

Promoção da Saúde Mental nas Atividades Físicas e Desportivas com Crianças e Jovens

O contributo do Modelo de Educação Desportiva no desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos alunos

CRISTIANA BESSA

cbessa@fade.up.pt

Porto
10 Abril 2024

Qual o papel da escola?



Educação para a vida

Educação pessoal e social

Competências gerais

Saúde e bem-estar físico e mental



E o papel do Desporto e da Educação Física?



E o papel da Educação Física?



Desenvolvimento físico

Desenvolvimento pessoal

Desenvolvimento social

Desenvolvimento emocional



O que desenvolve a Educação Física?

Físico

Competência física em habilidades motoras fundamentais



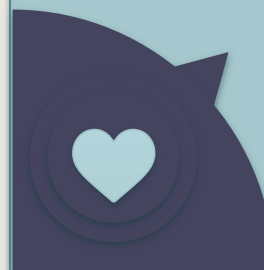
Cognitivo

Conhecimento acerca das diferentes habilidades motoras, compreensão de regras básicas, ...



Pessoal

Motivação, confiança, auto-estima, empenhamento, ...



Social

Cooperação, respeito, perseverança, ..



Participar na EF chega?



A participação na EF, por si só, é suficiente para obter resultados positivos? E há alguma forma de os notenciar?



Criar contextos, circunstâncias e experiências promotoras de uma participação ativa e empenhada



Quais são as abordagens de ensino utilizadas na EF?

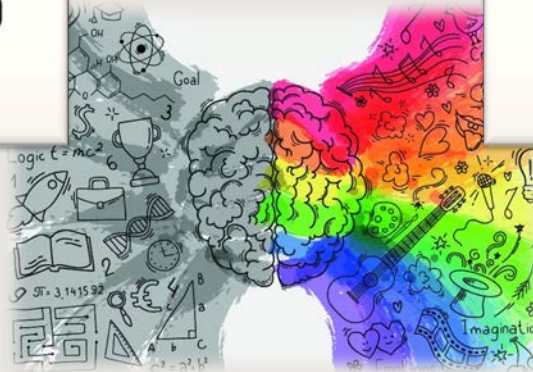


The way students learn is not independent of the way teachers teach.

Entwistle & Entwistle, 1991

**Abordagens centradas no
Professor (TCA)**

**Abordagens centradas no
aluno (SCA)**



Desenvolvimento de competências pessoais e sociais



Quais são as abordagens de ensino utilizadas na EF?

Ensino Tradicional (TT)

Teacher-centered (TCA)

O Professor é o líder instrucional (estilo de ensino formal)

- ✓ Prescreve todos os processos
- ✓ É responsável por todas as decisões no processo E-A (planeamento, instrução, avaliação,) gestão,...
- ✓ Define regras e rotinas (maior eficiência nas atividades)
- ✓ Tarefas muito bem definidas e organizadas (elevadas taxas de prática)

Os Alunos têm um papel PASSIVO

- ✓ Comportamento reprodutor
- ✓ Atento e disciplinado
- ✓ Tarefas focadas no desenvolvimento motor (descarta o desenvolvimento cognitivo)

Student-centered (SCA)



Quais são as abordagens de ensino utilizadas na EF?

Ensino Tradicional (TT)

O Professor é o líder instrucional (estilo de ensino formal)

- ✓ Prescreve todos os processos
- ✓ É responsável por todas as decisões no processo E-A (planeamento, instrução, avaliação,) gestão,...
- ✓ Define regras e rotinas (maior eficiência nas atividades)
- ✓ Tarefas muito bem definidas e organizadas (elevadas taxas de prática)

Os Alunos têm um papel PASSIVO

- ✓ Comportamento reprodutor
- ✓ Atento e disciplinado
- ✓ Tarefas focadas no desenvolvimento motor (descarta o desenvolvimento cognitivo)

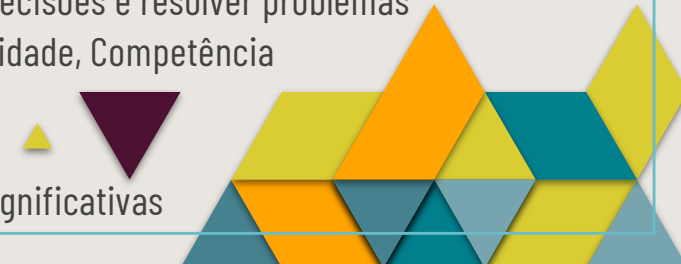
Student-centered (SCA)

O Professor é FACILITADOR

- ✓ Estimula e suporta o pensamento crítico dos alunos e as aprendizagens significativas

Os Alunos têm um papel ATIVO

- ✓ Oportunidades para tomar decisões e resolver problemas
- ✓ Dsv Autonomia, Responsabilidade, Competência
- ✓ Cooperação
- ✓ Envolvimento cognitivo
- ✓ Experiências autênticas e significativas



Quais são os MODELOS de ensino utilizadas na EF?

