

Actividade Física e Desportiva

1º ciclo do ensino básico

Orientações programáticas



Ministério da
Educação



Direcção-Geral
de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Albino Maria
Manuel Mendes Nunes

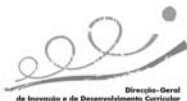
Actividade Física e Desportiva

1º ciclo do ensino básico

Orientações programáticas



Ministério da
Educação



Direcção-Geral
de Inovação e de Desenvolvimento Curricular

Lisboa / 2007

Biblioteca Nacional – Catalogação na Publicação

Maria, Albino, 1955- , e outro

Actividade física e desportiva : 1º ciclo do ensino básico : orientações programáticas / Albino Maria, Manuel Mendes Nunes
ISBN 978-972-742-258-6

I - Nunes, Manuel Mendes, 1953-

CDU 371
796

Título

Actividade física e desportiva
1º ciclo do ensino básico - orientações programáticas

Editor

Ministério da Educação
Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular
Av. 24 de Julho, 140 - 1399-025 Lisboa
Tel: 21 3934500 - Fax: 21 3934695
[Http://www.dgisd.min-edu.pt](http://www.dgisd.min-edu.pt) - dgisd@dgisd.min-edu.pt

Director-Geral

Luís Capucha

Autores

Albino Maria e Manuel Mendes Nunes

Concepção Gráfica e Imagem

Isabel Espinheira

Paginação

Olinda Sousa

Tiragem

10.000 exemplares

Data

Mai 2007

Execução gráfica

Editorial do Ministério da Educação

ISBN

978-972-742-258-6

Depósito Legal

259 900/07

ÍNDICE

Nota introdutória	5
Enquadramento	5
Finalidades	6
Proposta de operacionalização.	6
Áreas de intervenção	7
Actividades físicas	10
Actividades desportivas	12
Colectivas	12
Individuais	13
Avaliação	14
Bibliografia	16
Informação On-line	19

Nota introdutória

A elaboração do presente documento surge na sequência do Despacho nº 12 591/2006 (2ª série), publicado no Diário da República nº 115, de 16 de Junho, o qual enquadra a realização das actividades de enriquecimento curricular para os alunos do 1º CEB, a aplicar no ano lectivo de 2006/2007.

As finalidades, os objectivos e a proposta de operacionalização do programa da Actividade Física e Desportiva são indicados como um quadro de referência, para implementar de acordo com a realidade local.

O presente documento pretende constituir um instrumento de trabalho para o professor e não um guia de actividades para o aluno.

Pretende-se que a Actividade Física e Desportiva funcione como enriquecimento curricular e não como substituição da Expressão e Educação Físico Motora.

Enquadramento

Durante a realização da actividade física, a criança ao efectuar diferentes experiências utilizando o seu corpo reage aos diversos estímulos do meio envolvente, recebendo assim através dos sentidos toda a informação útil (táctil, visual e auditiva), sobre a qual irá construir as imagens mentais que lhe permitirão a formação de conceitos.

Sabendo da valorização social que a actividade física e desportiva contém e por acreditarmos que a escola tem uma função central na elevação da prática desportiva das crianças e dos jovens, deve-se procurar implementar um modelo que os atraia e lhes desenvolva os conhecimentos e competências necessárias, sem que daí resulte a existência de práticas que estimulem a especialização precoce. No entanto, para que isso se verifique, e sem pôr em causa os valores educativos fundamentais, é necessário:

- Estimular a participação dos intervenientes (alunos, professores, pais, etc.);
- Melhorar a utilização das instalações existentes;
- Aperfeiçoar a interacção com as autarquias.

A actividade física e desportiva tem subjacente uma concepção de educação integrada, a partir dos conhecimentos adquiridos na vida familiar e na comunidade de origem de cada aluno.

Finalidades

As finalidades educativas representam o ideal humano, dando sentido e orientação, neste caso, à actividade física e desportiva.

