



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

Atividade Física com Crianças e Adolescentes Portadores de Deficiência na CERCIG

Inês Alexandra Sousa Pacheco

Leiria, Fevereiro de 2016



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

Atividade Física com Crianças e Adolescentes Portadores de Deficiência na CERCIG

Inês Alexandra Sousa Pacheco

Relatório de Estágio de Mestrado realizada sob a supervisão do Doutor Luís Coelho, Professor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria e orientação do Dr. Rui Carvalho, Professor da Instituição CERCIG

Leiria, Fevereiro de 2016

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Agradecimentos

Com a finalização deste Relatório de Estágio não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram nesta caminhada tão importante da minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar, agradeço a orientação que o Professor Rui Carvalho me disponibilizou, sempre, durante a elaboração do presente Relatório. Obrigada pela pessoa e profissional que demonstrou ser. Foi um privilégio ser sua orientanda.

Aqui presto também o meu agradecimento ao Professor Doutor Luís Coelho, por se mostrar disponível para me ajudar, não apenas, nesta fase final mas também durante o Mestrado. Obrigada por todas as ideias e todos os conselhos.

Gostaria de dirigir os meus sinceros agradecimentos a todos os elementos da instituição CERCIG – Cooperativa de educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados, que me acolheram durante o período de estágio e que a todos os níveis muitos ensinamentos me transmitiram. Muito obrigada por terem feito com que me sentisse em “casa” na “vossa casa”. Em particular gostaria de fazer um agradecimento sincero á Rute Prata por todo o apoio que me foi dado no início do estágio. Á Telma Almeida e á técnica Manuela por me terem ajudado tanto, facilitando muito algumas das minhas pesquisas, sempre com uma grande simpatia.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Resumo

O presente relatório é o resultado do estágio e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade onde realizei o estágio e todas as atividades nela desenvolvidas enquanto estagiária, onde tive a oportunidade de proporcionar á população em questão o prazer da prática da atividade física.

Foi-me dada a possibilidade de trabalhar com os jovens mais funcionais, visto que se trata de uma entidade em que a população-alvo é especial e com patologias diferentes umas das outras. Desenvolvi projetos como sessões de atividade física, caminhadas, aulas de dança, etc., onde constatei que através destes podemos proporcionar momentos muito bons a pessoas com deficiência e que os benefícios que a atividade física lhes oferece são importantes no que diz respeito á melhoria da sua qualidade de vida.

Em Suma, este relatório é a produção escrita de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi no decorrer do meu estágio.

Palavras-chave: Estágio, População-Especial, Jovens, Atividade Física

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Abstract

The present report is the result of my internship, and its main purpose is to inform about the institution where I accomplished it. During my internship, I developed several activities and I also had the opportunity to provide the institution users, the pleasure to practice physical activities.

I was given the opportunity to work with the young users less disability, because this institution “population-target”, is special, and has much different pathology. I also developed projects such as: physical activities sessions; hiking and dancing lessons. I found that, with these activities we can provide very good moments for these people with disabilities, and that the benefits of physical activity are important to improve their quality of life.

In short, this report is the written production of all the activities that I experienced and developed during my internship.

Keywords: Internship, Special needs, Young People, Physical Activity.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de figuras

Figura 1 - Entrada principal da instituição	22
Figura 2 - Centro Equestre.....	23
Figura 3- Calendarização do estágio	43
Figura 4 - Formação de Andebol	44
Figura 5 - Aulas de atividade Motora Adaptada	44
Figura 6-Aula de BOCCIA	45
Figura 7- Kit de BOCCIA.....	45
Figura 8 - Aula de Natação	45
Figura 9- demonstração de Boccia	46
Figura 10- Aulas de dança	46
Figura 11- Ida ao parque da Guarda.....	47
Figura 12- Caminhada	47
Figura 13- Relaxamento Muscular / adaptação ao meio aquático	48
Figura 14- Mini torneio de Boccia	48
Figura 15- Mini torneio de Boccia com calha	48
Figura 16-Gráfico da idade	49
Figura 17- Gráfico do sexo	49
Figura 18- Gráfico das Patologias Gerais.....	50
Figura 19- Gráfico Distúrbio mental.....	52
Figura 20- Gráfico de Síndrome Lowe.....	53
Figura 21- Gráfico de Autista	53
Figura 22- Gráfico da hiperatividade	54
Figura 23- Gráfico da Síndrome de Lowe	54
Figura 24- Circuitos da Semana Aberta	56
Figura 25- Zumba.....	56
Figura 26- Equitação	56
Figura 27- Festa de Natal.....	57
Figura 28- Carnaval.....	58

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de tabelas

Tabela 1 - Horário das atividade	42
Tabela 2- Resultados individuais dos fatores psicomotores na avaliação inicial	51
Tabela 3- resultados individuais dos fatores psicomotores na avaliação final	52

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de siglas

BPM - Bateria Psicomotora;
CAO - Centro de Atividades Ocupacionais;
CERCIG - Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados;
CRL - Cooperativa de Responsabilidade Limitada
CRP - Centro de Reabilitação Profissional;
CLDS - Contrato local de Desenvolvimento Social;
DA - Deficiência auditiva;
DF - Deficiência física;
DM - Deficiência intelectual ou mental;
DV - Deficiência visual;
EF - Exercício físico;
IP - Intervenção precoce;
IPLeia - Instituto Politécnico de Leiria;
MEC - Ministério da Educação e do Desporto;
OMS - Organização mundial de saúde;
PC - Paralisia Cerebral;
POPH - Programa Operacional Potencial Humano
PD - Prática desportiva;
QAP - Quinta Agrícola e Pedagógica
VE - Valência Educativa
T8 - Trissomia 8;
T21- Trissomia 21;
UC - Unidades curriculares.

Lista de Anexos

7.1- Consentimento Informado.....	63
7.2- Plano Individual de Formação.....	64
7.3- Plano de Sessões.....	76
7.4- Relatórios Semanais.....	99

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Índice

AGRADECIMENTOS	4
RESUMO.....	6
ABSTRACT	8
LISTA DE FIGURAS.....	10
LISTA DE TABELAS	12
LISTA DE SIGLAS	14
LISTA DE ANEXOS	15
ÍNDICE.....	17
1. INTRODUÇÃO	20
1.1. Breve resumo das Unidades integradas no 1º ano de Mestrado	20
2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	22
2.1. Caraterização da instituição	22
3. REVISÃO DA LITERATURA	24
3.1. Necessidades educacionais especiais	24
3.2. A Criança Deficiente	24
3.2.1. O Nascimento	24
3.2.2. A evolução e o seu crescimento	25
3.3. O Exercício Físico e a Prática da Atividade Física em Pessoas Deficientes	27
3.3.1. Benefícios	27
3.4. Abordagem aos diferentes tipos de deficiências	28
3.5. Psicomotricidade	35
4.OBJETIVOS E PLANEAMENTO DE ESTÁGIO.....	41
4.1. Objetivos Gerais	41
4.2. Objetivos Específicos	41
4.2.1. Colaboração em diferentes atividades	43
4.3. Projeto Desenvolvido	49
4.4. Conclusões do Projeto Desenvolvido	54
4.5. Atividades complementares	55
5.REFLEXÃO E CONCLUSÃO	58
5.1. REFLEXÃO GLOBAL E CONCLUSÃO DA MINHA INTERVENÇÃO	58
6. BIBLIOGRAFIA	61
7. ANEXOS.....	63
7.1 Termo de Consentimento	63

7.2 Plano Individual de Formação	64
7.3 Plano de Sessões	76
7.4 Relatórios Semanais	99

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

1. Introdução

A unidade curricular de Estágio está inserida no atual plano de estudos do Instituto Politécnico de Leiria, do mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens. Esta tem como objetivo principal o aprofundamento, preparação e aplicação dos conhecimentos obtidos no decorrer do curso confrontando com a realidade de uma atividade profissional, de forma a habilitar o aluno para o exercício dessa atividade profissional no mundo do trabalho. Cada aluno desenvolve o seu trabalho de estágio sob a orientação de um orientador académico (IPLeiria) e de um orientador profissional (na entidade acolhedora).

Em Suma, este relatório é a produção escrita de todas as atividades que vivenciei e desenvolvi no decorrer do meu estágio e espero que no final do mesmo consiga dar a conhecer todo o trabalho realizado.

Na entidade acolhedora foi-me dada a possibilidade de trabalhar com os alunos mais funcionais, visto que se trata de uma entidade onde a população alvo é especial e com patologias diferentes umas das outras, o que achei um desafio muito interessante não só pelo facto de poder de certa forma ajudar as pessoas ou grupos de pessoas a desenvolver as suas competências no sentido de melhorar o seu desempenho desportivo como também maximizar o seu bem-estar.

O presente relatório é o resultado do estágio e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade onde realizei o estágio e todas as atividades nela desenvolvidas enquanto estagiária, onde tive a oportunidade de proporcionar á população em questão o prazer de praticar atividade física, criando não só aulas inovadoras mas também outras atividades de lazer para que se mantenham motivados aula após aula.

1.1. Breve resumo das Unidades integradas no 1º ano de Mestrado

É pertinente salientar a importância de algumas unidades curriculares (UC) que frequentei no 1º ano de Mestrado. A Unidade Curricular de Aprendizagem e Controlo Motor possibilitou-me manipular e modificar as características e constrangimentos das tarefas ligadas a atividade física de modo a facilitar a aprendizagem das crianças e jovens; A Pedagogia do Desporto ajudou-me a familiarizar-me com questões ligadas à ética em contexto de atividade física,

compreender as estratégias e metodologias para a promoção de estilos de vida saudáveis assim como planificar e conduzir sessões de atividade física; A Psicologia do Desenvolvimento facilitou-me na reflexão crítica sobre as diferentes etapas do processo de Desenvolvimento humano e a sua complexidade, de forma a intervir melhor no meu estágio; Quanto à Fisiologia do Exercício possibilitou-me a compreensão das estruturas e funções do corpo ao nível biológico e físico e avaliar os benefícios e limites na prática da atividade física em situações de patologias específicas da população infantil e jovem; A Motricidade Infantil ajudou-me a planificar e avaliar situações de aprendizagem e de treino de jogos motores, orientados para crianças e jovens dos dois sexos, de diferentes idades, com diferentes motivações e necessidades; Quanto à Metodologia de Investigação exercitei a capacidade de investigação e aplicação de técnicas e procedimentos no tratamento de dados qualitativos e quantitativos; A Nutrição e Composição corporal deu-me a conhecer a importância da nutrição e dos principais componentes de uma vida saudável; Traumatologia e lesões capacitou-me a descrever as patologias associadas às crianças e jovens da Instituição; Por fim e não menos importante, a Avaliação e Prescrição do Exercício ajudou-me a perceber as várias formas de avaliação da condição física, bem como adquirir capacidade de seleção e adaptação dos instrumentos disponíveis para a avaliação.

2. Enquadramento Institucional

2.1. Caraterização da instituição

A CERCIG foi construída em 21 de Julho de 1977, como sociedade anónima de responsabilidade limitada, com o intuito de ajudar crianças com deficiências motoras e/ou mentais. Estas “crianças” necessitam de apoio em diversas atividades e também de ajuda para poderem estimular e evoluir psíquica e fisicamente. Abriu a sua escola de ensino especial, no ano letivo 1977/1978 recebendo os seus primeiros alunos a 14 de Novembro.

Em 1985 criou a Valência Pré-profissional, destinada a preparar os alunos pedagogicamente com formação pré-profissional nas áreas de agropecuária e hortofloricultura;

Em Abril de 1991 cria o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO). O CAO da CERCIG, existe para apoiar cidadãos maiores de 16 anos de idade com deficiência grave, no sentido da sua valorização pessoal e integração social, permitindo o desenvolvimento possível das suas capacidades, sem vinculação e exigências de rendimento profissional ou de enquadramento regular de natureza jurídico-laboral.

A sua finalidade é proporcionar um desenvolvimento integral, com vista à qualidade de vida, trabalhando em três âmbitos fundamentais: o desenvolvimento pessoal, o bem-estar social e pessoal. Em Julho de 1996 cria o Centro de Reabilitação Profissional (CRP).

A Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda, mais conhecida como CERCIG encontra-se na rua Parque da Saúde, na cidade da Guarda. Para além da sede existe também o centro equestre, pertencente à instituição.



Figura 1 - Entrada principal da instituição



Figura 2 - Centro Equestre

Esta instituição tem diversos objetivos, tais como:

- Assegurar a manutenção e estimulação da autonomia pessoal e social;
- Promover a autoestima e o bem-estar;
- Reforçar e estimular o desenvolvimento intelectual e as aprendizagens funcionais;
- Reforçar a participação em todos os momentos do plano de desenvolvimento individual;
- Valorizar a pessoa como um ser social num contexto de promoção dos direitos de cidadania;
- Desenvolver todas as suas capacidades, apesar das tipologias e/ou graus de deficiência;
- Valorizar as suas capacidades e características individuais através do desenvolvimento de um conjunto de vivências e atividades diversificadas, tendo em consideração o seu equilíbrio bio - psicossocial;
- Promover a inserção sócio comunitária, através de atividades de inclusão;
- Proporcionar o desenvolvimento de atividades socialmente úteis;
- Promover junto da comunidade local, ações de informação e sensibilização, visando o aprofundamento de valores como solidariedade social;
- Facilitar, através de um apoio às famílias, o processo de aceitação e integração sócio familiar;
- Promover a participação da família, como ponto fundamental, nos Planos de Desenvolvimento Individual, desde a sua elaboração até à sua avaliação e revisão.

3. Revisão da literatura

3.1. Necessidades educacionais especiais

O conceito "necessidades educacionais especiais" começou a ser utilizado nos anos 60, mas não foi capaz de modificar a concepção dominante (Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A., 2009). O que significa um aluno com necessidades educacionais especiais?

Em linhas gerais, isso quer dizer que o mesmo apresenta algum problema de aprendizagem ao longo de sua escolarização, que exige uma atenção mais específica e maiores recursos educacionais do que os necessários para os colegas da sua idade. Aparecem então, nesta definição, duas noções estreitamente relacionadas: os problemas de aprendizagem e os recursos educacionais.

O conceito de dificuldades de aprendizagem também é relativo. Depende dos objetivos educacionais visados, do currículo estabelecido, dos níveis exigidos e dos sistemas de avaliação empregados. Quanto maior a rigidez do sistema educacional, a homogeneidade existente, quanto mais ênfase for dada aos objetivos cognitivos frente aos emocionais, aplicados, manipulativos, artísticos, etc., quanto menor a capacidade de adaptação, flexibilidade e oferta global oferecida pela escola, maiores as possibilidades de que existam alunos que se sintam desvinculados dos processos de aprendizagem e manifestem, por isso, maiores dificuldades.

O conceito de necessidades educacionais especiais remete, em primeiro lugar, às dificuldades de aprendizagem, mas também aos maiores recursos educacionais necessários para atender essas necessidades e evitar estas dificuldades.

3.2. A Criança Deficiente

3.2.1. O Nascimento

O nascimento de uma criança com deficiência traz uma nova realidade para a família, na medida que esta tem que se adaptar à nova realidade. A reação dos pais perante a criança vai interferir diretamente na aceitação da criança, estes podem aceitar e tentar compreender a doença ou então negar que o sucedido lhes aconteceu (Brunhara & Petean, 1998).

Com o nascimento de uma criança ocorrem, em qualquer família, alterações na sua estrutura, às quais terá de haver uma adequação. De igual forma, o nascimento de uma criança deficiente muda a rotina familiar, bem como as suas necessidades e deveres sociais e económicos, conduzindo, muitas vezes, a situações de *stress*. Uma criança com deficiência tem um impacto profundo na dinâmica familiar, podendo provocar uma enorme ansiedade e frustração, assim como criar uma tensão na estrutura da família (Duarte, 2010).

Torna-se muito importante que os pais aceitem a deficiência do filho e procurarem compreender o significado do problema. Estes procuram profissionais que tenham um maior conhecimento para poderem ajudar a família, pois existe uma enorme necessidade dos pais em receberem o maior número de informação possível para poder decidir com segurança as decisões a tomar sobre o filho e para se sentirem um pouco mais esclarecido relativamente ao problema (Petean & Pina-Neto, 2008 cit in Wanderer & Pedroza, 2013).

A família passa a ter novas necessidades e a enfrentar situações de dificuldade, emocionais e concretas para cuidar do filho com deficiência, havendo uma sobrecarga dos mesmos, ou dos responsáveis pela criança (Wanderer & Pedroza, 2013).

3.2.2. A evolução e o seu crescimento

Para melhor podermos compreender o processo de evolução de uma criança com deficiência é necessário estabelecer uma relação paralela com o desenvolvimento de uma criança normal, para que o professor/educador possa fornecer de igual forma situações, vivências e experiências que promovam a construção desse sujeito, com o intuito de lhes fornecer oportunidades iguais para o desenvolvimento de toda a sua potencialidade.

O desenvolvimento infantil da criança sem deficiência é o ponto de partida para conseguir efetuar uma avaliação da criança com deficiência. É indispensável recordar alguns princípios básicos do desenvolvimento de todas as crianças: O desenvolvimento ocorre no sentido da cabeça para os pés, ou seja, primeiro controla os olhos e só depois percebe, estabelece e contacta a visão. Depois percebe as mãos e aos poucos agarra e manipula objetos e no fim passa a ter domínio dos pés usando-os para explorar o meio; O desenvolvimento parte do geral para o específico, dos grandes para os pequenos músculos e conseqüentemente do simples para o complexo.

Todas as crianças constroem as suas possibilidades, as suas características que podem ser muito diferentes e particulares a cada uma. A criança com deficiência tem dificuldades em

interagir com o meio, mas a qualidade do relacionamento com os pais e com o professor ajuda na descoberta de habilidades e de possibilidades da criança nas suas tentativas de interação social (Vayer & Roncin, 1989 cit in Ferreira, 2007).

O Papel da Família

Segundo Ferreira (2007), o papel da família é muito importante na vida de uma criança com deficiência. Os pais terão que se adaptar á condição do filho especial, no entanto é importante que a criança possa ter oportunidade de também se adaptar a eles. A orientação dos profissionais de reabilitação vai transmitir aos pais que ter uma criança especial lhe fornecerá experiências dentro das possibilidade e vai permitir á criança desfrutar de direitos e deveres, que sejam respeitados dentro das suas limitações, mas valorizando as suas capacidades.

A Afetividade

A afetividade, reflete na forma como a família e a escola vêem a criança, visto que estes são os elementos mais importantes na sua evolução e que poderá ser benéfico para a afetividade da própria criança que aprende que esta é mais um elemento no contexto social. Na troca destes sentimentos com as outras pessoas, existe um processo de cooperação que se desenvolve moral e intelectualmente levando a criança a construir valores como a autonomia e o respeito mútuo. A necessidade da criança ser respeitada, passa pela reciprocidade, ou seja, que as outras pessoas também a respeitem, assim ela vai idealizar e consolidar novos valores.

Resumindo, a afetividade é um dos fatores indispensáveis na construção de autoestima do individuo, que ocorre como uma consequência da interação da criança com o meio. As tentativas para alcançar o sucesso, despertam sentimentos de prazer e alegria que fortalecem a criança emocionalmente e dando-lhe segurança para tentar novamente (Ferreira, 2007).

