

## Curso

Didática da Educação Física e do Desporto  
no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)





## Curso

Didática da Educação  
Física e do Desporto  
no Ensino Básico  
(1º e 2º ciclos)

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/educacao/curso/didatica-educacao-fisica-desporto-ensino-basico-1-2-ciclos](http://www.techtute.com/pt/educacao/curso/didatica-educacao-fisica-desporto-ensino-basico-1-2-ciclos)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 12*

04

Metodologia

---

*pág. 16*

05

Certificação

---

*pág. 24*

# 01

# Apresentação

A Educação Física é uma disciplina essencial para o desenvolvimento das crianças e para a aquisição de valores que elas conservarão para o resto das suas vidas. No entanto, os professores desta disciplina devem ser capazes de aplicar a didática mais adequada aos alunos do Ensino Básico (1º e 2º ciclos). Não pense duas vezes e prepare-se com a TECH, graças a este curso de alta qualidade.



“

*A prática de exercício físico é fundamental para o desenvolvimento das crianças e são os professores que têm a responsabilidade de fomentar o interesse pelo desporto nos seus alunos"*

A aquisição de conhecimentos e competências correspondentes aos conteúdos escolares da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos) é fundamental para os professores desta disciplina. Por esse motivo, através deste curso, serão estudados em profundidade os elementos didáticos que conduzirão à aplicação dos conteúdos da área.

Assim, através do conhecimento das bases teóricas e metodológicas do processo de Ensino/Aprendizagem da Educação Física, este curso foi concebido para oferecer uma certificação adequada ao professor responsável pelo ensino desta disciplina nesta etapa educativa.

Esta capacitação é uma oportunidade única de estudo com um conteúdo educativo cuja distribuição das matérias foi planeada para permitir a cada estudante gerir o seu tempo de forma autónoma. Além disso, terá à sua disposição materiais teóricos apresentados através de textos enriquecidos, apresentações multimédia, exercícios e atividades práticas orientadas, vídeos motivacionais, palestras e casos práticos, onde poderá evocar conhecimentos de forma organizada e treinar a tomada de decisões que demonstrem a sua capacitação no domínio do ensino.

Este Curso distingue-se pelo facto de poder ser realizado num formato 100% online, adaptando-se às necessidades e obrigações do estudante, de forma assíncrona e completamente autónoma. O estudante pode escolher que dias, a que horas e quanto tempo dedicar ao estudo dos conteúdos do curso. Sempre em sintonia com as capacidades e competências que lhe são dedicadas.

Este **Curso de Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados em cenários simulados por especialistas na área de conhecimento, onde o aluno recorrerá de forma organizada aos conhecimentos aprendidos e demonstrará a aquisição das competências
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional
- ♦ As últimas novidades sobre a tarefa educativa do docente do Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo para melhorar a aprendizagem, bem como atividades em diferentes níveis de competência
- ♦ O seu especial foco nas metodologias inovadoras e investigação pedagógica
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*A TECH disponibiliza-lhe as principais ferramentas educativas para que se qualifique e desenvolva o seu trabalho no domínio do ensino"*

“

*O nosso curso 100% online permite-lhe gerir livremente o seu tempo de estudo"*

O seu corpo docente inclui profissionais da área no Ensino Básico (1º e 2º ciclos), que contribuem com a sua experiência profissional para este curso, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um estudo imersivo programado para se capacitar em situações reais.

A conceção deste curso foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o professor terá de tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que vão surgindo. Para tal, o especialista contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo, criado por especialistas em Educação Física com uma grande experiência.

*Para aceder a todo o conteúdo do nosso curso basta ter um dispositivo fixo ou móvel com ligação à Internet.*

*O curso convida-nos a aprender, crescer e a desenvolver-nos como docentes, a conhecer ferramentas e estratégias educativas relacionadas com as necessidades mais comuns nas nossas aulas.*



# 02

# Objetivos

O curso de Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos) tem por objetivo desenvolver nos estudantes as competências necessárias para o exercício da sua profissão. Para tal, a TECH oferece a mais completa certificação com os principais especialistas na matéria.





