

**DAS INCONGRUÊNCIAS NA  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A**

**UMA OUTRA METODOLOGIA DE  
INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA!**

**Outubro de 2008**

**ARLINDO MARTINS**

**Professor de Educação Física**

**Escola EB 2,3 Prof. José Buisel (Portimão)**

# Índice

1. <i>INTRODUÇÃO</i>	2
2. <i>ANÁLISE DAS CONDIÇÕES TEMPORAIS NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE UM ANO LECTIVO</i>	3
3. <i>RELAÇÃO ENTRE PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OS PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS E PEDAGÓGICOS E AS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS</i>	6
4. <i>A NECESSIDADE URGENTE DE CRIARMOS UMA OUTRA FORMA DE ESTAR E FAZER EDUCAÇÃO FÍSICA</i>	8
5. <i>LEITURAS RECOMENDADAS</i>	9

## 1. INTRODUÇÃO

Comecemos por recordar, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, as grandes finalidades desta disciplina, na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar :

- § Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- § Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- § Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
  - Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
  - Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
  - Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
  - Jogos tradicionais e populares.
- § Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- § Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
  - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
  - A ética desportiva;
  - A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
  - A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

Não é certo que quando são elaborados objectivos, finalidades ou competências a atingir num projecto ou, neste caso, nos programas nacionais de Educação Física, têm de ser garantidos os recursos necessários para tal? ... Claro que sim!

### **Será que nós, professores de Educação Física, estamos a:**

- **ser congruentes** entre os objectivos que estabelecemos com os nossos alunos para estes terem sucesso escolar e as condições que lhe proporcionamos?
- contribuir, efectivamente, para a construção de **personalidades mais equilibradas** de seres humanos que se encontram em formação?
- educar para o desenvolvimento das **competências essenciais** contempladas no caderno de competências do ensino básico do ministério da educação, como por

exemplo, a autonomia, a cooperação, a capacidade de resolver problemas, a criatividade, a capacidade de comunicar, a capacidade de relacionar conhecimentos, concretizar planos de acção, capacidade de realizar auto e hetero-avaliação, a capacidade de se respeitar e respeitar os outros, ...?

- desenvolver **práticas educativas** que promovem, nos alunos, o **gosto pela prática** regular das actividades físicas e a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social?
- **desenvolver a aptidão física** das crianças e dos jovens?
- **proporcionar as condições mínimas** necessárias para que os alunos tenham um desenvolvimento multilateral e harmonioso através da prática de actividades físicas ou jogos tradicionais e populares?
- ...

Lembremos que a grande maioria de nós, professores, **continuamos muito agarrados ao velho paradigma “ensinar é transmitir conhecimentos ou conteúdos programáticos e colocar os alunos a repeti-los”**. Continuamos muito preocupados com o cumprimento dos conteúdos programáticos e com a avaliação dos alunos em detrimento de outras competências humanas fundamentais para o desenvolvimento e bem-estar de uma personalidade equilibrada.

**Mas será que nas escolas temos os recursos** materiais, humanos, físicos, financeiros e temporais **necessários para atingir as competências** que são exigidas pelo nosso Ministério da Educação? ... Todos sabemos que não! E, neste documento, iremos constatar que, essencialmente a partir dos recursos temporais existentes nas escolas, impostos pelo governo, não são disponibilizadas as condições mínimas necessárias para que os alunos (crianças ou jovens) possam atingir parte das finalidades e das competências que se querem ver atingidas.

**É grave este assunto?! Claro que sim! Como se pode exigir ou obrigar alguém a atingir um determinado objectivo ou competência sem lhe dar as devidas condições?!**

**Fará sentido um professor planificar ou definir determinados objectivos sem ter os recursos necessários para ajudar os seus alunos a atingi-los? ... Claro que não!**

## **2. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES TEMPORAIS NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE UM ANO LECTIVO**

Analisemos então **o tempo que cada professor tem, em média, disponível, ao longo do ano lectivo, para gerir e ajudar os seus alunos a atingirem as competências contempladas no currículo nacional do ensino básico.**

Sabemos que os recursos temporais disponibilizados para a disciplina de Educação Física, desde o 1º ao 3º Ciclo, são:

- No 1º Ciclo de cerca de 45 min. de prática semanal (e muitas escolas não tem pavilhões ou ginásios);
- No 2º e 3º Ciclo de um bloco de 45 min. e outro de 90 min. por semana, totalizando, teoricamente, 2horas e 15 minutos por semana para esta disciplina.

