



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

***Relatório de Estágio realizado na Creche da Santa
Casa da Misericórdia de Ansião***

Carla Sofia Lopes Mendes

Leiria, Dezembro de 2015

Esta página foi intencionalmente deixada em branco



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

***Relatório de Estágio realizado na Creche da Santa
Casa da Misericórdia de Ansião***

Carla Sofia Lopes Mendes

Relatório de Estágio de Mestrado realizado sob a orientação da Dr.^a Aida André, Diretora Técnica da Creche da Santa Casa da Misericórdia de Ansião e com a supervisão do Professor Doutor Luís Pedro Inácio Coelho da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

Leiria, Dezembro de 2015

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Agradecimentos

Após a conclusão do estágio curricular do Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens, no jardim-de-infância da Santa Casa da Misericórdia de Ansião, gostaria de deixar aqui uma palavra de consideração e gratidão para com algumas pessoas que me apoiaram ao longo desta etapa, para que tudo corresse da melhor forma.

À Santa Casa da Misericórdia de Ansião, na pessoa do Sr. Provedor, Enfermeiro José Neves, pela disponibilidade e pela oportunidade que me concedeu, em poder realizar o estágio curricular na creche/jardim-de-infância da Santa Casa da Misericórdia de Ansião.

A todas as turmas de crianças da creche e do jardim-de-infância, principalmente as crianças da sala azul dos 4/5 anos, que me proporcionaram momentos muito divertidos e de grande aprendizagem para com os mesmos.

À diretora técnica / Ed. de infância Aida André, orientadora do meu estágio, pela forma como me acolheu, com simpatia, cooperação e disponibilidade, possibilitando assim uma melhor partilha de ideias e experiências para uma melhor aprendizagem.

Ao professor Luís Coelho, supervisor do meu estágio, pelo apoio, acompanhamento e disponibilidade para a realização e concretização do meu estágio.

Queria também agradecer à Ed. Rosália Nogueira e à auxiliar Isabel Romão da sala dos 4/5 anos, por todo o apoio, ajuda e compreensão durante este período.

A toda a equipa de funcionárias, educadoras e auxiliares da creche / jardim-de-infância pelo apoio e paciência durante o estágio.

Ao professor de educação física Ricardo por me proporcionar a participação no seio das suas aulas de educação física.

E por fim, não por ser os menos valorizados mas pelo contrário os últimos são sempre os primeiros, a toda a minha família e amigos que foi incondicional nos momentos menos bons do decorrer do estágio.

E um agradecimento especial aos meus pais por todo o esforço que têm feito para me conseguirem dar um futuro melhor e, por todo o amor e carinho que nos proporcionam e nos ensinam sempre a ir mais além. Há minha irmã um também muito

obrigado por estar sempre presente nos bons e nos maus momentos e me ensinar a nunca desistir ...” *never give up...*”

Um muito obrigada, a todos vocês!!!

Resumo

O trabalho que se apresenta pretende refletir as aprendizagens realizadas no âmbito da prática educativa de atividade física do Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens e em particular no âmbito do estágio curricular.

Nele se apresentam modelos descritivos dessa experiência, bem como a reflexão fundamentada teoricamente e complementada com revisão bibliográfica sobre a Atividade Física (AF). A AF é um fator de prevenção de uma série de doenças associadas ao sedentarismo. A infância e a juventude são consideradas etapas fundamentais para a promoção de estilos de vida ativos que se mantenham por toda a vida.

O relatório procura espelhar a relação entre teoria e prática, uma vez que foi possível aplicar e reconstruir no decorrer do estágio os conhecimentos que se adquiriram durante o percurso académico, enriquecendo, não só a nível profissional, mas também pessoal.

O trabalho desenvolvido no estágio incidiu na participação ativa num processo de planificação e atuação de aulas de expressão motora, com autonomia progressiva orientada pelo professor responsável por esta área educativa na instituição. Com estas aulas pretendeu-se potenciar o desenvolvimento motor nas crianças por via do treino das capacidades e habilidades motoras, sem nunca perder a ligação a outras áreas do conhecimento (transdisciplinaridade) e favorecendo a componente social da motricidade.

