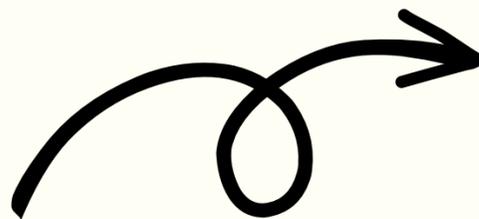


# INACTIVE STUDENTS

**name of the  
module**

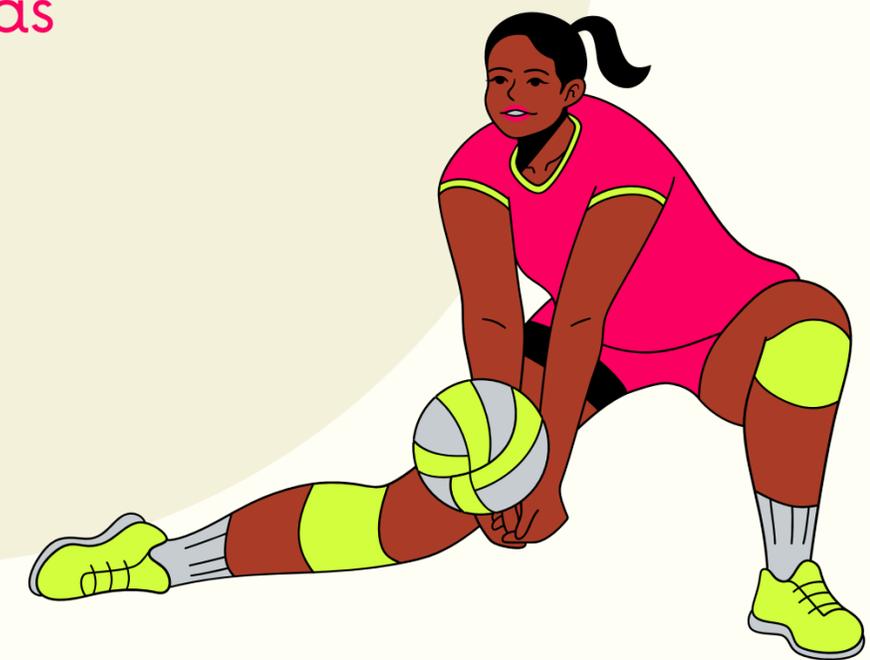


**MÓDULO 1:**

**O ENSINO DA EDUCAÇÃO  
FÍSICA ONLINE E O  
DESENVOLVIMENTO DAS  
COMPETÊNCIAS MOTORAS**

# Objectivos de Aprendizagem:

- Introdução às capacidades motoras
  - Tipos de habilidades motoras
- Desenvolvimento das capacidades motoras em diferentes grupos etários
- Factores que afectam o desenvolvimento das capacidades motoras
- Actividades PE que desenvolvem as capacidades motoras



# Introdução às Competências Motoras

**Uma competência motora é uma função que envolve movimentos específicos dos músculos do corpo para realizar uma determinada tarefa.**

Estas tarefas incluem andar, correr, andar de bicicleta, etc. Para realizar esta tarefa, o sistema nervoso, os músculos e o cérebro do corpo têm de trabalhar em conjunto.



# Types of motor skills

**Motricidade Grossa:** a utilização dos grandes músculos do corpo para força, coordenação e tempo de reação.

**Motricidade Fina:** a utilização dos pequenos músculos do corpo para obter precisão e um elevado grau de controlo.



**O Objetivo da Educação Física:** é desenvolver crianças saudáveis e responsáveis, com conhecimentos, aptidões e disposições para trabalhar em conjunto, pensar criticamente e participar numa variedade de actividades que conduzam a um estilo de vida saudável ao longo da vida. O desenvolvimento físico é essencial para aumentar a autoestima, a confiança, a aptidão física e o bem-estar das crianças. A investigação diz-nos que as crianças que são fisicamente activas durante 60 minutos por dia (24 horas), são mais saudáveis, têm maior autoconfiança, aprendem mais eficazmente e têm menos probabilidades de faltar.



