

## UNIDADE CURRICULAR CURRICULAR UNIT

<b>Ano Letivo</b> Academic Year	2025-26	<b>Ano Curricular</b> Curricular Year	1	<b>Período</b> Term	A	<b>ECTS:</b> 5.5
<b>Obrigatória</b> Compulsory	S	<b>Área Científica</b> Scientific Area	N/D			
<b>Unidade Curricular</b> Curricular Unit	[9006641] Educação Física I					
<b>Curso</b> Course	[9853] Licenciatura em Educação Básica [9853] B. A. degree course in Basic Education					
<b>Docente responsável</b> Teacher Responsible	[210] Carlos Luz					

## CARGA LETIVA / LECTURING LOAD

Horas de Contacto		T	TP	PL	TC	S	E	OT	O
Presencial/Contact		-	-	-	-	-	-	-	-
À Distância	Sínc./Synch.	-	-	-	-	-	-	-	-
	Assínc./Asynch.	-	-	-	-	-	-	-	-
Legenda: Ensino teórico (T); Ensino teórico-prático (TP); Ensino prático e laboratorial (PL); Trabalho de campo (TC); Seminário (S); Estágio (E); Orientação tutorial (OT); Outra (O);									
		Presencial/Contact				Distância/Remote			
% de horas de contacto/contact hours		0%				0%			

## DOCENTES E RESPETIVAS CARGAS LETIVAS NA UNIDADE CURRICULAR / ACADEMIC STAFF AND LECTURING LOAD IN THE CURRICULAR UNIT

- [210] Carlos Miguel Nunes da Luz | Horas Previstas: 13h
- [281] André Baptista Pombo | Horas Previstas: 15h
- [50083] Sílvia Raquel de Abreu e Nobre Carvalhão | Horas Previstas: 15h

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM E A SUA COMPATIBILIDADE COM O MÉTODO DE ENSINO  
(CONHECIMENTOS, APTIDÕES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER PELOS ESTUDANTES)**

a. Conhecer o processo e fatores influenciadores do desenvolvimento da criança e do seu desenvolvimento motor quanto às fases e estádios de desenvolvimento das habilidades motoras; b. Perceber a variabilidade do processo de desenvolvimento motor conhecendo as principais influências de variáveis internas e externas nesses processos; c. Desenvolver uma perspetiva global da atividade física e das questões específicas da aprendizagem motora; d. Contextualizar e justificar a existência da EF, considerando a sua utilidade para o desenvolvimento da criança; e. Distinguir e compreender os objetivos de Educação Física (EF) no pré-escolar e no 1º ciclo do ensino básico; f. Desenvolver a capacidade de planeamento de atividades físico-motoras e de dança para diversos contextos educativos; g. Implementar atividades físico-motoras e de dança para diversos contextos educativos; h. Participar de forma assertiva, crítica e respeitosa nos diversos momentos das aulas.

**LEARNING OUTCOMES (KNOWLEDGE, APTITUDES AND SKILLS TO BE DEVELOPED BY THE STUDENTS)**

a. Understand the process and influencing factors of child development and motor development regarding the phases and stages of motor skills development; b. Recognize the variability of the motor development process by understanding the main influences of internal and external variables in these processes; c. Develop a global perspective on physical activity and the specific issues of motor learning; d. Contextualize and justify the existence of Physical Education (PE), considering its usefulness for child development; e. Distinguish and comprehend the Physical Education (PE) curriculum programs in preschool and the 1st cycle of basic education; f. Develop the ability to plan physical-motor activities and dance for various educational contexts; g. Implement physical-motor activities for various educational contexts; h. Participate assertively, critically, and respectfully in various moments of the classes.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

1. Desenvolvimento do ser humano: 1.1. Conceitos gerais: Movimento, Adaptação, Aprendizagem, Crescimento, Maturação, Desenvolvimento. 2. Desenvolvimento da criança: 2.1. Importância do movimento e da experiência motora. 2.2. Conceitos gerais: Esquema corporal, Competência motora, Capacidades físicas. 2.3. Fases do desenvolvimento motor. 2.4. Retrospectiva sobre as bases teóricas da aprendizagem motora 3. EF na Educação Básica 3.1. A inclusão da Educação Física e dança no Pré-escolar e nas aprendizagens do Ensino Básico: benefícios e potencialidades 3.2. Orientações curriculares e aprendizagens essenciais de EF da educação pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico: áreas de intervenção (incluindo dança), princípios orientadores, objetivos gerais 4. Planeamento de atividades de ensino e estimulação: 4.1. Planeamento e organização de atividades físico-motoras de educação física e dança: decisões, princípios e procedimentos inerentes; 4.2. Objetivos, espaços, materiais: potencialidades e dinamização.

