

Secretaria de Estado de Educação do Estado do Pará

SEDUC-PA

Professor Classe I - Educação Física

Edital Nº 01/2018 – SEAD, 19 de Março de 2018

MR107-2018

DADOS DA OBRA

Título da obra: Secretaria de Estado de Educação do Estado do Pará - SEDUC-PA

Cargo: Professor Classe I - Educação Física

(Baseado no Edital Nº 01/2018 – Sead, 19 de Março de 2018)

- Conhecimentos Específicos

Gestão de Conteúdos

Emanuela Amaral de Souza

Autora

Ronaldo Senna

Diagramação/ Editoração Eletrônica

Elaine Cristina

Igor de Oliveira

Camila Lopes

Thais Regis

Produção Editorial

Suelen Domenica Pereira

Julia Antoneli

Capa

Joel Ferreira dos Santos

SUMÁRIO

Conhecimentos Específicos

Desportos	01
Regras oficiais e organização de competições	05
Aprendizagem dos esportes escolares.	20
Judô: regras básicas.....	22
Modalidades de competição.....	25
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola	25
Caratê: regras básicas; modalidades de competição;.....	32
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola.	47
Dança: fundamentos da dança; estilos de dança e suas principais características.....	49
Aspectos sociais e culturais que envolvem a dança	69
Função e objetivos da dança;	70
Dança Criativa e seus fundamentos.	71
Capoeira: histórico;	73
Questões culturais e sociais;.....	75
Instrumentos musicais utilizados;	77
Fundamentos da capoeira.....	78
Folclore: significados;	81
Brincadeiras folclóricas	81
Danças folclóricas;	82
Crenças, culinária, mitos por região.	83
Coordenação motora fina e coordenação motora grossa (ampla).....	100
Atletismo: regras básicas; provas masculinas e femininas;	101
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola.	123
Avaliação em educação física escolar;.....	126
Plano de ensino e plano de aula;	129
Currículos oficiais e não-oficiais;	131
Currículo em educação física;	136
Educação física e cultura.....	139
Metodologia dos grandes jogos.	141
História da Educação Física.....	142
PCN (Ensino Fundamental/Ensino Médio) e RCN (Educação Infantil).	148
Educação Física Especial: as diferentes deficiências e formas de trabalho nas escolas.....	158
Aprendizagem motora.	169
Educação Física escolar para grupos especiais (gestantes, idosos, hipertensos, diabéticos, etc.).	182
Anatomia básica: ossos, músculos e articulações;.....	188
Planos e eixos de movimentos;.....	199
Funções musculares e suas ações.....	202
Abordagens Pedagógicas para o ensino da Educação Física.....	206
Ética profissional.	214

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Professor Classe I - Educação Física

Desportos	01
Regras oficiais e organização de competições	05
Aprendizagem dos esportes escolares.	20
Judô: regras básicas.....	22
Modalidades de competição.....	25
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola	25
Caratê: regras básicas; modalidades de competição;.....	32
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola	47
Dança: fundamentos da dança; estilos de dança e suas principais características.....	49
Aspectos sociais e culturais que envolvem a dança	69
Função e objetivos da dança;	70
Dança Criativa e seus fundamentos.	71
Capoeira: histórico;	73
Questões culturais e sociais;.....	75
Instrumentos musicais utilizados;	77
Fundamentos da capoeira.....	78
Folclore: significados;.....	81
Brincadeiras folclóricas	81
Danças folclóricas;.....	82
Crendices, culinária, mitos por região.	83
Coordenação motora fina e coordenação motora grossa (ampla).....	100
Atletismo: regras básicas; provas masculinas e femininas;	101
Processo de ensino-aprendizagem dos fundamentos na escola	123
Avaliação em educação física escolar;.....	126
Plano de ensino e plano de aula;	129
Currículos oficiais e não-oficiais;	131
Currículo em educação física;	136
Educação física e cultura.....	139
Metodologia dos grandes jogos.	141
História da Educação Física.....	142
PCN (Ensino Fundamental/Ensino Médio) e RCN (Educação Infantil).	148
Educação Física Especial: as diferentes deficiências e formas de trabalho nas escolas.....	158
Aprendizagem motora.	169
Educação Física escolar para grupos especiais (gestantes, idosos, hipertensos, diabéticos, etc.).	182
Anatomia básica: ossos, músculos e articulações;.....	188
Planos e eixos de movimentos;.....	199
Funções musculares e suas ações.....	202
Abordagens Pedagógicas para o ensino da Educação Física.....	206
Ética profissional.	214

