



centro de formação da associação de escolas  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha

### Programa da Ação de Formação

## A abordagem do Judo na componente do currículo “Educação Artística e Educação Física” do 1º Ciclo do Ensino Básico

<b>Modalidade:</b>	Curso de Formação	<b>Registo de Acreditação:</b>	CCPFC/ACC-93285/17
<b>Área de Formação:</b>	C – Prática e investigação pedagógica e didática na docência		
<b>Duração:</b>	13 horas		
<b>Destinatários:</b>	Professores do 1º Ciclo do Ensino Básico – Concelho de Aveiro		
<b>Relevância:</b>	A ação releva para progressão em carreira e releva para a área científico-didática		
<b>Formador:</b>	José Mário Lopes de Sá Cachada, Nuno Miguel Delgado		
<b>Local de realização:</b>	Escola Básica de Santiago, Aveiro		

### Razões justificativas

No ano letivo de 2016/2017, pela primeira vez, os alunos do 2.º ano de escolaridade realizaram uma Prova de Aferição em Expressão e Educação Físico-Motora e a partir do ano letivo de 2017/2018, a Educação Física passará a contar para o apuramento da média de ingresso no Ensino Superior pelo que se torna necessário criar condições para uma efetiva valorização desta disciplina, a iniciar no 1º Ciclo de Ensino Básico.

Mais recentemente, com a publicação do Despacho n.º 5908/2017, de 05 de julho, relativa ao projeto de autonomia e flexibilidade curricular, ao nível do currículo do 1º Ciclo a disciplina de Educação Artística e Educação Física tem uma carga horária semanal de 5 horas e a sua lecionação é da responsabilidade do docente titular de turma.

A opção pela modalidade de Judo advém, por um lado, do seu reconhecido contributo para um desenvolvimento integrado (aos níveis físico, psíquico e social) e, também, por ser considerada benéfica para o desenvolvimento social e emocional das crianças. Estudos efetuados 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 & 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 & Delgado, 2013).

A modalidade de Judo tem vindo a ser desenvolvida em diversas Escolas do 1º 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 Educação Física, no entanto revelam a necessidade de obterem mais conhecimentos e ferramentas de trabalho para o abordarem. Por outro lado, realçam as 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 base de trabalho para que docentes titulares de turma (1º CEB) possam inovar nas suas práticas de lecionação de Expressão e Educação Físico-motora. Assim, considera-se de vital importância dotar os docentes de conhecimentos técnicos base sobre o Judo, para que sejam capazes de abordar esta modalidade na componente curricular.

### **Efeitos a produzir**

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 (1º CEB) de vários estabelecimentos de ensino.
- Desenvolvam práticas inovadoras de desenvolvimento da expressão e educação físico-motora, tendo por base o Judo, dinamizadas fundamentalmente através de jogos de pares/equipa.
- 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 prensão, na Expressão e Educação Físico-motora.

### **Conteúdos**

#### **SESSÕES TEÓRICAS (4 horas)**

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

Caraterização generalizada do Judo e do código moral associado à modalidade.

Reflexão sobre os contributos do Judo e da sua abordagem para o desenvolvimento global do aluno, bem como as interligações possíveis com as restantes disciplinas curriculares do 1º Ciclo.

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 (pretende-se que os docentes titulares de turma possam assumir o papel de alunos, para melhor compreenderem as dinâmicas que poderão dinamizar em contexto de aula).

Serão, ainda, aperfeiçoados, em todas as sessões práticas, as saudações, as posturas, as atitudes de base, as pegadas 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 adaptadas ao 1.º CEB.

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

As progressões pedagógicas e didáticas de luta em pé adaptadas ao 1.º CEB.

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

Treino técnico em movimento sem resistência do parceiro adaptadas ao 1.º CEB.

### Regime de avaliação dos formandos

Avaliação dos formandos baseada nos seguintes pressupostos:

- Obrigatoriedade de frequência de 2/3 das horas de formação presencial.
- Classificação na escala de 1 a 10, de acordo com o Despacho nº 4595/2015, de 6 de maio.

Os formandos serão sujeitos a uma avaliação contínua por observação, resolução de problemas e ainda a realização de um relatório final, onde constem as evidências do trabalho que desenvolveram e uma reflexão sobre o mesmo.

Os critérios a utilizar são:

- Empenho e participação nas sessões
- Trabalho final ou reflexão crítica, individual, sobre a formação vivenciada.

### Calendarização / Cronograma

Data	Dia da semana	Horário da sessão	N.º Horas
14-03-2020	sábado	09:00 – 12:00	3
		13:00 – 16:30	3,5
21-03-2020	sábado	09:00 – 12:00	3
		13:00 – 16:30	3,5
<b>Total de horas de formação</b>			<b>13</b>

**Nota:**

Têm prioridade os docentes que lecionam em estabelecimentos de ensino do 1º Ciclo do Concelho de Aveiro