Face à falta de recursos materiais, físicos e temporais nas escolas do 1º Ciclo, sabemos que **a grande maioria dos alunos quando chegam ao 5º ano de escolaridade encontram-se em níveis de desempenho (saber fazer) muito abaixo** relativamente ao que consta nos programas nacionais da disciplina. Ou seja, os alunos chegam ao 5º ano com competências por desenvolver ou aperfeiçoar que deveriam ter ficado assimiladas no 1º Ciclo, em especial, no que se refere a conhecimentos e capacidades.

Vamos agora constatar que **no 2º e 3º Ciclo continuamos a não ter as condições mínimas necessárias que ajudem, efectivamente, os alunos a atingirem as competências contempladas nos programas nacionais.**

Analisemos a realidade nesta escola (que é o que se passa em geral em todas as escolas do país):

1. Existe uma carga horária semanal de 1 bloco de 45min + 1 bloco de 90 min., totalizando 135 min. previstos de aula por semana;
2. Em cada aula, no geral, é necessário:

#### **A. Parte introdutória:**

- § A turma equipa-se e desloca-se para o espaço de aula;
- § O professor faz a chamada, organiza o material, revê ou introduz novos conhecimentos, reflecte sobre aula anterior, apresenta o plano de aula, questiona, disponibiliza tempo para tirar duvidas ou resolver problemas;
- § Os alunos realizam o aquecimento (geral ou específico);
- § ...

#### **B. Parte Principal da aula:**

- § Os alunos praticam os exercícios ou as actividades de acordo com os objectivos ou plano da aula (capacidades motoras, aptidão física, aprendizagem ou aperfeiçoamento das diferentes actividades dos programas, ...)
- § Os alunos gerem o material de acordo com as necessidades
- § ...

#### **C. Parte Final da aula:**

- § É feito o retorno à calma (alongamentos, relaxamento)
- § É feito o balanço da aula
- § O material é arrumado
- § Os alunos tomam banho e mudam de roupa
- § ...

Analisemos agora, de forma temporal numa aula de 45 min. e numa aula de 90 min., cada uma destas categorias para, mais à frente, podermos calcular, segundo as actuais indicações ou metodologias tradicionais de ensino do Ministério ou das Universidades,

**o tempo que cada aluno terá ao seu dispor para o desenvolvimento das competências que se encontram nos programas da disciplina.**

Aula de 90 min	Tempo parcial
Parte Inicial	25 min
Parte Principal	45 min
Parte Final	20 min

Aula de 45 min	Tempo parcial
Parte Inicial	15 min
Parte Principal	15 min
Parte Final	15 min

Perante esta tabela podemos verificar, segundo o modelo geral de organização de uma aula, que os alunos numa turma “disciplinada e organizada” têm por semana, para realizar a parte “principal” da aula, um total médio de **60 minutos (45+15)**

**Por ano**, ao longo dos 3 períodos, cada turma tem cerca de 33 aulas de 45 minutos e cerca de 33 aulas de 90 minutos, totalizando, **nas partes principais das aulas, 24 horas e 45 minutos.**

**Mas esta ainda não é a realidade! É preciso considerar outras variáveis que alteram estes dados**, diminuindo significativamente o tempo efectivo que os alunos têm para as aprendizagens e o desenvolvimento das suas competências. Vejamos algumas condicionantes que afectam as 24h45min (parte principal da aula) que os alunos teriam para usufruir durante todo o ano lectivo:

Variáveis / condicionantes	Nº de aulas necessárias ou previstas	
	45 min	90 min
1. Aulas de avaliação inicial (considerando 7 actividades: andebol, basquetebol, corridas de velocidade, corrida da milha, ...)	2	5
2. Aulas de avaliação final (considerando 7 actividades: andebol, basquetebol, corridas de velocidade, corrida da milha, ...)	2	5
3. Aulas em sala de aula devido ao mau tempo quando as aulas decorrem no exterior	2	2
4. Aulas para os testes escritos (1 por período)	3	
5. Aulas em que o professor falta (doença, artigo, greve, ...)	2	2
6. Aulas em que o aluno falta (doença, visita de estudo, falta de material, ...)	2	2
7. Na última semana de aulas tempo para auto e hetero-avaliação, participação dos alunos em actividades na escola, ... (1 semana/período)	3	3
8. Outros imprevistos: aula apresentação, simulação de sismo, ...	1	1
<b>TOTAL DE AULAS à</b>	<b>17</b>	<b>20</b>

Perante esta análise é preciso ter consciência que, **na realidade**, cada professor tem cerca de **16 aulas de 45 minutos** (4 horas de tempo total para partes principais da aula) e **13 aulas de 90 minutos** (9 horas e 45 minutos de tempo total para partes principais da aula), **por ano lectivo**, para os alunos se dedicarem, efectivamente, às aprendizagens, ao desenvolvimento ou ao aperfeiçoamento das suas competências. Ou seja, eles dispõem, **anualmente**, de um total de **13h45 minutos (4h+9h45)** de “Partes Principais da aula”.

Partindo das 13 horas e 45 minutos, **consideremos agora uma planificação anual de uma turma do 7º ano**, onde é apenas tido em conta, por questões de simplificação e objectividade neste documento, os conteúdos do domínio das capacidades e dos

conhecimentos para **7 actividades** (muito aquém das imensas actividades que estão contempladas nos programas!):

	<b>Actividades</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Tempo/ano</b>
1	Voleibol	Regras, técnica (passe, manchete, remate, serviço, deslocamentos, ...) e tática (...)	2:00
2	Andebol	Regras, técnica (passe, recepção, remate, drible, ...) e tática (desmarcação, abertura linhas passe, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, ...)	2:00
3	Futebol	Regras, técnica (passe, recepção, remate, drible, ...) e tática (desmarcação, abertura linhas passe, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, ...)	2:00
4	Ginástica de Solo	Enrolamento à frente e a trás, pino cabeça e de braços, roda, rondada, salto de mãos à frente, salto de cabeça, espargata, avião, ponte, vela, ...	2:00
5	Ginástica Acrobática	Apoio de Frente para o base, apoio de costas para o base, equilíbrio em prancha facial nos pés do base, prancha facial , ...nas mão do base deitado, pino de ombros, subida para os ombros do base, ...	2:00
6	Salto em altura	Salto de tesoura após 5 a 8 passos de corrida, Chamada com pé de fora, com apoio do calcanhar, Transpõe elástico com tronco ligeiramente inclinado para a frente, Salto Fosbury com 5 a 8 passos de corrida, ...	1:45
7	Corrida de Resistência (Milha)		2:00
<b>TOTAL=</b>			<b>13:45</b>

De acordo com esta tabela, **cada aluno**, integrado numa turma com cerca de 25 a 30 alunos, tem, aproximadamente, por cada ano lectivo, **2horas para praticar e aprender** uma “infinidade” de conteúdos por cada actividade (voleibol, ginástica de solo, ...) da disciplina de Educação Física **para, de seguida, ser avaliado**.

### **3. RELAÇÃO ENTRE PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E OS PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS E PEDAGÓGICOS E AS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS**

Sabemos também que existem vários princípios a ter em conta quando se fala no processo de ensino-aprendizagem em Educação Física. É preciso ter em conta, por exemplo, **os princípios pedagógicos** (individualização, continuidade, progressão, intensidade), **os princípios biológicos** (reversibilidade, especificidade, sobrecarga) e **as necessidades psicológicas** das crianças e dos jovens (auto-confiança, assertividade, independência, decidir por si, respeito por si, identidade, auto-estima, conhecimento de si, autonomia, diferenciação, honestidade, tolerância, compreensão, escuta, ...).