Palavras-chave: Educação Pré-escolar; Crianças; Expressão e Educação Físico-Motora; Motricidade Infantil.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Abstract

This document reflects the learning process carried out within the educational practice of physical activity (PA) of the Masters in Sport and Health for Children and Youth and, in particular in the context of the curricular internship where it's presented descriptive models of that experience, as well as the theoretically based reflections and supplemented with literature review about Physical Activity (PA). Physical Activity (PA) is a prevention for a number of diseases related to sedentary lifestyle. Childhood and boyhood stages are considered critical moments to promote healthy lifestyles that linger for a life time.

This internship focused on active participation in the process of planning and intervention of motor expression classes, with progressive autonomy supervised by the responsible professor for this area at the educational institution. With these classes was intended to enhance motor development in children through the training of motor capacities and skills, without losing connection to other areas of knowledge (transdisciplinarity) and favoring the social component of human movement.

Keywords: Kindergarten Education; Children; Physical Education; Infant Motor Activities.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de figuras

Figura 1- Corrida com saltos nos arcos	55
Figura 2- Jogos lúdicos com arcos ex.: vivos e os mortos; rei manda	55
Figura 3-Atividades e Brincadeiras de força	56
Figura 4- Atividades com obstáculos	56
Figura 5 - Pista de obstáculos com banco sueco; túnel escuro; arcos; barreiras	57
Figura 6 - Ultrapassar barreiras	57
Figura 7 - Jogo do crocodilo.....	58
Figura 8 - Ginástica no parque	58
Figura 9 - Atividades livres	58
Figura 10 - Jogo da cadeira	59
Figura 11 - Hora de retorno à calma.....	59
Figura 12- Sala polivalente.....	60
Figura 13 - População infantojuvenil da creche/ JI da Santa Casa da Misericórdia de Ansião	60
Figura 14- Gráfico dos percentis relação peso-altura.....	71
Figura 15- Gráfico dos percentis relação peso-idade	71
Figura 16 - Gráfico dos percentis relação comprimento-idade	72
Figura 17- Gráfico dos percentis relação IMC (índice de massa corporal) - idade.....	72
Figura 18 - Gráfico dos percentis relação IMC-idade	72
Figura 19- Gráfico dos percentis relação perímetro braquial-idade	73

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de tabelas

Tabela 1- medidas antropométricas da sala dos 2 anos.....	74
Tabela 2- medidas antropométricas da sala dos 3 anos.....	75
Tabela 3- medidas antropométricas da sala dos 5 anos.....	76

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de siglas

AF - Atividade Física

A1 - Autoestrada A1

A13 - Autoestrada A13

CD - Compact Disc

CATL - Centro de Atividades De Tempos Livres

EF - Educação Física

EUA - Estados Unidos da América

IC - Itinerário Complementar

IMC – Índice de Massa Corporal

JI - Jardim De Infância

PA - Physical Activity

SNC - Sistema Nervoso Central

TV – Televisão

TIC – Tecnologias da informação e comunicação

UC – Unidade Curricular

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Índice

AGRADECIMENTO	5
RESUMO	7
ABSTRACT	9
LISTA DE FIGURAS	11
LISTA DE TABELAS	13
LISTA DE SIGLAS	15
ÍNDICE	17
1. INTRODUÇÃO	19
1.1. Breve resumo das UC do 1º ano de Mestrado	20
2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	24
2.1. Caracterização do Meio	24
2.1.1. Caracterização Institucional.....	26
2.1.2. Projeto “O Despertar dos Sentidos”.....	33
2.1.3. Caracterização da turma do Pré-Escolar.....	35
3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	37