Nesta perspectiva, são finalidades da actividade física e desportiva:

1. Desenvolver as capacidades motoras dos alunos;
2. Melhorar a realização das habilidades motoras nos diferentes tipos de actividades, conjugando as suas iniciativas com a acção dos colegas e aplicando correctamente as regras;
3. Promover o desenvolvimento integral do aluno, numa perspectiva interdisciplinar, de modo a favorecer o reforço da oferta educativa;
4. Fomentar a aquisição de hábitos e comportamentos de estilos de vida saudáveis que se mantenham na idade adulta, contribuindo para o aumento dos índices de prática desportiva da população portuguesa;
5. Fomentar o espírito desportivo e do *fair-play*, no respeito pelas regras das actividades e por todos os intervenientes;
6. Estimular a tomada de consciência para a fruição da natureza numa perspectiva da sua preservação.

Proposta de operacionalização

Com a realização deste programa pretende-se desenvolver o domínio global das capacidades motoras e alargar o campo de experiências das crianças.

Atendendo à satisfação que as crianças manifestam na realização destas actividades, o professor deverá estar atento ao percurso de cada criança, proporcionando, progressivamente, momentos em que se organizem diferentes situações de aprendizagem incentivando-as para a realização de novas experiências e dando sempre espaço para encontrar a melhor forma de expressão. Assim, a aplicação destas actividades é um excelente instrumento para valorizar a motricidade da criança e proporcionar o seu desenvolvimento global, através da estimulação das suas capacidades.

Com a elaboração deste documento é estabelecido um conjunto de actividades ecléticas e acessíveis a todas as crianças que frequentam o 1º CEB, incluindo as crianças portadoras de deficiências ou incapacidades. Cabe aos professores

adequar as correspondentes estratégias em função das características da situação concreta.

Áreas de intervenção

Com a preocupação de conjugar o corpo, o movimento e o jogo, são fundamentais duas áreas de actividade a desenvolver durante o ano escolar:

— **Actividades Físicas:** podem ser entendidas como o conjunto de actividades muito diferenciadas e com níveis diferentes de execução (por exemplo, jogar futebol, passear a pé, fazer jardinagem, etc.), produzidas pela interligação da estrutura locomotora com a perceptivo-cinética, das quais resulta dispêndio suplementar de energia, e sistematizadas no sentido de ampliar as experiências e possibilidades de realização do aluno. Para além da variedade de actividades corporais, realizadas com o objectivo de melhorar a condição física, promover a saúde e o bem-estar, proporcionar equilíbrio psicológico e ocupar os tempos livres, estas também abrangem a actividade desportiva.

○ seu ensino tem como objectivo a aquisição de hábitos saudáveis desportivos que podem ser entendidos como:

- Meio: cada uma das actividades oferece possibilidades da criança adquirir novas competências;
- Fim: cada actividade é uma matéria de ensino, que deve ser considerada e aprendida na sua especificidade.

Níveis de prática:

- Para todos: práticas de exercícios de reduzidas exigências técnicas e materiais;
- Integradas no processo de formação desportiva.

Assim, no 1º CEB, as crianças devem realizar múltiplas situações, preferencialmente lúdicas, que lhes permitam um aumento do seu repertório motor e uma melhoria geral da sua motricidade.

— **Actividades Desportivas:** constituem-se como uma parte da actividade física e, para além da realização do exercício físico, decorrem em ambiente competitivo, regendo-se por normas e regras específicas e universais com um maior grau de exigência. Fundamentam-se na perspectiva do confronto com um elemento definido: a distância, o tempo, o adversário, ou contra si próprio.

Em conformidade, a escola, mesmo no 1º CEB, não deve negligenciar a realidade desportiva. O desporto, na actualidade, constitui um fenómeno social incontornável. A atracção que os ídolos desportivos (no que aos bons exemplos diz respeito) exercem sobre as crianças deve constituir uma referência e um factor de motivação que as mobilize para a prática desportiva.