Integração Escolar

A integração escolar é um processo que pretende unir a educação escolar regular à educação especial e cujo objetivo é oferecer múltiplos serviços a todas as crianças, com base nas suas necessidades de aprendizagem (Birch 1974, cit in Bautista, 1997).

Existem diferentes graus de integração escolar:

- Integração Física, existe quando a escola regular compartilha espaços com a educação especial;
- Integração Funcional, quando ambos os alunos (regulares e especiais) utilizam os mesmos recursos e as mesmas instalações;

- Integração Social, que realiza a inclusão individual de um aluno com deficiência numa turma regular;

- Integração na Comunidade, que ocorre durante a juventude e a vida adulta. (Jarque 1984 cit in Bautista 1997).

A integração escolar é um processo que pretende unir a educação escolar regular à educação especial e cujo objetivo é oferecer múltiplos serviços a todas as crianças, com base nas suas necessidades de aprendizagem (Birch 1974, cit in Bautista, 1997).

Existem diferentes graus de integração escolar:

- Integração Física, existe quando a escola regular compartilha espaços com a educação especial;

- Integração Funcional, quando ambos os alunos (regulares e especiais) utilizam os mesmos recursos e as mesmas instalações;

- Integração Social, que realiza a inclusão individual de um aluno com deficiência numa turma regular;

- Integração na Comunidade, que ocorre durante a juventude e a vida adulta.

(Jarque 1984 cit in Bautista 1997).

3.3. O Exercício Físico e a Prática da Atividade Física em Pessoas Deficientes

3.3.1. Benefícios

A prática regular de exercício físico (EF) e prática desportiva (PD) tem um grande significado quando associado a aspetos relacionados com a melhoria da saúde e da qualidade de vida em pessoas com deficiência, sejam elas de natureza sensorial, intelectual ou física.

Segundo Ferreira (2007), as pessoas com deficiência tornam-se na sua maioria indivíduos sedentários e encontram na prática desportiva uma forma de combater a inatividade, das inseguranças e de libertar o *stress*.

Quando falamos de benefícios da PD em *pessoas especiais*, podemos distinguir três níveis:

- Nível sociológico – O processo de manutenção do sistema social, defende que estes indivíduos devem aprender as regras culturais. A PD ajuda estes indivíduos a desempenharem um papel no desporto e a aprenderem as regras e valores desportivos.

- Nível psicológico – A PD e o EF ajuda os indivíduos a suportar tensões, controlar os níveis de ansiedade, a melhorar os níveis de autoestima, de autoconfiança, assim como os de motivação para a realização de diversas tarefas de qualquer caráter. Ajuda a ultrapassar depressões e a criar a sua própria identidade.

- Nível fisiológico – Satisfação das necessidades e exigências do organismo decorrentes de um estilo de vida dependente. (Shephard, 1990 cit in Ferreira, 2007). Este nível podemos dividi-lo em trabalho aeróbio que desempenha um papel fundamental na manutenção da independência do indivíduo, na melhoria da sua mobilidade, na manutenção e melhoria da sua capacidade funcional e essencialmente na manutenção de saúde e bem-estar; Trabalho muscular, onde existe uma necessidade de manter ou melhorar a força e a prática desportiva fornece-lhes uma melhor condição física. Este trabalho ajuda a vencer todo o tipo de obstáculos físicos que aparecem no dia-a-dia e leva-os a melhorar a sua funcionalidade e resistência muscular que contribui para a prevenção de lesões esqueléticas.

3.4. Abordagem aos diferentes tipos de deficiências

Deficiência Mental

A deficiência mental (DM) é caracterizada por problemas que ocorrem no cérebro e levam a um baixo rendimento, mas que não afeta outras regiões cerebrais (Alcalá & Paulino, 2009). Segundo a OMS, a DM divide-se em:

- Profunda - Grandes problemas sensoriomotores e de comunicação, bem como de comunicação com o meio e são dependentes dos outros em quase todas as atividades. Não têm autonomia para se conseguirem deslocar sozinhos;

- Grave/Severa – Necessitam de proteção e ajuda, pois o seu nível de autonomia é muito pobre, apresentam diversos problemas psicomotores e problemas na sua linguagem;

- Moderado/Média – São capazes de adquirir hábitos de autonomia pessoal, aprendem a comunicar verbalmente apesar de terem bastante dificuldade mas dificilmente conseguem aprender a ler ou a escrever;

- Leve/Ligeira – Podem conseguir realizar tarefas complexas, a sua aprendizagem é lenta, mas com acompanhamento especializado podem ser bem-sucedidos. Apresentam um atraso mínimo nas áreas perceptivo e motoras e a maior parte dos indivíduos não apresentam problemas de adaptação ao ambiente familiar e social.

Este problema é caracterizado entre muitas outras:

- Quanto maior o grau de deficiência, menor a capacidade cognitiva;
- Pouca capacidade de atenção;
- Demonstrações frequentes de comportamentos inapropriados a situações sociais;
- Pouco entendimento e interpretação do que lhes é esperado;

Segundo Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnick, D. M., Spreat, S., & Tasse, M. J. (2002) as causas da deficiência mental podem ser variadas, como por exemplo:

- Fatores Genéticos – Geneopatias (alterações genéticas que produzem alterações no metabolismo) e cromossomopatias (síndromes devido a anomalias ou alterações nos cromossomas);
 - Fatores Extrínsecos (antes do nascimento) – Desnutrição materna, doenças infecciosas, intoxicações, perturbações psíquicas e infeções;
 - Fatores Neonatais – Infeções, má assistência e traumas de parto, prematuridade e baixo peso.

Deficiência Física

A deficiência física (DF) refere-se à limitação do funcionamento físico-motor, ou seja, ao fraco desempenho do aparelho locomotor, que compreende os sistemas osteoarticular, muscular e nervoso. As lesões que afetam estes sistemas, podem produzir limitações físicas de vários graus (Monte & Santos, 2003).

As pessoas com deficiência, apresentam características que fogem do padrão normal, mas não deixam de ser pessoas com direitos. Elas sentem, pensam e criam. Pode não ter conhecimento da cultura geral ou fazer coisas muito complexas, mas podem destacar-se numa modalidade desportiva ou pode tocar um instrumento.

Este problema é caracterizado por:

- Lesão cerebral (paralisia cerebral, hemiplegias);
- Lesão medular (tetraplegias, paraplegias);
- Miopatias (distrofias musculares);
- Patologias degenerativas do sistema nervoso (esclerose, esclerose múltipla);
- Lesões nervosas periférica;
- Sequelas politraumatismos;
- Malformações congénitas;
- Distúrbios posturais de coluna;

- Reumatismo inflamatório da coluna e das articulações;
- Doenças osteo-musculares;
- Sequelas de queimaduras (Monte & Santos, 2003).

As causas da deficiência física podem ser variadas, como por exemplo:

- Hemiplegias – Acidente vascular cerebral, aneurisma cerebral ou tumor cerebral;
- Paralisia Cerebral – Prematuridade, desnutrição materna ou trauma de parto;
- Malformações Congénitas – Exposição á radiação ou uso de drogas;
- Artropatias – Processos inflamatórios ou degenerativos, alterações biomecânicas ou distúrbios metabólicos;
- Lesão Medular – Ferimento de arma de fogo ou por arma branca, acidentes de trânsito, mergulho em águas rasas, traumatismos diretos, quedas, processos infecciosos ou congênito (Monte & Santos, 2003).

As causas da deficiência física podem ser de dois tipos:

- Congénitas;
- Adquiridas.

Deficiência Visual

A deficiência visual (DV) refere-se á perda ou redução da capacidade visual em ambos os olhos, com caráter definitivo, não podendo ser corrigida com o uso de lentes ou de tratamento cirúrgico (Aranha, 2006). Este problema é caracterizado por:

- Tonturas, náuseas e dor de cabeça;
- Sensibilidade excessiva á luz (fotofobia);
- Visão dupla e embaçada (Aranha, 2006).

Deficiência Auditiva

A deficiência auditiva (DA) é conhecida como surdez e consiste na perda parcial ou total da capacidade de ouvir, isto é, um individuo que apresente um problema auditivo. Este problema é caracterizado por:

- Infecções congénitas ou neonatais;
- Sinais faciais sugestivos de síndrome;
- Ventilação mecânica por período mínimo de 5 dias;
- Traumatismo crânio-encefálico;
- Otite média de repetição;

- Desordens Neuro degenerativas;
- Outros sinais físicos associados a síndromes neurológicas e infecções do ouvido persistentes por mais de 3 meses (Comedi).

Hiperatividade

Segundo Gomes, M. & Vilanova (1999) a característica essencial do TDAH é um padrão persistente de desatenção e/ou de hiperatividade. Alguns dos sintomas que causam prejuízo devem estar presentes antes dos sete anos de idade e devem também ser observados em, pelo menos, dois contextos (por ex., na escola e em casa).

Autismo

O Autismo é uma doença que consiste numa falha no desenvolvimento que se manifesta de maneira grave, durante toda a vida. Os Autistas são pessoas que têm dificuldades para aprender: parece que só aprendem aquilo que lhes é ensinado de forma explícita, apenas beneficiam da aprendizagem direta; não beneficiam de outros meios de aprendizagem, como sejam a imitação, a aprendizagem por observação ou qualquer forma de transmissão simbólica (Lopes, 2011). Este problema é caracterizado por:

- Aparecimento da doença antes dos 30 meses de vida;
- Alterações e défices na capacidade de relacionamento com os outros;
- Dificuldades ou incapacidade de utilizar a linguagem como meio de comunicação social;
- Aparecimento de comportamentos repetitivos e estereotipados (Bautista, 1997).

Em relação as causas não existe uma resposta evidente. Desconhecemos a causa ou causas do Autismo, como desconhecemos qual a natureza do defeito básico que poderá ser responsável pela tríade de alterações características do Autismo a nível da socialização, comunicação e imaginação, seja o defeito básico definido a nível neuropatológico, neurofisiológico ou neuro psicológico (Lopes, 2011).

Paralisia Cerebral

A Paralisia Cerebral (PC) é definida por uma deficiência motora existente no cérebro, ou seja, é uma desordem existente no movimento e na postura devido a um defeito ou lesão do cérebro. Esta provoca instabilidade na coordenação muscular, que causa incapacidade em manter posturas e realizar movimentos normais (Bobath, 1984 Cit in Monte & Santos, 2003).

Dependendo da localização do corpo que foi afetada, existem três tipos de PC: Dispareisia (os membros superiores apresentam melhor função do que os membros inferiores), hemiparesia (apenas um lado do corpo é atacado) e Tetra paresia (os quatro membros estão igualmente afetados) (Monte & Santos, 2003). Este problema é caracterizado por:

- Problemas de fala, visão e audição;
- Distúrbios de percepção;
- Deficiências sensoriais e intelectuais;
- Afeta a noção de distância e de espaço;
- Alteração no desempenho motor ou andar;
- Problemas de equilíbrio;
- Não comanda corretamente os movimentos do corpo;
- Não manda ordens adequadas para os músculos (Monte & Santos, 2003).

Conhecer as causas da PC é muito importante na medida em que conhecê-la pode ajudar na prevenção precoce e evitar lesões mais graves. Estas são variadas e complexas, mas podemos associá-las a 3 tipologias mais comuns:

- Pré-Natais;
- Perinatais;
- Pós-Natais.

Trissomia 21

A Síndrome de Down ou Trissomia 21 (T21) é uma desordem genética que causa deficiência mental em graus variados. Esta patologia tem registos antigos na história do ser humano e os primeiros trabalhos científicos foram criados no século XIX. Mas esta só foi reconhecida como uma manifestação clínica como estudo de Langdon Down em 1866. (Silva & Dessen 2002). Este problema é caracterizado por:

- Mais de 80 características associadas à T21;
- Fraca tonicidade muscular;
- Obesidade moderada;
- Sistema respiratório e circulatório pouco desenvolvido;
- Pouco equilíbrio;
- Dificuldades de percepção;
- Pouca visão e perda de audição (Nielsen, 1999, cit in Oliveira, 2013).

As causas da T21 podem ser:

- Desequilíbrio na constituição cromossômica (presença de um cromossoma 21 extra);
- Pode ser causado por deslocação do cromossoma 21 que se fundiu com outro cromossoma;
- Pode ser causado por mosaico, ou seja as células cromossômicas aparecem a seguir às células ditas normais; (Silva & Dessen, 2002).

Trissomia 8

A Síndrome de Warkany ou Trissomia 8 (T8) é definida como uma desordem de origem genética, com fenótipo altamente variável, ou seja, é caracterizada pela presença de um cromossoma 8 adicional, esta anomalia é geralmente mortal, resultando em abortos espontâneos. Este problema é caracterizado por:

- Espasmos;
- Anomalias vertebrais;
- Défice cognitivo;
- Anomalias renais;
- Atraso no desenvolvimento psicomotor;
- Pélvis estreitas;
- Postura anormal (Verloes, 2011).

As causas da T8 podem ser:

- Erro na segregação do cromossoma durante a meiose e resulta frequentemente em abortamento durante o primeiro trimestre.

Síndrome Miocloni

A síndrome Mioclonic é caracterizada como uma epilepsia generalizada e fibras vermelhas rasgadas (Siqueira, 2010). Não há padrão clínico, mas este síndrome é caracterizado por:

- Miopatia;
- Surdez neuro sensorial;
- Demência;
- Baixa Estatura;
- Atrofia Ótica.

As causas desta síndrome podem ser:

- Substituição de guanina por adenosina no par de nucleótidos no gene de RNA para tirosina do DNA mitocondrial;

- Substituição de tirosina por citosina no mesmo gene (Siqueira, 2010).

Síndrome Aarskog

Segundo Castro & Santos (1994) o Síndrome Aarskog é uma síndrome familiar de baixa estatura associada com displasia facial e anomalias genitais. Este problema é caracterizado por:

- Nariz curto com narinas antevertidas;
- Hipotelorismo ocular;
- Mãos curtas e largas;
- Baixa estatura;
- Pés Planos;
- Alterações Faciais e Genitais (Castro & Santos, 1994).

Síndrome Lowe

O Síndrome de Lowe é uma doença genética rara que causa deficiências físicas e mentais. Esta doença é hereditária e é transmitida pela mãe. Desenvolvendo-se somente nos rapazes (as raparigas são apenas portadoras do gene). Este problema é caracterizado por:

- Cataratas congénitas bilaterais (diagnosticadas à nascença ou pouco depois);
- Glaucoma (em 50% dos casos);
- Fraco tónus muscular e atraso no desenvolvimento motor;
- Atraso mental (mais ou menos acentuado);
- Problemas comportamentais;
- Problemas de fígado;
- Crises de epilepsia;
- Raquitismo e fragilidade óssea (fraturas frequentes);
- Etc.

A gravidade destes sintomas e sinais variam de indivíduo para indivíduo. Geralmente este tipo de indivíduos são afetuosos e sociáveis, gostam de música e têm um “grande” sentido de humor.

A esperança de vida varia entre os 30 e os 40 anos de idade. A síndrome de Lowe não tem cura, mas a maior parte dos sintomas podem ser tratados através de medicação, cirurgia e métodos de Educação Especial.

3.5. Psicomotricidade

Além dos vários testes e escalas psicométricas e do comportamento adaptativo para diagnosticar as necessidades especiais, a avaliação psicomotora pode ser usada como parâmetro para observar as condições psicomotoras dos indivíduos avaliados, haja visto que quando há um desenvolvimento cognitivo inadequado, provavelmente há um atraso no desenvolvimento motor. Estes instrumentos são utilizados tanto para detetar possíveis défices psicomotores, quanto auxiliam na elaboração de um planeamento para a estimulação psicomotora quando tais défices são apontados.

De acordo com Ministério da Educação e do Desporto (MEC) e Secretaria de Educação Especial (MEC/SEE, 1993), a psicomotricidade é a integração das funções motrizes e mentais, sob o efeito do desenvolvimento do sistema nervoso, destacando as relações existentes entre a motricidade, a mente e a afetividade do indivíduo.

O termo psicomotricidade aparece a partir do discurso médico, quando foi necessário nomear as zonas do córtex cerebral situadas mais além das regiões motoras (Levin, 1995).

Na conceção atual, é impossível separar as funções motoras, as neuro-motoras e perceptivo-motoras, das funções puramente intelectuais e da afetividade. Daí pode-se afirmar que o desenvolvimento psicomotor se opõe à dualidade entre a psique e o corpo.

A função motora, o desenvolvimento intelectual e o desenvolvimento afetivo estão intimamente ligados no indivíduo, e a psicomotricidade quer justamente destacar a relação existente entre a motricidade, a mente e a afetividade, facilitando a abordagem global da criança por meio de uma técnica (Meur & Stales, 1989).

Conceição (1984), distingue corpo e organismo, dizendo que um organismo é comparável a um aparelho de receção programada, que possui transmissores capazes de registrar certos tipos de informação e reproduzi-las, quando necessário. Já o corpo não se reduz a esse aparato somático, quando atravessado pelo desejo e pela inteligência, compõe uma corporeidade, um corpo que aprende, que pensa e atua.

O organismo bem estruturado é a base para a aprendizagem, consequentemente, as deficiências orgânicas podem condicionar ou dificultar esse processo.

A aprendizagem inclui sempre o corpo, porque inclui o prazer, e este está no corpo, sem o qual o prazer desaparece. A participação do corpo no processo de aprendizagem se dá pela ação (principalmente nos primeiros anos) e pela representação.

O organismo constitui a infraestrutura neurofisiológica de todas as coordenações, e que torna possível a memorização. Um organismo enfermo ou deficiente pode prejudicar a aprendizagem na medida que afeta o corpo, o desejo, a inteligência.

Objetivos da Psicomotricidade

A Psicomotricidade tem como objetivos:

- Oportunidade para a criança se tornar mais independente, segura e confiante através da educação;
- Descobrir e conhecer seu próprio corpo, valorizar seus hábitos e ter cuidado com a saúde e o bem-estar;
- Desenvolver a capacidade de comunicação com adultos e outras crianças;
- Estabelecer relações sociais para que gradativamente possa articular seus interesses e pontos de vista;
- Explorar o ambiente de forma curiosa para que possa agir de maneira a contribuir em sua conservação;
- Brincar expressando emoções, seus desejos e necessidades;
- Utilizar as linguagens: corporal, musical, plástica, oral e escrita em diferentes situações de comunicação para expressar suas ideias e contribuir no processo de construção de significados.

Unidades funcionais do cérebro

Luria (1973) define, a partir de seus estudos, que as funções psicomotoras possuem uma localização dinâmica, visto que toda a aquisição cognitiva da criança é consequência de uma atividade simultânea e integrada dos centros de trabalho dispersos no cérebro, diferentemente do que se achava até então. Este dividiu, então, o cérebro em 3 unidades funcionais:

Primeira Unidade Funcional:

É formada estruturalmente pelo tronco cerebral, diencéfalo e as regiões médias do córtex, onde sua função é a regulação do tônus corporal, atenção seletiva das atividades conscientes e regulação de todas as funções vitais durante o sono. Segundo Luria, esta área assume um papel fundamental na motivação e na aprendizagem, estando esta em atividade desde a gestação.