Uma educação física de qualidade utiliza experiências adequadas ao desenvolvimento para desenvolver a competência e a confiança numa variedade de actividades como o desporto, a dança, a recreação ao ar livre e a aptidão física. A tónica deve ser colocada em proporcionar sucesso e prazer a todas as crianças.



# Factores que afectam o desenvolvimento das capacidades motoras

- Ambiente estimulante (acesso a espaços seguros e adequados para a prática de actividades físicas)
- Nutrição e alimentação (uma nutrição adequada é essencial para o crescimento e o desenvolvimento dos músculos e dos ossos)
- Prática e exercício (é necessária uma prática considerável para dominar estas tarefas que exigem um elevado nível de coordenação olho-mão. A mobilidade e a rapidez de reacção, o equilíbrio, a velocidade, a força e a coordenação parecem melhorar com o tempo e a prática)



## Factores que afectam o desenvolvimento das capacidades motoras

- Factores biológicos (os rapazes têm mais força na parte superior do corpo do que as raparigas. Conseguem lançar mais depressa e com mais precisão do que as raparigas. As raparigas são mais flexíveis nas articulações da anca, pelo que podem ser mais ágeis do que os rapazes)
- Lesões causam atrasos nas capacidades motoras
- Deficiência física (várias deficiências têm efeitos diferentes no desenvolvimento das capacidades motoras)



# Factores que afectam o desenvolvimento das capacidades motoras

-Programas educativos - os programas de educação física escolar e as actividades extracurriculares que se centram no desenvolvimento das capacidades motoras podem desempenhar um papel significativo no reforço das capacidades físicas das crianças.



# Desenvolver competências motoras ao trabalhar com diferentes grupos etários

Ao longo dos anos, as crianças desenvolvem uma motricidade grossa mais complexa que, normalmente, envolve várias fases. As crianças têm de ter tempo para praticar as suas capacidades motoras grossas todos os dias. Por vezes, temos grupos de crianças de diferentes idades, mas não temos pessoal suficiente para as ensinar de acordo com o seu grupo etário.



Eis o que se pode fazer quando se tem grupos etários diferentes:

**-Ajuda.** Ofereça às crianças uma atividade física que implique que a criança mais velha ajude a mais nova (driblar uma bola, atirar uma bola através do aro, etc.). Isto ajudará ambas as crianças a desenvolver as suas capacidades.



- Apoiar as atividades iniciadas pelas crianças. Dados grandes com diferentes competências motoras grossas em cada lado ou cartões com imagens que descrevem competências motoras grossas são excelentes ferramentas para promover o jogo autônomo. As crianças mais velhas podem criar cartões de memória ou qualquer outro instrumento que as crianças possam jogar em conjunto.



- Tirar o melhor partido da tecnologia. É sempre útil ter DVD's de música e movimento ou ligações adequadas, para que as crianças dance ou sigam rotinas de movimento no ecrã.