A actividade lúdica é fundamental para a criança. Para ela, tudo é pretexto para jogar, servindo, simultaneamente, para testar as suas capacidades. Como o trabalho é a actividade do adulto, o jogo é a actividade da criança.

A abordagem dos variados tipos de jogos constitui uma excelente ocasião para uma verdadeira aprendizagem social, pois a criança conhece-se melhor, aceita os outros mais facilmente e compreende porque se devem respeitar as regras. Entretanto, a regra que define a cooperação e oposição começa a ser progressivamente cumprida pela criança.

Assim, o jogo quando devidamente aplicado, possui um conteúdo educativo, o que permite o desenvolvimento de certas dimensões da personalidade da criança:

- Dimensão **motora**: Factores perceptivos; Factores de execução e coordenação motora;
- Dimensão **cognitiva**: Capacidades de observação, análise, interpretação e adequação das soluções;
- Dimensão **relacional**: Relacionamento afectivo; Descoberta do outro; Aprendizagem social.

No âmbito das áreas de intervenção atrás referidas, o quadro seguinte indica as áreas e as matérias consideradas fundamentais para o correcto desenvolvimento das crianças nestas idades, por ano de escolaridade.

ÁREA	MATÉRIAS	ANO DE ESCOLARIDADE			
		1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
ACTIVIDADES FÍSICAS	1 - Exploração da Natureza Descoberta do meio ambiente, através da sua exploração.				
	2 - Deslocamentos e Equilíbrio Manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas actividades.				
	3 - Rítmicas e Expressivas Realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal.				
	4 - Jogos Abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular.				
	5 - Actividades de Manipulação Relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objectos.				
	6 - Oposição e Luta Domínio de comportamentos de oposição e confronto corporal.				

ÁREA	MATÉRIAS	ANO DE ESCOLARIDADE			
		1º ano	2º ano	3º ano	4º ano
ACTIVIDADES DESPORTIVAS	1 - Jogos Pré-desportivos Aquisição de competências que permitam a facilitação da aprendizagem dos jogos desportivos.				
	2 - Andebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	3 - Basquetebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	4 - Futebol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	5 - Voleibol Desenvolvimento de acções motoras e aquisição de habilidades específicas às acções técnico-tácticas.				
	6 - Atletismo Desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar.				
	7 - Ginástica Abordagem de destrezas gímnicas: enrolamentos, deslocamentos e posições de equilíbrio.				
	8 - Natação Adaptação ao meio aquático e abordagem de acções de imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade.				
AVALIAÇÃO	Conhecimento, através de testes apropriados, do grau de desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, em três momentos: início, meio e final do ano lectivo.				

A selecção das matérias em cada uma das áreas teve em consideração a representação de movimentos essenciais para um completo desenvolvimento motor da criança.

O ensino da Actividade Física e Desportiva deve ter em conta os seguintes aspectos:

- As Fases Sensíveis das capacidades motoras e das aprendizagens psicomotoras fundamentais associadas a essas idades;
- A inactividade traduz-se em carências de desenvolvimento, as quais são irremediáveis no futuro;
- O desenvolvimento motor da criança precede o desenvolvimento cognitivo e social;
- A continuidade devidamente orientada;
- O ambiente pedagógico caracterizado pela descoberta, com a utilização de estratégias de abordagem próprias da infância e com uma forte componente lúdica.

Para além das estratégias de intervenção referidas em cada uma das matérias dos quadros seguintes, o professor deverá adoptar a seguinte estratégia global de intervenção:

- Interação com o professor titular de turma para ajustar o plano da Actividade Físicas e Desportiva ao plano da turma para a Expressão e Educação Físico Motora, integrando esta actividade no Projecto Educativo da Escola;
- Diferenciação do ensino através das diversas competências a adquirir, agrupando os alunos referenciados pela avaliação inicial;
- Tempo de empenhamento motor – o aluno deve ter tempo de desempenho motor para aquisição das acções motoras;
- Adaptação das situações de aprendizagem ao nível potencial de aprendizagem do aluno;
- Evitar a especialização precoce;
- Utilização do jogo (prática lúdica) de forma mais vivenciada e menos reflexiva;
- Especial atenção às situações em que as crianças revelem sinais de inadaptação à actividade.