“

*Aumentar a sua capacitação como professor do Ensino Básico (1º e 2º ciclos) graças à oportunidade oferecida pela TECH, a principal universidade online em espanhol”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Projetar, planejar, entregar e avaliar os processos de ensino e aprendizagem tanto individualmente como em colaboração com outros professores e profissionais da escola
- ♦ Identificar os padrões educativos mais importantes do sistema educativo espanhol
- ♦ Incentivar os professores a desenvolverem competências pedagógicas que lhes permitam melhorar a forma como dão as suas aulas

“

*Este curso permitir-lhe-á adquirir as competências necessárias para desenvolver o seu trabalho com todas as garantias de sucesso”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Conhecer os fundamentos didáticos no planeamento e intervenção educativa aplicáveis ao processo de ensino-aprendizagem da Educação Física
- ♦ Compreender a relação entre os aspetos didáticos teóricos e a sua aplicação prática na Educação Física
- ♦ Conhecer o currículo da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
- ♦ Adquirir os conceitos de base da disciplina, defini-los e relacioná-los entre si
- ♦ Promover a aquisição de conhecimentos para a elaboração de processos de planeamento, implementação e avaliação de atividades na área da Educação Física na escola
- ♦ Adquirir competências de orientação, aconselhamento e implementação de adaptações do currículo de Educação Física e na resolução de problemas de ensino/aprendizagem
- ♦ Avaliar a intervenção pedagógica da prática motora em função dos princípios da Educação Física

03

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por profissionais de alto nível dentro do panorama educativo, com vasta experiência e reconhecido prestígio na profissão, apoiados pela sua experiência e com um amplo domínio das novas tecnologias aplicadas ao ensino.





“

*Os melhores conteúdos para especializar os melhores professores”*

## Módulo 1 Didática da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)

- 1.1. Desenvolvimento motor
  - 1.1.1. Introdução
  - 1.1.2. Desenvolvimento motor e funções executivas nas crianças dos 6 aos 12 anos
  - 1.1.3. Neuromotricidade
  - 1.1.4. Recursos para o desenvolvimento neuromotor
- 1.2. Uma boa competência motora é conseguida através de uma boa aprendizagem motora
  - 1.2.1. Introdução ao tema
  - 1.2.2. Conceitos fundamentais
  - 1.2.3. A Educação Física como parte do desenvolvimento construtivista
  - 1.2.4. A competência motora e a sua abordagem ecológica
- 1.3. O jogo como recurso educativo
  - 1.3.1. Introdução
  - 1.3.2. É possível trabalhar a motricidade através de jogos?
  - 1.3.3. características e aplicação do jogo motor
  - 1.3.4. Tipos e estratégias de jogos motores
- 1.4. Objetivos, conteúdos e avaliação da Educação Física no currículo
  - 1.4.1. Competências da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
  - 1.4.2. Objetivos da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
  - 1.4.3. Avaliação da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
  - 1.4.4. Propostas de desenvolvimento de conteúdos
- 1.5. Conteúdo: hábitos higiénico-posturais
  - 1.5.1. Introdução
  - 1.5.2. Articulação por articulação
  - 1.5.3. A força
  - 1.5.4. Métodos de treino de força no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
- 1.6. Conteúdos: capacidades físicas básicas
  - 1.6.1. Introdução
  - 1.6.2. Resistência
  - 1.6.3. Velocidade
  - 1.6.4. Movimento





- 1.7. Conteúdos: competências motoras básicas
  - 1.7.1. Introdução
  - 1.7.2. Deslocações
  - 1.7.3. Voltas
  - 1.7.4. Saltos
  - 1.7.5. Lançamentos
  - 1.7.6. Capturas
- 1.8. Conteúdo: atividades desportivas no domínio da Educação Física
  - 1.8.1. Introdução
  - 1.8.2. Desportos individuais
  - 1.8.3. Desportos com adversários
  - 1.8.4. Desportos coletivos
  - 1.8.5. Evolução do conceito de desporto até aos dias de hoje
- 1.9. Didática da Educação Física no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)
  - 1.9.1. Programação das aulas
  - 1.9.2. Elementos da unidade didática da Educação Física
  - 1.9.3. Recursos e materiais didáticos da Educação Física
- 1.10. Novas propostas metodológicas
  - 1.10.1. Excelência, criatividade e aprendizagem
  - 1.10.2. Ferramentas TIC em Educação Física
  - 1.10.3. Gamificação em Educação Física

“

*Este curso é fundamental para evoluir na carreira, não deixe escapar esta oportunidade”*

# 04

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na Escola de Educação TECH utilizamos o Método do Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos simulados, com base em situações reais em que terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método.

