Na direção para o deslocamento é necessária uma área livre de 5 a 6 metros.



Fonte: Gorla et al. (2009, p.111)

Orientação: O (a) aluno (a) deverá deslocar-se, sobre as plataformas que estão colocadas no solo, em paralelo, uma ao lado da outra, com um espaço de cerca de 12,5 cm entre elas. O tempo de duração será de 20 segundos e o (a) aluno (a) tem duas tentativas para a realização da tarefa. Primeiramente, o (a) professor (a) demonstra a tarefa da seguinte maneira: fica em pé sobre a plataforma da direita colocada a sua frente; pega a da esquerda com as duas mãos e coloca-a de seu lado direito, passando a pisar sobre ela, livrando então a da sua esquerda, e assim sucessivamente (a transferência lateral pode ser feita para a direita ou para a esquerda, de acordo com a preferência do (a) aluno (a)). Esta direção deve ser mantida nas duas passagens válidas. O (a) professor (a) demonstra que, na execução desta tarefa, trata-se, em princípio, da velocidade da transferência. Ele (a) também avisa que, se colocar as plataformas muito perto ou muito afastadas, pode trazer desvantagens no rendimento a ser mensurado. Caso surjam interferências externas durante a execução, que desviem a atenção do (a) aluno (a), a tarefa é interrompida, sem considerar o que estava sendo desenvolvido. No caso de haver apoio das mãos, toque de pés no chão, queda ou quando a plataforma for

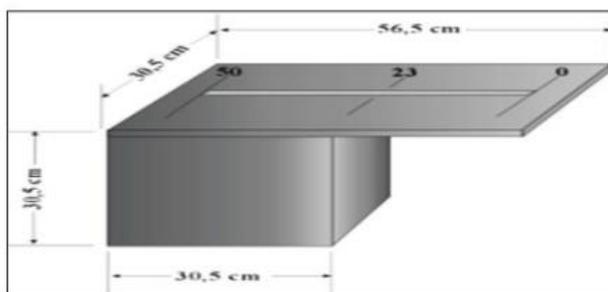
pega apenas com uma das mãos, o (a) professor (a) deve instruir o (a) aluno (a) a continuar e se necessário, fazer uma rápida correção verbal, sem interromper a tarefa. No entanto, se o (a) aluno (a) não se comportar correspondentemente a instrução dada, a tarefa é interrompida e repetida após nova instrução e demonstração. Não são permitidas mais do que duas tentativas falhas. São executadas duas passagens de 20 segundos, devendo ser mantido um intervalo de pelo menos 10 segundos entre elas. O (a) professor (a) conta os pontos em voz alta; devendo assumir uma posição em relação ao aluno (a), movendo-se na mesma direção escolhida pelo avaliado, com este procedimento assegurasse a transferência lateral das plataformas, evitando-se que seja colocada a frente. Após a demonstração pelo (a) professor (a), segue-se o pré exercício, no qual o (a) aluno (a) deve transferir de 3 a 5 vezes a plataforma.

Anotação: Conta-se o número de transferências das plataformas, quanto do corpo, num tempo de 20 segundos. Conta-se um ponto quando a plataforma livre for apoiada do outro lado; 2 pontos quando o indivíduo tiver passado com os dois pés para a plataforma livre, e assim sucessivamente. São somados os pontos de duas passagens válidas. Anotam-se os valores da primeira e segunda tentativas validas e, em seguida, somam-se estes valores.

5.FLEXIBILIDADE: Teste “Sentar e alcançar”

Material: banco de Wells.

Orientação: O (a) aluno (a) ficará sentado no chão, com os membros inferiores estendidos e com os pés juntos, os braços estendidos a frente e deverá ativamente projetar o seu tronco para frente, tentando alcançar com as mãos sobrepostas a maior distância na escala métrica com a extremidade anterior dos dedos tocar a ponta dos pés, permanecendo nesta posição por dois segundos. O (a) professor (a) terá de manter a mão apoiada nos joelhos do (a) aluno (a) de modo a evitar a flexão do deste. Serão realizadas três tentativas, sendo a primeira utilizada como familiarização.



Fonte: Mc Ardille et al.

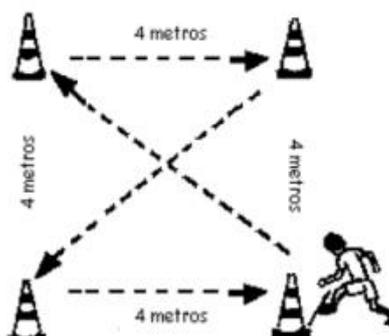
(2008)

Anotação: O resultado final será calculado pela média do alcance das duas últimas tentativas.

6.AGILIDADE: Teste do Quadrado

Material: apito, cronómetro e mecks

Orientação: O teste deve ser realizado em um espaço reservado, com uma breve instrução e demonstração de como seria executado. Após a demonstração, o (a) aluno (a) é orientado (a) a ficar de pé, com um dos pés posicionado à frente, atrás da linha de partida. Ao sinal do (a) professor (a), o (a) aluno (a) deverá se deslocar a um cone na direção diagonal. Na sequência, ir até o cone a sua esquerda e depois se deslocar até o cone em sua diagonal (atravessando o quadrado em diagonal). Finalmente, correr em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida, sempre tocando os cones que encontrou durante o percurso.



Fonte: <http://www.proesp.ufrgs.br/bat-teste-agilidade.php>

Anotação: O cronômetro será acionado pelo (a) professor (a) no momento da partida, sendo duas tentativas por cada aluno (a) e registrado o melhor tempo de execução.