“Consistem em grupos de estratégias, métodos e estilos de ensino consistentes com um determinado conjunto de pressupostos sobre o modo através do qual os alunos aprendem”

Ensino Tradicional (TT)

MODELO DE INSTRUÇÃO DIRETA

(Rosenhine, 1983)

Student-centered (SCA)

MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

(Siedentop, 1987)

MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL (TPSR)

(Hellison, 1995)

MODELO DE ENSINO DO JOGO PARA A COMPREENSÃO (TGfU)

(Bunker & Thorpe, 1982)

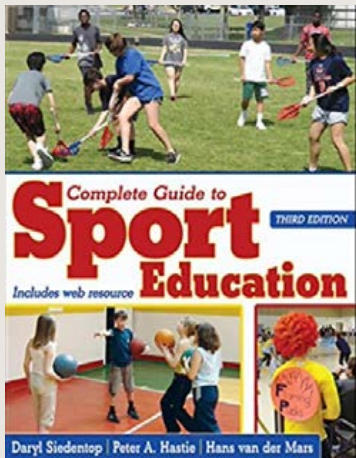
.....

Quais os objetivos do Modelo de Educação Desportiva?

Formação pessoal e social: considerar a pessoa que mora no praticante

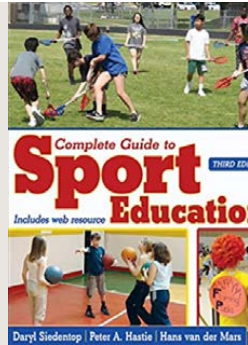
Formar alunos desportivamente cultos, competentes e entusiastas

Promover aprendizagens autênticas, contextualizadas e significativas



Quais os objetivos do Modelo de Educação Desportiva?

Formação pessoal e social: considerar a pessoa que mora no praticante



Desenvolver competências de vida

Muito para além dos benefícios da dimensão motora

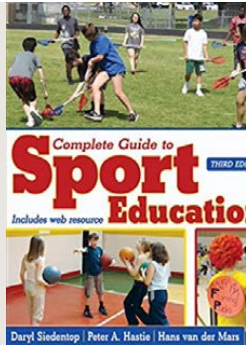
Enfatizar a dimensão social do Desporto



Quais os objetivos do Modelo de Educação Desportiva?

Formação pessoal e social: considerar a pessoa que mora no praticante

Formar alunos desportivamente cultos, competentes e entusiastas



Regras e valores do Desporto



Participação comprometida, confortável e confiante



Envolvimento com o Desporto

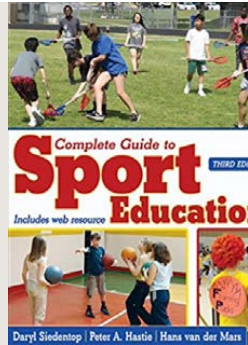


Quais os objetivos do Modelo de Educação Desportiva?