*Com a TECH, o aluno pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



*É uma técnica que desenvolve o espírito crítico e prepara o educador para tomar decisões, defender argumentos e contrastar opiniões.*

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os educadores que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 85.000 educadores com sucesso sem precedentes em todas as especializações. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos educativos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em Educação. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

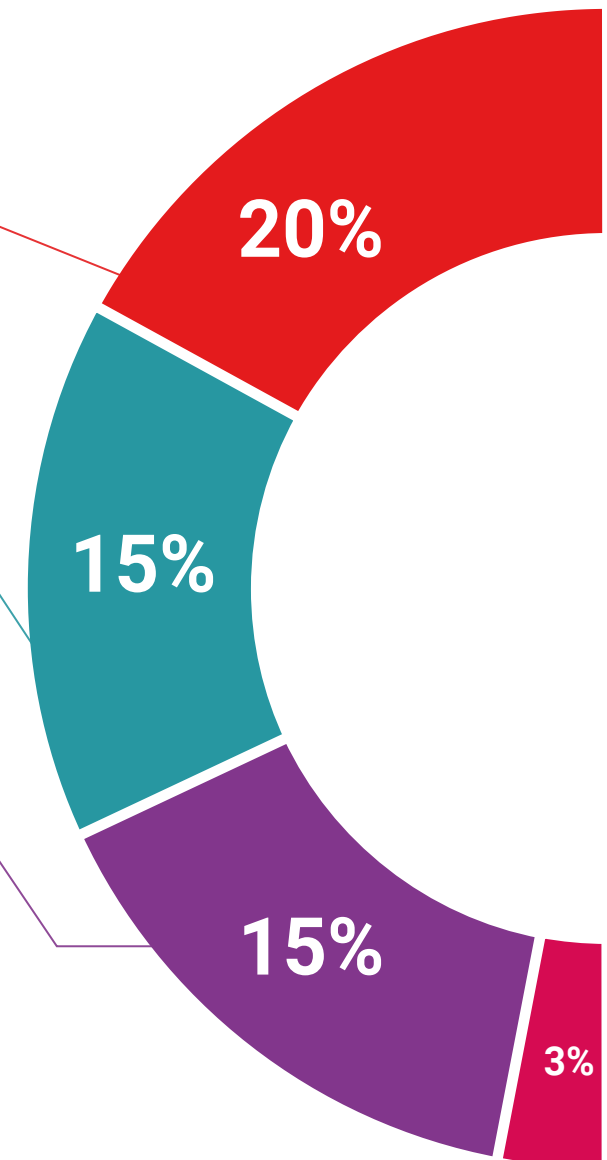
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

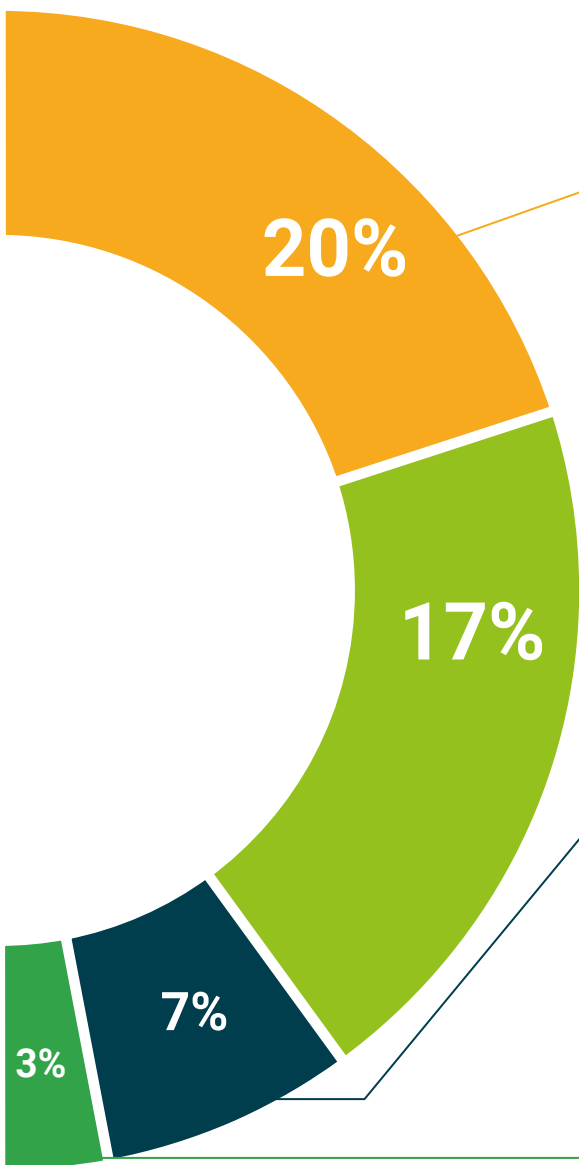
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



05

# Certificação

O Curso de Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos) garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH - Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a certificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalização  
conhecimento inovação  
presente qualificação  
desenvolvimento site



### Curso

Didática da Educação Física e do Desporto no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

Didática da Educação Física e do Desporto  
no Ensino Básico (1º e 2º ciclos)