**SYLLABUS**

1. Human Development: 1.1. General concepts: Movement, Adaptation, Learning, Growth, Maturation, Development. 2. Child Development: 2.1. Importance of movement and motor experience. 2.2. General concepts: Body schema, Motor competence, Physical abilities. 2.3. Phases of motor development. 2.4. Retrospective on the theoretical foundations of motor learning. 3. Physical Education in Basic Education: 3.1. The inclusion of Physical Education in Preschool and Basic Education curriculum programs: benefits and potentialities. 3.2. Curriculum guidelines and Physical Education programs for preschool and the 1st cycle of basic education: themes (including Dance), guiding principles, general objectives. 4. Planning of teaching and stimulation activities: 4.1. Planning and organization of physical-motor activities in physical education: decisions, principles, and inherent procedures. 4.2. Objectives, spaces, materials: potentialities and dynamization.

**DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

Os objetivos de aprendizagem Conhecer o processo e fatores influenciadores do desenvolvimento da criança e do seu desenvolvimento motor quanto às fases e estádios de desenvolvimento das habilidades motoras (a), Perceber a variabilidade do processo de desenvolvimento motor conhecendo as principais influências de variáveis internas e externas nesses processos (b) e Desenvolver uma perspetiva global da atividade física e das questões específicas da aprendizagem motora (c) serão trabalhados pelos conteúdos 1 e 2 dos conteúdos programáticos. Adicionalmente, os objetivos de aprendizagem Contextualizar e justificar a existência da EF, considerando a sua utilidade para o desenvolvimento da criança (d) e Distinguir as aprendizagens essenciais de Educação Física (EF) nos diferentes ciclos de ensino (e) serão trabalhados pelo conteúdo 3 dos conteúdos programáticos. Por fim, os três últimos objetivos de aprendizagem, nomeadamente os objetivos f,g e h serão trabalhados pelo conteúdo 4.

**DEMONSTRATION OF THE SYLLABUS COHERENCE WITH THE CURRICULAR UNIT'S OBJECTIVES**

The learning objectives Understand the process and influencing factors of child development and motor development regarding the phases and stages of motor skills development (a), Recognize the variability of the motor development process by understanding the main influences of internal and external variables in these processes (b), and Develop a global perspective on physical activity and the specific issues of motor learning © will be addressed by the content in sections 1 and 2 of the program content. Additionally, the learning objectives Contextualize and justify the existence of Physical Education (PE), considering its usefulness for child development (d) and Distinguish the Physical Education (PE) curriculum programs in different educational cycles (e) will be addressed by the content in section 3 of the program content. Finally, the last three learning objectives, namely objectives f, g, and h, will be addressed by the content in section 4 of the program content.