Formação pessoal e social: considerar a pessoa que mora no praticante

Formar alunos desportivamente cultos, competentes e entusiastas

Promover aprendizagens autênticas, contextualizadas e significativas

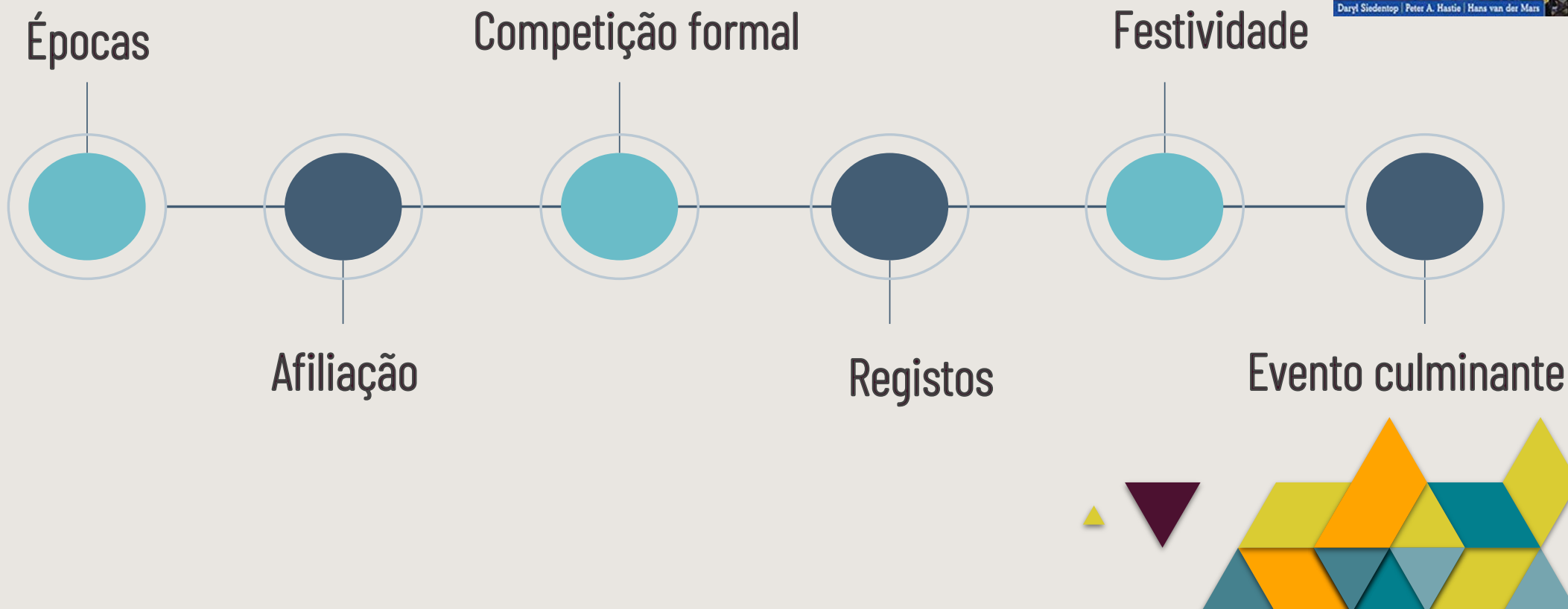
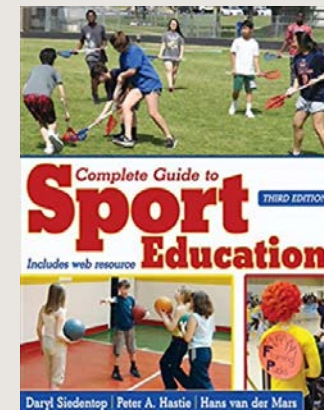


Jogo Modificado

Jogos reduzidos, regras adaptadas...



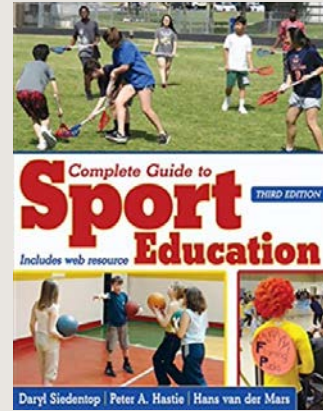
Que características o aproxima do desporto fora da escola?



O que o distingue do habitual desporto na escola?

Diversidade de funções

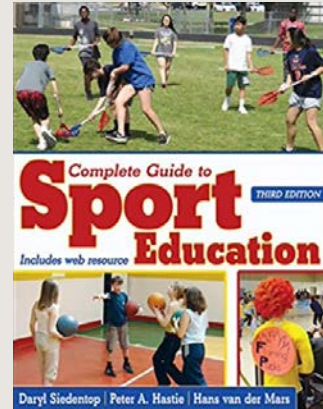
- ⇒ Jogador
- ⇒ Treinador
- ⇒ Árbitro
- ⇒ Marcador de pontos
- ⇒ Jornalista
- ⇒



Que preocupações tem na sua operacionalização?

Desporto para todos e com todos

INCLUSÃO: todos jogam



Homogeneidade inter-equipas

Heterogeneidade intra-equipas

Natureza da competição

Desempenho
Sexo
Atitude

...

Cooperação e valorização



Que preocupações tem na sua operacionalização?

Equilíbrio entre Competição e Inclusão

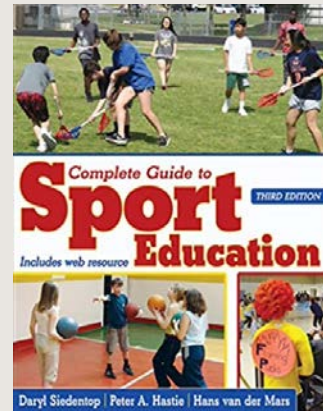


Fair-play toda a época

Evitar a exclusão dos menos dotados

Combater o vedetismo

Oportunizar o êxito



Como implementar uma época desportiva de MED?



1. Selecionar equipas e treinadores

- ✓ Número de equipas (modalidade, duração da época desportiva, instalações disponíveis, ...)
- ✓ Escolha do treinador: pelo professor ou pelos alunos
 - ! Liderança
 - ! Respeitado pelo grupo
 - Nomeação pelos próprios alunos
 - Votação secreta
 - Discussão em grupo
- ✓ Equipas heterógeneas (sexo, nível de desempenho, personalidades, ...)