Segunda Unidade Funcional:

É formada estruturalmente pelas regiões posteriores e laterais do neocórtex, onde suas funções são: análise visual (áreas 17, 18 e 19 do mapa de Brodman), análise auditiva (áreas 41, 42 e 22 de Brodman) e córtex sensitivo (áreas 3, 2 e 1 de Brodman), sendo estas áreas primárias, secundárias e terciárias de cada função. Segundo Luria, esta área entra em funcionamento somente após o nascimento, tendo papel muito importante nas relações entre o indivíduo e o meio.

Terceira Unidade Funcional:

É formada estruturalmente pelos lóbulos frontais (área pré-central e frontal), onde suas funções estão relacionadas a organização da atividade consciente e motricidade propriamente dita. Esta unidade funcional depende do bom funcionamento das outras duas unidades, logo, esta é a última a ser formada. Obs.: Não está presente em movimentos automáticos ou reflexos

A Bateria Psicomotora

A Bateria Psicomotora de Vítor de Fonseca (BPM) tende a procurar o verdadeiro papel da motricidade no desenvolvimento psicológico e no processo de aprendizagem de crianças. Caracteriza-se por um conjunto de situações e tarefas, avaliando o perfil intra-individual e sua propensão à aprendizagem (Fonseca, 1995).

O desenvolvimento psicomotor abrange o desenvolvimento funcional de todo o corpo e suas partes. Geralmente este desenvolvimento está dividido em vários fatores psicomotores. Segundo Fonseca (1995), apresenta 7 fatores, os quais são a tonicidade, o equilíbrio, a lateralidade, a noção corporal, a estruturação espaço-temporal e praxias fina e global.

Tonicidade

A tonicidade, que indica o tônus muscular, tem um papel fundamental no desenvolvimento motor, é ela que garante as atitudes, a postura, as mímicas, as emoções, de onde emergem todas as atividades motoras humanas.

Equilíbrio

O equilíbrio reúne um conjunto de aptidões estáticas (sem movimento) e dinâmicas (com movimento), abrangendo o controlo postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção. O equilíbrio estático caracteriza-se pelo tipo de equilíbrio conseguido em determinada posição, ou de apresentar a capacidade de manter certa postura sobre uma base. O equilíbrio dinâmico é aquele conseguido com o corpo em movimento, determinando sucessivas alterações da base de sustentação.

Lateralidade

A lateralidade traduz-se pelo estabelecimento da dominância lateral da mão, olho e pé, do mesmo lado do corpo. A lateralidade corporal se refere ao espaço interno do indivíduo, capacitando-o a utilizar um lado do corpo com maior desembaraço.

O que geralmente acontece é a confusão da lateralidade com a noção de direita e esquerda, que esta envolvida com o esquema corporal. A criança pode ter a lateralidade adquirida, mas não saber qual é o seu lado direito e esquerdo, ou vice-versa. No entanto, todos os fatores estão intimamente ligados, e quando a lateralidade não está bem definida, é comum ocorrerem problemas na orientação espacial, dificuldade na discriminação e na diferenciação entre os lados do corpo e incapacidade de seguir a direção gráfica.

Noção Corporal

A formação do "eu", isto é, da personalidade, compreende o desenvolvimento da noção ou esquema corporal, através do qual a criança toma consciência de seu corpo e das possibilidades de expressar-se por seu intermédio.

Fonseca (1995), relata que a evolução da criança é sinónimo de conscientização e conhecimento cada vez mais profundo do seu corpo, e através dele que esta elabora todas as experiências vitais e organiza toda a sua personalidade.

A noção do corpo em psicomotricidade não avalia a sua forma ou as suas realizações motoras, procura outra linha da análise que se centra mais no estudo da sua representação psicológica e linguística e nas suas relações inseparáveis com o potencial de alfabetização.

Estruturação espaço temporal

A estruturação espaço temporal decorre como organização funcional da lateralidade e da noção corporal.

Este fator emerge da motricidade, da relação com os objetivos localizados no espaço, da posição relativa que ocupa o corpo, enfim das múltiplas relações integradas da tonicidade, do equilíbrio, da lateralidade e do esquema corporal.

A estruturação espacial leva a tomada de consciência pela criança, da situação de seu próprio corpo em um determinado meio ambiente, permitindo-lhe conscientizar-se do lugar e da orientação no espaço que pode ter em relação às pessoas e coisas.

Praxia Global

Praxia tem por definição a capacidade de realizar a movimentação voluntária pré-estabelecida como forma de alcançar um objetivo. A praxia global está relacionada com a realização e a automação dos movimentos globais complexos, que se desenrolam num determinado tempo e que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares.

Praxia Fina

A praxia fina compreende todas as tarefas motoras finas, onde associa a função de coordenação dos movimentos dos olhos durante a fixação da atenção, e durante a fixação da atenção e manipulação de objetos que exigem controlo visual, além de abranger as funções de programação, regulação e verificação das atividades apreensivas e manipulativas mais finas e complexas.

Crianças que têm transtornos na coordenação dinâmica manual geralmente têm problemas viso motores, apresentando inúmeras dificuldades de desenhar, recortar, escrever, ou seja, em todos os movimentos que exijam precisão na coordenação olho/mão.

4. Objetivos e Planeamento de estágio

4.1. Objetivos Gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos nos domínios técnicos e pedagógicos, enquanto base para uma intervenção mais habilitada no domínio do desporto e saúde;
- Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento, em todas as suas dimensões;
- Aprofundar competências que capacitem a uma intervenção profissional qualificada no domínio do desporto e saúde.

4.2. Objetivos Específicos

- Saber caracterizar a instituição (CERCIG) em termos da sua estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação interno e externo;
- Observar e analisar as metodologias adotadas nas aulas de grupo/ individuais desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora;
- Escolher e justificar as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física;
- Colaborar no processo de melhoria e avaliação da aptidão física, tendo em conta os objetivos e necessidades de cada indivíduo/grupo;
- Organizar, planear e implementar atividades aleatórias, promovendo a adesão do exercício;
- Proporcionar a prática de atividade física aos jovens da instituição;
- Melhorar os níveis de coordenação motora dos mesmos jovens;
- Potenciar situações de prática socio motora.

No horário abaixo, estão presentes as atividades que realizei durante a semana no estágio, tendo por qualquer motivo algumas alterações e logo a seguir a calendarização do meu estágio:

	2° Feira	3° Feira	4° Feira	5° Feira	6° Feira
9h00	Elaboração Relatórios/Projeto	Prof. Rui (Piscinas)	Picadeiro		Prof. Rui (Piscina)
10h00					
11h00				Prof. Rui	
12h00				(Boccia)	
Almoço					
14h00	Prof. Rui (Ed. Física)	Prof. Rui (Boccia)	Prof. Rui (AMA)	Prof. Rui (AMA)	Elaboração Relatórios/Projeto
15h00					
16h00					

Tabela 1 - Horário das atividade

Novembro				
S	T	Q	Q	S
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
29	30			

Dezembro				
S	T	Q	Q	S
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	N	26
29	30	31		

Janeiro				
S	T	Q	Q	S
			F	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Fevereiro				
S	T	Q	Q	S
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

Março				
S	T	Q	Q	S
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Abril				
S	T	Q	Q	S
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	



Figura 3- Calendarização do estágio

4.2.1. Colaboração em diferentes atividades

Após estímulo da instituição e iniciativa própria colaborei na realização de algumas atividades programadas pela CERCIG proporcionando assim uma integração mais eficaz com os jovens.

Sessões de Terapia

Auxiliei, após algumas observações e dicas, as sessões de Terapia juntamente com o terapeuta Leo. Foram realizados alguns exercícios como o andar de volta da sala adaptando-se assim ao espaço, relaxar baloiçando numa rede com ajuda da música, etc. As sessões são individuais e os objetivos são diferentes para cada aluno, dependendo sempre das suas necessidades. Numa maneira geral, percebi que se trabalhava o melhoramento da postura, a adaptação ao espaço assim como as atividades diárias necessárias.

Formação de Andebol Adaptado

Fui a uma formação prática de andebol adaptado no qual tinha como objetivo ensinar aos utentes as regras do jogo; assimilar as ações defensivas/ofensivas em equipa; compreender as ações individuais ofensivas (remate, passe, receção e drible) e perceber as ações individuais defensivas (posição e técnicas de defesa).



Figura 4 - Formação de Andebol

Aulas de Atividade Motora Adaptada

As aulas de Atividade Motora Adaptada são basicamente aulas de Ed. Física, mas adaptadas às características dos alunos. Existem grupos menos funcionais, onde as suas aulas de baseiam mais em circuitos e elementos básicos, grupos médios onde pudemos aplicar circuitos e começar a trabalhar com bola e fazer jogos simples e grupos mãos desenvolvidas e mais capacitados que realizam jogos adaptados, como futebol, atletismo entre outras atividades já mais regulamentadas, se necessário.



Figura 5 - Aulas de atividade Motora Adaptada

Aulas de BOCCIA

As aulas de BOCCIA são realizadas terça á tarde para os alunos da instituição e quinta de manhã para os alunos que residem no Lar. O BOCCIA é uma atividade desportiva que foi concebida enquanto desporto paralímpico e que tem como objetivo lançar bolas o mais próximo possível da bola alvo (bola branca), ou seja, existem duas equipas, normalmente compostas por 3 elementos cada (uma equipa tem bolas vermelhas e outra bolas azuis) e ao longo do jogo têm que aproximar as bolas o mais possível da bola branca num campo delimitado.



Figura 6-Aula de BOCCIA



Figura 7- Kit de BOCCIA

Aulas de Natação

Existem aulas de natação de grupo às terças-feiras de manhã e existem aulas às sextas que são mais individualizadas, ou seja, as aulas são dadas todos dentro da piscina, mas por veze com exercícios completamente diferentes para cada um dos alunos, conforme as suas capacidades e limitações.



Figura 8 - Aula de Natação

Demonstração de BOCCIA na EXPOFACE

A convite do Agrupamento de Escolas de Almeida, a CERCIG organizou uma demonstração de BOCCIA na EXPOFACE no qual eu fui responsável por fazer a seleção dos utentes e acompanhá-los para a demonstração juntamente com outro técnico da instituição. Fomos muito bem recebidos e as crianças adoraram este jogo adaptado.



Figura 9- demonstração de Boccia

Aulas de Dança

Realizei algumas aulas de dança, previamente planeadas com o intuito de promover a socialização, interação entre colegas e funcionários através da música e da dança para promover o gosto pela dança e conseqüentemente pela atividade física. As estruturas das aulas eram sempre constituídas por 6 ou 7 músicas coreografadas e outras 7 de estilo livre, para poderem dançar como quisessem. As músicas escolhidas eram músicas que há partida eu sabia que eles conheciam e gostavam no qual os ia motivar ainda mais. Os estilos eram os mais variados (dançamos zumba, kuduro, músicas de baile e até músicas do panda).



Figura 10- Aulas de dança

Passeio ao parque Natural da Guarda

Planeei uma ida ao parque com o intuito de promover o convívio entre os alunos, para promover as atividades ao ar livre e a prática da atividade física. Chegado ao mesmo poderiam escolher entre fazer caminhadas e lançamento do disco (ou quem quisesse as duas). No final fizemos um jogo interativo relacionado com música, onde o objetivo era cada um dos meninos cantar uma música diferente.

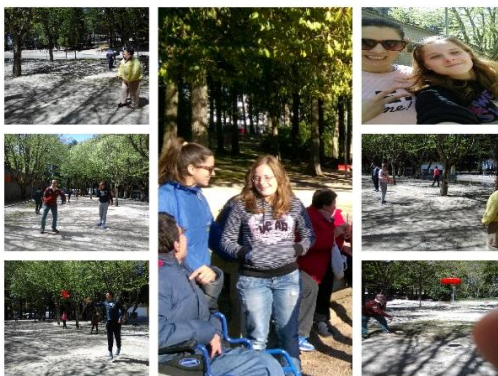


Figura 11- Ida ao parque da Guarda

Caminhadas

Foram realizadas algumas caminhadas para aumentar a resistência dos alunos, interagir com os colegas e sair do meio a que estão habituados (a escola). O nosso objetivo principal era eles trabalharem a parte cardiorrespiratória e ao mesmo tempo podem disfrutar da natureza.



Figura 12- Caminhada

Aulas de Relaxamento Muscular

Foi o maior projeto que realizei e que durou 3 meses. Juntamente com uma colega de estágio (de outra instituição), planeamos aulas de relaxamento muscular que tinham por objetivo promover o relaxamento muscular dos meninos, inseri-los num novo meio, adapta-lo ao meio aquático, promover a estimulação que as propriedades da água oferece e libertá-los do peso corporal e da sua posição habitual. As aulas eram realizadas fora do horário “dito escolar” dos alunos, às quartas e quintas-feiras. Tivemos 5 meninos para trabalharmos ao longo destes meses, uns muito pouco funcionais e duas meninas que começaram a fazer adaptação ao meio-aquático.



Figura 13- Relaxamento Muscular / adaptação ao meio aquático

Mini Torneio de BOCCIA

Realizei um mini torneio de BOCCIA com o intuito de promover o convívio entre os meninos da escola e os meninos da residência. Outro objetivo foi promover a modalidade e conseqüentemente a atividade física. Realizei 4 equipes com alunos de tipologias diferentes espalhados por as mesmas e realizámos 4 jogos.



Figura 14- Mini torneio de Boccia



Figura 15- Mini torneio de Boccia com calha

4.3. Projeto Desenvolvido

No decorrer do estágio foi-me possível desenvolver um projeto de intervenção com os jovens da instituição. Segue-se uma descrição do mesmo:

12 Sessões de Atividade Física com Jovens portadores de deficiência

Objetivo Geral: Potenciar os benefícios da atividade física no progresso do perfil psicomotor de adolescentes com diferentes tipos de deficiência

Objetivos Específicos:

1º Proporcionar a prática de atividade física aos jovens da instituição;

2º Melhorar os níveis de coordenação motora dos mesmos jovens;

3º Potenciar situações de prática socio motora.

Caraterização do grupo de Jovens

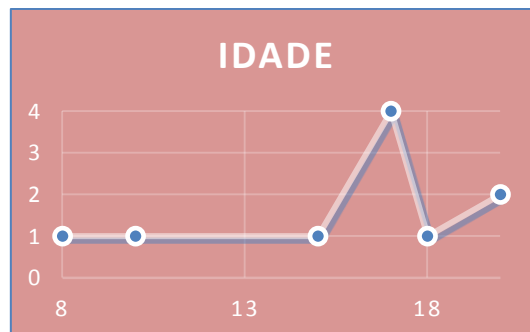


Figura 16-Gráfico da idade

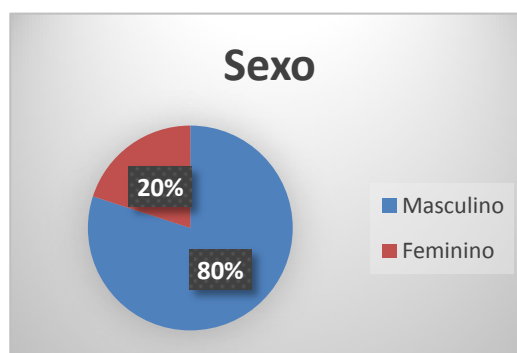


Figura 17- Gráfico do sexo

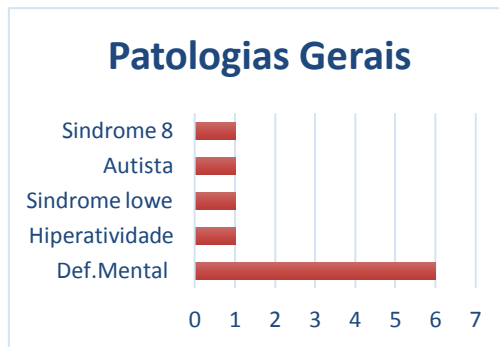


Figura 18- Gráfico das Patologias Gerais

O grupo de jovens foi constituído por 10 alunos, sendo 8 alunos do sexo masculino e 2 do sexo feminino, onde as idades compreendidas variam de 8 a 20 anos.

Relativamente às suas patologias, 6 têm distúrbio mental, 1 distúrbio hiperativo, 1 síndrome *Lowe*, outro autismo e por fim, 1 com síndrome 8.

Aplicação da Bateria Psicomotora de Vítor de Fonseca adaptada

Para a avaliação psicomotora do grupo de jovens utilizei a bateria psicomotora de Vítor de Fonseca (1995). Foram feitas algumas adaptações ao protocolo sem com isto comprometer a validade do mesmo, como modificar alguns materiais para que a compreensão do teste se tornasse mais fácil. A bateria foi utilizada em dois momentos: avaliação inicial- Fevereiro de 2015 e avaliação final- Maio de 2015.

Procedimento

Este projeto durou aproximadamente 3 meses, tendo os testes psicomotores sido realizados em duas sessões: o pré-teste, aplicado antes das 12 sessões de intervenção pedagógica; e o pós-teste, aplicado na sessão após a última aula.

Como auxílio para a realização do teste, foram utilizados os seguintes instrumentos para execução do mesmo: bola de ténis, arcos, folha lisa para desenho, tubo de papel, caneta, colchão, cesto a imitar o de basquetebol, mesa e as fichas de avaliação do teste.

A escala de pontos dos perfis psicomotores que utilizei foi a Realização imperfeita, incompleta e descoordenada (Perfil apráxico); Realização com dificuldade de controlo (satisfatório) (Perfil dispráxico); Realização adequada e controlada (bom) (Perfil eupráxico); Realização perfeita, harmoniosa e controlada (Perfil hiperpráxico).

A escala de Pontuação no qual vemos o perfil do sujeito foi:

7-8: Perfil Deficitário;

9-13: Perfil psicomotor Dispráxico;

14-21: Perfil psicomotor Normal;

22-26: Perfil psicomotor Bom;

27-28: Perfil psicomotor Superior.

Depois de feitas as avaliações dividi os resultados de cada parâmetro avaliado por diagnóstico, ou seja, dividi os meninos com distúrbio mental, síndrome 8, síndrome *Lowe*, autista e o menino hiperativo. O tratamento de dados recolhidos após a aplicação da BPM foi efetuado através da aplicação de estatística descritiva, recorrendo-se ao Microsoft Office Excel 2007 para esse efeito. Foi efetuado o cálculo da pontuação total alcançada por cada criança, e posteriormente realizada a análise e a interpretação desses dados graficamente.

Resultados

Sujeito	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Média
Tonicidade	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2,30
Equilibração	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2,10
Lateralização	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2,10
Noção do corpo	2	2	2	1	1	3	2	1	1	3	1,80
Espaço temporal	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1,50
Praxia Global	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1,90
Praxia Fina	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2,00

Tabela 2- Resultados individuais dos fatores psicomotores na avaliação inicial

Como resultados, podemos verificar que a média de todos os parâmetros avaliados foram realizados com dificuldade de Controlo Motor, indicada no perfil dispráxico.

Sujeito	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	Média
Tonicidade	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2,30
Equilíbrio	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2,40
Lateralidade	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2,60
Noção do corpo	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2,20
Espaço temporal	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1,90
Praxia Global	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2,10
Praxia Fina	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2,40

Tabela 3- resultados individuais dos fatores psicomotores na avaliação final

Relativamente à avaliação final a média de todos os parâmetros manteve-se semelhante à média da avaliação inicial, no entanto, houve uma melhoria no fator da lateralidade onde os exercícios passaram de uma realização com dificuldade de controlo para uma realização adequada e controlada. Quanto às alterações individuais nestas dimensões é nos possível verificar uma melhoria dos resultados em todos os fatores, exceto no fator tonicidade que se manteve igual à avaliação feita inicialmente.