3.1. Importância do Pré-Escolar para o desenvolvimento infantil.....	37
3.1.1. A importância de um professor de Expressão e Educação Físico-Motora em contexto Pré-Escolar.....	40
3.1.2. Diretrizes para prescrição de exercício físico com crianças.....	41
3.1.3. Princípios metodológicos na planificação de atividades físicas para crianças.....	43
3.1.4. A importância da atividade física na idade Pré-Escolar.....	44
3.1.5. Habilidades Motoras Fundamentais.....	45
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO.....	46
4.1. Objetivos do estágio.....	46
4.2. Atividades realizadas no estágio.....	46
4.2.1. Reflexão Crítica.....	47
4.2.2. Reflexão crítica centrada nos objetivos de estágio.....	48
4.2.3. Reflexão crítica centrada nas atividades realizadas no estágio.....	49
4.3. Conclusão.....	50
BIBLIOGRAFIA.....	52
ANEXO 1. CARTA DE APRESENTAÇÃO.....	54
ANEXO 2. RELATO DE ALGUMAS ATIVIDADES.....	55
ANEXO 3. PROJETO DAS ATIVIDADES FÍSICO-DESPORTIVAS DA CRECHE E JARDIM DE INFÂNCIA DA SCMA.....	61
ANEXO 4. ANÁLISE DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE UMA CRIANÇA DA SALA DOS DOIS ANOS.....	71

1. Introdução

O presente documento designa-se de Relatório Final que surge no âmbito da unidade curricular de Estágio que, está inserida no atual plano de estudos do Instituto Politécnico de Leiria, do Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens. Este 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 as crianças da creche, principalmente com a sala dos 4 e 5 anos de idade, visto que se trata de uma entidade onde a população alvo é diferente umas das outras, o que achei um desafio muito interessante não só pelo fato 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.

O presente relatório é o resultado do estágio realizado na Creche da Santa Casa da Misericórdia de Ansião e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade acolhedora onde realizei o estágio e todas as atividades nela desenvolvidas enquanto estagiária, onde tive a oportunidade de proporcionar a todas as crianças em questão a satisfação por praticar atividade física, criando não só aulas inovadoras mas também outras atividades de lazer para que se mantenham motivados aula após aula. Tem ainda a finalidade de apresentar os resultados desta minha experiência, relativamente aos objetivos a que me propus e me propuseram, bem como as principais competências adquiridas ao longo do estágio.

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

1.1. Breve resumo das UC do 1º ano de Mestrado

É pertinente salientar a importância de algumas unidades curriculares (UC) que frequentei no 1º ano de Mestrado.

Aprendizagem e Controlo Motor

Esta unidade curricular (UC) permitiu-me conhecer os mecanismos subjacentes à aprendizagem das habilidades motoras e à capacidade de controlo motor, perceber o ambiente metodológico típico do controlo motor e aprender a identificar a perspectiva de abordagem de diferentes modelos em função da área de estudo;

Ficamos assim aptos a selecionar e utilizar testes apropriados à determinação de diversos aspetos ligados a esta área do conhecimento, sabendo assim manipular e modificar as características das tarefas de modo a facilitar a sua aprendizagem, principalmente em crianças e jovens.

Pedagogia do Desporto

A aprendizagem desta UC permitiu-me a aquisição de conhecimentos e competências técnicas de ensino no âmbito de diferentes atividades físicas e desportivas, bem como os princípios metodológicos, didáticos e éticos associados às mesmas, tendo em conta o contexto e as diferentes populações. Consiste ainda em compreender as estratégias para a promoção de estilos de vida saudáveis e ativos a partir da infância, planificar e conduzir sessões de atividades físicas e desportivas, bem como aplicar princípios e códigos de conduta na implementação dessas atividades com crianças e jovens. Esta UC teve um peso diferente em termos de conteúdos lecionados anteriormente na Licenciatura de Psicologia do Desporto e do Exercício sendo que esta me permitiu criar estratégias de um estilo de vida saudável a partir da infância, ou seja, planificar as aulas de acordo com as várias necessidades de cada criança.

Psicologia do Desenvolvimento

Esta UC teve como princípio desenvolver-me um conhecimento teórico-prático, que facilitam uma reflexão crítica sobre as diferentes etapas do processo de Desenvolvimento Humano, para uma melhor intervenção na atividade profissional futura; Aprender a refletir de modo crítico sobre a relação entre o crescimento e o declínio do desenvolvimento. Foi ainda um reajuste e um complemento da mesma UC lecionado na minha Licenciatura de Psicologia do Desporto e do Exercício.

Fisiologia do Exercício / Cinesiologia

Os conhecimentos destas UC estão relacionados com o funcionamento dos diferentes sistemas orgânicos, estando assim os conhecimentos articulados entre as duas UC.