**Perante esta realidade (e outras condicionantes que temos) que existe nas escolas pergunto:**

1. Como é possível o aluno poder **desenvolver as suas capacidades motoras** ou a sua aptidão física que lhe é exigida?
2. Como é possível, com uma carga horária tão reduzida, **assegurar a aprendizagem** de um conjunto de matérias representativas das diferentes

actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno?

3. **Que sentido tem exigir e avaliar** algo de um aluno sem que lhe sejam dadas as condições mínimas para aprender?
4. Como é que é possível **haver motivação** para a actividade física se não existe tempo para o aluno aprender e onde este passa a maior parte do tempo em avaliações?
5. Como é possível **promover o gosto pela prática** regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social, se os alunos têm de “aguentar” com uma quantidade elevada de actividades ou modalidades desportivas que não lhes dizem absolutamente nada, se não têm tempo para desenvolverem aprendizagens para que haja motivação (sem motivação não há aprendizagem!), se não têm qualquer opção de escolha de acordo com as suas motivações, se as actividades estão fundamentalmente centradas na competição/comparação, etc?
6. Porque é que os programas de Educação Física continuam centrados em **actividades de carácter competitivo**, sabendo-se que hoje os jovens e os adultos cada vez mais procuram actividades com outras características mais lúdicas, de divertimento, bem-estar, meditativas, fazer amizades, ... (Ex. dos ginásios com Pilates, Yoga, Body Combate, Treino Personalizado, Cardio Fitness, ...)?
7. Para haver aprendizagem tem de haver motivação, interesse, uma vontade intrínseca para aprender. Para isso é preciso proporcionar ao aluno a opção de escolha, de participar por iniciativa própria, de ser ele a construir o conhecimento, de ter as condições mínimas garantidas, ... **Onde é que isto é possível ou é feito nas aulas?**
8. Como é possível desenvolver as atitudes contempladas no Caderno “Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico”, como por exemplo, a iniciativa, a cooperação, a solidariedade, a ética, a consciência cívica, o respeito, a aceitação das diferenças, ..., se as nossas práticas educativas continuam focadas, fundamentalmente, em **sistemas de controlo e avaliação, no chegar, no resultado, no modelo de referência imposto (sucesso)?**
9. Como é que é possível os alunos desenvolverem capacidades como a autonomia, a motivação, a criatividade e a liderança se as **práticas educativas continuam a ser essencialmente expositivas e impostas?**
10. Se avaliamos os alunos ao nível do saber fazer ou ao nível das suas aptidões físicas, estamos a passar-lhes a crença “basta repetir as coisas uma, duas ou poucas vezes que a aprendizagem ou as adaptações fisiológicas do organismo acontecem! Se não consegues ... és incompetente para a actividade física! És burro, não vales nada!”. **Que contributo positivo estamos a dar aos alunos ao nível da sua auto estima com esta hipocrisia?**
11. **Como se sentem as crianças menos aptas** para a disciplina sendo constantemente comparadas com outras naturalmente mais aptas (diferente de aptas pela aprendizagem!)? E como se sentem ao serem “gozadas” pelos colegas por não saberem fazer, de não terem chegado ao resultado impossível de ser alcançado?

## 12. AFINAL, QUE ESCOLA E QUE SERES HUMANOS ESTAMOS REALMENTE A CRIAR?!

13. ...

## 4. A NECESSIDADE URGENTE DE CRIARMOS UMA OUTRA FORMA DE ESTAR E FAZER EDUCAÇÃO FÍSICA

Perante a realidade que temos nas nossas escolas, depois dos argumentos ou factos apresentados, **não faz sentido continuar a dar qualquer importância ao domínio das capacidades/habilidades que o aluno apresenta nas aulas de Educação Física.**

As únicas coisas que estão de facto ainda ao alcance da disciplina de Educação Física são o contributo desta ao nível das **Atitudes e Conhecimentos** (competências) ao nível de conceitos teóricos.