ESTRATÉGIAS:

- Alocação dos alunos em equipas pelo professor no início da época desportiva
- Alocação de alunos em equipas pelo professor e pelos treinadores no início da época desportiva
- Cegas



Seleção das equipas “às cegas”



	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4
Captain (to be left blank)	(to be left blank)	(to be left blank)	(to be left blank)	(to be left blank)
Player 1				
Player 2				
Player 3				
Player 4				
Player 5				



Manual do treinador



Disciplina: Ed. Física **Professor:** Claudio Farina

Manual do capitão - treinador

Este manual tem os exercícios que terá que organizar trabalhar com sua equipe no início de cada aula. Não realize os seus exercícios por aula, dê atenção com as necessidades da sua equipe. Dêem assistência com cuidado, passar no material que vai precisar (bolas, cones, cones, etc) e acabar com atenção final os seus colegas, rezeiro com o professor/mestre.

A sua equipe em um espaço definido em cada aula para trabalhar. Deve ser definido, onde você vai trabalhar, onde você vai e a que os seus colegas devem assistir com eles.

Lembra-te, seu capitão! Uma grande honra, se um aluno muito especial pode assumir esta função.

Dicas: em cada exercício de forma clara e com paciência os exercícios, ajude todos os colegas, incentive-os e dê-lhes muito elogio após. Faça o melhor que puder e é digno esse posto.

Representação dos exercícios por equipes

Exercício A

Exercício B

Exercício C

Legenda:

- Movimento de jogador →
- Movimento de direcionamento do jogador →
- Movimento de bola (pass) →

Exercício A

Objetivos principais:
Realizar uma bola de passe, fazer a distância adequada e passar a bola de forma correta e rápida.

Os alunos são agrupados em pares, um para o outro, ocupando um lugar na fileira 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

Exercício B

Objetivos principais:
Realizar uma bola de passe.

Os alunos são agrupados em pares, um para o outro, ocupando um lugar na fileira 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

Exercício C

Objetivos principais:
Realizar uma bola de passe.

Os alunos são agrupados em pares, um para o outro, ocupando um lugar na fileira 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100.

Como implementar uma época desportiva de MED?

2. Afiliação à equipa

- ⇒ Preenchimento de fichas de afiliação;
- ⇒ Adoção das características definidas para a equipa;
- ⇒ Definir uma área da equipa;
- ⇒ Cartazes da equipa



Ficha de afiliação à equipa



Team Name: _____

Team Captain: _____

Team Members:

Nicknames

- | | | |
|----|-------|-------|
| 1. | _____ | _____ |
| 2. | _____ | _____ |
| 3. | _____ | _____ |
| 4. | _____ | _____ |
| 5. | _____ | _____ |
| 6. | _____ | _____ |

Team Country: _____

Team Colour: _____

Team Song/ Anthem: _____

Team Motto: _____

Team Flag:

Como implementar uma época desportiva de MED?

3. Atribuição de funções

- ⇒ Seleção de funções (jogador, treinador, capitão e árbitro + outras);
- ⇒ Introdução gradual de diferentes funções;
- ⇒ Treinar os alunos para desempenharem as suas funções;
- ⇒ Rotação de funções.

Árbitro
Treinador
Cronometrista



Ficha de rotação de funções

Roles:

EM: Equipment manager

R: Referee

WC: Warm-up coach

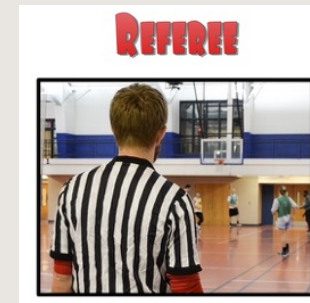
SK: Score Keeper

SC: Skills Coach

J: Journalist

Example #1

Player Name	Wk 1	Wk 2	Wk 3	Wk 4	Wk 5	Wk 6	Wk 7	Wk 8	Wk 9	Wk 10	Wk 11	Wk 12
Example		EM	WC	WC	SC	R	SK	WC	SC	J	R	J



Cartões de funções

Player

As a player you should:

- Be positive.
- Be present at every class and ready to practice and play hard.
- Know the rules and ALWAYS play fair.
- Support and encourage all your teammates.
- Give your best effort – Try hard.
- Enjoy the game.
- Respect your opponents and shake hands after the game.
- Respect the referees/officials – Do not argue with them!
- Control your own behavior.

Attributes

- Your willingness to play your best possible games, each time you play.
- Take serious your role of encouraging ALL your teammates.
- Take responsibility for your actions during all parts of the season.