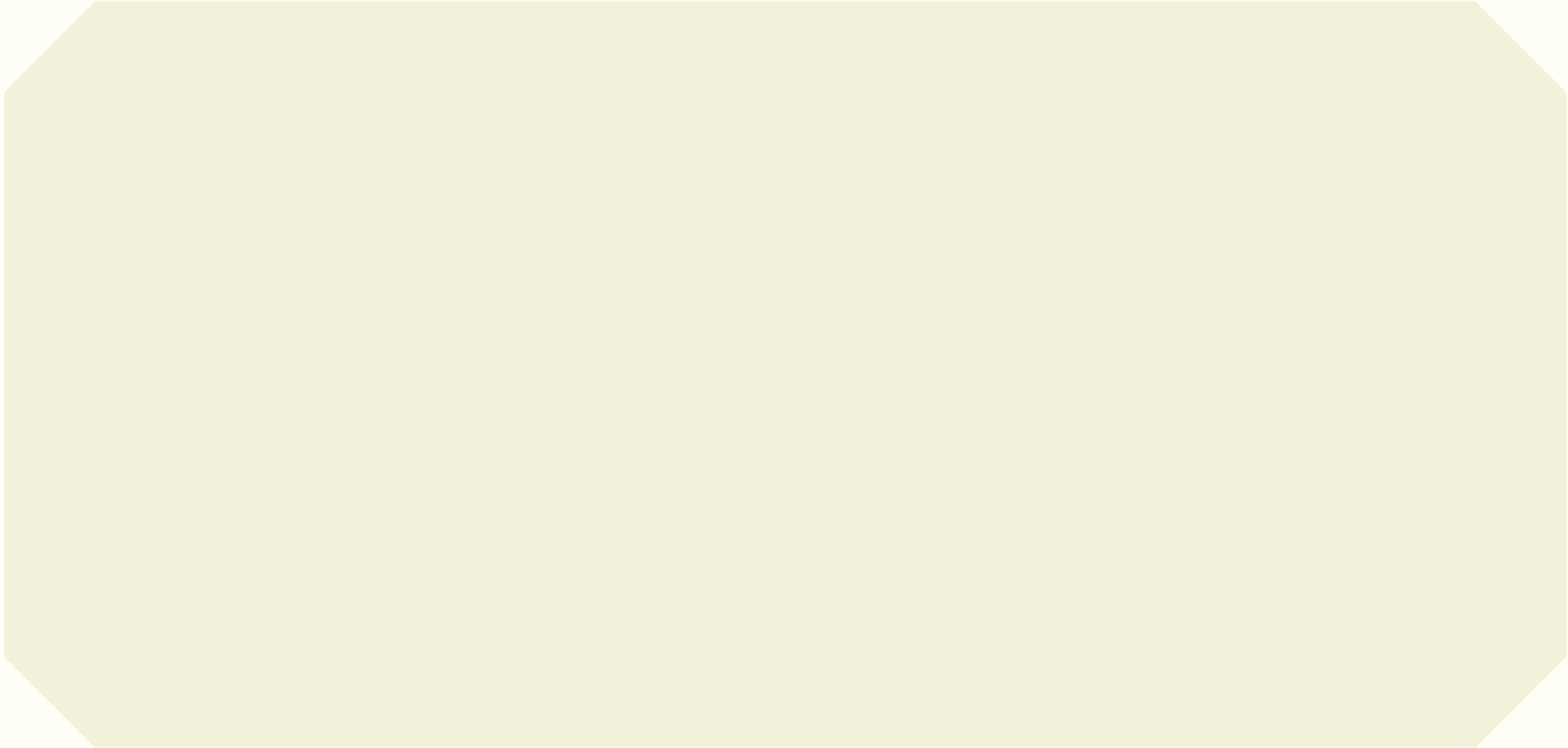
# Importância da diversidade de actividades