Consistiu em compreender estruturas do corpo humano ao nível biológico e físico, explicar como os sistemas orgânicos e funcionais interagem para o desempenho de atividade física, analisar e prever respostas fisiológicas à atividade física; explicar conceitos relacionados com a prática de atividade física em populações infantil e juvenil; definir métodos de avaliação de função cardiorrespiratória, composição corporal e condição física.

Motricidade Infantil

Após esta UC é importante saber planificar e avaliar situações de aprendizagem e de treino dos jogos motores, orientados para as crianças e jovens, de diferentes idades, em diferentes contextos tendo em conta as necessidades de cada um, conhecer a importância do jogo no desenvolvimento do indivíduo e as características dos vários tipos de jogo conseguindo assim adaptá-los, integrar conhecimentos de aprendizagens anteriores através de outras UC e experiências de vida e saber trabalhar em equipa.

Metodologia da Investigação

No seguimento desta UC deve-se compreender os fundamentos da investigação e métodos de investigação científica, possuir capacidade de investigação, análise e

execução de um projeto de investigação no domínio da atividade física, distinguindo métodos quantitativos e qualitativos.

Esta UC teve uma grande importância na realização do relatório de estágio visto que nos foi ensinado de forma explícita a utilização das normas APA no trabalho de investigação realizado.

Nutrição e Composição Corporal

Conhecer a importância da nutrição e dos principais componentes de uma dieta saudável, conhecer as particularidades associadas a dietas dirigidas a crianças e jovens.

Ainda Determinar a composição corporal de indivíduos com a medição das pregas corporais, através do peso altura, fazer o cálculo do IMC, avaliar a influência da nutrição e da atividade física na composição corporal de crianças e jovens.

Traumatologia e Lesões

Através desta UC sabermos discutir os conceitos de saúde e doença, descrever a fisiopatologia do processo de inflamação e reparação, comparar os processos de regeneração relativos a estruturas músculo-esqueléticas específicas e descrever as afeções músculo-esqueléticas mais frequentes na adolescência e puberdade.

Avaliação e Prescrição do Exercício

Esta UC permitiu-me conhecer as características, as capacidades, e as necessidades dos vários grupos da população infantojuvenil com que nós profissionais do Exercício e Saúde podem encontrar nas nossas intervenções.

Permite-me ainda adaptar as linhas orientadoras da Prescrição do Exercício, no sentido de estabelecer objetivos realistas e atingir o sucesso, dominar as principais técnicas de avaliação da condição física nos seus diferentes domínios, bem como dominar as técnicas de prescrição do exercício.

TIC na Construção e Partilha de Conhecimento em Saúde e Desporto

Esta UC ajudou-me a analisar e compreender o potencial pedagógico das TIC e refletir sobre a sua integração em Saúde e Desporto, conceber, planificar e analisar

criticamente propostas de utilização das TIC em Saúde e Desporto, a construção e partilha de conhecimento em Desporto e Saúde tornando-nos capazes de conhecer conteúdos partilháveis através das diferentes TIC atualmente disponíveis.

Opção I- Metodologia do treino

Podemos então concluir que o treino desportivo é uma das componentes do fenómeno desportivo que se foca no rendimento sob diferentes variantes. Assume-se assim, como pressuposto que são vários os fatores que influenciam a performance e as características para situação. Só com uma reflexão sobre quantificação de cargas e volumes, consegui assim caracterizar os principais meios e métodos de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, conhecer e compreender as diferentes estruturas de planificação do treino desportivo e as diferentes formas de avaliação e determinação da carga de treino no sentido de ter conhecimento para a planificação do treino.

2. Enquadramento institucional

2.1. Caracterização do Meio

Entre serras e vales de Sicó, à beira da nascente do Rio Nabão, fica localizada a vila de Ansião. Situada na zona Centro de Portugal Continental, distrito de Leiria, nomeadamente na Beira Litoral, zona denominada de Pinhal Interior Norte.

É sede de município com 179,98 km² de área, correspondente a uma percentagem relativamente ao País de 0,190% e possui no seu território 13 128 habitantes, reunindo seis freguesias (Alvorge, União das Freguesias de Ansião, Lagarteira e Torre de Vale de Todos, Chão de Couce, Pousaflores e Santiago da Guarda).