Já existem muitas metodologias diversificadas a nível mundial de abordar o ensino da Educação Física de uma outra forma, de outra perspectiva, onde o respeito pelos princípios biológicos, pedagógicos e psicológicos das crianças e jovens são tidos em conta com maior eficácia.

**Muitas dessas abordagens têm pontos em comum, como por exemplo:**

1. A valorização, em primeiro, das **atitudes** do aluno no grupo, turma ou escola;
2. Na utilização das práticas e nos conhecimentos das diferentes disciplinas como forma de criar uma outra **consciência humana**, repensando a forma de estar e de viver no mundo;
3. A organização da escola ou das aulas tendo em conta as **motivações e interesses do aluno** (e não a imposição de programas ou conteúdos rígidos por parte do professor);
4. A organização da **prática pedagógica cooperativa** em substituição de toda a actividade que tenha por base a competição (hoje, graças aos avanços das ciências humanas, sabe-se que toda e qualquer espécie de competição ou avaliação comparativa, quer seja no desporto, na escola, no trabalho, ... cria grandes disfuncionalidades na personalidade humana, criando grandes problemas nas relações intra e interpessoais);
5. A organização das práticas pedagógicas com a **promoção da autonomia e da criatividade** a partir da participação activa por parte dos alunos na construção das aulas, das actividades, dos conhecimentos a adquirir, ... sob a orientação e coordenação do professor;
6. A utilização de **sistemas de avaliação como um processo de ajuda de tomada de consciência das potencialidades e das fragilidades**, quer dos alunos quer do professor, de forma a estes crescerem equilibrada (é diferente dos sistemas de avaliação comparativos, centrados em modelos de sucesso, que têm como consequência a competição, a destruição e a castração de uma auto estima equilibrada);
7. ...

Perante tudo isto, **informo os colegas de Educação Física e a escola em geral que eu, Arlindo Martins, estou (e vou continuar a estar!), há já vários anos, a investigar e a desenvolver nas minhas aulas, com um conjunto de colegas e psicólogos, métodos de Inovação Educacional (Projecto Criar Outra Escola) que vão mais de encontro e respeitam mais as necessidades psicológicas e motivacionais das crianças e dos jovens e respeitam, também, os princípios pedagógicos e biológicos naturais do ser humano** (tal como é explicado e fundamentado, de forma simples, neste documento).

**NA MINHA HUMILDE OPINIÃO... CONSIDERO QUE PRECISAMOS, URGENTEMENTE, REPENSAR AS NOSSAS PRÁTICAS, AS NOSSAS AVALIAÇÕES, OS NOSSOS PROGRAMAS, AS NOSSAS ATITUDES, AS NOSSAS RELAÇÕES... POIS TEMOS A GRANDE RESPONSABILIDADE DE EDUCAR AS NOSSAS CRIANÇAS E OS JOVENS, OU SEJA, AJUDÁ-LOS A CRESCER ATRAVÉS DA CONSTRUÇÃO DE UMA AUTO ESTIMA OU DE UMA PERSONALIDADE MAIS EQUILIBRADA!**