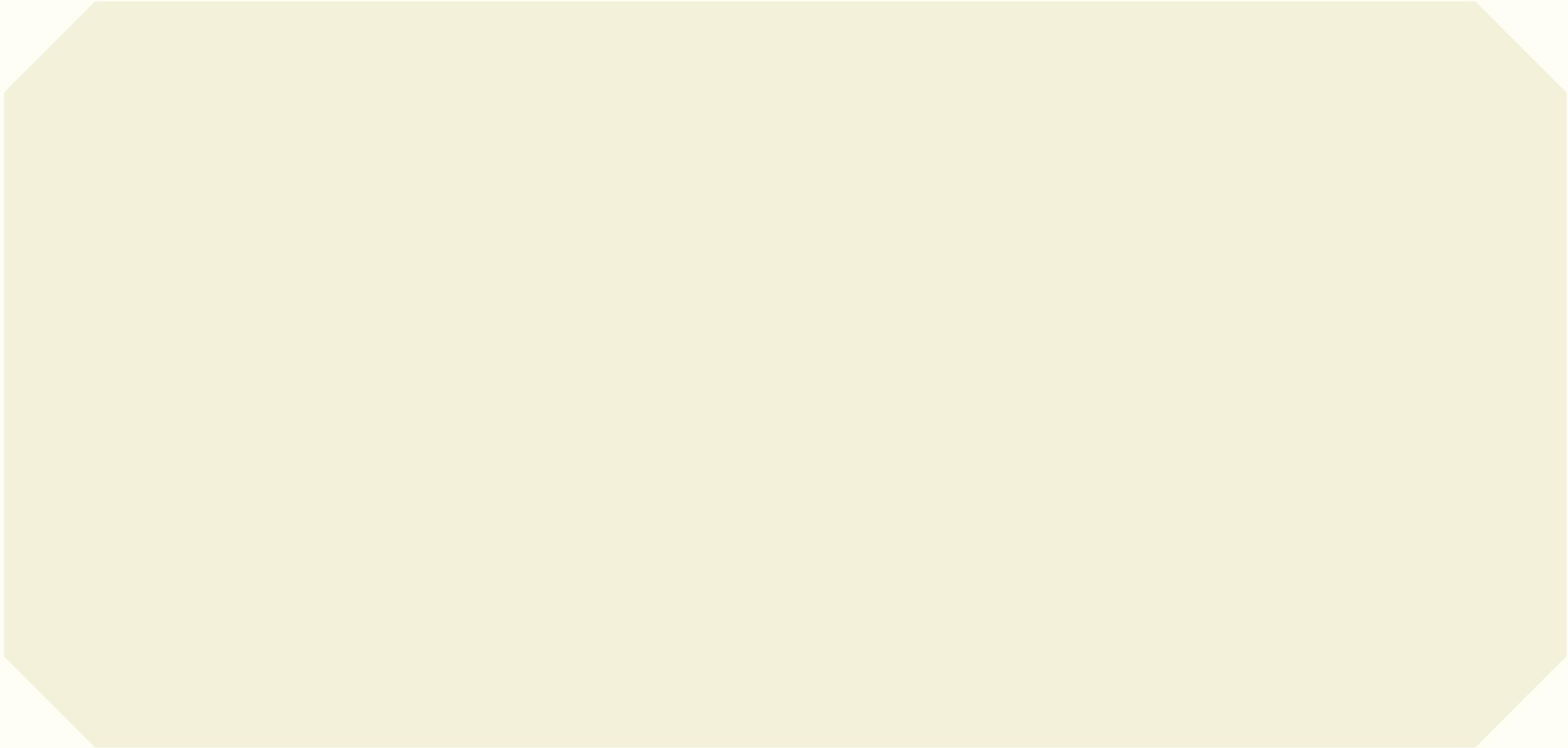
Oferecer uma gama diversificada de actividades pode ajudar as crianças a desenvolverem as suas capacidades motoras grossas de uma forma divertida e cativante, promovendo simultaneamente o bem-estar físico geral.



- dançar como se estivesse a aprender os passos e o ritmo do Hip Hop.
- dançar em estilo livre seguindo qualquer música.
- práticas de atenção plena quando todos os movimentos são efectuados com precisão e plena consciência.
- passeios e caminhadas regulares na natureza, absorvendo atentamente todo o ambiente.
- aprendizagem de séries de movimentos de ioga e alongamentos para promover a flexibilidade, o equilíbrio e a consciência corporal.
- percursos de obstáculos e labirintos.
- nadar para desenvolver a força do corpo em geral.
- jogos ao ar livre, como correr, saltar, trepar, etc.
- jogos de motricidade grossa como a amarelinha, corridas de estafetas...