Os aglomerados que concentram o maior número de população situam-se nas Freguesias de Ansião, Avelar, Chão de Couce e Santiago da Guarda, pelo que são estes os núcleos urbanos com maior expressividade do Concelho.

O Concelho de Ansião, caracteriza-se essencialmente por um meio rural, apesar de já possuir alguma indústria (tapeçaria, cerâmica, madeiras, sinalização...).

No concelho de Ansião, não existem estruturas urbanísticas de relevo que ultrapassem os 4/5 andares, o tipo de habitação predominante são mesmo as vivendas.

O nome desta vila tem origem na seguinte lenda medieval: Por Ansião passava a antiga estrada real que ligava Coimbra a Lisboa. Consta que andava um velho muito pobre, o ancião pelo qual a terra ficou conhecida, a pedir esmola por estas paragens, quando a figura da Rainha Dona Isabel, abeirando-se dele, lhe tributou uma generosa esmola. Por estes motivos, podemos considerar Ansião um concelho rural de tradição histórica.

Em breve se propagou a notícia, tendo ocorrido a este local inúmeras pessoas com a esperança de também serem contemplados com os favores da Rainha. Em 1514, D. Manuel concede foral à localidade.

D. Afonso VI, elevou Ansião à categoria de vila, por Alvará datado de 20 de Junho de 1678, doou-a a D. Luís Meneses, 3.º Conde de Ericeira e o acontecimento foi perpetuado por um foral novíssimo que lhe concedeu D. Pedro II, e o senado do

município mandou erigir um Padrão e o esbelto Pelourinho para assinalar o facto, cuja base está assente em várias bolas de pedra.

Relativamente às vias de comunicação, esta vila é servida diretamente pelo IC8, que liga Figueira da Foz a Madrid, pelo IC3 que une Condeixa-a-Nova a Setúbal e pela Autoestrada (A13) com ligação a Condeixa (A1) e Entroncamento. Está a cerca de 20 Km de Pombal, cidade servida pela principal via ferroviária (a linha do Norte).

Quanto aos transportes públicos, existe uma praça de táxis, a rede de Expresso que passa alguns dias da semana (Pedrógão Grande – Lisboa) e a Rodoviária da Beira Litoral (Pedrógão Grande – Pombal e Chão de Couce - Coimbra). Em Pombal, que fica a 20 Km de Ansião, existe a Estação de caminho-de-ferro.

Ansião tem ao dispor um conjunto alargado de infraestruturas de utilidade pública e cultural, tais como:

- ★ Junta de Freguesia;
- ★ Igreja;
- ★ Salão Paroquial;
- ★ Posto da GNR;
- ★ Centro de Saúde;
- ★ Tribunal;
- ★ Finanças;
- ★ Piscina coberta;
- ★ Lar de Apoio à Terceira Idade;
- ★ Biblioteca Municipal;
- ★ Escolas desde o Pré – Escolar até ao Ensino Secundário;
- ★ Corpo de Bombeiros Voluntários;
- ★ Corpo Nacional de Escuteiros;
- ★ Museu Etnográfico;
- ★ Correios;
- ★ Centro Cultural;
- ★ Notário;
- ★ Campo de Futebol;
- ★ Farmácia;
- ★ Mercado Semanal;
- ★ Câmara Municipal.

Existem ainda outras infraestruturas de carácter comercial e industrial:

- Postos de Abastecimento de combustível;
- Padarias e Pastelarias;
- Mini – Mercados;
- Supermercados;
- Intermarché;
- Restaurantes;
- Cafés, Bares;
- Frutarias;
- Peixarias;

- Cabeleireiros;
- Sapatarias;
- Pronto – a – vestir;
- Ourivesarias;
- Drogarias / Ferragens;
- Artigos Desportivos;
- Lojas de Material de Construção;
- Lojas de Decoração;
- Lojas de Eletrodomésticos;
- Lojas de Informática;
- Lojas de Mobiliário;
- Empresas de Construção Civil e Obras Públicas;
- Costureira;
- Papelarias;
- Fotógrafos;
- Clube de Vídeo;
- Imobiliária;
- Agente de Seguros;
- Gabinetes de Contabilidade;
- Stands de Automóveis;
- Aviário.