Captain

As team captain you should:

- Represent your team when meeting with game officials.
- Be a leader during game play.
- Be a good sport at ALL times.
- Help and encourage ALL your teammates.
- Thank all game officials after each contest (win or loss).
- Help solve any within-team problems.
- Assist your team's Coach in the process of determining team awards.
- Be a leader – set the right example.

Attributes

- Treat all teammates fairly, even if you are not friends with all or you don't know them all that well.
- Be able to communicate with clarity and inspiration.
- Willingness to assist your coach and your teacher.

Referee

As referee you should:

- Study the rules.
- Start the contest on time.
- Be fair (i.e., impartial) to both teams.
- Provide decisive rulings on game events.
- Be firm, consistent, and fair.
- Explain your "calls" clearly to players and scorekeepers.
- Praise teams for good play after the contests.
- Actively monitor players for un-sportsman-like conduct and report such behavior to your teacher.
- Do your best.

Attributes

- Be highly familiar with all of the game rules that are in effect for games.
- Ability to focus on the action in the game for extended periods of time (i.e., not easily distracted).
- Demonstrate fairness toward all peers.
- Good communication skills.

Scorekeeper

As scorekeeper you should:

- Prepare and use the correct score-sheet.
- Note any player absences.
- Focus on the game.
- Avoid getting distracted by others.
- Seek help from the Referee if you are not sure.
- Keeping an accurate record of scoring during games by each team.
- Total up all games results immediately at the end of the contest.
- Give the results to each team's Statistician immediately after the contest.

Attributes

- Know how to score the game/contest.
- Be familiar with the filling in the scoring sheet.
- Be accurate in recording the scoring by both teams.
- Basic Maths skills (Adding – Subtracting and so on).
- Ability to concentrate (avoid distractions)

Equipment Manager

As equipment manager you should:

- Ensure presence of all needed team equipment.
- Distribute and collect team jerseys during games.
- Communicate with teacher regarding any equipment problems (loss or damage).
- Troubleshoot, fix equipment where appropriate (e.g., inflate balls).
- Encourage peers regarding appropriate use of team's equipment.
- Know your sport and its rules.

Attributes

- Good communication skills with all your players.
- Ability to motivate all your players to do their best during practices and games.
- Recognize your team's strengths and weaknesses, and develop practice sessions that address these weaknesses.

Team Coach

As coach you should:

- Assist all your players.
- Be present at every class.
- Get help from your teacher with leading team practices, if necessary.
- Organize your players before each contest.
- Give all teammates equal time to play.
- Organize team practices during recess or lunch breaks (if possible).
- Talk with your teacher about your team's performance.

Attributes

- Know your sport and its rules.
- Good communication skills with all your players.
- Ability to motivate all your players to do their best during practices and games.
- Recognize your team's strengths and weaknesses, and develop practice sessions that address these weaknesses.



Como implementar uma época desportiva de MED?

4. Manutenção de registos

- ⇒ **Tipo de registos** (assiduidade, resultado de jogos, taxa de sucesso, fair-play);
- ⇒ **Evolução gradual** (mais simples, poucos por aula, adequação)
- ⇒ **Utilidade** (evolução, atribuição de bónus na pontuação, ...)
- ⇒ **Fiabilidade e adequabilidade** (resultados tangíveis e evidentes, públicos, ...)



Como implementar uma época desportiva de MED?

5. Competição formal

- ⇒ *Timing* (alunos com habilidades necessárias para jogar);
- ⇒ **Calendário formal** (fornecer um objetivo de trabalho às equipas)
- ⇒ **Adequabilidade** (desempenho e objetivos dos alunos, ...)
 - ! Igualdade de oportunidades
 - ! Ênfase na equipa e não apenas nos indivíduos
 - ! Gradual e equilibrada
- ⇒ **Formatos** (todos contra todos; escada de classificação, ...)



Quadro competitivo

Calendário do Campeonato

Jornada n.º 2 (90') Data: 19-11-12 (segunda -feira)

	<i>Equipa de serviço</i>	<i>Campo 1</i>	<i>Campo 2</i>	<i>Equipa de serviço</i>
Jogo 7	Vencedores 1	União 1 x	Jogo 8	Vencedores 2
		Desportistas 2		Desportistas 1
Jogo 9	Desportistas 1	União 1 x	Jogo 10	Desportistas 2
		Vencedores 2		Vencedores 1
Jogo 11	União 1	Desportistas 1 x	Jogo 12	União 2
		Vencedores 2		Vencedores 1
Jogo 13	Vencedores 1	Desportistas 1 x	Jogo 14	Vencedores 2
		Vencedores 1		Vencedores 2
Jogo 15	Desportistas 1	União 1 x	Jogo 16	Desportistas 2
		Vencedores 1		Vencedores 2
Jogo 17	União 1	União 1 x	Jogo 18	União 2
		Desportistas 1		Desportistas 2