Quanto aos resultados por patologias:

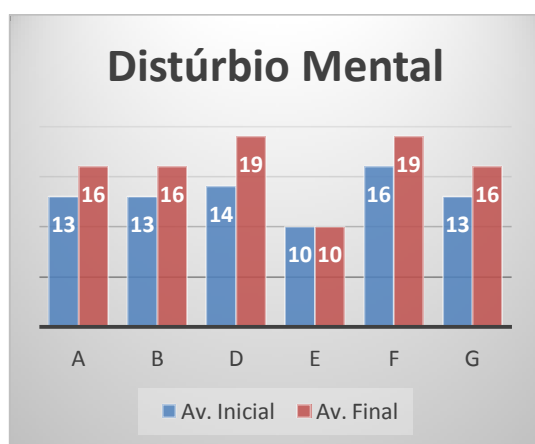


Figura 19- Gráfico Distúrbio mental

A escala de Pontuação no qual observamos o perfil do sujeito é:

7-8: Perfil Deficitário

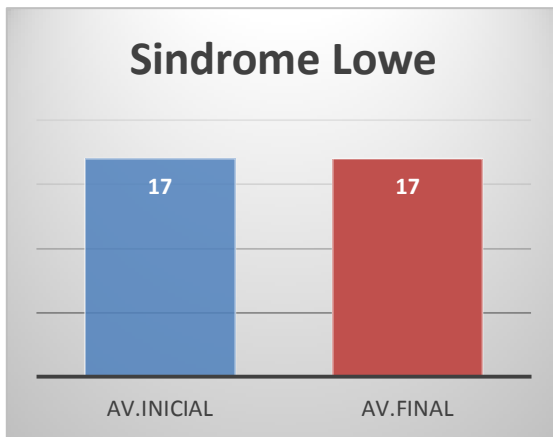
9-13: Perfil psicomotor Dispráxico

14-21: Perfil psicomotor Normal

22-26: Perfil psicomotor Bom

27-28: Perfil psicomotor Superior

Como podemos verificar no gráfico, todos os alunos com distúrbio mental melhoraram e alguns passaram de perfil psicomotor dispráxico para um perfil psicomotor normal, exceto um aluno (E) que manteve o perfil psicomotor dispráxico.



A escala de Pontuação no qual observamos o perfil do sujeito é:

7-8: Perfil Deficitário

9-13: Perfil psicomotor Dispráxico

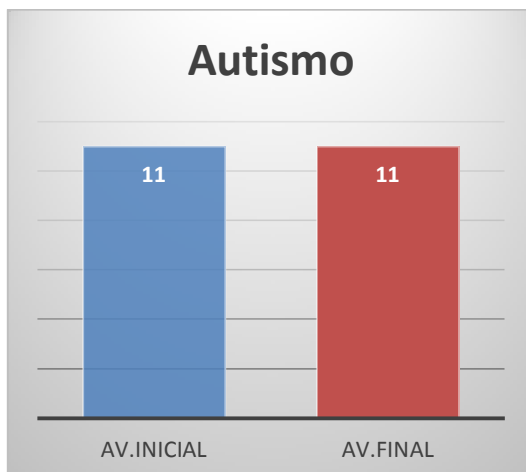
14-21: Perfil psicomotor Normal

22-26: Perfil psicomotor Bom

27-28: Perfil psicomotor Superior

Figura 20- Gráfico de Síndrome Lowe

Quanto ao aluno com síndrome Lowe, manteve o seu resultado em todos os parâmetros, mantendo assim um perfil psicomotor normal.



A escala de Pontuação no qual observamos o perfil do sujeito é:

7-8: Perfil Deficitário

9-13: Perfil psicomotor Dispráxico

14-21: Perfil psicomotor Normal

22-26: Perfil psicomotor Bom

27-28: Perfil psicomotor Superior

Figura 21- Gráfico de Autista

Relativamente ao aluno autista, mesmo não faltando a nenhuma sessão manteve o perfil psicomotor dispráxico, ou seja, perfil com dificuldade de controlo nos exercícios propostos.

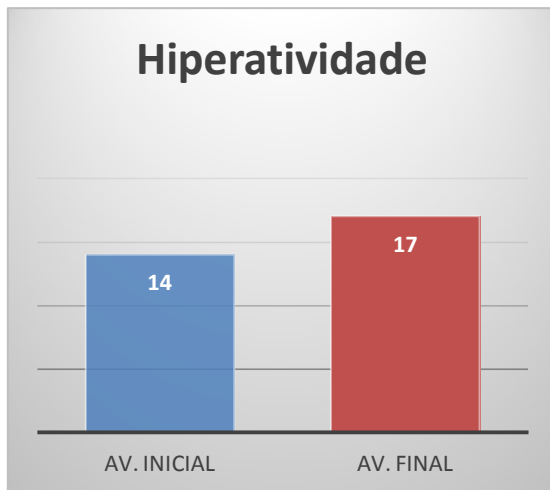


Figura 22- Gráfico da hiperatividade

Quanto ao aluno hiperativo, este teve uma melhoria ao longo das sessões, contudo manteve o perfil psicomotor normal.

A escala de Pontuação no qual observamos o perfil do sujeito é:

- 7-8: Perfil Deficitário
- 9-13: Perfil psicomotor Dispráxico
- 14-21: Perfil psicomotor Normal
- 22-26: Perfil psicomotor Bom
- 27-28: Perfil psicomotor Superior

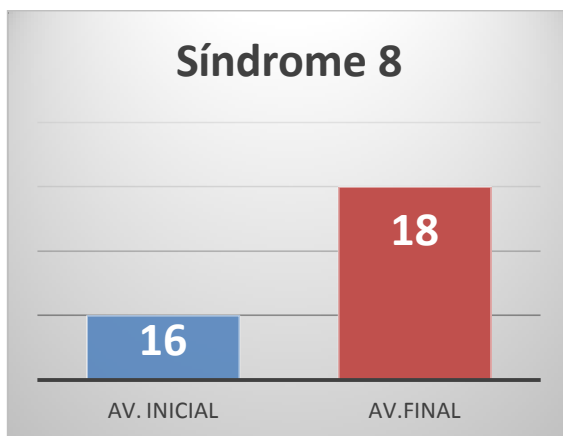


Figura 23- Gráfico de Síndrome 8

Quanto ao aluno com síndrome 8, houve uma ligeira melhoria nos parâmetros avaliados. Contudo, manteve o perfil psicomotor normal.

A escala de Pontuação no qual observamos o perfil do sujeito é:

- 7-8: Perfil Deficitário
- 9-13: Perfil psicomotor Dispráxico
- 14-21: Perfil psicomotor Normal
- 22-26: Perfil psicomotor Bom
- 27-28: Perfil psicomotor Superior

4.4. Conclusões do Projeto Desenvolvido

Em termos globais podemos afirmar que este projeto de intervenção permitiu constatar efeitos positivos nestas crianças. As oportunidades e estimulações que foram vivenciadas proporcionaram efeitos positivos ao nível da promoção da socialização essencialmente. As crianças manifestaram, com o decorrer do tempo, interesse e vontade para fazer cada vez mais e

melhor. Ao nível fisiológico as suas aptidões evoluíram, mesmo não sendo significativo. Os jovens que apresentaram melhores resultados nestas 12 sessões foram os que têm distúrbios mentais.

A aplicação da bateria psicomotora mostra-se de fácil aplicação. Isto confirma que é importante que se usem estas baterias para termos verdadeiramente noção objetiva dos resultados das nossas intervenções a médio-longo prazo. No entanto não podemos ignorar a afirmação de Fonseca na sua obra sobre a BPM, onde relata que "A BPM não foi construída para identificar ou classificar um défice neurológico, nem tão pouco serve pra diagnosticar uma disfunção cerebral, nem uma lesão cerebral. Quando muito, fornece alguns dados que nos permitem chegar a uma disfunção psiconeurológica de aprendizagem ou uma disfunção psicomotora (dispraxias)."

Concluído este projeto do tipo investigação-ação, reconhecemos que se torna imprescindível a prossecução de mais estudos na área da AFA no sentido de se poder conhecer melhor os benefícios da atividade física para as pessoas portadoras de deficiência e só mesmo com estas avaliações é que conseguimos objetivamente perceber a eficácia das nossas aulas.

4.5. Atividades complementares

Dia da CERCIG

A CERCIG fez 37 anos como instituição. Eu, juntamente com outros elementos da instituição organizamos algumas atividades e jogos para os utentes. Tínhamos *ping-pong*, *matraquilhos*, *consola*, *xadrez* e muita música. Ainda dei umas músicas de *Zumba* a pedido dos alunos da Instituição.

Almoçamos todos juntos e à tarde houve *karaoke*, *zumba* e música ao vivo. Foi um dia de muito trabalho, mas correu de acordo com as nossas expectativas (organizadores).

Semana Aberta

A Semana Aberta é uma semana que permite promover atividades e jogos a todas as pessoas que queiram participar, tanto internas como externas á instituição. Esta realizou-se entre 1 e 6 de Dezembro.

Foi uma semana que não fui às aulas para poder acompanhar todas as atividades programadas, ao longo da semana tivemos lá diversas escolas e infantários e qualquer pessoa que quisesse participar seria bem recebida. Houve atividades como Jogos de boccia, jogos

tradicionais, aulas de zumba, hipoterapia, aulas com circuitos, pinturas faciais e um concerto solidário a fechar a semana.

No final desta semana conseguimos fazer uma análise muito positiva da semana, apesar de todo o trabalho que todos nós investimos nela. Foi uma semana rica em socialização entre todos os intervenientes da instituição.



Figura 24- Circuitos na Semana Aberta



Figura 25- Zumba

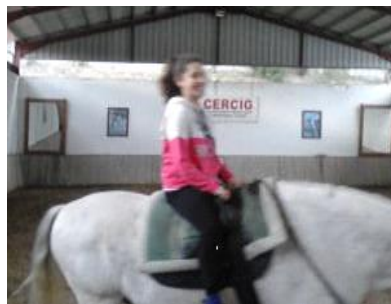


Figura 26- Equitação

Festa de Natal

Em Dezembro de 2014 realizou-se a festa de natal da CERCIG, que teve lugar na Câmara Municipal da Guarda, por volta das 14h da tarde. A festa contou com muita música, dança, teatro, um desfile e muitas prendas. Foram três horas de muita festa, amizade e de um espetáculo fantástico.



Figura 27- Festa de Natal

Desfile de Carnaval

Em Fevereiro de 2015 realizou-se o Desfile de Carnaval, onde participaram todas as escolas primárias, infantários e a CERCIG da Guarda. O começo desta tarde deu-se por volta das 14h30, na Alameda. Eu fui com o intuito de ajudar na preparação dos meninos para o desfile, mas quando dei por mim estava vestida e também eu pronta para entrar no desfile.

Caraterizamos todos os meninos na sede e passado meia hora, estávamos todos vestidos a rigor para o desfile de carnaval. Infelizmente começou a chover e o desfile teve que terminar um pouco mais cedo.



Figura 28- Carnaval

5. Reflexão e Conclusão

5.1. Reflexão Global e Conclusão da minha intervenção

A elaboração deste relatório foi, para mim, um resumo de todo o meu estágio. Foi uma experiência muito gratificante para mim, não só como estagiária, mas como pessoa, pois este estágio trouxe-me inúmeros conhecimentos e competências ao nível da atividade física para pessoas com deficiência.

Foi o meu primeiro estágio na instituição de acolhimento. Vivi experiências muito marcantes e construí relações de amizade que serão para a vida. Com a finalização do meu relatório, posso concluir que cumpri com os objetivos propostos e que fui de encontro ao que me era pedido no início do estágio relativamente a observações, planeamento de aulas e atividades. Para além do que me foi proposto desenvolver, concretizei muitas outras atividades e dei vida a muitos outros projetos que foram muito gratificantes para mim e muito proveitosos para os utentes da instituição.

A CERCIG é uma instituição que visa essencialmente promover a autoestima e o bem-estar das pessoas com deficiência. Ajuda a desenvolver as suas capacidades, apesar da deficiência, a reforçar o seu desenvolvimento intelectual e a valorizar a pessoa como um ser social. No fundo é fazer com que estas pessoas aprendam todos os dias, que se insiram na sociedade e acima de tudo que sejam felizes e que tenham uma qualidade de vida melhor.

Este estágio veio fortalecer a ideia que eu já tinha anteriormente, que através da atividade física podemos proporcionar momentos muito bons a pessoas com deficiência e que os benefícios que a mesma lhe oferece são importantes no que diz respeito a uma melhor qualidade de vida.

Tive realmente muitos aspetos positivos no decorrer deste estágio. Para além de ter crescido tanto a nível profissional como pessoal, proporcionou-me tarefas que me obrigaram e me ajudaram a desenvolver várias competências como a autonomia, imaginação, e o contacto pessoal. O facto de ter tido um bom acolhimento foi uma vantagem para que desde o primeiro dia me sentisse integrada e “em casa”.

Neste tipo de população deve-se ter em atenção as dificuldades de inclusão que se apresentam no dia-a-dia, pois como todos sabemos todas estas patologias apresentam características especiais, e devido a isto temos de ser peculiares naquilo que apresentamos, como por exemplo, nas estratégias que serão utilizadas. Se não me tivessem acolhido bem iria certamente dificultar-me muito nesta parte.

Mantive sempre uma atitude mais formal, e sobretudo humilde, apesar de ser tímida principalmente com quem não conheço, no princípio na parte da adaptação era mais calada mas ao longo do tempo fui ganhando autoconfiança o que facilitou o meu trabalho e interação com os utentes e também com os membros inseridos na instituição.

A minha adaptação foi rápida o que facilitou a minha intervenção durante este período de estágio. Sempre fiz o que me pediram e nunca disse não a nada, mostrei-me sempre disponível para realizar todas as tarefas pretendidas ou até mesmo pequenas ajudas. Sempre me mostrei uma pessoa dedicada e disposta a aprender. Adquiri novos conhecimentos e como devo reagir em certas situações com este tipo de população, por exemplo, aconteceu algumas vezes levar a aula planeada e devido à falta de alunos ter de fazer algumas alterações nos exercícios a pares. Mas o imprevisto faz parte e devemos sempre ser criativos.

Um ponto negativo que encontrei foi que não me deram total credibilidade por ser ainda aluna e não somente professora, assim como alguns pais tratam os seus filhos. Lembro-me de um episódio em que um jovem não pode fazer a minha aula porque não tinha o equipamento adaptado e não o tinha porque teve medo de pedir ao pai pois na noite passada tinha-lhe batido com um vaso de flores. São episódios tristes mas que infelizmente ainda acontecem. Fiquei mal comigo mesma e falei do caso à direção, a menos que não fosse para falarem com os pais e fazelos perceber que aquilo não se faz.

Outro ponto negativo foi nas sessões de Hipoterapia pois eu nunca tinha estado assim em grande contato com cavalos, e ter de lidar com o cavalo e com uma criança com deficiência no princípio não foi assim tao fácil. Ao longo do tempo fui perdendo o medo dos cavalos e sentindo-me mais familiarizada nestas sessões, conseguindo estar sozinha com o cavalo e a criança no picadeiro.

E mais pontos negativos foi a falta de conhecimentos de tudo, devido ao fato de serem diversas deficiências para trabalhar em conjunto, e na explicação de alguns exercícios nem todos percebiam ao mesmo tempo tinha de explicar mais vezes e arranjar estratégias como a demonstração da minha parte e colocar a realizar o exercício em primeiro lugar alguém que tinha percebido bem para ser um modelo a seguir.

Acho que o meu comportamento sempre foi bastante positivo, sempre me demonstrei pronta para realizar qualquer tarefa e aprender para adquirir novos conhecimentos, cumpri sempre com os meus horários, sempre mostrei gosto e interesse para realizar tarefas e aprender novos conhecimentos. Mantive sempre uma postura correta e sempre fui organizada. Posso, sem dúvida, afirmar que concretizei tudo em que estive envolvida e que me foi solicitado.

Foi um estágio inesquecível, devido a tudo o que vivenciei, a todos os intervenientes que conheci, a todas as amizades que criei e a todos os alunos que com simples gestos me fizeram mais feliz.

6. Bibliografia

Bautista, R. (1997). *Necessidades Educativas Especiais*. Coleção Saber Mais. Dinalivro. Fevereiro 1997.

Brunhara, F.C.R. & Petean, E.B.L. (1998). Mães e filhos especiais: reações, sentimentos e explicações à deficiência da criança. *Cadernos de psicologia e Educação - Paidéia*, 9(16), 31-40.

Castro & Santos (1994). Síndrome de Aarskog e Distúrbios Comportamentais. *Revista Neuropsiq. Da Infância e Adolescência* Vol. 2 (3), 19-22. 1994

Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A. (2009). Da Terminologia do Distúrbio às Necessidades Educacionais Especiais, *Desenvolvimento psicológico e da Educação*, 3-11.

Conceição, J. F. (1984). *Como entender o excepcional deficiente mental*. Rio de Janeiro: Rotary Club. 23- 24.

Duarte, M. (2010). *Percepções, Sentimentos e Receios de Famílias com Crianças com Deficiência – Um estudo de casos múltiplos (Dissertação de Mestrado)*. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/15579/3/Percep%C3%A7%C3%B5es,%20sentimentos%20e%20receios%20de%20fam%C3%ADlias.pdf>

Fernandes, F. H. & Moreira, T. O. (2014). A nova definição constitucional de pessoa com deficiência produto do diálogo com o direito internacional e suas implicações no ordenamento jurídico brasileiro. *Revista de Direito Internacional dos Direitos Humanos*. Vol. 2, n.º 1, jan/jun 2014.

Ferreira, L. P. J. (2007). Principais benefícios do exercício e da prática desportiva regular em grupos com necessidades especiais. Centro de estudos biocinéticos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra. *Revista Horizonte*, Vol. 21, n.º126.

Fonseca, Vitor da. (1995). *Manual de observação Psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores*. Porto Alegre, ed. Artes Médicas.

Levin, E. (1995). *A clínica psicomotora: o corpo na linguagem* (4.ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Lopes, M. T. V. (2011). *Inclusão das crianças autistas*. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Educação Almeida Garrett. Departamento de Ciências da Educação. Lisboa.

Luckasson, R., Borthwick-Duffy, S., Buntinx, W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., Reeve, A., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalnick, D. M., Spreat, S., & Tasse, M. J. (2002). *Mental retardation: Definition, classification, and systems of supports* (10th ed.). Washington DC: American Association on Mental Retardation.

Maia, M. (2013). *Novo Conceito de Pessoa com Deficiência e proibição do retrocesso*. Procurador Federal. Procurador-Geral substituto da PF/UNIFESP. Mestrado em Direito Constitucional pela PUC/SP.

Monte, F. R. F. & Santos, I. B. (2003). *Saberes e Práticas da Inclusão. Dificuldades de Comunicação e Sinalização. Deficiência Física*. Ministério da Educação e Secretaria de Educação Especial (2.^a ed). Brasília.