Actividades Físicas

Os quadros seguintes indicam os objectivos, as actividades e as estratégias de intervenção a aplicar em cada uma das matérias.

ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA		
OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Realizar habilidades motoras (trepas, correr, saltar, etc.) no contacto com a Natureza, em conformidade com as respectivas características e contribuindo para a preservação do meio ambiente; 2. Aplicar o sentido de orientação no espaço, em clima de descoberta;	– Percursos e jogos de orientação em corrida e em marcha; – Campismo, Canoagem, Montanhismo, etc.	Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente.

ACTIVIDADES DE DESLOCAMENTO E EQUILÍBRIO

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Ajustar o equilíbrio às acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos;	<ul style="list-style-type: none"> – Percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); – Percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: "skate", patins, triciclos, bicicletas e trotinetes. 	Abordagens lúdicas individuais e/ou de grupo.

ACTIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às acções rítmicas.	<ul style="list-style-type: none"> – Todas as formas de dança: folclore, dança-jazz, danças de salão, hip-hop, etc. – Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro). 	A partir dos temas e acções rítmicas criar pequenas sequências de movimentos em grupo, em pares, ou individualmente.

JOGOS

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Praticar jogos infantis realizando, com intencionalidade e oportunidade, as suas acções características; 2. Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e urbana. 	Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tracção com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> – Adequar o número de jogadores ao espaço de jogo e ao nível do respectivo desempenho. – Suscitar a recolha de jogos.

ACTIVIDADES DE MANIPULAÇÃO

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes instrumentos;	Actividades de manipulação com bola, raqueta, arco, stic e com oposição (jogo do pau, etc.)	Domínio dos objectos em situação individual e a pares.

ACTIVIDADES DE OPOSIÇÃO E LUTA

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Realizar comportamentos em função das acções e reacções do opositor, respeitando as regras e controlando a agressividade.	Todas as formas de luta em situação lúdica (jogo dos torneios, jogo das almofadas, etc.)	Abordagens lúdicas, agrupando as crianças em função da sua estatura e peso.

Actividades Desportivas

Colectivas

JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
1. Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos colectivos; 2. Aplicar a capacidade criativa numa perspectiva interdisciplinar;	Bola ao capitão, stop, rabia, jogo de passes, bola ao poste, etc.	Abordagens interdisciplinares, em grupo e com uma forte componente lúdica;

JOGOS COLECTIVOS
(Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>1. Realizar habilidades básicas, ajustando-as às acções específicas do jogo da respectiva modalidade;</p> <p>2. Cumprir as regras e o objectivo do jogo, em cooperação com os companheiros.</p>	<p>— Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos;</p> <p>— Situações de exercício crítico;</p> <p>— Jogo.</p>	<p>— Explicar globalmente o jogo;</p> <p>— Adequar o número de elementos de cada equipa ao espaço de jogo e ao nível de desempenho da criança;</p> <p>— Trocar frequentemente as funções de cada criança, para evitar a especialização precoce;</p>

Individuais

ATLETISMO

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>Realizar as acções motoras fundamentais de cada modalidade do Atletismo.</p>	<p>Corridas, saltos e estafetas.</p>	<p>— Utilizar formas lúdicas;</p> <p>— Privilegiar as estafetas como forma de relacionamento do esforço individual aos resultados colectivos;</p>

GINÁSTICA

OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
<p>Conhecer e executar as principais habilidades gímnicas.</p>	<p>— Enrolamentos, posições de equilíbrio, deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas);</p> <p>— Manipulação de materiais específicos (bolas, arcos e cordas)</p>	<p>— Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados.</p>

