

## Ficha da Acção

**Designação** O Judo como projeto multidisciplinar em contexto escolar do 1.º Ciclo de Ensino Básico

**Região de Educação** **Área de Formação** A  B  C  D

**Classificação** Formação Contínua **Modalidade** Oficina de Formação

### Duração

Nº Total de horas presenciais conjuntas 13 Nº Total de horas de trabalho autónomo 13

**Nº de Créditos** 1

### Calendarização

Entre 2 e 3 (meses)

**Cód. Área** C05 **Descrição** Didácticas Específicas (domínio científico específico),

**Cód. Dest.** 99 **Descrição** Professores dos Grupos 260 e 620

**Dest. 50%** 99 **Descrição** Professores dos Grupos 260 e 620

**Nº de formandos por cada realização da acção**

Mínimo 10 Máximo 15

**Reg. de acreditação (ant.)** CCPFC/ACC-90392/17

## Formadores

### Formadores com certificado de registo

**B.I.** 8687251 **Nome** JOSÉ MÁRIO LOPES DE SÁ CACHADA **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-00481/97

**Componentes do programa** Todas **Nº de horas** 13

**B.I.** 10798707 **Nome** Nuno Miguel Delgado **Reg. Acr.** CCPFC/RFO-36113/15

**Componentes do programa** **Nº de horas** 13

### Formadores sem certificado de registo

## Anexo B

### A preencher nas modalidade de Oficina, Estágio, Projecto e Círculo de Estudos

#### Razões justificativas da acção: Problema/Necessidade de formação identificado

O Ministério de Educação anunciou recentemente que, no ano letivo de 2016/2017, pela primeira vez, os alunos do 2.º ano de escolaridade realizarão uma Prova de Aferição em Expressão e Educação Físico-Motora. Por outro lado, também já referiu que, a partir do ano letivo de 2017/2018, a Educação Física passará a contar para o apuramento da média de ingresso no Ensino Superior e que se torna necessário criar condições para uma efetiva valorização desta disciplina, a iniciar no 1.º Ciclo de Ensino Básico.

Por sua vez, o Conselho Nacional de Professores e Profissionais de Educação Física (CNAPEF) refere que "esta decisão do Ministério de Educação muito poderá contribuir para uma maior concretização da Educação Física neste nível de ensino e poderá suscitar a constituição de mais projetos colaborativos entre professores titulares de turma no 1º ciclo e os professores de Educação Física dos seus agrupamentos".

Acresce referir que a modalidade de Judo, além do seu reconhecido contributo para um desenvolvimento integrado (aos níveis físico, psíquico e social) é, também, benéfico para o desenvolvimento social e emocional das crianças. Estudos recentes têm vindo a demonstrar que uma criança que pratica Judo "...aprende a ser disciplinada, a confiar em si própria, a adquirir auto-controlo e auto-estima, a adaptar-se a novas situações e dificuldades, a cooperar, a ceder e resistir" (Castarlenas e Molina, 2002; Batista, 2011; Carratalá Devale, 2012). Por outro lado, os resultados obtidos num estudo evidenciam que "...a prática de Judo apresenta uma relação positiva com a evolução do autoconceito, autoestima e rendimento académico" uma vez que a sua prática como "...um fator motivacional extrínseco, obrigando a uma gestão mais refinada do tempo, promovendo a concentração e a capacidade de atenção baseada numa atitude disciplinada, ética e moral" facilitadora da aprendizagem e do desenvolvimento psicomotor (Batista e Delgado, 2013).

A modalidade de Judo tem vindo a ser desenvolvida em diversas Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município de Aveiro, com grande aceitação por parte dos alunos e docentes. Estes têm referido que o Judo deveria ser integrado na componente letiva, na Expressão e Educação Físico-motora, pelas mais-valias que a sua implementação pode trazer para o desenvolvimento das crianças, a vários níveis, nomeadamente:

- Nível físico - controlo de postura e melhoria do domínio do corpo (orientação espacial e flexibilidade);
- Nível cognitivo-comportamental – inerente ao código moral do Judo, que privilegia o respeito, o autocontrolo e a amizade/companheirismo, mas também o foco, a disciplina e o cumprimento de regras;
- Nível afetivo – melhoria do autoconceito (autoestima e aceitação social).

A modalidade de Judo permite, desta forma, contribuir para a concretização de vários objetivos presentes no Programa Curricular da Expressão e Educação Físico-motora, tais como:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.

Tendo por base o exposto, o objetivo desta ação de formação passa por promover a modalidade de Judo, enquanto projeto colaborativo entre docentes titulares de turma (1.º CEB) e docentes de Educação Física, privilegiando um modelo de coadjuvação. Assim, considera-se de vital importância dotar os docentes de conhecimentos técnicos sobre o Judo, para que sejam capazes de incluir esta modalidade na componente curricular da Expressão e Educação Físico-motora.