Oliveira, C. I. M. (2013). *Percepção dos Professores do 1º ciclo do ensino básico face á construção do raciocínio logico matemático por crianças com trissomia 21*. Mestrado em ciências da Educação – Domínio Cognitivo e Motor.

Santos, Y. B. S & Oliveira, E. G. (2011). O princípio da igualdade e a pessoa com deficiência. *Revista de C. Humanos*, 11(2), pág. 429-440.

Silva, P. L. N., & Dessen, A. M. (2002). *Interação em Psicologia: Síndrome de Down*. Universidade de Brasília. Brasília.

Siqueira, L. F. M. (2010). *Epilepsias Mioclonicas Progressivas: Revisão de aspetos clínicos e moleculares*. *Revista Neurociência*, 18(4), 561-571.

Verloes, A.(2011). *Síndrome de Warkany ou Trissomia 8*. Museu Virtual da Deficiência. Acedido Online (dia 10 de Junho de 2015) em: <http://mvdeficiencia.comunidades.net/sindrome-de-warkany-ou-trissomia-8>.

Wanderer, A. & Pedroza, R. L. S (2013). *A deficiência no âmbito da família: Contribuições e paradoxos no processo de produção do conhecimento na psicologia*. *Anais do I Simpósio Internacional de Estudos sobre a Deficiência*. São Paulo.

<http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/1999/RN%2007%2003/Pages%20from%20RN%2007%2003-8.pdf>

7. Anexos

7.1 Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, _____
_____ Portador do B.I. _____ declaro para os devidos fins e efeitos que estou ciente e concordo com a necessidade da realização de uma avaliação detalhada do meu filho(a), para o estudo inserido no âmbito do estágio curricular de Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens. Tal trabalho inclui testes, fotos e filmagens com o objetivo de identificar alterações e intervir de forma mais específica no melhoramento do seu filho(a).

Desta forma, autorizo não só a realização dessa tarefa como também a divulgação dos dados, estando resguardados todos os dados pessoais e imagem do seu filho(a).

7.2 Plano Individual de Formação

Mestrado

Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

2014/2015

Coordenador de Estágio: Luís Coelho

Orientador: Rui Carvalho

Índice

1.INTRODUÇÃO	66
2.OBJETIVOS DO ESTÁGIO	67
2.1 Objetivos Formativos.....	67
2.2 Objetivos Pedagógicos	67
2.3 Relações Sociais a estabelecer no âmbito do Estágio	67
o Relação Aluno/Estagiário	67
o Relação Estagiário/CERCIG	68
o Relação Estagiário/Aluno	68
o Relação Estagiário/Outros Agentes Desportivos	68
3.ENTIDADE DE ACOLHIMENTO	69
3.1 Breve Historial.....	69
4.CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS	70
4.1 Corpos Sociais.....	70
4.2 Organograma.....	71
4.3 Recursos Humanos.....	72
4.4 Recursos Financeiros.....	73
5.estratégias de formação/Implementação	73
6. ÁREA DE INTERVENÇÃO ATIVIDADES DE FORMAÇÃO	74
6.1 Objetivos Gerais.....	74
6.2 Objetivos Específicos	74
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	74

1.Introdução

A unidade curricular de Estágio está inserida no atual plano de estudos do Instituto Politécnico de Leiria, do mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens. Esta tem como objetivo principal o aprofundamento, preparação e aplicação dos conhecimentos obtidos no decorrer do curso confrontando com a realidade de uma atividade profissional, de forma a habilitar o aluno para o exercício dessa atividade profissional no mundo do trabalho. Cada aluno desenvolve o seu trabalho de estágio sob a orientação de um orientador académico (IPL) e de um orientador profissional (na entidade acolhedora). Na entidade acolhedora, foi-me dada a possibilidade de trabalhar com os alunos mais funcionais, visto que se trata de uma entidade onde a população alvo é especial e com patologias diferentes umas das outras, o que achei um desafio muito interessante não só pelo facto de poder de certa forma ajudar os sujeitos ou grupos de sujeitos a desenvolver as suas competências no sentido de melhorar o seu desempenho desportivo como também maximizar o seu bem-estar.

Este Plano Individual de Formação (PIF) consiste na estruturação e planificação efetiva do meu Estágio na entidade acolhedora, CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda). Pretendo desde modo, proporcionar á população em questão o prazer de praticar atividade física, criando não só aulas inovadoras mas também outras atividades de lazer para que se mantenham motivados aula após aula.

Ao longo do documento irá estar toda a informação inerente ao Estágio, assim como algumas informações sobre a CERCIG. O objetivo deste plano é dar a conhecer todos os fatores que estão expressos dentro do estágio, de modo a enquadrar e comparar os objetivos previstos inicialmente com os resultados finais do mesmo.

2.Objetivos do Estágio

O Estágio tem como objetivo geral o aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos, preparando e desenvolvendo a capacidade do aluno para o desenvolvimento de competências e tarefas próprias da sua especialidade, neste caso, na área do Desporto.

2.1 Objetivos Formativos

Como objetivos formativos considero importante a aplicação de todos os conhecimentos teóricos com sucesso no local de estágio, visto que a teoria é complementar à prática, sendo assim um elo de ligação. Pretendo melhorar a minha capacidade de reflexão como técnica desportiva, de modo a perceber como atingir determinados objetivos e a saber resolver variados problemas. Tenciono participar em ações de formação para enriquecer o meu conhecimento na área do Desporto Adaptado, quero desenvolver a minha autonomia no planeamento de todas as tarefas, inculcar a importância da pontualidade e assiduidade, e desenvolver estratégias de melhoria de algum aspeto negativo caso este ocorra durante o estágio.

2.2 Objetivos Pedagógicos

Nos objetivos pedagógicos é importante manter uma relação de proximidade entre todos os elementos representantes da instituição, pois só assim conseguimos contribuir para o sucesso, outro objetivo será promover o reconhecimento e a resposta adequada a cada situação, às questões morais, éticas, ecológicas e legais. Pretendo também estimular pedagogicamente os alunos durante o processo das atividades, sendo fundamental este tipo de estimulação, e por fim, planear e gerir o tempo de sessão de forma a aumentar o tempo de prática específica.

2.4 Relações Sociais a estabelecer no âmbito do Estágio

Relação Aluno/Estagiário

O facto do presente estágio ocorrer em simultâneo com uma outra estagiária, aluna do terceiro ano do curso de Desporto na Guarda, possibilita-me a oportunidade de partilhar as experiências e os conhecimentos que eu adquiri e que ela vai adquirindo.

Outra relação que considero fundamental é não faltar às responsabilidades quer com a entidade acolhedora quer com os professores e continuar com o bom relacionamento existente com a entidade acolhedora.

Relação Estagiário/CERCIG

Com a entidade acolhedora participarei nas atividades que me forem pedidas, de forma empenhada e crítica de modo a obter o sucesso da instituição que me acolheu para este estágio. Quero manter uma boa relação com todos os recursos humanos da entidade acolhedora. Vou cumprir as tarefas pedidas pela entidade acolhedora e respeitar os horários estabelecidos.

○ Relação Estagiário/Aluno

Esta é a área relacional que irei vivenciar mais tempo ao longo do processo de estágio, sendo por isso a área onde os intervenientes me irão conhecer melhor e estar em constante contato comigo. Com o passar do tempo quero criar uma relação de respeito, amizade e de cumplicidade com os atletas, desenvolvendo neles valores como a responsabilidade, assiduidade, compreensão e autonomia. Espero criar um bom clima de trabalho e ambiente de bem-estar e alegria fora dele, vou ter em atenção a personalidade de cada um e não criar um relacionamento diferenciado para cada aluno. São os alunos que nos vão transmitir o modo como sabemos estar e como conduzimos as sessões, por isso será uma relação muito recíproca entre ambos

Relação Estagiário/Outros Agentes Desportivos

No âmbito da relação com os outros agentes desportivos, devo manter sempre uma boa relação profissional, respeitar e ajudar sempre que solicitado e ter uma postura de responsabilidade sendo uma referência moral e social, perante os dirigentes, árbitros e espectadores.

3.Entidade de Acolhimento

3.1 Breve Historial

A CERCIG foi construída em 21 de Julho de 1977, como sociedade anónima de responsabilidade limitada, com o intuito de ajudar crianças com deficiências motoras e/ou mentais. Estas “crianças” necessitam de apoio em diversas atividades e também de ajuda para poderem estimular e evoluir psíquica e fisicamente. Abriu a sua escola de ensino especial, no ano letivo 1977/1978 recebendo os seus primeiros alunos a 14 de Novembro.

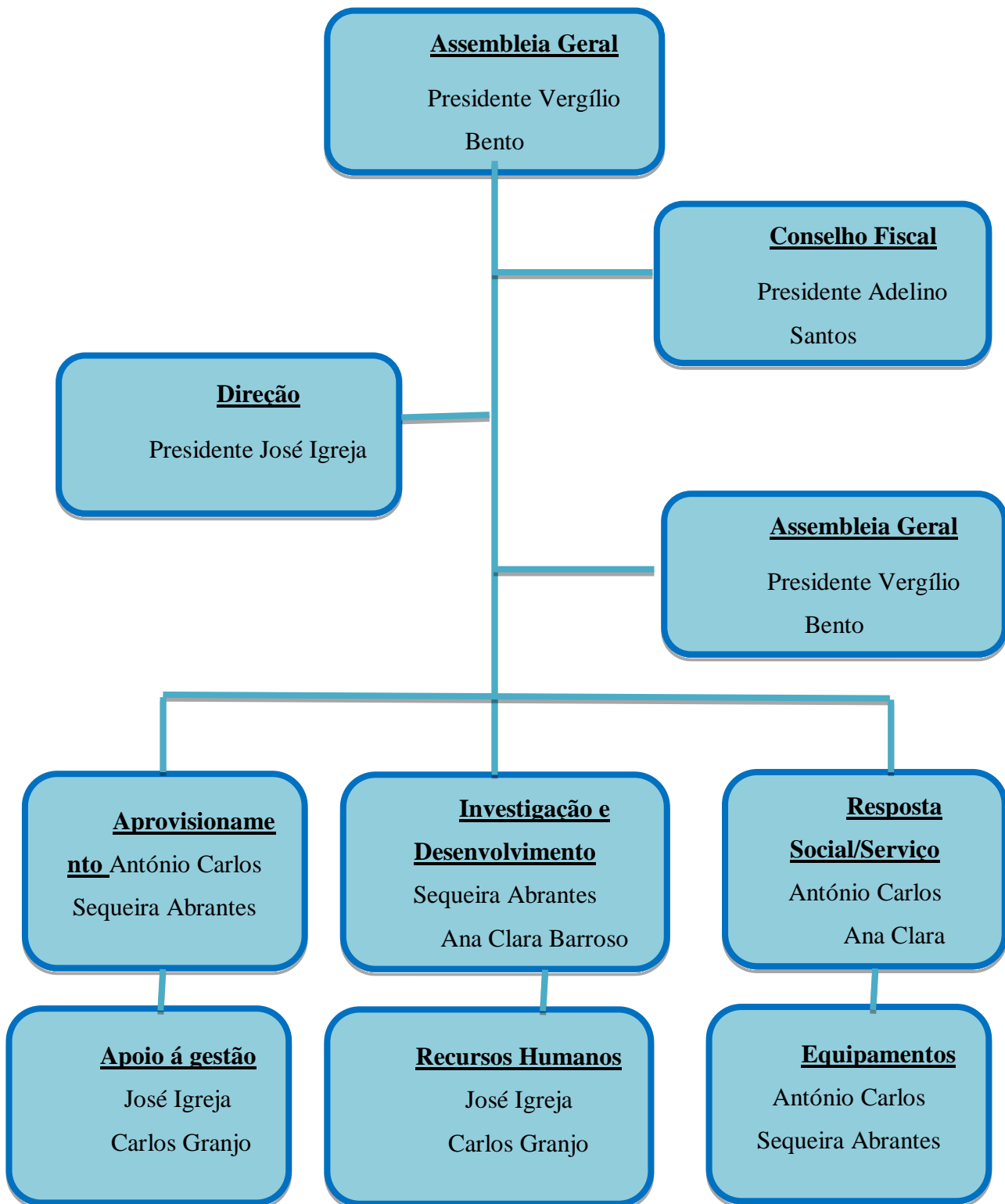
Em 1985 criou a Valência Pré-profissional, destinada a preparar os alunos pedagogicamente com formação pré-profissional nas áreas de agropecuária e hortofloricultura;

Em Abril de 1991 cria o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO). O CAO da Cercig, existe para apoiar cidadãos maiores de 16 anos de idade com deficiência grave, no sentido da sua valorização pessoal e integração social, permitindo o desenvolvimento possível das suas capacidades, sem vinculação e exigências de rendimento profissional ou de enquadramento regular de natureza jurídico-laboral.

A sua finalidade é proporcionar um desenvolvimento integral, com vista á qualidade de vida, trabalhando em três âmbitos fundamentais: o desenvolvimento pessoal, o bem-estar social e pessoal. Em Julho de 1996 cria o Centro de Reabilitação Profissional (CRP).

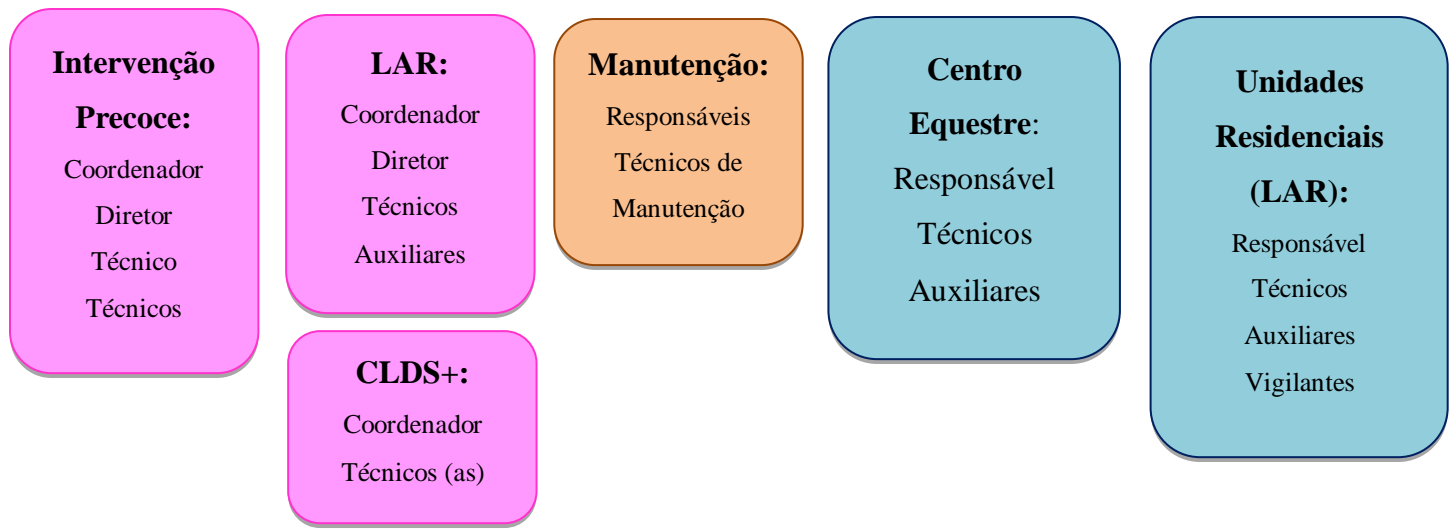
4. Caracterização dos Recursos

4.1 Corpos Sociais



4.2 Organograma





4.3. Recursos Humanos

No quadro abaixo encontramos os alunos e os funcionários existentes na instituição, organizados por serviços:

Resposta Social/Serviço	Nº de Funcionário neste serviço	Nº de Alunos neste serviço	Resposta Social/Serviço	Nº de Funcionário neste serviço	Nº de Alunos neste serviço
CAO (Centro de Atividades Ocupacionais)	15	50	RSI (Rendimento Social Inserção)	8	225
CRP/CRL	13	45	CRI (Centro Recursos Inclusão)	10	109
Qualidade	4	-	UR's (Unidades Residenciais)	4	22
Limpeza	4	-	IP (Intervenção Precoce)	2	75
Cozinha	5	-	Administrativo	2	-
QAP (Quinta Agrícola e Pedagógica)	2	-	VE (Valência Educativa)	3	8

Manutenção	1	-	CE (Centro Equestre)	1	-
Transportes	3	-	CATL (Centro Atividades Tempos Livres)	1	25
Financeiro	1	-	SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)	2	15
Lar Residencial/ Residência Autónoma	13	22\			

4.4 Recursos Financeiros

A CERCIG é uma instituição sem fins lucrativos e reconhecida de utilidade pública.

O seu financiamento é assegurado por:

Financiamento externa /Candidaturas/Protocolos/Acordos dos quais destacamos:

Instituto da Segurança Social, Ministério da Educação/DREC, Ministério da Educação/UL, Instituto de Emprego e Formação Profissional, POPH, CLDS e Outros recursos: mensalidades, prestação de serviços, cotas cooperantes.

5.Estratégias de Formação/Implementação

No meu estágio irei tentar estar sempre que possível presente e pronto nas atividades a realizar por parte da entidade acolhedora. Vou acompanhar sempre que possível o professor de Educação Física de forma a aprender o mais possível e tirar proveito do conhecimento que me é transmitido. Pretendo sempre melhorar as minhas capacidades de análise técnica como de planeamento da sessão, assim como formas de avaliação.

Vou tentar sempre ajudar os alunos identificando erros e tentar corrigi-los de imediato, se não conseguir, arranjar uma solução para a próxima sessão, para que o atleta evolua constantemente.

6. Área de Intervenção | Atividades de Formação

6.1 Objetivos Gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos nos domínios técnicos e pedagógicos, enquanto base para uma intervenção mais habilitada.
- Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento, em todas as suas dimensões.
- Aprofundar competências que capacitem a uma intervenção profissional qualificada.

6.2 Objetivos Específicos

- Saber caracterizar a organização em termos da sua estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação interno e externo.
- Observar e analisar as metodologias adotadas nas aulas de grupo/ individuais desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora.
- Escolher e justificar as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física.
- Colaborar no processo de melhoria e avaliação da aptidão física, tendo em conta os objetivos e necessidades de cada indivíduo/grupo.
- Organizar atividades, promovendo a adesão do exercício.
- Desenvolvimento psicológico em termos de concentração, controlo de nervosismo e empenho no objetivo traçado.

7. Considerações Finais

Achei pertinente fazer um Plano Individual de Formação pois acho um trabalho extremamente interessante e importante de se fazer. Com este trabalho pude refletir de um modo mais aprofundado a cerca de todos os objetivos ligados ao processo de estágio.

Por outro lado o PIF proporcionou-me uma descoberta e um conhecimento aprofundado de tudo o que compõem a entidade acolhedora de estágio. Desde história, instalações, equipa

técnica, a direção, vários departamentos do clube, regras e normas do clube, entre muitas outras coisas.

Após a apresentação do PIF, todos ficam com o conhecimento daquilo que o estágio pretende fazer, sendo depois possível, no final do processo, confrontar aquilo que foi proposto e o que realmente foi feito.