NATAÇÃO		
OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO
Realizar acções de equilíbrio, respiração e propulsão.	<ul style="list-style-type: none"> — Saltos, deslocamentos, deslizamentos, rotações mergulhos; — Jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> — Privilegiar as abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo; — Explorar situações que passem, progressivamente, da posição vertical à horizontal;

Avaliação

A avaliação é um processo contínuo e sistemático, o qual deverá ser realizado num ambiente positivo e de incentivo ao sucesso. O professor, ao acompanhar as crianças, deve estar sempre atento para observar, não só a sua prestação motora como a sua evolução e o seu comportamento sócio-afectivo. Assim as suas decisões serão fundamentadas com base nesta avaliação, quer relativamente às grandes decisões, como a alteração do plano ou reformulação de estratégias, quer relativamente às pequenas decisões, como a correcção, o elogio ou o incentivo. Deste modo, no decorrer da actividade, o professor deve organizar, fundamentalmente, o ano lectivo em três momentos de avaliação:

1º Momento: início do ano lectivo/avaliação inicial

O professor procede à avaliação inicial, diagnóstica e prognóstica, caracterizando globalmente o grupo e considerando nas crianças:

- A idade, maturação, aptidões, gostos e interesses pelas actividades físicas e desportivas;
- A experiência anterior em actividade física e desportiva;
- A existência de deficiências motoras ou cognitivas, incapacidade, ou doença que condicione ou limite a prática dos exercícios, devendo aconselhar-se nestas situações;

A partir dos dados recolhidos, o professor deve definir os objectivos a atingir, seleccionar as actividades a realizar e planear a organização de todo processo ensino-aprendizagem a construir ao longo do ano.

2º Momento: avaliação intermédia

A avaliação intermédia é determinante para a organização da etapa seguinte, permitindo redimensionar todo o processo e influenciar novas decisões quanto à redefinição dos objectivos. Tem intervenção decisiva na diferenciação do ensino, na adequação dos meios e estratégias e um carácter informativo do grau de sucesso obtido.

3º Momento: final do ano lectivo/avaliação final

No final do ano, ao professor interessa saber se as crianças cumpriram, efectivamente, os objectivos estabelecidos, recolhendo para isso toda informação necessária, que lhe vá permitir ter uma visão global de todo o processo de ensino-aprendizagem. Os resultados deste processo, a registar em relatório, constituem referenciais muito importantes para a preparação do próximo ano lectivo. Esta avaliação permite comparar os resultados esperados com os alcançados, identificando as crianças que não atingiram o objectivo previsto, as que necessitam de acompanhamento especial e as actividades que não se realizaram, etc.

O professor deve efectuar uma apreciação global das habilidades, de modo que identifique os aspectos fundamentais da realização das mesmas, como é caso da coordenação global, o equilíbrio, a harmonia e a fluidez dos movimentos.

Para o professor trata-se de avaliar o nível de consecução dos objectivos e a necessidade de recuperar aprendizagens perdidas.

À semelhança do que se faz nas outras áreas, o professor deverá elaborar um relatório do grupo e de cada criança, focando:

- Objectivos concretizados pelo grupo;
- Objectivos concretizados por parte do grupo, identificando as crianças que o não conseguiram;
- Objectivos não cumpridos, a retomar no próximo ano;
- Actividades realizadas;
- Características da participação das crianças nas actividades e aspectos a melhorarem;
- Problemas ou dificuldades de integração das crianças;
- Crianças que necessitam de maior apoio;
- Matérias em que foi mais difícil organizarem as actividades.

Assim, o professor terá ao seu dispôr uma caracterização pormenorizada das crianças, a qual constituirá o ponto de partida para a organização do período de avaliação inicial, no ano seguinte.

Como em todas as actividades escolares, o objectivo primordial da avaliação é a melhoria da aprendizagem. Este objectivo, de natureza vincadamente pedagógico, antecede e excede largamente a intenção administrativa que se traduz na atribuição de uma classificação.