#### **Efeitos a produzir: Mudança de práticas, procedimentos ou materiais didáticos**

Espera-se que os formandos:

- Apreendam os conceitos base da modalidade de Judo.
- Estabeleçam redes de cooperação, estimulando o trabalho colaborativo entre docentes titulares de turma (1.º CEB) e docentes de Educação Física
- Desenvolvam práticas inovadoras de desenvolvimento da expressão e educação físico-motora, em coadjuvação, tendo por base o Judo.
- Consigam sintetizar normas que viabilizem, com manutenção da segurança e do respeito pela integridade física dos colegas a introdução do judo, entendido como um desporto de combate com preensão, na Expressão e Educação Físico-motora.

#### **Conteúdos da acção**

SESSÕES TEÓRICAS (4 horas)

Sessão nº 1 (4 horas) – Apresentação dos formadores. Apresentação do Curso de Formação.

Caraterização generalizada do Judo. O fenómeno desportivo do Judo face à realidade desportiva escolar.

A didática e a pedagogia, “sempre de mão dada”, no ensino do Judo.

SESSÕES PRÁTICAS (9 horas)

No início de todas as sessões práticas será feita um aquecimento geral e um aquecimento específico do Judo.

Serão, ainda, aperfeiçoados, em todas as sessões práticas, as saudações, as posturas, as atitudes de base, as pegas e as quedas.

Sessão nº 1 (3 horas) – Jogos de ataque, de defesa e de oposição.

As progressões pedagógicas e didáticas de luta no solo.

Sessão nº 2 (3 horas) – Jogos de ataque, de defesa e de oposição.

As progressões pedagógicas e didáticas de luta em pé.

Sessão nº 3 (3 horas) – Encadeamentos e combinações técnicas no solo.

Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro.

#### **Metodologias de realização da acção**

As sessões presenciais conjuntas assumirão essencialmente um carácter teórico e um carácter prático.

Por outro lado, as sessões não presenciais serão destinadas a simulação pedagógica.

#### **Regime de avaliação dos formandos**

Os formandos serão avaliados na escala de 1 a 10, de acordo com o despacho nº 4595/2015, do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar.

Assiduidade – frequência obrigatória de 2/3 das horas de formação;

Os critérios de avaliação serão elaborados de acordo com as orientações da entidade formadora, tendo por base os seguintes itens:

Empenho e participação nas sessões – 25%

Trabalhos produzidos nas sessões – 25%

Trabalho final individual, ou reflexão crítica, individual, sobre a formação vivenciada – 50%

#### **Forma de avaliação da acção**

Avaliação realizada pelos formandos através da resposta a um inquérito elaborado para o efeito, que aborda os seguintes pontos:

- Programa da acção;
- Adequação da acção às prioridades de formação;
- Funcionamento da acção;
- Resultados alcançados;
- Impactos da formação;
- Desempenho dos formadores.

Relatório final elaborado pelo formador.

Posteriormente será feito um relatório síntese da avaliação.

#### **Bibliografia fundamental**

##### **1. BIBLIOGRAFIA FUNDAMENTAL**

- Batista, M., e Delgado, S. C. (2013). A Prática de Judo em relação com o Autoconceito, a Autoestima e o Rendimento Escolar de Alunos do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. E-balonmano. com: Journal of Sports Science/Revista de Ciências del Deporte, 9(3).

- Veloso, R., Aranha, A., Cachada, J. (2010). Uma Abordagem Didáctica do Judo - Ideias e sugestões de trabalho, UTAD.

- Veloso, R., Aranha, A., Lopes, E., Moreira, J., Cachada, J., Pereira, M. (2015). “Passa a Bola”, Manual de Educação Física para o 5º e 6º ano de escolaridade, Porto Editora.

- Veloso, R., Aranha, A., Lopes, E., Moreira, J., Cachada, J., Pereira, M. (2015). Unidade Didáctica de Judo – “As Lutas na Escola” – Anexo para o Professor do “Passa a Bola”, Manual de Educação Física para o 5º e 6º ano de escolaridade, Porto Editora.

- Veloso, R. e Cachada, J. (2001). “Progressão Técnico Pedagógica do Ensino do Judo”, Federação Portuguesa de Judo.

- Veloso, R. e Cachada, J. (2004). “A formação do judoca – Importância da Progressão Técnico Pedagógica do Ensino do Judo” (pp. 81-96), in Os Jovens e o Desporto – oportunidades e dificuldades, Confederação do Desporto de Portugal.

- Veloso, R. e Cachada, J. (2005). “O percurso do judoca – uma perspectiva de desenvolvimento” (pp. 199-216), in Temas atuais X, Universidade Federal de Minas Gerais, Editora Health.

- Veloso, R. e Cachada, J. (2008). Judo - uma abordagem na escola (DVD), DREN - Ministério da Educação.

#### **Consultor de Formação**

**B.I. Nome**

#### **Especialista Formação**

**B.I. Nome**

Processo

**Data de recepção** 20-04-2017 **Nº processo** 97257 **Registo de acreditação** CCPFC/ACC-90392/17

**Data do despacho** 10-07-2017 **Nº ofício** 6132 **Data de validade** 20-02-2020

**Estado do Processo** C/ Aditamento - pedido deferido