No final do estágio, com todos estes jovens espero deixar uma boa imagem e acima de tudo espero conseguir transmitir-lhes conhecimento, a paixão pela atividade física e acima de tudo que esse conhecimento lhes proporcione uma evolução não só a nível físico e psicológico como também a nível social.

7.3 Plano de Sessões

1º Plano de Aula



Aula de Atividade Motora Adaptada

1º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 11 Fevereiro

Hora: 14h às 16h

Local: Ginásio

Nº de Alunos: 8

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		P	T

				30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		30s	1
		Exercício 3: Correr – Costas		1	2
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		1	3
		Exercício 5: Alongamentos		2	5
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melhorara a Aptidão Física ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal 	❖ Trabalhar o Equilíbrio	<p>Exercício de Circuito: O aluno deve passar por cima da corda, pé ante pé, subir o banco e fazer deslocamento. De seguida saltar a pés juntos dentro dos arcos. Depois dos arcos existiam 3 obstáculos que era para serem contornados e o circuito acabava novamente com o exercício do banco sueco. Depois voltam á fila.</p>		30	35

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabalhar o equilíbrio ➤) 	❖ Trabalhar a parte cardio-respiratória	<p>Exercício: É um exercício para promover a competição entre dois grupos de alunos. Neste caso, rapazes contra raparigas. Estes encontram-se em duas filas e devem (ao meu sinal) sair os dois alunos da frente de cada fila e batendo a bola, devem contornar o obstáculo e voltar á fila. Chegando á fila devem dar a bola em mão para o colega que se encontra na frente da fila e irem para trás da mesma. O objetivo é ver qual das filas acaba mais rápido o percurso.</p>		5	40
	❖ Trabalhar a Resistência	Exercício: Correr á volta do ginásio (pauda no meio para descansar)		3	43
➤ Retorno á calma e alongamentos	❖ Respiração Cpntrolada e Alongamentos	Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.		2	45

Legenda			
	Bola		Bancos Suecos
	Deslocamento do Aluno		Aluno
	Passe		Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão		Sinalizadores
	Cordas		Vareta ou Bastão
	Deslocamento do Aluno com Bola		Arcos

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, o clima e o empenho dos meninos foi extraordinário. Esta aula foi muito importante. Trabalhei individualmente com eles para conseguir chegar aos objetivos pretendidos.

2º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)


Data: 13 Fevereiro **Hora:** 14h às 16h **Local:** Ginásio **Nº de Alunos:** 9 **Prof. Supervisor:** Rui Carvalho

















Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		P	T

			★ ----->	30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro	★ -----> ←-----	30s	1
		Exercício 3: Correr – Costas	★ -----> ←-----	2	3
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos	★ -----> ←-----	1	4
		Exercício 5: Correr – Nadegueiros	★ -----> ←-----	1	5
➤ Melhorar a Aptidão Física ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio	❖ Melhorar a coordenação; ❖ Melhorar a resistência;	Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro obstáculo e rastejar por baixo do segundo obstáculo. Levantando-se deve realizar dois saltos verticais um antes e outro no meio das cordas. A seguir, o aluno deve passar por cima do banco sueco, com o máximo de equilíbrio possível e depois realizar três saltos ao pé couxinho. Após isto, o aluno deve chutar a bola que se encontra dentro do arco para a baliza (onde eu já me posicionei enquanto o aluno chega ao pé da bola). Depois de chutar, dirige-se aos arcos, onde só tem um		30	35

➤ Trabalhar a agilidade	❖ Melhorar a agilidade;	arco salta a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Volta à fila.		
➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)	❖ Trabalho óculo-manual.	Exercício: Correr de um lado para o outro, driblando a bola e realizar três passes seguidos.		5 40
➤ Retorno à calma e alongamentos	❖ Respiração Controlada e Alongamentos	Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.		5 45

Legenda			
	Bola		Bancos Suecos
	Deslocamento do Aluno		Aluno
	Passe		Cones
	Remate		Sinalizadores
	Colchões		Cabeça do Plinto
	Deslocamento do Aluno com Bola		Plinto Completo
	2 Partes do plinto		Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão		Plano Inclinado
	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, o clima e o empenho dos meninos foi extraordinário. Esta aula foi muito importante porque todos eles trabalharam imenso.

Não encontrei aspetos negativos nesta aula, acho que correu tudo pelo melhor.

3º PLANO DE AULA

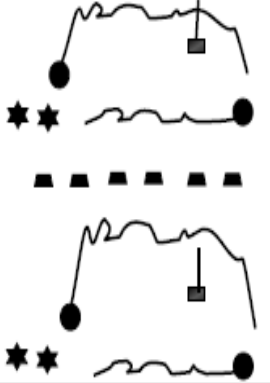
Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 18 Fevereiro	Hora: 14h às 16h	Local: Ginásio	Nº de Alunos: 8	Prof. Supervisor: Rui Carvalho
---------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------------------------

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		P	T
			★ ----->	30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro	★ -----> ★ ----->	30s	1
		Exercício 3: Correr – Costas	★ -----> ★ ----->	2	3
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos	★ -----> ★ ----->	1	4
		Exercício 5: Correr – Nadagueiros	★ -----> ★ ----->	1	5
➤ Melhorara a Aptidão Física ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio	❖ Melhorar a coordenação; ❖ Melhorar a resistência;	Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro obstáculo e rastejar por baixo do segundo obstáculo. Levantando-se deve realizar dois saltos verticais um antes e outro no meio das cordas. A seguir, o aluno deve passar por cima do banco sueco, com o máximo de equilíbrio possível e depois realizar três saltos ao pé cochinho. Após isto, o aluno deve chutar a bola que se encontra dentro do arco para a baliza (onde eu já me posicionei enquanto o aluno chega ao pé da bola). Depois de chutar, dirige-se aos arcos, onde só tem um arco salta a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Volta á fila.		33	38

<p>➤ Trabalhar a agilidade</p> <p>➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)</p>	<p>❖ Melhorar a agilidade;</p> <p>❖ Trabalho óculo-manual.</p>	<p>Exercício: É um exercício para promover a competição entre dois grupos de alunos. Estes encontram-se em duas filas e devem (ao meu sinal) sair os dois alunos da frente de cada fila e batendo a bola, devem contornar o obstáculo e voltar à fila. Chegando à fila devem dar a bola em mão para o colega que se encontra na frente da fila e irem para trás da mesma. O objetivo é ver qual das filas acaba mais rápido o percurso.</p>		5	43
<p>➤ Retorno à calma e alongamentos</p>	<p>❖ Respiração Controlada e Alongamentos</p>	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	45

Legenda			
●	Bola	▭	Bancos Suecos
- - - ➔	Deslocamento do Aluno	★	Aluno
➔	Passe	▲	Cones
.....◆	Remate	■	Sinalizadores
▭▭▭▭	Colchões	●	Cabeça do Plinto
●~	Deslocamento do Aluno com Bola	▭	Plinto Completo
▭▭	2 Partes do plinto	■	Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão	▲	Plano Inclinado
○	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, houve um clima muito positivo e consegui organiza-me e estar atenta a todos os alunos. Esta aula serviu para realizar uma avaliação individual de cada aluno.

Houve diversos aspetos que achei muito positivos, mas nesta aula notei essencialmente o empenho dos alunos.

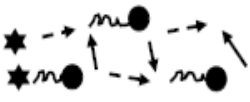
4º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 20 Fevereiro	Hora: 14h às 16h	Local: Ginásio	Nº de Alunos: 10	Prof. Supervisor: Rui Carvalho
---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------------------

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		P	T
			★ ----->	30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro	★ -----> ←-----	30s	30s
		Exercício 3: Correr – Costas	★ -----> ←-----	30s	30s
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos	★ -----> ←-----	30s	30s
		Exercício 5: Alongamentos		1	3
➤ Melhorar a Aptidão Física	❖ Melhorar a coordenação;	Exercício: Andar ou os mais funcionais a correr (dois a dois, com corrida lateral), passes de peito – Obrigatório receber a bola com as 2 mãos		10	13

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio ➤ Trabalhar a agilidade ➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melhorar a resistência; ❖ Melhorar a agilidade; ❖ Trabalho óculo-pedal e óculo-manual. 	<p>Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro obstáculo e rastejar por baixo do segundo obstáculo. Depois levanta-se e nos arcos, salta a pés juntos, onde tem um arco é para fazer recepção a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Seguindo até ao banco sueco deve passar por cima do mesmo, tentando equilibrar-se e depois passar no meio das cordas sem pisar as mesmas e sem sair fora do percurso. Para terminar devem correr, contornando os obstáculos e voltar de novo à fila</p>			25	38
	❖ Trabalhar a Resistência	Exercício: Correr á volta do ginásio (pauda no meio para descansar)			4	42
➤ Retorno á calma e alongamentos	❖ Respiração Controlada e Alongamentos	Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.			3	45

Legenda					
●	Bola	▭	Bancos Suecos	■	Blocos de Psicomotricidade
- - - →	Deslocamento do Aluno	★	Aluno		Vareta ou Bastão
→	Passe	▲	Cones	○	Arcos
	Cordas	▲	Sinalizadores	●	Deslocamento do Aluno com Bola

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, houve um clima muito positivo e foi uma aula muito ativa.

Um dos aspetos que achei negativo foi algum desassossego por parte de alguns alunos que não estavam nos seus melhores dias e houve um pouco de ruído.

Alguns aspetos positivos foram a interação professora-alunos, achei que se destacou nesta aula. O esforço por parte de alguns alunos para a realização das tarefas/exercícios pretendidos também sobressaiu.

5º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 3 Março

Hora: 14h às 16h

Local: Ginásio

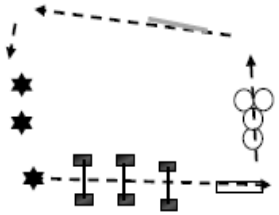
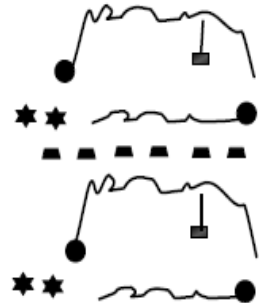
Nº de Alunos: 8


Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro			
			★ ----->	1	1
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro	★ -----> ←-----> ←----->	1	2
		Exercício 3: Correr – Costas	★ -----> ←----->	1	3
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos	★ -----> ←----->	1	4
		Exercício 6: Correr - Nadagueiros	★ -----> ←----->	1	5
		Exercício 6: Alongamentos		2	8

<p>➤ Melhorara a Aptidão Física</p> <p>➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal</p>	<p>❖ Melhorar a coordenação;</p> <p>❖ Melhorar a agilidade;</p>	<p>Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro e o obstáculo e rastejar por baixo do terceiro. No banco sueco, o aluno tenta equilibrar-se e passar por cima e chegando aos arcos, salta a pés juntos, onde tem um arco é para fazer recepção a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Quando chega á corda, o aluno deve passar por cima da corda, pé ante pé, tentando ter equilíbrio. Depois corre até á fila.</p>		25	33
<p>➤ Trabalhar o equilíbrio</p> <p>➤ Trabalhar a agilidade</p>	<p>❖ Trabalho óculprdal e óculo-manual.</p>	<p>Exercício: É um exercício para promover a competição entre dois grupos de alunos. Estes encontram-se em duas filas e devem (ao meu sinal) sair os dois alunos da frente de cada fila e batendo a bola, devem contornar o obstáculo e voltar á fila. Chegando á fila devem dar a bola em mão para o colega que se encontra na frente da fila e irem para trás da mesma. O objetivo é ver qual das filas acaba mais rápido o percurso.</p>		7	40

<p>➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)</p>	<p>❖ Melhorar a resistência;</p>	<p>Exercício: Correr á volta do ginásio (pauda no meio para descansar)</p>		3	43
<p>➤ Retorno á calma e alongamentos</p>	<p>❖ Respiração Cptrolada e Alongamentos</p>	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	45

Legenda			
●	Bola	▭	Bancos Suecos
---➔	Deslocamento do Aluno	★	Aluno
➔	Passe	▲	Cones
.....◆	Remate	■	Sinalizadores
▭▭▭	Colchões	●	Cabeça do Plinto
●➔	Deslocamento do Aluno com Bola	▭	Plinto Completo
▭▭	2 Partes do plinto	■	Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão	▲	Plano Inclinado
○	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, houve um clima muito positivo e foi uma aula muito ativa.

Não encontrei nenhum aspetos negativo desta aula e não houve nenhum imprevisto.

Alguns aspetos positivos foi a organização da aula, o empenho dos alunos e a interação existente entre mim e os alunos.

6º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 5 Março

Hora: 14h às 16h

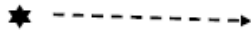
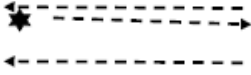

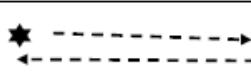
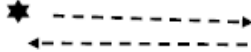
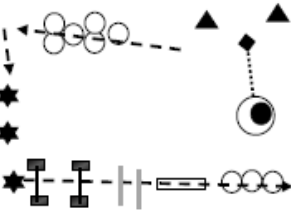
Local: Ginásio

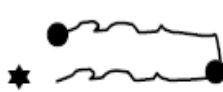
Nº de Alunos: 15



















Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		30s	1
		Exercício 3: Correr – Costas		2	3
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		1	4
		Exercício 5: Correr – Nadagueiros		1	5
➤ Melhorara a Aptidão Física ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio	❖ Melhorar a coordenação; ❖ Melhorar a resistência;	Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro obstáculo e rastejar por baixo do segundo obstáculo. Levantando-se deve realizar dois saltos verticais um antes e outro no meio das cordas. A seguir, o aluno deve passar por cima do banco sueco, com o máximo de equilíbrio possível e depois realizar três saltos ao pé couxinho. Após isto, o aluno deve chutar a bola que se encontra dentro do arco para a baliza (onde eu já me posicionei enquanto o aluno chega ao pé da bola). Depois de chutar, dirige-se aos arcos, onde só tem um		30	35

➤ Trabalhar a agilidade	❖ Melhorar a agilidade;	arco salta a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Volta á fila.		
➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)	❖ Trabalho óculprdal e óculo-manual.	Exercício: Correr de um lado para o outro, driblando a bola e realizar três passes seguidos.		5 40
➤ Retorno á calma e alongamentos	❖ Respiração Cpntrolada e Alongamentos	Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.		5 45

Legenda			
	Bola		Bancos Suecos
	Deslocamento do Aluno		Aluno
	Passe		Cones
	Remate		Sinalizadores
	Colchões		Cabeça do Plinto
	Deslocamento do Aluno com Bola		Plinto Completo
	2 Partes do plinto		Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão		Plano Inclinado
	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, o clima e o empenho dos meninos foi extraordinário.

7º Plano de Aula

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 10 Março

Hora: 14h às 16h

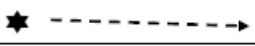
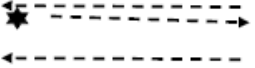
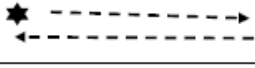
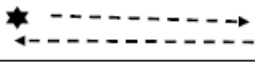
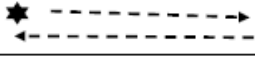
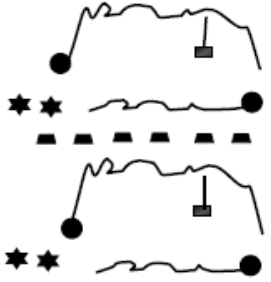
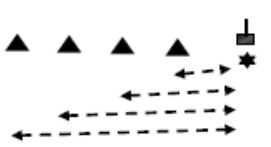
Local: Ginásio

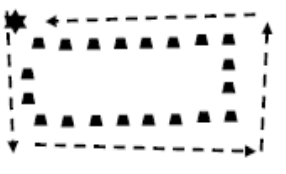
Nº de Alunos: 8

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Sinalizadores, Bolas e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		30s	1
		Exercício 3: Correr – Costas		1	2
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		1	3
		Exercício 6: Correr - Nadegueiros		1	4
		Exercício 6: Alongamentos		5	9
➤ Melhorar a Aptidão Física	❖ Melhorar a coordenação;	Exercício: É um exercício para promover a competição entre dois grupos de alunos. Estes encontram-se em duas filas e devem (ao meu sinal) sair os dois alunos da frente de cada fila e batendo a bola, devem contornar o obstáculo e voltar á fila. Chegando á fila devem dar a bola em mão para o colega que se encontra na frente da fila e irem para trás da mesma. O objetivo é ver qual das filas acaba mais rápido o percurso.		11	20
➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal	❖ Melhorar a agilidade;				
➤ Trabalhar o equilíbrio	❖ Trabalho óculo-pedal e óculo-manual.	Correr, tocar no 1º cone e voltar ao sítio de onde o aluno partiu, correr e tocar no 2º cone e voltar ao início. Correr, tocar no 3º cone e voltar ao início, tocar no 4º cone e correr de volta ao início (Alongamentos no final do exercício, para recuperação).		20	40
➤ Trabalhar a agilidade					

<p>➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)</p>	<p>❖ Melhorar a resistência;</p>	<p>Exercício: Correr á volta do ginásio (pauada no meio para descansar)</p>		3	43
<p>➤ Retorno á calma e alongamentos</p>	<p>❖ Respiração Cptrolada e Alongamentos</p>	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	45

Legenda			
●	Bola	☐	Bancos Suecos
- - - - ➔	Deslocamento do Aluno	★	Aluno
➔	Passe	▲	Cones
.....◆	Remate	▲	Sinalizadores
▬▬▬▬▬	Colchões	●	Cabeça do Plinto
●.....	Deslocamento do Aluno com Bola	■	Plinto Completo
▬▬	2 Partes do plinto	■	Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão	▲	Plano Inclinado
○	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

A aula foi muito dinâmica, o meu objetivo era tentar perceber os limites dos meninos e se a competição entre eles ajudava na melhoria da sua performance. Esta aula foi dedicada ao trabalho da resistência e da velocidade de cada um dos alunos. Todos eles se esforçaram muito e deram tudo de si para conseguirem fazer a aula toda.

Não encontrei nenhum aspeto negativo porque achei que a aula foi bem sucedida e não houve nenhum percalço.