Campeonato Gímnico

Encontro n.º 1 Data: 19-05-11 (Quarta-feira)

Sequências de ginástica no solo

	<i>Equipa em competição</i>	<i>Equipa de serviço (júri)</i>	<i>Equipa em treino</i>
Apresentação 1	Rapazinhos	Lutadores	Campeões
Apresentação 2	Campeões	Rapazinhos	Lutadores
Apresentação 3*	Lutadores	Campeões	Rapazinhos

* Se não houver tempo suficiente para a apresentação, passará para a aula seguinte



Como implementar uma época desportiva de MED?

5. Evento culminante

- ⇒ Participação ativa dos alunos na organização
- ⇒ Vestir a cor da equipa
- ⇒ Música e hinos
- ⇒ Justiça e competições equilibradas
- ⇒ Utilização dos árbitros, marcadores, cronometristas
- ⇒ Agrupar as pontuações das semanas anteriores
- ⇒ Atribuição de prémios e diplomas



Evento culminante



Planeamento de uma época desportiva de MED?

- ⇒ Definir o número de aulas disponíveis
- ⇒ 1 ou 2 modalidades (p.e., ténis e badminton)



PRÉ-ÉPOCA

~6 sessões

- ⇒ Apresentação do MED
(regras, equipas, funções, ...)
- ⇒ Instrução direta pelo professor
(instrução competências básicas, aquecimento, ...)

ÉPOCA DESPORTIVA

~12 sessões

- ⇒ Orientada pelos alunos
- 1. Ativação geral
- 2. Exercícios (manual treinador)
- 3. Competição
(quadro competitivo, registos diversos, ...)

EVENTO CULMINANTE

2 sessões

- ⇒ Festividade
- ⇒ Competição
- ⇒ Atribuição de prémios/diplomas



O que diz a investigação?

Ensino tradicional (TT)

Eficaz em aumentar a performance a nível das habilidades

- ✓ Habilidades pouco complexas
- ✓ Idades baixas
- ✓ Elevadas taxas de feedback positivo e corretivo

Habilidade de construir a sua própria aprendizagem é comprometida

- ✓ Menos autonomia
- ✓ Menor capacidade de tomada de decisão
- ✓ Menor envolvimento cognitivo e social

Modelo de Educação Desportiva (MED)

Benefícios significativos em diferentes domínios:

- ✓ Desenvolvimento de habilidades técnicas e de jogo
- ✓ Desenvolvimento físico
- ✓ Atitudes e valores (cooperação, empatia, assertividade, ...)
- ✓ Competência, literacia e entusiasmo
- ✓ Domínio cognitivo, físico, pessoal e social



**Desenvolvimento de competências
pessoais e sociais**



Vamos tentar ser mais claros!



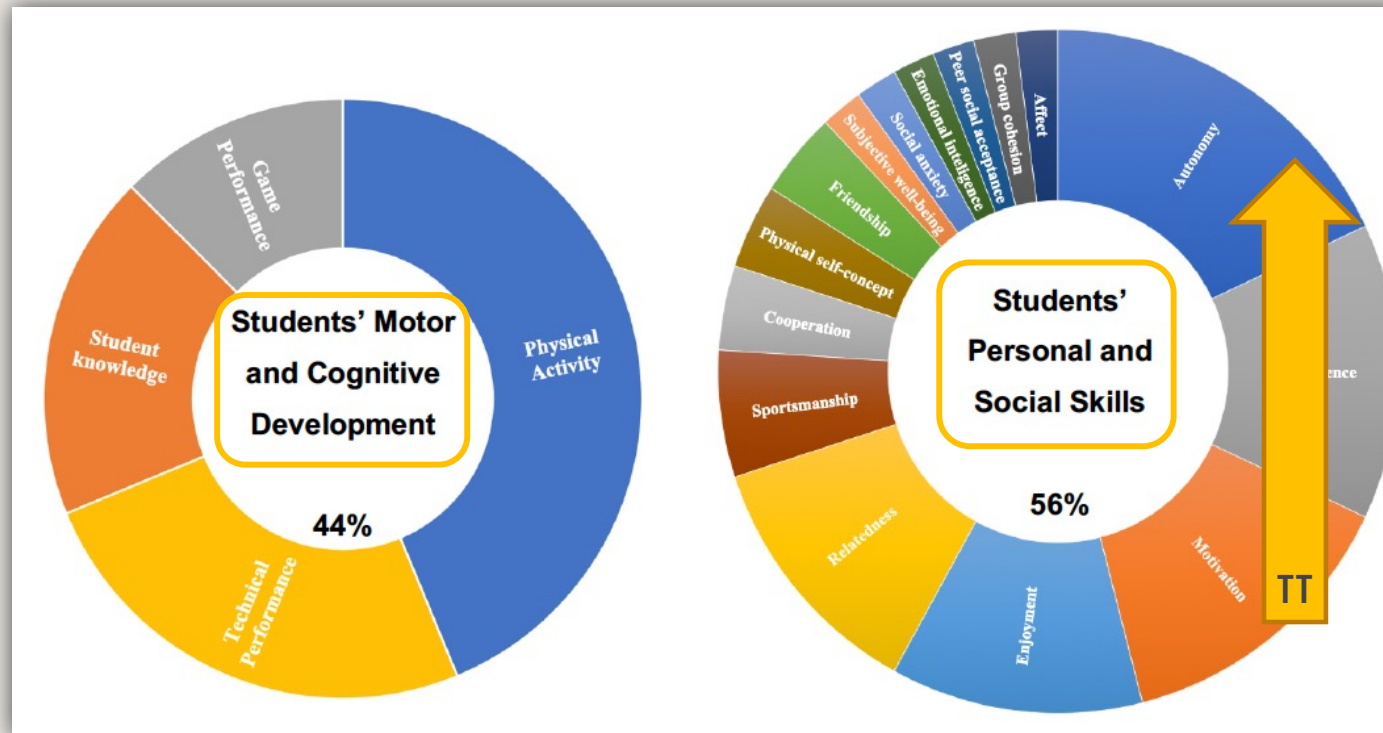
©Journal of Sports Science and Medicine (2021) 20, 110-125
<http://www.jssm.org>