## **5. LEITURAS RECOMENDADAS**

- Aldler, A. (2002). *Le sens de la vie*. Paris: Petite Bibliothèque Payot. (Trabalho original publicado em 1933)
- Alves, R. (2002). *A escola que sempre sonhei sem imaginar que pudesse existir*. Porto. Edições Asa.
- Anderson, S., Bechara, A., Damásio, H., Tranel, D., & Damásio, A. (2003). Impairment of social and moral behavior related to early damage in human prefrontal cortex. *Nature Neuroscience*, 2, 1032-1037. (Trabalho original publicado em 1999)
- Bloom, F., Lazerson, A., & Hofstadter, L. (1985). *Brain, Mind and Behavior*. New York: Publisher Freeman.
- Branco, M., E., C. (2000). *Vida, pensamento e obra de João dos Santos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bühler, K. (1999). *The mental development of the child: A summary of modern psychological theory*. England: Routledge.
- Cury, A. (2007). *Treinando a emoção para ser feliz* (2ª Edição). São Paulo. Editora Academia de Inteligência.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurologia da consciência*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Dolto, F. (1984). *A imagem inconsciente do corpo*. São Paulo: Editora Perspectiva.
- Duclos, G. (2006). *A auto-estima, um passaporte para a vida*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Freire, P. (1999). *Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Educativa*. São Paulo. Editora Paz e Terra.
- Freire, P., Riviére, P. (1985). *O processo educativo segundo Paulo Freire e Pichon-Riviére*. Buenos Aires. Ediciones Cinco.
- Garneau, J. (s.d.). *Auto-développement*. Le site officiel de Ressources en Développement. Les psychologues humanistes. Versão electrónica (retirada a 10 de Abril de 2007) disponível em: <http://redpsy.com>
- Halmos, C. (2006). *Pourquoi l'amour ne suffit pas*. Paris: Nil éditions.
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (2002). *Neurociência do comportamento*. Tamboré: Manole.
- Krishnamurti, J. (1980a). *Cartas às escolas*. Lisboa: Horizonte Pedagógico.
- Krishnamurti, J. (1980b). *Ensinar e aprender*. Rio de Janeiro: Instituição Cultural Krishnamurti.
- LeDoux, J. (2003). *Neurobiologie de la personnalité*. Paris: Odile Jacob.
- Malson, L. (2002). *Les enfants sauvages*. Paris: Éditeur 10X18. (Trabalho original publicado em 1964)
- Maslow, A., H. (2001). *La personalidad creadora (7ªed.)*. Barcelona: Editorial Kairós. (Trabalho original publicado em 1971)
- Maslow, A., H. (2004). *L'accomplissement de soi: De la motivation à la plénitude*. Paris: Eyrolles. (Trabalho original publicado em 1943)
- Osho (2004). *O livro da criança, uma visão revolucionária da Educação Infantil*. Cascais. Editora Pergaminho.
- Pereira, O., G. (1999). *Fundamentos de comportamento organizacional*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Piaget, J. (2001). *Psychologie de l'intelligence*. Paris: Pocket.
- Piaget, J., Inhelder, B. (2004). *La psychologie de l'enfant*. Paris: Presse Universitaire de France. (Trabalho original publicado em 1966)
- Rogers, C., R. (1985). *Tornar-se pessoa (7ªed.)*. Lisboa: Moraes Editores. (Trabalho original publicado em 1961)
- Sá, E. (2008). *Textos com educação*. Coimbra: Almedina.
- Servan-Schreiber, D. (2004). Ados: un cerveau...immature!. *Psychologies*, 236, 172-173.
- Simões, L. (2008). *És um criador, um índigo ou um simples repetidor?* Carcavelos: Editorial Angelorum Novalis.
- Vygotsky, L., S. (1999). *O desenvolvimento psicológico na infância (2ªed.)*. São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1932)
- Vygotsky, L., S. (2000). *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes (Trabalho original publicado em 1978 por pesquisadores americanos baseados em manuscritos de Vygotsky)
- Wolfe, P. (2004). *Compreender o funcionamento do cérebro*. Porto: Porto Editora.

## QUADRO 1- Extensão da Educação Física

1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COMBATE	PATINAGEM	NATAÇÃO			
Futebol Voleibol Basquetebol Andebol Corfebol Raguebi Hóquei em campo Softebol/Basebol	Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Badminton Ténis Ténis de Mesa	Luta Judo	Patin. Art. Hóquei Corridas	Natação	Dança Moderna Dança Tradicionais Portuguesas Danças Sociais Aeróbica	Infantis Outros	Orientação Montanhismo/ Escalada Vela, Canoagem, etc.
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									