8º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 12 Março

Hora: 14h às 16h

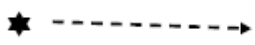

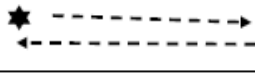
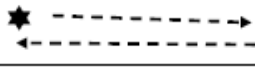
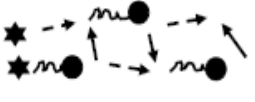
Local: Ginásio

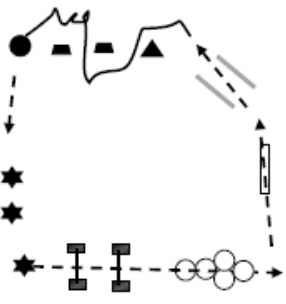

Nº de Alunos: 9

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		30s	30s
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		30s	30s
		Exercício 3: Correr – Costas		30s	30s
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		30s	30s
		Exercício 5: Alongamentos		2	4
➤ Melhorara a Aptidão Física	❖ Melhorar a coordenação;	Exercício: Andar ou os mais funcionais a correr (dois a dois, com corrida lateral), passes de peito – Obrigatório receber a bola com as 2 mãos		8	12

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio ➤ Trabalhar a agilidade ➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melhorar a resistência; ❖ Melhorar a agilidade; ❖ Trabalho óculo-pedal e óculo-manual. 	<p>Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro obstáculo e rastejar por baixo do segundo obstáculo. Depois levanta-se e nos arcos, salta a pés juntos, onde tem um arco é para fazer recepção a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Seguindo até ao banco sueco deve passar por cima do mesmo, tentando equilibrar-se e depois passar no meio das cordas sem pisar as mesmas e sem sair fora do percurso. Para terminar devem correr, contornando os obstáculos e voltar de novo à fila</p>		20	32
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabalhar a Resistência 	<p>Exercício: Correr à volta do ginásio (pauda no meio para descansar)</p>		6	38
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retorno à calma e alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Respiração Controlada e Alongamentos 	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	40

Legenda					
●	Bola	▬	Bancos Suecos	■	Blocos de Psicomotricidade
- - - →	Deslocamento do Aluno	★	Aluno		Vareta ou Bastão
→	Passe	▲	Cones	○	Arcos
	Cordas	■	Sinalizadores	●	Deslocamento do Aluno com Bola

Relatório da Aula:

A aula correu muito bem, as aulas que dou, acabam por ser sempre para eles treinarem equilíbrio e agilidade, para que no final do meu estágio quando aplicar novamente a bateria de teste, tenha resultados melhores.

A aula correu bem, eles foram de encontro as minhas expectativas e empenharam-se em realizar as atividades propostas.

9º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 17 Março

Hora: 9h às 11h

Local: Ginásio

Nº de Alunos: 4

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

--

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Tempo	
			P	T

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Superar cada Dificuldade; ➤ Evoluir. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Adaptação ao meio aquático; ❖ Apanhar objetos; ❖ Natação adaptada; 	<p>Rui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apanhar arcos e paus de profundidade; • Realização de deslocamentos agarrados à parede; • Realização de deslocamentos agarrados a mim, ultrapassando obstáculos. <p>João:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho” • Com uma prancha nas mãos, e uma batata frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores; • Flutuar com apoio dos flutuadores. <p>Emanuel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andar de um lado para o outro; • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho” • Com uma prancha nas mãos, e uma batata frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores. <p>Jéssica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andar de um lado para o outro; • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho”; • Com uma prancha nas mãos, e uma batata frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores. 	45	45
			45	1h30

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, o clima e o empenho dos meninos foi extraordinário. Estas aulas são quase iguais e o objetivo essencial é que os alunos aproveitam o meio onde estão e se adaptam para melhorar alguns parâmetros.

10º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 2 Abril

Hora: 14h às 16h

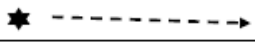
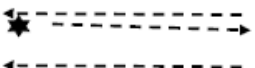
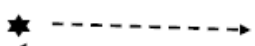
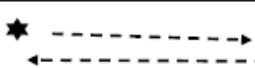
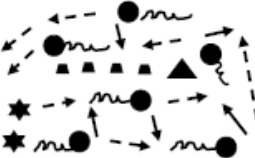


Local: Ginásio

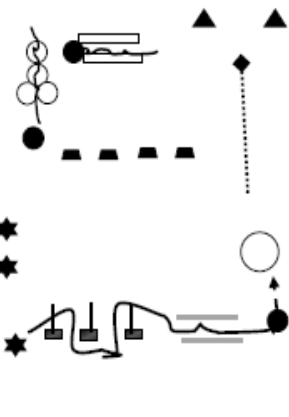

Nº de Alunos: 9

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Cordas, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		2	2
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		2	4
		Exercício 3: Correr – Nadagueiros		2	6
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		2	8
➤ Melhorar a Aptidão Física	❖ Melhorar a coordenação;	Exercício: Dois a dois: Corrida Lateral, realização de passes de peito (todo o percurso), contornam o cone e voltam até à fila. (7min) <u>Variante:</u> Passe Picado (7 min)		14	22
		Exercício: Em fila única, o professor deixa a bola a rolar no chão e o aluno deve correr para apanhar a bola, contornar o obstáculo e voltar à fila driblando a bola.		8	30
	❖ Melhorar a resistência;	Exercício: Em fila única, o professor manda a bola picada e o aluno deve correr para apanhar a bola, contornar o obstáculo e voltar à fila driblando a bola.		8	38

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal ➤ Trabalhar o equilíbrio ➤ Trabalhar a agilidade ➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Melhorar a agilidade; ❖ Trabalho óculprdal e óculo-manual. 	<p>Exercício: Os alunos colocam-se em fila. O aluno deve driblar ou bater a bola com as duas mãos, contornar os obstáculos, passar no meio das cordas e correr até ao banco sueco. Chegado a este, deve fazer a bola rolar no meio dos mesmos e dirigir-se aos arcos, onde está um arco devem saltar a pé couxinho, onde estão dois, devem pôr um pé em cada arco. Devem regressar á fila.</p> <p><u>Variante:</u> Pôr uma baliza no meio do circuito para eles chutarem uma bola e tentarem marcar golo.</p>		18	56
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabalhar a Resistência 	<p>Exercício: Correr á volta do ginásio (pauada no meio para descansar)</p>		2	58
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Retorno á calma e alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Respiração Cpntrolada e Alongamentos 	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	60

Legenda			
●	Bola	▭	Bancos Suecos
- - - ➔	Deslocamento do Aluno	★	Aluno
➔	Passes	▲	Cones
.....◆	Remate	▲	Sinalizadores
▭▭▭▭	Colchões	●	Cabeça do Plinto
●➔	Deslocamento do Aluno com Bola	▭▭▭▭	Plinto Completo
▭▭	2 Partes do plinto	▭	Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão	▲	Plano Inclinado
○	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem..

Um aspetos Negativo foi não ter realizado alguns alongamentos após o aquecimento.

Os meus aspetos positivos foi a forma como organizei a aula, deixando o treino da resistência para o fim e ter realizado algumas pausas no meio de cada exercício.

11º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 7 Abril

Hora: 9h às 11h

Local: Ginásio

Nº de Alunos: 6

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Estilo de Liderança: Autocrático

Método: Analítico

Estilo de Ensino: Comando/Tarefa

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Tempo	
			P	T
<p>➤ Superar cada Dificuldade;</p> <p>➤ Evoluir.</p>	<p>❖ Adaptação ao meio aquático;</p> <p>❖ Apanhar objetos;</p> <p>❖ Natação adaptada;</p>	<p>Rui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar a bola com os colegas (passes); • Apanhar arcos e paus de profundidade; • Realização de deslocamentos agarrados á parede; • Realização de deslocamentos agarrados a mim, ultrapassando obstáculos. <p>Jorge F.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar a bola com os colegas (passes); • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho” • Realização de “glofinhos”; • Com uma prancha nas mãos, e uma batat frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores; • Flutuar com apoio dos flutuadores. <p>João:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar a bola com os colegas (passes); • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho” • Realização de “glofinhos”; • Com uma prancha nas mãos, e uma batat frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores; • Flutuar com apoio dos flutuadores. 	45	45

		<p><u>Emanuel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar a bola com os colegas (passes); • Andar de um lado para o outro; • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho” • Com uma prancha nas mãos, e uma batata frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores. 	45	1h30
		<p><u>Jéssica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar a bola com os colegas (passes); • Andar de um lado para o outro; • Andar com uma batata frita no meio das pernas: “Cavalinho”; • Com uma prancha nas mãos, e uma batata frita na cintura, realizar batimento dos membros inferiores. 		

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, o clima e o empenho dos meninos foi extraordinário. Esta aula foi a minha primeira aula de natação que tive a liberdade para dar sozinha. Gostei muito do esforço que todos os meninos fizeram para realizarem todos os exercícios sozinhos.

As dificuldades dos meninos são muito diferentes. Cada um tem as suas necessidades e tenho que adaptar cada exercício a cada um dos meninos, o que me obriga a realizar um trabalho individual. Devido a isto, um aspeto menos positivo é que quando tenho que ir ajudar um menino a realizar um determinado exercício por vezes os outros param de trabalhar. Mas é um aspeto a melhorar.

12º PLANO DE AULA

Instituição: CERCIG (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda)

Data: 9 Abril

Hora: 14h às 16h

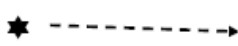
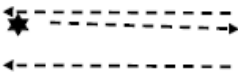
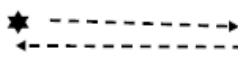
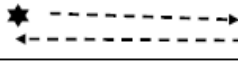
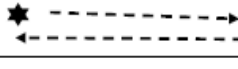
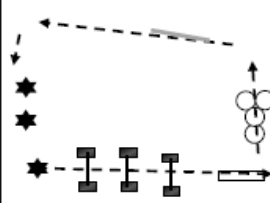
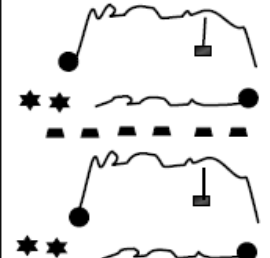
Local: Ginásio

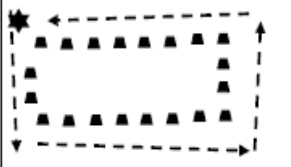
Nº de Alunos: 9

Prof. Supervisor: Rui Carvalho

Material: Blocos de Psicomotricidade, Arcos, Banco Sueco, Cones, Sinalizadores e Bastões.

Tema da Aula: Aula de Atividade Motora Adaptada

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Representação Gráfica	Tempo	
				P	T
➤ Aquecimento	❖ Andar e/ou Correr	Exercício 1: Andar de um lado para o outro		1	1
		Exercício 2: Correr de um lado para o outro		1	2
		Exercício 3: Correr – Costas		1	3
		Exercício 4: Correr – Skippings Altos		1	4
		Exercício 6: Correr - Nadagueiros		1	5
		Exercício 6: Alongamentos		2	8
➤ Melhorar a Aptidão Física	❖ Melhorar a coordenação;	Exercício de Circuito: Os alunos encontram-se em fila. O aluno deve saltar o primeiro e o obstáculo e rastejar por baixo do terceiro. No banco sueco, o aluno tenta equilibrar-se e passar por cima e chegado aos arcos, salta a pés juntos, onde tem um arco é para fazer recepção a pés juntos e onde tem dois arcos, coloca um pé em cada arco. Quando chega à corda, o aluno deve passar por cima da corda, pé ante pé, tentando ter equilíbrio. Depois corre até à fila.		25	33
➤ Trabalho óculo-manual e óculo-pedal	❖ Melhorar a agilidade;				
➤ Trabalhar o equilíbrio	❖ Trabalho óculprdal e óculo-manual.	Exercício: É um exercício para promover a competição entre dois grupos de alunos. Estes encontram-se em duas filas e devem (ao meu sinal) sair os dois alunos da frente de cada fila e batendo a bola, devem contornar o obstáculo e voltar à fila. Chegando à fila devem dar a bola em mão para o colega que se encontra na frente da fila e irem para trás da mesma. O objetivo é ver qual das filas acaba mais rápido o percurso.		7	40
➤ Trabalhar a agilidade					

<p>➤ Trabalhar a resistência (parte cardiorrespiratória)</p>	<p>❖ Melhorar a resistência;</p>	<p>Exercício: Correr à volta do ginásio (paua no meio para descansar)</p>		3	43
<p>➤ Retorno à calma e alongamentos</p>	<p>❖ Respiração Controlada e Alongamentos</p>	<p>Exercício: Alongar membros superiores, inferiores e costas.</p>		2	45

Legenda			
●	Bola	▭	Bancos Suecos
- - - ➔	Deslocamento do Aluno	★	Aluno
➔	Passe	▲	Cones
.....◆	Remate	■	Sinalizadores
▭▭▭▭	Colchões	●	Cabeça do Plinto
●~	Deslocamento do Aluno com Bola	■	Plinto Completo
▭▭	2 Partes do plinto	■	Blocos de Psicomotricidade
	Vareta ou Bastão	▲	Plano Inclinado
○	Arcos		Cordas

Relatório da Aula:

No meu ponto de vista a aula correu bem, houve um clima muito positivo e foi uma aula muito ativa onde os alunos se empenharam imenso.

Não houve nenhum ponto negativo no meu ponto de vista e foi uma aula muito animada.

Verificamos que existem sessões com mais de 10 alunos, pois houve alunos que quiseram assistir. Contudo e não menosprezando aqueles que quiseram assistir, só foram avaliados os 10 que estavam no projeto inicial.

7.4 Relatórios Semanais

Relatório Semanal – 24/11/2014 a 28/11/2014

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

24/11/2014

Hoje foi o meu 1º dia de Estágio. Reuni-me com uma das pessoas pertencentes à direção da instituição para falar um pouco de mim e o que pretendia adquirir e potenciar com a instituição. Foi-me dito que já havia uma estagiária também relacionada com a área do Desporto. Certamente é uma mais-valia tanto para mim como para ela, pois duas cabeças pensam melhor que uma. Após termos falado uns alargados minutos, a Dr.^a Paula fez uma breve apresentação da instituição, onde fiquei a conhecer todas as instalações e até alguns utentes que foram ao meu encontro para saberem quem eu era e o que pretendia fazer com eles. Terminei a visita guiada fazendo elogios às condições da instituição e perguntando à Dr.^a se poderia falar com alguém relacionado mais com a parte desportiva para poder saber quem poderia ser o meu orientador(a) de estágio. Ela disse-me para aparecer no dia seguinte e falar com o Professor Rui.

25/11/2014

Hoje cheguei à instituição às 9h30 com o intuito de encontrar o Professor Rui para falarmos um pouco sobre o meu estágio e se aceitaria, visto que é o único responsável pela parte desportiva, ser o meu orientador de estágio. De facto encontrei o professor Rui e até me apresentei a ele mas não deu para falar propriamente o que pretendia pois estava com mais pessoas a organizar a Semana Aberta que se irá realizar do dia 1 a 6 de Dezembro. Ofereci-me para ajudar e eles disseram que toda a ajuda era bem-vinda. Fui imprimir umas autorizações para os pais dos utentes para perceber se os utentes podiam ou não participar em algumas atividades que se iriam realizar. Após dobrar as autorizações e meter em envelopes fui entregar ao responsável por entregar aos pais. À tarde continuei a ajudar no que era preciso, desde transportar cadeiras e mesas de umas salas para outras, a entreter os utentes que estavam no salão, como cantar em coro , dançar , jogar ao macaquinho do chinês.

26/11/2014 a 28/11/2014

Estes dias foram muito trabalhosos. Pois estivemos nos preparativos para a semana que se aproximava. Precisavam de alguém para uma formação de jogos tradicionais, para que na Semana Aberta ficassem responsáveis por estes e para as instituições que iam participar saberem como jogar. Ofereci-me para ir à formação e no dia 27 as 19h apresentei-me na Associação de jogos tradicionais da Guarda (AJTG). Fiquei responsável pelo jogo dos sacos de areia e pelo jogo do Galo. Gostei muito da formação pois a primeira parte foi mais teórica para sabermos as regras adaptadas aos utentes e na 2ª parte experimentamos todos os jogos. No dia seguinte, ajudei o professor responsável pela AJTG a levar o material todo para a instituição e ajudá-lo a montar os jogos no salão da Cercig.

Relatório Semanal – 1/12/2014 a 6/12/2014

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

1/12/2014 a 6/12/2014

Esta semana foi marcada pela Semana Aberta, evento solidário e comemoração do dia dos portadores de deficiência, onde existiram várias atividades no qual participaram varias instituições e todas as pessoas que queriam experimentar estas atividades. Aulas de Boccia, aula de Zumba, passeios de carroça de burro, demonstração de aulas de equitação, *atelier* de fabrico de Queijo em modo tradicional, sessão de divulgação de medidas de emprego direcionadas a pessoas com deficiência e incapacidade foram algumas das atividades desta semana. Gostei de contribuir e correu tudo pelo melhor. Também foram, para além das instituições com população especial, várias escolas primárias. Ver a felicidade das crianças foi realmente agradável para mim. Segue-se em baixo todo o programa desta semana. No fim-de-semana continuou a festa e até vieram à cidade mais alta alguns artistas conhecidos, onde financeiramente não ganharam nada com o intuito de ajudar estas instituições.

Dia 1

9.30h| Aula de boccia - Sede

10h| Atelier de Fabrico de Queijo em modo tradicional - Quinta

10h| Jogos Tradicionais em parceria com a Associação de Jogos Tradicionais - Sede

11h-12h| Aulas de Natação - Sede

11h-13h| Demonstração de Dressage - Trabalho de Equídeos - Quinta

14h| Demonstração de Sessões de hipoterapia e batismo a cavalo - Quinta

15h| Oficina dos Bolinhos - Quinta

16h-19h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

11h-12.30h e 14.30h-16h| Passeios de Carroça de Burro - Quinta

10h-17h| Ginásio Terapêutico todo o dia - Sede

Dia 2

9.30h| Aula de boccia - Sede

10h| Atelier de Fabrico de Queijo em modo tradicional - Quinta

10h-12h| Ginásio Terapêutico - Sede

14h-19h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

16.30h| Sessão de divulgação de medidas de emprego direccionadas a pessoas com Deficiência e Incapacidade (CLDS+) - Quinta

11h-12.30h e 14.30h-16h| Passeios de Carroça de Burro - Quinta

Convívio com a APPACDM Covilhã - Todo o dia

Dia 3

9.30h| Aula de boccia - Sede

10h| Atelier de Fabrico de Queijo em modo tradicional - Quinta

11h-12h| Aulas de Natação - Sede

11h| Aula de Dança "Dance Fusion Fit" - Sede

11h.13h| Demonstração de Dressage - (Trabalho de Equídeos) - Quinta

14h| Demonstração de Sessões de hipoterapia e batismo a cavalo - Quinta

16-19h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

11h-12.30h e 14.30h-16h| Passeios de Carroça de Burro

21h| Tertúlia Tema: Inclusão e Cidadania.