Review article

What Actually Differs between Traditional Teaching and Sport Education in Students' Learning Outcomes? A Critical Systematic Review

Cristiana Bessa¹, Peter Hastie², Ana Ramos¹ and Isabel Mesquita¹✉

¹ Centre for Research, Education, Innovation and Intervention in Sport (CIFIZD), Faculty of Sport, University of Porto, Portugal; ² Auburn University, Auburn, Alabama, United States.



Mais evidências!



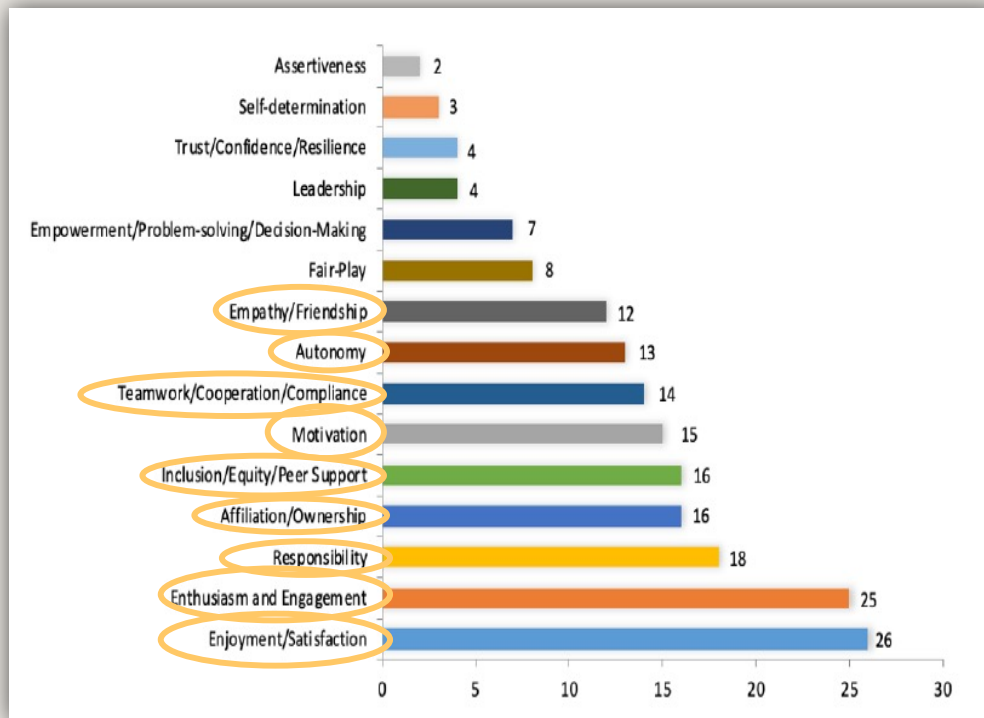
©Journal of Sports Science and Medicine (2019) 18, 812-829
<http://www.jssm.org>

Review article

What Do We Know About the Development of Personal and Social Skills within the Sport Education Model: A Systematic Review

Cristiana Bessa¹, Peter Hastie², Rui Araújo¹ and Isabel Mesquita¹✉

¹ Centre for Research, Education, Innovation and Intervention in Sport (CIFIID), Faculty of Sport, University of Porto, Portugal; ² Auburn University, Auburn, Alabama, United States



Cruciais para a aprendizagem independentemente da abordagem de ensino



Mas, afinal....?