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Professor Classe I - Educação Física

DESPORTOS

O Desporto, entendido como fenómeno social nos tempos modernos ou pós modernos, teve as suas origens nos séculos XVIII e XIX, aquando da 1.^a revolução industrial, consequência da evolução das estruturas sociais nos campos da Educação, das Ciências, da Tecnologia e da Cultura da Grã-Bretanha, pátria do desporto moderno. Durante o século passado, o desporto varreu a face do planeta Terra. Proveniente das práticas lúdico-desportivas da sociedade agrícola, encontrou no paradigma industrial as condições propícias para o seu desenvolvimento. As cientificidade das regras, a standardização das táticas e do treino, são aspectos fundamentais que identificam o desporto com o industrialismo.

De facto, o desporto, ao assumir a forma e a organização que hoje lhe conhecemos, tornou-se no maior fenómeno social do milénio.

“ O tempo livre é uma das manifestações mais visíveis nesta transição secular”, ideia que é também corroborada por Bento (2004), afirmando que estamos “deixando uma sociedade onde grande parte da vida das pessoas adultas era dedicada ao trabalho e estamos caminhando em direção a uma outra não mais fundada no trabalho, mas no tempo vago, na qual grande parte do tempo será e em grande parte do tempo será dedicada ao ócio criativo”.

“ O tempo de trabalho e as oportunidades de emprego vão continuar a decrescer, pelo que as pessoas cada vez terão mais tempo livre.

O futuro apresenta-nos assim um desafio, e a organização social, ao contrário do que se verificava na sociedade industrial, terá de ser pensada, tendo em conta o tempo livre e não o tempo comprometido com o trabalho.

A gestão do tempo de lazer através da cultura transforma-se numa questão crucial no quadro das preocupações sociais dos nossos dias.

Assim, entendendo o lazer como uma das necessidades dos nossos tempos, e o desporto como uma das vertentes mais fortes da sociedade atual, os dois conceitos não podem deixar de se complementar num processo de desenvolvimento humano, que o mesmo autor refere como “ não apenas a satisfação das necessidades materiais do Homem, mas sobretudo, a melhoria das suas condições de vida e a sua contribuição para as suas aspirações em geral”.

Por outro lado, as transformações ocorridas na esfera produtiva vieram criar condições para que se efetivasse uma maior adesão às práticas desportivas. A maior sedentarização, assim como a urbanização crescente, criaram as condições para um anseio de uma atividade física, defendida por alguns médicos como importante contributo para o abaixamento da mortalidade nas sociedades.

Todos estes fatores obrigaram à definição de políticas de promoção desportiva e à criação de condições para o acesso generalizado à prática desportiva a todos os escalões etários.

O movimento da cultura física já enraizado na sociedade, que foi inicialmente consagrado pelo Conselho da Europa como o movimento do Desporto para Todos, surge, segundo alguns autores, com a ruptura com a sociedade industrial mecanizada, e veio a dar origem à consagração da Carta Europeia do Desporto Para Todos que aprovada pelos ministros Europeus reunidos na 7.^a Conferência nos dias 14 e 15 de Maio de 1992 em Rhodes, define Desporto da seguinte maneira:

“ Entende-se por Desporto todas as formas de atividade física que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

Na definição do conceito de desporto temos de atender a dois conjuntos de elementos: o primeiro conjunto, formado pelas capacidades naturais, as condições externas que nos elucidam sobre as ações desenvolvidas no desporto, e o segundo conjunto, valores intrínsecos do homem, o lúdico, rendimento e superação, que nos fornece pistas de alguns porquês e para quê. Do cruzamento destes dois conjuntos elementares, associado àquilo que a sociedade aceita como sendo valores do desporto, surge então, esta importante atividade.