O professor deve elaborar e utilizar instrumentos de registo sistemático, que garantam a leitura fácil do desenvolvimento das aprendizagens de cada criança, de modo a permitir uma gestão mais adequada do estado das mesmas e dos progressos de ensino do grupo.

Para a avaliação específica das capacidades:

- Condicionais – recomendamos a aplicação do Fitnessgram;
- Coordenativas – propomos que a mesma seja realizada dentro do âmbito da solicitação das mesmas, isto é, na especificidade das actividades registadas

Sugestões Bibliográficas

Bento, J. (1990). "Pressupostos para o entendimento das funções do planeamento e da avaliação no processo de ensino", in revista O Professor, nº 6 (3ª Série). pág. 56-71.

Bento, J. (1991). "Para uma renovação da Escola Primária e da Educação Física". in E.F. na escola primária, Vol. I, pág. 11-17, FCDEF/ U. Porto e Câmara Municipal do Porto.

Bento, J. (1992). "Para um conceito de Desporto na Escola Primária". in E.F. na escola primária. Vol. II, pág. 13-18, FCDEF/U. Porto e Câmara Municipal do Porto.

Bento, J. (1998) - "Planeamento e avaliação em Educação Física". Livros Horizonte, 2ª ed. Lisboa.

Bom, L.; Pedreira, M.; Mira, J.; Carvalho, L.; Cruz, S.; Jacinto, J.; Rocha, L.; Costa, C. (1990). "A elaboração do projecto de programas de Educação Física" - Dossier, Revista Horizonte. Vol. nº 32. Jan.-Fev.

Bragada, J. (2002). "Jogos Tradicionais e o desenvolvimento das capacidades motoras na escola". CEFD. Lisboa.

Branco, P. (1997). "A Expressão Físico-Motora no 1º Ciclo do Ensino Básico". in revista Horizonte. nº 78, Dossier.

- Brás, J. (1990). "Significado e implicações da existência de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico". Município de Oeiras. DESAS. Educação.
- Brito, M. (1986). "A Educação Física no ensino primário: algumas questões sobre o passado e o presente". In revista O Professor, nº 83. Pág. 4 -12.
- Carvalho, L.; Mira, J. (1993). "Organização e gestão da aula de Educação Física - 1º Ciclo do Ensino Básico". In revista Horizonte nº 53. Pág. 173-179.
- Coelho, O. (1985) "Actividade física e desportiva". Livros Horizonte. Lisboa.
- Cooper Institute for Aerobic Research (ICAR) (2004). "The Prudential Fitnessgram Test Administration Manual". 3ª Edição. Dallas.
- Cooper Institute for Aerobic Research (ICAR) (2004). "The Fitnessgram/Activitygram Test Administration Manual". Human Kinetics Publishers.
- Cooper Institute for Aerobic Research (2002). Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: faculdade de Motricidade Humana.
- Cruz, S.; Carvalho, L.; Rodrigues, I.; Mira, J.; Fernandes, L. (1992). "Manual de Educação Física - 1º Ciclo do Ensino Básico". Câmara Municipal de Oeiras.
- Direcção Geral do Ensino Básico (1993). "A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico". Ministério da Educação.
- Franco, A. (2003). Os programas de educação física do ensino primário em Portugal nas décadas de 60, 70 e 80 do século XX: Contextos, conteúdos e modelos de implementação. Tese de doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.
- Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (1996). "Programa de desenvolvimento da Educação Física e Desporto Escolar - 1º Ciclo do Ensino Básico". Ministério da Educação, Departamento do Ensino Básico.
- Garganta, J. (1992). "Como conceber o ensino dos Jogos Desportivos Colectivos". In E.F. na escola primária. Vol. II. FCDEF/U. Porto e Câmara Municipal do Porto. Pág. 33-42.
- Gomes, P. (1985). "Aspectos fundamentais do Comportamento da Criança no Meio Aquático". In 1º Curso de Aperfeiçoamento de Nataçãõ. ISEF /U. Porto.
- Gomes, P. (1993). " Educação Física ou Desporto na Escola Primária?". In A Ciência do Desporto a Cultura e o Homem. FCDEF /U. Porto. Pág. 511-516.