**Se a própria sociedade reconhece a
necessidade de desenvolver
competências pessoais e sociais nos
alunos, de que estamos à espera para
mudar as nossas práticas?**



E ir mais além....

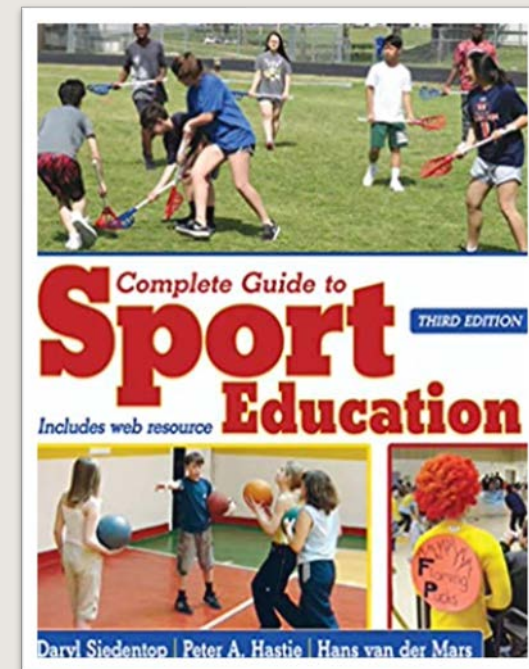
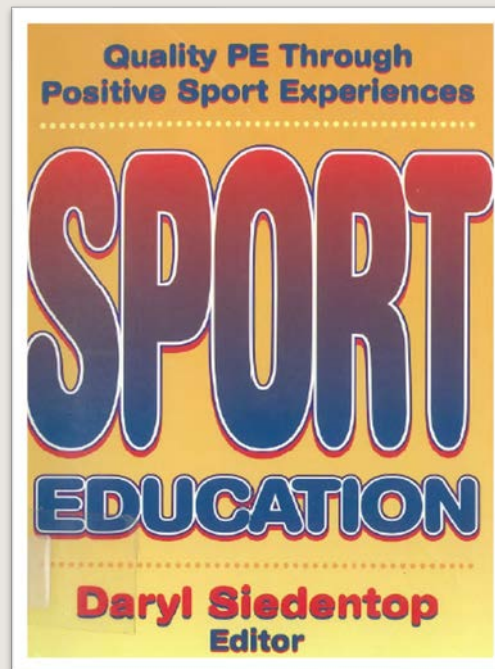
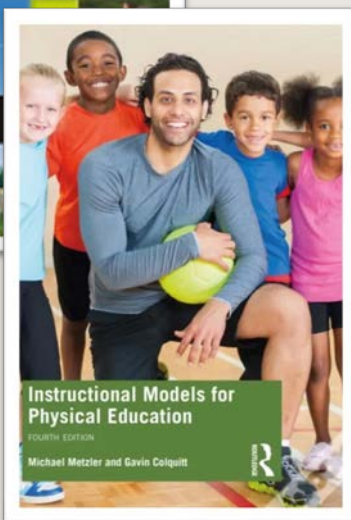
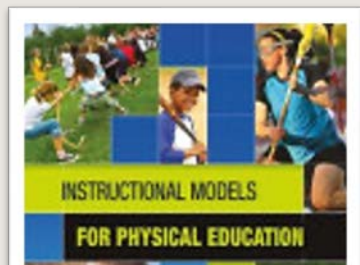
“Chegou a hora de repensarmos a nossa abordagem ao ensino e de adaptar as nossas escolas e universidades às necessidades da sociedade [...]. O sistema educativo atual não deve ser apenas um mero sistema de transmissão de informação, mas preocupado em estimular, provocar e envolver os alunos na busca do conhecimento. [...] Existe neste momento já grande procura por competências como: comunicação, colaboração, criatividade, resolução de problemas, pensamento crítico e capacidade de implementar soluções. O sistema educativo precisa igualmente de investir em traços de carácter como determinação, perseverança, autoconhecimento ou capacidade de lidar com o fracasso. Podemos juntar-lhe ainda qualidades como a empatia, o otimismo, a curiosidade.

[...] Não há necessidade de inventar a roda. Precisamos apenas de vontade, coragem e resistência para iniciar este caminho.”

Teresa Roque in *Observador*
22/02/2021



BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA



CRISTIANA BESSA – cbessa@fade.up.pt