Será ainda importante salientar que, nos tempos que vivemos, em plena globalização, o desporto e o praticante desportivo não se poderão alhear desta realidade, e, apesar da velocidade com que as notícias se espalham, e da facilidade de importação de novos valores, cabe também aqui, e com toda a legitimidade, considerar a cultura local como um bem a preservar e não algo a trocar por outras práticas. Refira-se apenas os jogos tradicionais, que dão carácter a diferentes povos e culturas, e são um bem a preservar e a necessitar de um aprofundamento dos seus significados.

O desporto pode também ser definido, “ como um sistema institucionalizado de práticas competitivas, com dominante física, delimitadas, codificadas, regulamentadas convencionalmente, cujo objetivo é apurar o melhor concorrente, ou registar a melhor performance”.

Em Portugal, até ao 25 de Abril, o conceito de desporto assentou em dois pontos fundamentais, que se podiam traduzir, por um lado, pela tentativa do poder político dominar o desporto, tentando implementar a sua ideologia nos jovens, e por outro lado, pelo desacordo verificado por parte dos profissionais, em desacordo com os processos adoptados pelo Estado Novo. No entanto, os anos 80 trazem alterações significativas. Alteram-se os entendimentos, os sentidos e as motivações para a prática do desporto.

Vários autores têm identificado os benefícios que advêm da prática desportiva, nomeadamente a melhoria da condição física (melhoria da capacidade de rendimento geral), melhoria da qualidade de vida, redução do risco de doença coronária, redução do risco de desenvolver hipertensão, descida dos valores da hipertensão arterial (através da prática de actividades prolongadas), controlo/redu-

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Professor Classe I - Educação Física

ção do peso corporal pela estimulação do consumo calórico, redução do risco de morte prematura, redução do risco de morte por doença cardíaca, aumento da resistência à fadiga, diminuição das insónias, melhoria na postura e equilíbrio.

Para além dos benefícios atrás descritos, a prática de actividade motora tem um papel importante em termos psicológicos, nomeadamente no aumento da auto-estima, na redução dos níveis de ansiedade e eventuais sentimentos depressivos e no aumento da sensação de bem-estar.

Vários são os factores que incidem na procura da prática desportiva, tendo apontados os seguintes:

- Gerais: a necessidade de uma maior relação social, o auto-conhecimento, a autoafirmação, o experimentar novas actividades e sensações.

- Específicos: prevenção para a saúde, manutenção e melhoria da condição física, procura na actividade física de novos valores sociais e sexuais que imperam na sociedade actual (beleza, desenvolvimento corporal, etc), necessidade de relaxação e recuperação das tensões acumuladas durante o trabalho.

Evolução e Tendências Atuais das Práticas Desportivas

Não só pelo avanço das estruturas sociais, que integram o desporto, as práticas desportivas sofreram um enorme impulso no início do século XX a que não será alheia a implementação dos Jogos Olímpicos da era moderna.

Efectivamente, verificou-se, no decorrer do século passado, uma verdadeira simbiose entre o desporto e outros sectores da sociedade nos vários domínios, fossem eles políticos, de saúde, espectáculo, publicidade ou comunicação social. O aumento dos tempos livres, a melhoria dos níveis de vida, a facilidade de transportes, a proliferação de instalações desportivas, o grande apoio de governos e autarquias, os patrocínios, permitiram a extraordinária expansão do Desporto durante o século XX.

A prática desportiva constituiu-se como um habito cultural, o que significa dizer que ela só se efectiva, se na sociedade existirem valores que a defendam, que lhes dêem importância, e se as pessoas aderirem e esses mesmos valores.

Se na primeira metade do século XX a cultura física valorizava a procura dos melhores níveis de performance, dirigindo-se para a competição, quer em termos organizacionais, quer em termos dos próprios praticantes, na segunda metade do mesmo século assistiu-se ao aparecimento de novos conceitos. Estes defendem uma cultura física mais abrangente, generalizada a todos os escalões etários, em que os principais objectivos se prendem com a ocupação de tempos livres e a construção de estilos de vida saudáveis. Tratava-se do movimento desporto para todos.