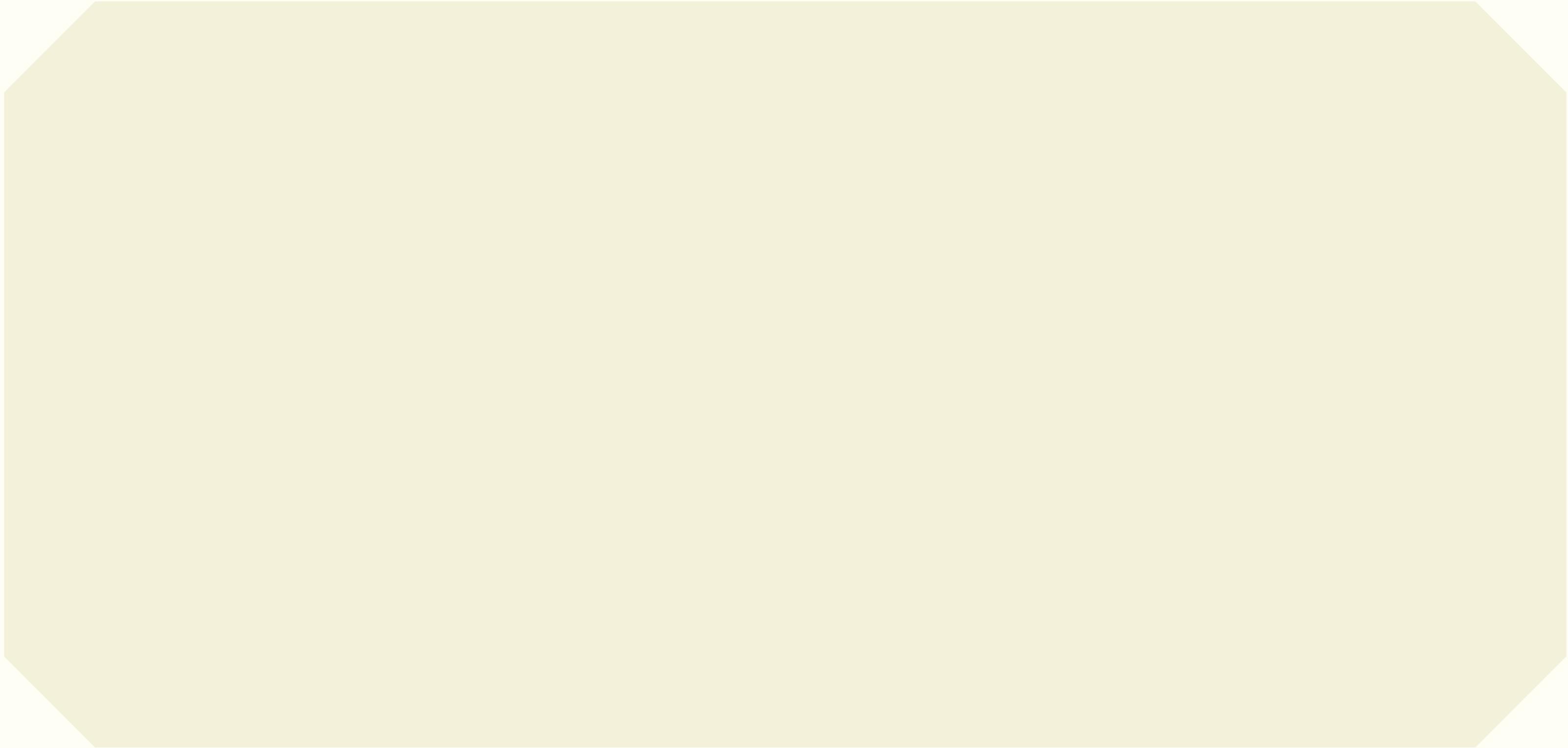






 **ACTIVE  
STUDENTS**



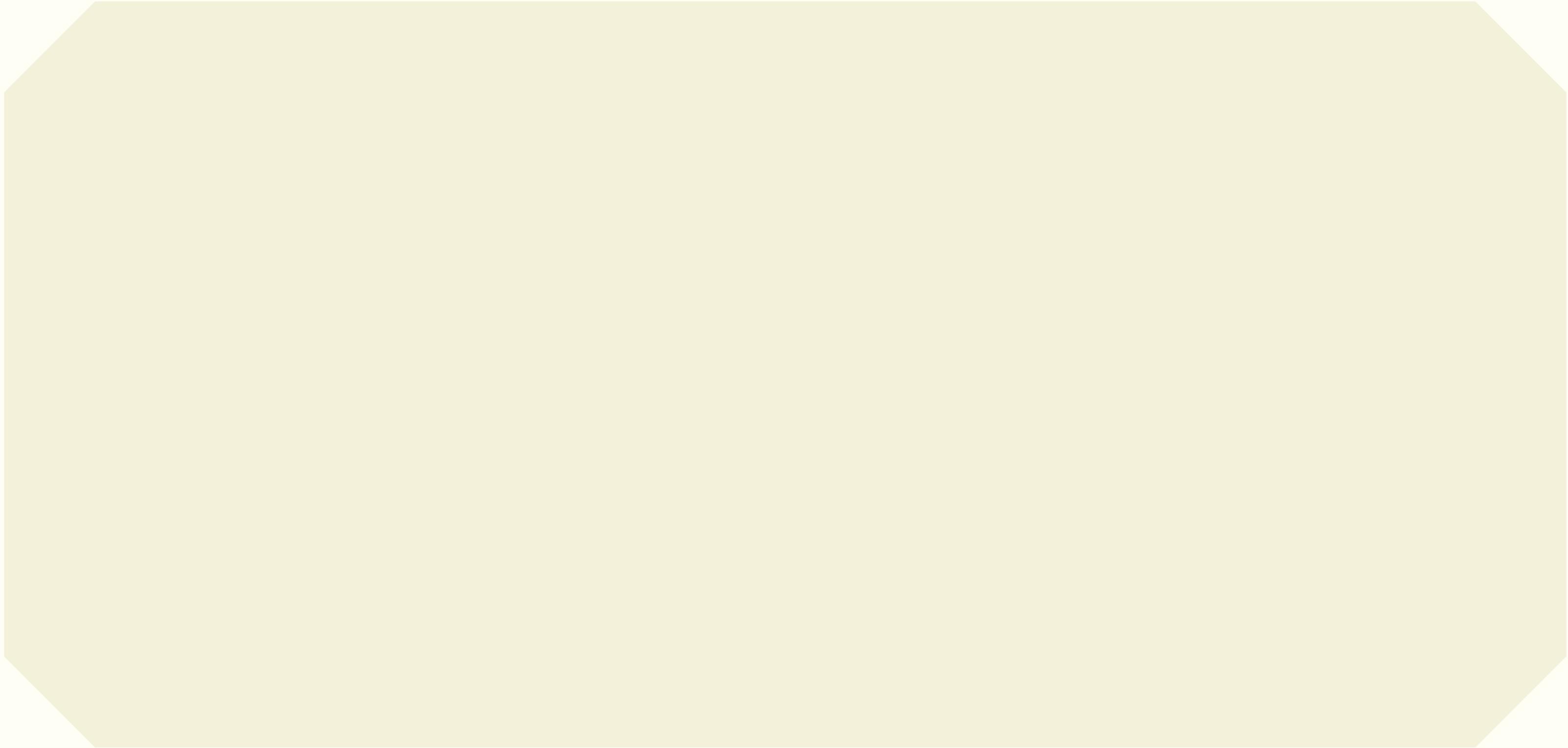




 **ACTIVE  
STUDENTS**







 **ACTIVE  
STUDENTS**



## REFERENCES:

1. Coordination and motor skills: What to expect at different ages - Amanda Morin
2. How to teach a good PE lesson - Mim Telfer
3. Strategies and activities for Physical education - [www.uen.org](http://www.uen.org)
4. Researches of children motor and functional abilities - Marinkovic, M., Milicevic, M. & Marinkovic, B.

**THANK FOR  
YOUR  
ATTENTION**

---