2.1.1. Caracterização Institucional

O Centro Infantil pertence a uma Instituição local de apoio à criança e à terceira idade, que é a Santa Casa da Misericórdia de Ansião e localiza-se no bairro de Stº António, rua do hospital S/n, Ribeiro da Vide. Este estabelecimento tem capacidade para 121 crianças, sendo que 34 crianças estão inseridas em creche, a qual abrange crianças dos 4 meses aos 3 anos de idade e 45 crianças no jardim-de-infância, com idades compreendidas entre os 3 anos e os 6 anos de idade que tem como Entidade parceira a Segurança Social.

As suas primeiras instalações foram adaptadas de um hospital local em Novembro de 1983, mantendo-se em catividade neste local até Setembro de 2008.

Atualmente com a construção do novo Centro Infantil, tendo uma sala polivalente, um refeitório, uma copa de refeições, uma copa de leites, um gabinete médico, um gabinete de direção, uma sala de reuniões, uma sala de vestiário, um gabinete de descanso de funcionárias, uma sala de isolamento, uma lavandaria, uma casa de máquinas, uma receção, sete casas de banho, duas casas de banho para deficientes e uma arrecadação.

Este projeto que alargou a capacidade do atual centro infantil na valência de Creche com dois berçários, cada um com capacidade para 10 crianças, duas salas de um ano com 14 crianças cada, duas salas de dois anos com capacidade máxima de 18 crianças cada sala e Jardim de Infância, com uma sala para crianças com 3/4 anos de idade, uma sala para as crianças com 5/6 anos de idade.

Recursos Humanos

A creche da Santa Casa da Misericórdia de Ansião dispõe de uma equipa educativa multidisciplinar que por sua vez prestam cuidados dedicados às necessidades de todas as crianças. A equipa é composta por uma Diretora Técnica/ Educadora de Infância, três Educadoras de Infância, uma Professora de 1º Ciclo, oito Auxiliares da Ação Educativa, um Auxiliar de Educação, duas Auxiliares de Serviços Gerais, um Professor de Educação Física e um Professor de Educação Musical.

Equipamento e material didático disponível na Instituição:

Para além do material existente, a instituição tem ainda ao dispor:

- Material de Educação Física: 20 bolas de diferentes tamanhos, 10 arcos, 5 colchões, 1 banco sueco, 8 cones, 5 varas...;
- Material de Música: 6 Maracas, 1 flauta, 3 pandeiretas, 2 reco-reco, 4 ferrinhos, entre outros;
- 4 Computadores;
- 2 Impressoras;
- 1 Vídeo;
- 2 DVD;
- Filmes infantis didáticos em VHS e em DVD, como por exemplo “Os Três Porquinhos”, etc.
- 3 Televisores;
- Projetor de Diapositivos;
- Histórias em Slides;
- Livros de Histórias;
- Livros de apoio aos Educadores;
- Retroprojetor;

- Material de Desgaste.

Atividades Extra Curriculares:

Para além do projeto, as crianças podem usufruir de diversas atividades extras curriculares, tais como: natação (ocorre uma vez por semana com duração de 60 minutos, continuamente durante um mês alternando as várias salas do Jardim de Infância); educação física (crianças da creche- usufruem todas as quartas- feiras com duração de 60 minutos; crianças do Jardim de Infância- todas as quintas- feiras com duração de 60 min), por fim, educação musical (crianças da creche e do Jardim de Infância usufruem todas as terças-feiras durante 60 min).

Material no Espaço Exterior da Instituição

Segundo a Legislação (1997), o espaço exterior, é um espaço educativo, devido às suas potencialidades e oportunidades que pode oferecer, devendo estar organizado de forma a oferecer ambientes diversificados que permitam a realização de atividades educativas e lúdicas.

A organização e apetrechamento do espaço deve também oferecer segurança para a realização das várias atividades. É um local que pode oferecer momentos educativos intencionais, planeados não só pelo Educador, mas também pelas crianças para além de ser, também, um local privilegiado de recreio, onde as crianças têm a oportunidade de explorar e recriar o espaço, possuem os materiais disponíveis. Nesta Instituição, o espaço exterior possui uma caixa de areia com dois escorregas amovíveis, baldes, pás, carrinhos de mão, camiões, entre outros, para as crianças brincarem.