Dia 4

9.30h| Aula de boccia

9.30h| Reuniões de Pais com sessão de informação sobre os direitos fiscais das pessoas portadoras de deficiências - Sede

10h| Atelier de Fabrico de Queijo em modo tradicional - Quinta

11h| Aula de Zumba - Sede

14h| Decoração com crochê no largo da Misericórdia - Largo da Misericórdia

14h| Demonstração de Sessões de hipoterapia e batismo a cavalo - Quinta

14.30h| Apresentação do Livro e Conto da História "O menino que tinha medo do escuro" - Sede

16h-19h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

Continuação dia 4

17h| Reuniões de Pais com sessão de informação sobre os direitos fiscais das pessoas portadoras de deficiências - Sede

11h-12.30h e 14.30h-16h| Passeios de Carroça de Burro - Quinta

Dia 5

9.30h| Aula de boccia - Sede

11h-12h| Aulas de Natação - Sede

11h-13h| Demonstração de "Dressage" Trabalho de Equídeos - Quinta

14h-19h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

11h-12.30h e 14.30h - 16h| Passeios de Carroça de Burro - Quinta

17.30h| Apresentação do Livro Programa de treino de competência funcionais, para alunos NEE Autoras: Ana Beja e Maria João Miranda - Sede

10h-16h| Ginásio Terapêutico todo o dia - Sede

Dia 6

9.30h-12.30h| Demonstração de Aulas de Equitação - Quinta

11h| Oficina de fabrico de pão em modo tradicional - Quinta

10h-12h| Caminhada para a Inclusão e degustação com produtos da Quinta (Inscrição 3 €)

12.30h-13h| Demonstração de Dressage - Trabalho de Equídeos - Quinta

21.30h| Concerto solidário CERCIG - Quartel dos Bombeiros Voluntários da Guarda

Formação Profissional toda a Semana Aberta

Aulas e Atelier de CAO toda a Semana Aberta



PROGRAMA





Relatório Semanal – 8/12/2014 a 12/12/2014

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

No dia 8 não tive estágio pois foi feriado e a instituição fechou. Na terça-feira fui para o estágio as 9h30, cumprimentei os utentes que estavam no salão e fui ao encontro do Prof. Rui a fim de esclarecer se podia ser ele ou não o meu orientador. Conversamos e ele disse que tinha de falar desta situação à direção e assim foi. Enquanto ele foi, ajudei as auxiliares a levar os utentes para as salas a que pertenciam. De seguida, enquanto esperava pelo professor, fui para a sala de reuniões fazer umas pesquisas sobre o estágio, onde me disseram logo no primeiro dia que poderia ficar lá sempre que precisasse de usar o PC. À tarde, depois de observar a aula de BOCCIA fui com o professor à direção para fazermos em conjunto um horário para mim. O horário ficou assim:

	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5º Feira	6º Feira
9h00	Elaboração Relatórios/Projeto	Prof. Rui (Piscinas)	Picadeiro		Prof. Rui (Piscina)
10h00					
11h00				Prof. Rui (Boccia)	
12h00					
Almoço					
14h00	Prof. Rui (Ed. Física)	Prof. Rui (Boccia)	Prof. Rui (AMA)	Prof. Rui (AMA)	Elaboração Relatórios/Projeto
15h00					
16h00					

Na quarta-feira cumpri logo o horário e às nove estava no picadeiro para ajudar a vestir e transportar os alunos para junto dos cavalos. À tarde observei a aula de AMA (atividade motora adaptada) onde ajudei aqueles meninos com mais dificuldades na realização do circuito feito pelo professor. No final da aula, ajudei nos banhos das meninas. Quinta e sexta-feira cumpri de igual forma o horário, observei e aprendi as regras do Boccia, assim como ajudei a transportar os meninos de cadeira de rodas para o andar de cima. Ainda na sexta à tarde fui ter com um dos técnicos da instituição para me dar algumas informações sobre a instituição, nomeadamente a história da entidade de acolhimento e a caracterização dos recursos.

Relatório Semanal – 15/12/2014 a 19/12/2014

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Comecei a semana por continuar a pesquisar e a trabalhar na caracterização da instituição e às 9h já estava com o computador na sala de reuniões. À tarde fui reunir o grupo que tinha educação física e levá-los para o ginásio onde me ofereci para ajudar o professor a dar a aula. E assim foi, eu fiquei numa parte do ginásio com metade do grupo e o professor com a outra metade. A aula acabou com o jogo do macaquinho do chinês no qual foi muito divertido e eles gostaram imenso. Terça-feira fui para as piscinas municipais da Guarda onde observei e entrei na água para ajudar alguns alunos com mais dificuldade. Eles adoraram a minha presença e um deles até disse ao professor: “ Quero que a Inês venha sempre connosco para a piscina, ela sabe ensinar-me muito bem”. Fiquei muito satisfeita, pois percebi que era bem-vinda ali. Na quarta-feira, fui novamente para o picadeiro onde não foi tarefa fácil tentar levar um aluno a andar de

cavalo, pois fez birra e não queria ir. Tentei falar com ele, fui dar uma volta à quinta com ele e expliquei-lhe que era importante para ele andar de cavalo e que o cavalo ia gostar muito de o passear, onde acabei por convencer o menino. À tarde fui para o ginásio e enquanto o professor dava aula, fui para o armazém fazer um balanço do material existente com ajuda da outra estagiária de Desporto. Na quinta-feira fui para o Boccia onde também experimentei jogar com eles e à tarde para a aula de Atividade Motora Adaptada. Hoje, sexta-feira, fui para a piscina interior da instituição e auxiliei sempre o professor naquilo que precisava e agora estou a fazer o relatório semanal ☺

Relatório Semanal – 22/12/2014 a 26/12/2014

Estagiária: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana foi-nos pedido, a mim e a outra estagiária, para ajudarmos as auxiliares visto que se aproximava o natal e estavam muito poucas na instituição, pois as outras pediram estes dias de férias. Fiquei satisfeita com este pedido pois era sinal que confiavam em nós para ajudarmos no que fosse preciso e correu tudo muito bem. Os utentes não estranharam nada e até gostaram da nossa presença. Dia 24, 25 e 26 não houve estágio porque a instituição se encontrou encerrada devido ao Natal.

Relatório Semanal – 29/12/2014 a 2/1/2015

Estagiária: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda de manhã fui, desde as 9h até às 12h30 assistir a sessões de terapia, pois tive curiosidade em saber como funcionavam.

Foram realizados alguns exercícios como o andar de volta da sala adaptando-se assim ao espaço, relaxar baloiçando numa rede com ajuda da música, etc. As sessões são individuais e os objetivos são diferentes para cada aluno, dependendo sempre das suas necessidades. Numa maneira geral, percebi que se trabalhava a correção da postura, orientação espacial assim como as atividades da rotina diária. À tarde fui ajudar o professor Rui na realização da aula de educação física.

Na terça-feira desloquei-me até as piscinas municipais. Cheguei às 9h15 e ajudei prontamente os alunos a vestirem-se e a realizar alguns exercícios que foram sentindo mais dificuldades dentro de água. Quando acabou a aula ajudei a dar banho e a vestir. Depois de almoço fui para a sede onde transportei os alunos de cadeira de rodas para o ginásio e joguei com eles Boccia. Saí do estágio às 16 horas. Na quarta-feira não tive estágio porque era véspera de passagem de ano e a Cercig não abriu. No dia 2, sexta-feira, retomaram-se as aulas. Houve poucos alunos, pois muitos ficaram com as suas famílias, onde acabamos por realizar jogos lúdicos e tradicionais com eles na parte da manhã e à tarde fomos dar um passeio.

Relatório Semanal – 5/1/2015 a 9/1/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda-feira da parte da manhã fui para a sala de OTL que se encontrava livre. Comecei por realizar as minhas folhas de presença visto que me estava a guiar e a apontar apenas num bloco de notas e achei por bem fazer folhas de presença, até mesmo para se tornar mais fácil para o meu orientador da entidade acolhedora. Fiz as folhas assim como ajudei o professor de TIC a fazer uns panfletos para os utentes da instituição. Na parte da tarde, depois de auxiliar o professor na aula de educação física falei um bocadinho com ele para perceber quantos alunos existiam com menos de 20 anos de idade, ele disse-me que funcionais existiam muito poucos onde fiquei um bocado aborrecida pois o meu estágio basear-se-ia em trabalhar com crianças e jovens. Passei pela direção para solicitar apoio, tendo eles me facultado uma listagem com todos os utentes em condições psicomotoras que me permitia minimamente trabalhar nesta área da atividade física. No total são 10, não são muitos, mas fiquei mais descansada porque já dá para fazer alguma atividade física com eles. No dia seguinte, fiz umas “fichas de aluno” com o intuito de saber mais um bocadinho sobre eles, na ficha encontra-se o nome, idade, peso, altura, frequência cardíaca de repouso e frequência cardíaca máxima.

Na quarta-feira desloquei-me às 9h00 para o Picadeiro onde dei auxílio à técnica Manuela. Na parte da tarde, existiram atividades lúdicas em que participei e ajudei os meninos a participar nas mesmas e na sua higiene pessoal, depois de terminarem as atividades. Na quinta-feira, o professor não pode estar presente na hora do Boccia tendo ficado responsável pelos mesmos e

pela lecionação da aula. Correu muito bem e todos os alunos ficaram satisfeitos com a minha presença.

Sexta-feira às 9h00 equipei-me para ir, juntamente com o professor, para a piscina interior da instituição. Metade da aula sugeriu o professor alguns exercícios, outra metade sugeri eu. Foi uma semana muito produtiva para mim e senti-me feliz com alguns elogios que me foram dados tanto pelo professor como pelos alunos da instituição.

Relatório Semanal – 12/1/2015 a 16/1/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana baseou-se em ajudar a minha colega, também estagiária, na sua recolha de dados, fomos para o ginásio e fizemos o teste KTK aos alunos que ela tinha na sua amostra. Esta avaliação mesmo com a minha ajuda durou a semana toda, pois muitos deles sentiam receio e desconfiança em nós por ainda não nos conhecerem bem. Mas num balanço final, correu bem e conseguimos fazer o teste a todos os alunos previstos.

Relatório Semanal – 19/1/2015 a 23/1/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana, estive mais concentrada no que poderia fazer com os meninos que me foram propostos para trabalhar alguma atividade física. Mandeí *e-mail* ao meu supervisor da ESECS para marcarmos reunião e falarmos tal como ele propôs frente a frente sobre o ponto de situação. Comecei por pesquisar sobre as dificuldades e os problemas físicos e mentais que cada um tinha. Na quarta fui para o picadeiro de manhã e à tarde fui para a instituição auxiliar o Dr. Rui na aula de atividade motora.

Na quinta-feira fui para o Boccia e ajudei no que foi preciso.

Na Sexta-feira as 9h00 fui para a piscina com o professor e mais 6 utentes em que eu fiquei responsável por 3 e o professor por outros 3, sempre com a supervisão do professor. Foi uma

semana mais calma pois não estive muito presente nas aulas de educação física mas muito produtiva pois aprendi coisas que não fazia ideia que existiam e que me enriqueceu a nível pessoal.

Relatório Semanal – 26/1/2015 a 30/1/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda-feira, entrei para a instituição as 9h30, fui para a sala de reuniões adiantar os papéis de estágio até as 10h30. Depois fui para o salão conversar com os utentes. É sempre gratificante a maneira como os utentes me recebem, parece sempre que não me vêem há imenso tempo e fazem-me sempre uma grande “festa” no qual me deixam sempre com um sorriso na cara. Ajudei as auxiliares a levar os meninos para as suas salas. Fui para o ginásio e arrumei o material todo que estava desarrumado. Às 12h30 fui almoçar e às 14h00 já estava na instituição com o intuito de ajudar os utentes a vestir o fato de treino para a aula de Ed. Física onde se trabalhou o equilíbrio, a força e a resistência. A aula terminou às 16h00, ajudei na higiene pessoal e terminei o meu dia de estágio! Na terça-feira ajudei a minha colega, também estagiária, a passar os dados da bateria que ela aplicou para o PC. Na quarta-feira cumpri logo o horário e às nove estava no picadeiro para ajudar a vestir e transportar os alunos para junto dos cavalos. À tarde observei a aula de AMA (atividade motora adaptada) em que ajudei aqueles meninos com mais dificuldades na realização do circuito feito pelo professor onde se trabalhou o equilíbrio e a resistência.

No final da aula, ajudei nos banhos das meninas e fui entrega-las às auxiliares responsáveis pelas mesmas. Quinta e sexta-feira cumpri de igual forma o horário. Na sexta-feira fiquei super feliz porque na aula de natação consegui que um utente que tinha medo da água fosse para o meio da piscina e não estivesse sempre agarrado à borda da piscina.

Relatório Semanal – 2/2/2015 a 7/2/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana foi uma semana importante pois através de uma ida a Leiria para ter reunião de estágio consegui definir algumas coisas que ainda estavam pendentes relativamente ao que fazer e como fazer. Expliquei ao meu orientador, Dr. Luís Coelho, a minha situação relativamente ao de não haver muitos utentes funcionais com menos de 20 anos. Após um breve diálogo concluímos que com 10 alunos já dava para fazer alguma atividade física pelo menos 3 vezes por semana. Na quarta-feira falei com o meu orientador da entidade acolhedora e perguntei se poderia avançar o meu projeto com os tais 10 alunos e começar então por, depois de muita pesquisa, aplicar uma bateria psicomotora aos mesmos. O professor deixou-me à vontade e após delinear os objetivos pretendidos comecei a por mãos a obra.

Relatório Semanal – 9/2/2015 a 13/2/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana baseou-se na minha recolha de dados da minha amostra através da bateria psicomotora. A aplicação da bateria demorou a semana toda pois só deu para ser feita a 2 alunos por dia. Na parte da manhã realizei o estágio normalmente como no horário proposto, na parte da tarde aplicava a bateria. Dois dos alunos da amostra foram complicados, pois não queriam realizar a bateria no qual tive de pedir ajuda ao professor Rui para os tentar convencer. Após alguma persistência lá fizeram mas sempre acompanhados pelo professor, pois sem ele não queriam fazer. Quanto à restante amostra não houve grandes dificuldades e colaboraram todos de forma eficaz, sem insatisfação. Numa maneira geral, consegui cumprir com o meu objetivo de uma maneira bastante positiva.

Relatório Semanal – 16/2/2015 a 20/2/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Foi uma semana cheia de experiências novas, pois com a ajuda do professor consegui nas aulas de Ed. Física e AMA planear algumas atividades de forma a trabalhar algumas

componentes da bateria psicomotora, nomeadamente o equilíbrio, como por exemplo passar por cima dos bancos suecos e a coordenação dos utentes, saltar alternadamente para os arcos que se encontravam no chão. De uma maneira geral os utentes gostaram muito.

Relatório Semanal – 23/2/2015 a 27/2/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

A semana foi idêntica à da semana passada com uma diferença, não poderíamos deixar de comemorar o dia dos namorados.

Este dia foi comemorado com um concurso de dança que juntou 20 pares concorrentes. No fim saíram todos vitoriosos 😊



Relatório Semanal – 2/3/2015 a 6/3/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana para ser diferente e como o tempo ajudou fomos dois dias para o parque natural da Guarda, fazer algumas atividades com os utentes da instituição. Nomeadamente o jogo dos sentidos, que consiste em vendar os olhos aos utentes, traçar um percurso com uma corda e eles, de olhos vendados, têm como objetivo percorrer o percurso agarrados à corda com alguns “obstáculos pelo meio”, pois com alguns objetos (uma pena, um borrifador, sons de animais, etc..) tentámos desestabilizar os sentidos deles. Alguns com medo, outros muito divertidos. Organizei também, com ajuda da minha colega estagiaria uma tarde de zumba onde os utentes adoraram.

Relatório Semanal – 9/3/2015 a 13/3/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda de manhã planeei a aula que iria dar a tarde e a de 4ª feira a tarde, a tarde dei a aula e foi muito produtiva.

Terça-feira, fui para as piscinas municipais onde ajudei a vestir e a despir as meninas e ajudei o professor na aula que ele planeou. Quarta-feira de manhã fui para o picadeiro, a tarde dei a aula de Ed. Física com ajuda da minha colega estagiária. Na quinta-feira realizou-se a aula de Boccia na parte da manhã e a tarde ajudei o professor no material e os alunos que sentiram algumas dificuldades nos exercícios propostos pelo professor. Sexta-feira foi uma tarde bem passada com muita colisão à mistura.



Relatório Semanal – 16/3/2015 a 20/3/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Dei algumas aulas de boccia e de atividade motora adaptada onde tentei melhorar aspetos menos positivos que tenha realizado ao longo das outras aulas que dei.

Esta semana realizamos uma caminhada, para ver como estavam os nossos meninos e ficou decidido que seria a primeira de muitas outras. Ajudei a minha colega, também ela estagiária num projeto: uma aula de dança. A meu ver foi uma aula bem-sucedida que provavelmente vai suceder a outras que ainda poderão ser realizadas.

Relatório Semanal – 23/3/2015 a 27/3/2015

Estagiária: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda de manhã planeei a aula que iria dar a tarde e a de 4ªfeira a tarde, a tarde dei a aula. Na terça fui a uma formação prática de andebol adaptado no qual tinha como objetivo ensinar aos utentes as regras do jogo; assimilar as ações defensivas/ofensivas em equipa; compreender as ações individuais ofensivas (remate, passe, receção e drible) e perceber as ações individuais defensivas (posição e técnicas de defesa). Foi um dia cheio de convívio e boa disposição. Os restantes dias da semana foram idênticos à semana anterior.



Relatório Semanal – 13/4/2015 a 17/4/2015

Estagiária: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Na segunda de manhã planeei a aula que iria dar a tarde e a de 4ª feira a tarde, a tarde dei a aula. Comecei a semana a preparar os planos de aulas que iria dar à minha amostra do projeto. Terça-feira, fui para as piscinas municipais onde ajudei a vestir e a despir as meninas e ajudei o professor na aula que ele planeou. Quarta-feira de manhã fui para o picadeiro, a tarde dei a aula de Ed. Física com ajuda da minha colega estagiária e as 16h20 fui para a piscina com os meninos do ATL. Na quinta-feira realizou-se a aula de Boccia na parte da manhã e a tarde ajudei o professor no material e os alunos que sentiram algumas dificuldades nos exercícios propostos pelo professor. Na sexta-feira fui de manhã para a piscina interior da instituição e a tarde trabalhei no relatório.

Relatório Semanal – 20/4/2015 a 24/4/2015

Estagiária: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Comecei a semana a preparar os planos de aulas que iria dar há minha amostra do projeto. Terça-feira, fui para as piscinas municipais onde ajudei a vestir e a despir as meninas e ajudei o professor na aula que ele planeou. Quarta-feira de manhã fui para o picadeiro, à tarde dei aula de Ed. Física com ajuda da minha colega estagiária e as 16h20 fomos para a piscina com os meninos do ATL. Na quinta-feira realizou-se a aula de Boccia na parte da manhã e a tarde ajudei o professor no material e os alunos que sentiram algumas dificuldades nos exercícios propostos pelo professor. Na sexta-feira fui de manhã para a piscina interior da instituição e a tarde trabalhei no relatório.



Relatório Semanal – 27/4/2015 a 1/5/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Comecei a semana a preparar e organizar aquele que vai ser o meu relatório final. Terça-feira, fui para as piscinas municipais onde ajudei a vestir e a despir as meninas e ajudei o professor na aula que ele planeou. Quarta-feira a convite do Agrupamento de Escolas de Almeida, a CERCIG organizou uma demonstração de BOCCIA na EXPOFACE onde fomos muito bem recebidos e as crianças adoraram este jogo adaptado. Na quinta-feira realizou-se a aula de Boccia na parte da manhã e a tarde ajudei o professor no material e os alunos que sentiram algumas dificuldades nos exercícios. Na sexta-feira fui de manhã para a piscina interior da instituição e a tarde trabalhei no relatório.



Relatório Semanal – 4/5/2015 a 8/5/2015

Estagiaria: Inês Alexandra Sousa Pacheco

Orientador: Rui Carvalho

Supervisor: Luís Coelho

Entidade Acolhedora: CERCIG

Esta semana baseou-se na recolha de dados do pós-teste da bateria psicomotora de forma a perceber se a minha amostra melhorou, se ficou igual ou piorou com as sessões dadas durante estes meses. A aplicação da bateria demorou a semana toda pois só deu para ser feita a 2 alunos por dia. No meu último dia de estágio despedi-me e dei uma lembrança aos utentes no qual ficaram muito agradecidos, assim como eu fiquei pois encheram-me de carinhos ☺ . Que saudades eu vou ter deles todos!