A crise da sociedade industrial e o advento de novos valores que valorizam o lazer e o tempo livre como espaço importante para a realização humana, surgidos na segunda metade do século XX, vieram reforçar o interesse no espaço social das práticas desportivas. No campo do desporto, surgem iniciativas que criticam a faceta de rendimento privilegiando o desporto para todos, ou a democratização do desporto.

Estas novas ideias aparecem nos países mais industrializados, promovendo a ideia de proporcionar a todos os cidadãos a oportunidade de prática desportiva com benefícios daí emergentes. Destes benefícios destacam-se a qualidade de vida associada à condição física e saúde pública, proporcionadas pela prática regular do desporto. Assim perspectivava-se que a prática desportiva regular contribuiria para a recuperação da fadiga do trabalho, o aumento da produtividade e a diminuição dos gastos públicos com a saúde.

Ainda que o desporto tenha sido consagrado na Constituição Portuguesa como um direito do cidadão, não se registaram as políticas verificadas nos restantes países, e que, e mercê dos valores de cultura física dominantes e dos condicionalismos que a sociedade portuguesa apresenta, os hábitos desportivos da população portuguesa situam-se a níveis bastante baixos, quando comparados com os verificados nos restantes países da União Europeias.

A suposta modernização desportiva do nosso país, em termos de construção de infra-estruturas, necessita de medidas de alcance público, que levem em linha de conta as transformações sociais operadas na sociedade portuguesa, as quais criaram novas necessidades e diferentes graus de exigência". Com base em estudos de Mariovet (2001), Portugal continua, apesar dos progressos alcançados, a ser um dos países europeus com a taxa mais baixa de praticantes desportivos.

A Oferta e Procura Desportiva

Oferta Desportiva

A oferta desportiva existente numa região é um grande indicador da sua situação desportiva. Existem diferenças de vária ordem entre municípios, com origem directa na localização geográfica e grandeza geral das diversas regiões ou concelhos do país. Esta é uma realidade incontornável que importa assinalar, por exemplo "as barreiras ao desenvolvimento em Trás-os-Montes e Alto Douro são diversas e o Desenvolvimento

Desportivo como parte integrante desse desenvolvimento é naturalmente prejudicado..." (Seródio, 1998). Segundo o mesmo autor, "os problemas demográficos estão na primeira linha. A tendência de fuga dos residentes para o litoral ou para os aglomerados populacionais mais importantes, tem agravado o problema da desertificação humana em muitos locais do interior"; "O diminuto investimento por parte das entidades públicas centrais nestas regiões tem, por seu lado, agravado esta tendência" e "Os indicadores económicos são, naturalmente, mais uma barreira...que torna os clubes dependentes das entidades públicas", concluindo indutivamente que "Com os "factores de desenvolvimento desportivo" de tal forma debilitados, é difícil desenvolver o desporto nas regiões do interior".

Ter direito ao desporto não é suficiente, é necessário que as condições materiais existentes se traduzam na aplicação desse direito e que possibilitem o seu exercício.

A oferta desportiva de determinada região depende de vários factores, dos quais destacamos a existência de condições materiais e a dinâmica estrutural e relacional das

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Professor Classe I - Educação Física

entidades que lhe estão associadas. A oferta desportiva disponível para as nossas populações é a que é oferecida pelos sistemas educativo, desportivo, empresarial e autárquico.

Na planificação dos serviços desportivos devem ser tidos em conta vários critérios, tendo presente a necessidade/direito que todos têm de praticar desporto. Neste sentido, consideramos que a oferta desportiva de uma qualquer zona ou região não pode ser totalmente entregue às leis do mercado e livre iniciativa. Consideramos que uma área de grande importância como esta obriga a existência de sistema regulador e de avaliação geral que garanta à oferta desportiva ser suficientemente diversificada, capaz e estar ao alcance de todos.

Infra-estruturas Desportivas

As infraestruturas desportivas assumem um papel de dupla importância na concretização do desígnio geral de desenvolvimento desportivo, uma vez que, podem constituir só por si uma parcela da oferta desportiva de uma região e são imprescindíveis na concretização dos serviços desportivos puros.