- Knappe, W. (1987). "Projecto de programa de Educação Física e Desporto a vigorar na RDA", In II Congresso de Educação Física e Desporto na escola. Que perspectivas? SPEF. Lisboa.
- Matos, Z. (1991). "A Importância da E.F. no 1º CEB". In E.F. na escola primária. Vol. I, FCDF/U. Porto e Câmara Municipal do Porto. Pág. 21-29.
- Matos, Z. (1992). "A aula de E.F.". in E.F. na escola primária. Vol. II, FCDEF/U. Porto e Câmara Municipal do Porto. Pág. 19-32.
- Monteiro, J. (1994). "A Educação Física no 1º Ciclo e a Educação para o Ambiente". In revista Horizonte, nº 59. Pág. 170 - 172.
- Neto, C. (1979). "A criança, o espaço e desenvolvimento motor". In Ludens. Vol. 3, nº 2/3, Jan/Jun FMH-UTL. Pág.35-44.
- Neto, C. (1982). "A Educação Física de Base na Formação Desportiva". In Ludens. Vol. 7, nº 1, Out/JDez. FMH-UTL. Pág.17-22.
- Neto, C. (1984). "Motricidade infantil e contexto social. Suas implicações na organização do ensino". In revista Horizonte. Vol. I, nº 1, Maio/Junho. Pág.8-17.
- Neto, C. (1995). "Motricidade e Jogos de Infância". Editora Sprint, Lda. Brasil.
- Rocha, L. (1998). Representações e práticas de Educação Física de professores do 1º ciclo do ensino básico. Tese de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.
- Rodrigues, C.; Fernandes; L.; Mira, J.; Nunes, C. (1982). "A educação física no ensino primário o desenvolvimento da criança e a actividade lúdica". In Análise do Comportamento Motor Estudos de Motricidade Infantil. ISEF-CDI. Pág. 94-115.
- Santos, S.; Sarmiento, P. (2003). "Adaptação ao meio aquático de bebés". In Ludens, vol. 17, nº 2, Abril/Junho. FMH-UTL. Pág. 31-36.
- Serra, M.C (2004). "Os Jogos Tradicionais e a sua integração no Planeamento das Vilas e Cidades". In Semanário Internacional sobre a Educação, o Desporto e o Desenvolvimento Regional, Mais Planeamento - Melhor Qualidade de Vida. Câmara Municipal de Vendas Novas.

Informação Online

Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências Essenciais

Disponível em: <http://www.dgidec.min-edu.pt/public/cnebindex.asp>

Rui Neves – Educação Física no 1º ciclo ensino básico. Do baldio Pedagógico à construção curricular.

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd31/ef11.htm>

Projectos educativos em saúde, desporto e lazer no 1º CEB: contributo para “uma escola inteira”.

Disponível em: <http://www.apagina.pt/arquivo/Artigo.asp?ID=2733>

Carlos Neto – A Educação Motora e as “Culturas de Infância”: a importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar.

Disponível em: <http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textoscn/aeducacaomotora.pdf>

Luísa Magalhães; José Maia; Rui Silva; André Seabra - Padrão de Actividade Física. Estudo em crianças de ambos os sexos do 4º ano de escolaridade.

Disponível em: http://www.fcdef.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.2_nr.2/05.pdf

Associação Portuguesa de Profissionais de Educação Física

Disponível em: <http://www.appefis.org/>

Motricidade Online

Disponível em: <http://www.motricidade.com/>

Sociedade Portuguesa de Educação Física

Disponível em: <http://www.spef.rcts.pt/>