**METODOLOGIAS DE ENSINO E DE APRENDIZAGEM ESPECÍFICAS DA UNIDADE CURRICULAR ARTICULADAS COM O MODELO PEDAGÓGICO**

De forma a integrar o modelo pedagógico da Escola Superior de Educação, serão selecionadas metodologias ativas e expositivas. As metodologias ativas serão implementadas através de: i) A aprendizagem baseada no ensino simulado onde os alunos terão a oportunidade de realizar ensino simulado replicando uma situação real de aprendizagem mobilizando as aprendizagens essenciais. II) A aprendizagem colaborativa ao longo da unidade curricular e principalmente ao longo das tarefas de ensino simulado os alunos irão trabalhar em colaboração, principalmente na realização do trabalho em grupo onde existe a corresponsabilização pelos resultados de aprendizagem do grupo. Assim sendo, irão ser utilizadas as seguintes atividades ao longo da unidade curricular: - Dinamização de atividades físico-motoras pelos/as próprios/as estudantes. - Planificação de atividades de ensino-aprendizagem para crianças com base em documentos curriculares ou outros. - Reflexão a partir da vivência de situações de prática. - Brainstorming. As metodologias expositivas irão desenvolver-se através de: I) aprendizagem baseada na exposição interativa onde se irão trabalhar os conceitos teóricos nucleares recorrendo a atividades como exposição oral de conceitos apoiada por meios audiovisuais (imagens, filmes) e leitura e análise de textos. Adicionalmente será utilizada a aprendizagem baseada através do questionamento onde o questionamento contante conduz ao relacionamento de conceitos estimulando o pensamento crítico.

**TEACHING AND LEARNING METHODOLOGIES SPECIFIC TO THE CURRICULAR UNIT ARTICULATED WITH THE PEDAGOGICAL MODEL**

to align with the pedagogical model of the School of Education, both active and expository methodologies will be selected. The active methodologies will be implemented through the following: i) Simulated teaching-based learning where students will have the opportunity to engage in simulated teaching, replicating real learning situations and applying essential knowledge. ii) Collaborative learning throughout the course unit, and particularly during the simulated teaching tasks, students will work collaboratively, especially in group work, where they will share responsibility for the group's learning outcomes. Thus, the following activities will be utilized throughout the course unit: - Facilitation of physical-motor activities by the students themselves. - Planning of teaching and learning activities for children based on curricular or other documents. - Reflection based on the experience of practical situations. - Brainstorming sessions. The expository methodologies will be developed through: i) Interactive exposition-based learning where key theoretical concepts will be explored through activities such as oral presentations supported by audiovisual media (images, films) and the reading and analysis of texts. Additionally, questioning-based learning will be used, where continuous questioning leads to the connection of concepts, stimulating critical thinking.

**AValiação**

De acordo com o Regulamento Geral de Avaliação e Frequência da ESELx, aprovado pelo Despacho n.º 4694/2024, de 30 de abril de 2024, os estudantes dispõem de dois regimes de avaliação: avaliação contínua e avaliação por exame. Ainda de acordo com o referido regulamento o regime de avaliação contínua implica um mínimo obrigatório de presença nas atividades desenvolvidas de 2/3 do total das horas de contacto efetivamente concretizadas. O regime de avaliação contínua incluirá os seguintes elementos de avaliação sumativa e formativa: a) Trabalho de grupo (50%): planeamento e leção de duas atividades práticas com a duração de 20 minutos cada 40% - Reflexão escrita relativa à leção das duas atividades práticas -10% b) Teste (40%) prova escrita individual c) participação assertiva e interação nas aulas (10%) Durante o funcionamento da unidade curricular irão existir diversos momentos de acompanhamento e apoio à elaboração dos trabalhos a desenvolver (em sala de aula). Adicionalmente, irão existir momentos de reflexão em grupo após as intervenções práticas. Os alunos antes do final do semestre irão receber os trabalhos corrigidos e terão a oportunidade de refletir conjuntamente com o docente. O regime de avaliação por exame consiste: a) prova escrita individual presencial (60%) b) projeto individual escrito com defesa oral (planeamento de duas atividades práticas) a entregar 24 horas antes do dia da prova (por e-mail) 15 minutos por aluno (40%)

**EVALUATION**

According to the General Regulation of Assessment and Attendance of ESELx, approved by Order No. 4694/2024, of April 30, 2024, students have two assessment regimes: continuous assessment and examination assessment. According to the mentioned regulation, the continuous assessment regime requires a mandatory minimum attendance of 2/3 of the total contact hours effectively completed. The continuous assessment regime will include the following summative and formative assessment elements: a) Group work (50%): Planning and teaching two practical activities lasting 20 minutes each 40% Written reflection on the teaching of the two practical activities 10% b) Test (40%) individual written exam c) Formative assessment will involve: i) Assertive participation and interaction in classes (10%) During the course unit, there will be several moments of support and guidance for the development of the work (in the classroom). Additionally, there will be group reflection moments after practical interventions. Students will receive corrected work before the end of the semester and will have the opportunity to reflect together with the teacher. The examination assessment regime consists of: a) Individual written exam (60%) b) Individual written project with oral defense (planning of two practical activities) to be submitted 24 hours before the exam day 15 minutes per student (40%)

**DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DA UC**

Os objetivos de Conhecer o processo e fatores influenciadores do desenvolvimento da criança e do seu desenvolvimento motor quanto às fases e estádios de desenvolvimento das habilidades motoras; Perceber a variabilidade do processo de desenvolvimento motor conhecendo as principais influências de variáveis internas e externas nesses processos; Desenvolver uma perspetiva global da atividade física e das questões específicas da aprendizagem motora; Contextualizar e justificar a existência da EF, considerando a sua utilidade para o desenvolvimento da criança e Distinguir as aprendizagens essenciais de Educação Física (EF) nos diferentes ciclos de ensino irão ser desenvolvidos através de metodologias expositivas por serem conceitos predominantemente teóricos, logo requer a combinação da exposição oral apoiada em recursos diversos com técnicas interativas de forma a proporcionar uma participação ativa dos/as estudantes. Adicionalmente, o questionamento ativo será recorrentemente utilizado de forma a estimular o pensamento crítico. Os objetivos referentes ao Desenvolver a capacidade de planeamento de atividades físico-motoras e de dança para diversos contextos educativos; Implementar atividades físico-motoras e de dança para diversos contextos educativos irão ser desenvolvidos recorrendo a metodologias ativas que consiste num método de ensino- aprendizagem em que o estudante tem um papel ativo na procura do conhecimento em grande medida devido aos contextos práticos de aprendizagem que forem criados. Por fim, o objetivo Participar de forma assertiva, crítica e respeitosa nos diversos momentos das aulas irá ser trabalhado utilizando metodologias ativas e expositivas, visto que em ambas as metodologias o aluno será confrontado a apresentar os comportamentos pretendidos.

**DEMONSTRATION OF THE COHERENCE BETWEEN THE TEACHING METHODOLOGIES AND THE LEARNING OUTCOMES**

The objectives of "Understanding the process and factors influencing child development and motor development, particularly regarding the phases and stages of motor skill development"; "Recognizing the variability in the motor development process and understanding the main influences of internal and external variables on these processes"; "Developing a global perspective on physical activity and the specific issues related to motor learning"; "Contextualizing and justifying the existence of Physical Education (PE), considering its importance for child development"; and "Distinguishing the essential learnings in Physical Education (PE) across different educational cycles" will be achieved through expository methodologies, as these are predominantly theoretical concepts. Therefore, a combination of oral presentations supported by various resources and interactive techniques will be used to ensure active student participation. Additionally, active questioning will be employed regularly to stimulate critical thinking. The objectives related to "Developing the ability to plan physical-motor and dance activities for different educational contexts" and "Implementing physical-motor and dance activities in various educational contexts" will be achieved through active methodologies. This teaching-learning method requires students to take an active role in seeking knowledge, largely due to the practical learning contexts that will be created. Finally, the objective "Participate assertively, critically, and respectfully in various classroom moments" will be addressed using both active and expository methodologies, as students will be required to demonstrate the desired behaviors in both approaches.



## BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL MAIN BIBLIOGRAPHY

1. Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). Desenvolvimento motor na infância. Edições FMH.
2. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE). (2016). Orientações curriculares para a educação pré-escolar.
3. Cruz, S., Carvalho, L., Mira, J., Fernandes, L., & Brás, J. (1998). Manual de educação física - 1º ciclo do ensino básico (3ª ed.). Ministério da Educação (Gabinete Coordenador do Desporto Escolar).
4. Direção-Geral da Educação - MEC. (2018). Aprendizagens essenciais educação física. Ministério da Educação.
5. Gallahue, D., & Ozmun, J. (2001). Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebés, crianças, adolescentes e adultos. Phorte Editora LTDA.
6. Gibson, E. J., & Pick, A. D. (2000). An ecological approach to perceptual learning and development. Oxford University Press.
7. Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics

## OBSERVAÇÕES

## COMMENTS