A Lei de Bases do Sistema Desportivo, determina a necessidade do governo e as autarquias locais desenvolverem uma política integrada de instalações e equipamentos desportivos, definida com base em critérios de equilibrada inserção ambiental e em coerência com o integral e harmonioso desenvolvimento desportivo.

A Carta Europeia do Desporto, refere que, "Como a prática do desporto depende, em parte, do número, da diversidade das instalações e da sua acessibilidade, cabe aos poderes públicos fazer a sua implementação global, tendo em conta as exigências nacionais, regionais e locais, assim como as instalações públicas, privadas e comerciais já existentes".

A existência de infra-estruturas desportivas assume-se fundamental, com vista a tornar efectivas as condições para o desenvolvimento desportivo de um concelho, tornando-se importante analisar a situação actual e apurar as razões de eventuais desajustes.

Relativamente aos maiores responsáveis pela edificação do parque desportivo (poder Central e Local), identificados claramente na legislação, os especialistas e a investigação produzem atribuem às Autarquias em detrimento do poder Central o maior contributo na resolução deste problema. Esta situação deve ser considerada especialmente ou particularmente relevante se atendermos às diferenças consideráveis ao nível da dotação financeira de ambos. O investimento público em desporto, da responsabilidade conjunta das autarquias, atingiu valores paralelos aos da Administração Central.

Autarquias

As autarquias assumem um papel de grande relevância como promotores da oferta desportiva de um concelho, tanto na criação de condições infra-estruturais como, mais recentemente, na prestação directa de serviços desportivos.

Embora não sendo polémica a importância das autarquias no processo de desenvolvimento desportivo é consideravelmente polémico o posicionamento destas no amplo espaço de intervenção que constitui o desporto, sobretudo como agente promotor e ou colaborador na promoção de serviços de desporto.

Nões e formas de acesso para que as respectivas populações tenham onde e como praticar desporto. É indispensável garantir uma adequada qualidade no exercício dessa prática.

Privadas sem fins lucrativos

O associativismo desportivo, enquadra legitimamente e até legalmente o conjunto de entidades que contribuem para a definição geral do pacote da oferta desportiva de qualquer concelho. Contudo, este conjunto de agentes apresenta uma grande heterogeneidade relativa às suas características próprias, facto que constitui um factor de dificuldade na análise geral às suas limitações, problemas e enquadramento específico no fenómeno desportivo e consequentemente na definição dos parâmetros de intervenção e acompanhamento de que necessitam.

Relativamente à importância, assim como às limitações e problemáticas relacionadas com o associativismo desportivo, Portugal dispõe de grande experiência neste sector, não obstante um trajecto bastante sinuoso nos apoios e importância que lhes tem sido conferida. De acordo com Dias (2002), "O Movimento Associativo, em geral, e as organizações desportivas já não são o que eram há uns anos. Evoluíram, modificaram e carecem de outras necessidades, de outras formas de estar, e por isso de reconhecimento e apoios."

Procura Desportiva

O estudo da procura no caso particular da prática das actividades físicas e desportivas assume um papel de dupla importância, atendendo a que a par dos imperativos de rendibilização das actividades, esta área de serviços constitui uma obrigação do estado, do poder político e da sociedade determinada por lei.

A importância e os benefícios da prática de actividades desportivas aliadas à legislação existente para este sector constituem por si só os imperativos para a construção ponderada dos diversos programas de oferta desportiva. A questão central da definição destes programas e consequente dinâmica de modernização e adequação à realidade prende-se com a análise cuidadosa da procura, uma vez que só considerando estes dados serão conseguidos níveis de eficácia aceitáveis e as próprias actividades tornar-se-ão rentáveis ou menos onerosas.

De que interessa ter um programa de oferta desportiva, com muitas actividades, com óptimas condições, inúmeras horas de actividade, preços acessíveis, bons técnicos, etc, se este não corresponder às expectativas da população alvo para quem o programa foi construído?

A diversidade do fenómeno desportivo cresce consideravelmente ao longo do tempo, logo a necessidade de analisar o consumo e a procura assumem fundamental importância, com vista ao cumprimento do desígnio social de