Ainda possui um parque com piso sintético com um módulo que comporta dois escorregas de diferentes tamanhos e várias zonas de escalada. Tem ainda um brinquedo de mola, um caixote do lixo, um bebedouro e um banco. O exterior possui muitas zonas verdes, zonas com sombra e ainda passeios em redor de todo o edifício.

Organização da equipa do Jardim de Infância

São diversas pessoas que diariamente lidam com as crianças e outras que, fazendo parte da equipa, apenas intervêm quando solicitado.

Assim, passo a apresentar os elementos da equipa supra referidos:

Nome	Função desempenhada
Rosália Nogueira	Diretora Pedagógica do Jardim de Infância/ Educadora de infância- sala de 4/5 anos
Telma Simões	Educadora de infância- sala dos 3/4 anos
Maria Genoveva	Auxiliar ação educativa-sala 3/4 anos
Isabel Romão	Auxiliar ação educativa-sala 4/5 anos
Céu Freire	Auxiliar educativa/ Polivalente do Jardim de Infância
Zulmira Mateus	Auxiliar serviços gerais

O Projeto Educativo

Fundamentação Teórica

“O projeto do educador é um projeto educativo/pedagógico que diz respeito ao grupo e contempla as opções e intenções educativas do educador e as formas como prevê orientar as oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem de um grupo. Este projeto adapta-se às características de cada grupo, enquadra as iniciativas das crianças, os seus projetos individuais, de pequeno grupo ou de todo o grupo” (Ministério da Educação, 1997: p.44).

Do Próprio

A intencionalidade deste projeto traduz-se na vontade de responder às necessidades e interesses do grupo e de cada criança com a colaboração do pessoal docente e do pessoal não docente.

Assim sendo, o Projeto Pedagógico da sala dos 4/5 anos a desenvolver no ano letivo de 2014/2015, tem como tema “**Os Cinco Sentidos**”.

O presente projeto aborda a importância do estímulo dos sentidos sensoriais na aprendizagem como parte fundamental do desenvolvimento da criança com base em atividades realizadas ao longo do ano letivo.

Tem-se como objetivo evidenciar a importância da utilização do tato, da visão, da audição, do paladar e do olfato no envolvimento com o mundo e na descoberta de si próprio como ser único e sujeito na construção de experiências através das estratégias perceptivas com os sentidos. Assim, abordar-se-á a importância dos sentidos, o corpo no processo de ensino-aprendizagem, através da influência do lúdico e da prática científica, na construção cognitiva e na consciência de mundo e individual pelo uso dos sentidos.

Atendendo a tudo o que foi dito, desenvolvi este projeto com a intencionalidade de oferecer às crianças experiências que lhes facilitem o desenvolvimento de todas as capacidades e aprendizagens que lhes permitam adotar um comportamento cada vez mais autónomo.

Projeto Curricular de Turma

Registo das Crianças	Data de Nascimento
A.F.....	01-01-2009
D.D.....	02-02-2009
B.M.	20-02-2009
G.F.....	03-03-2009
R.C.....	10-03-2009
A.P.	15-03-2009
S.P.....	15-03-2009
T.M.....	11-04-2009
T.M.	11-04-2009
G.A	29-05-2009
R.P	06-06-2009
N.M.....	12-06-2009
D.S.	13-06-2009
L.S.	13-06-2009

G.S.	14-06-2009
M.S.	18-07-2009
T.S.	13-10-2009
M.C.	02-12-2009
S.R.	01-03-2010
A.G.	09-03-2010
E.T.	19-03-2010
A.F.	23-03-2010
A.R.	02-06-2010
M.S.	07-06-2010
M.P.	16/07/2010

Organização do Ambiente Educativo



Figura 1- Sala azul 4/5 anos

Organização da Sala

A sala dos 4/5 anos é bastante ampla e com muita luz natural, pois possui uma grande vidraça que ocupa toda uma parede. Nessa mesma vidraça está incorporada uma

porta para o exterior, o que permite um bom arejamento da sala. Esta sala tem também a funcionar um bom sistema de climatização assim como todo o edifício. Quanto à sua localização, fica situada na ponta oeste do novo edifício do Centro Infantil.

Está organizada de acordo com as áreas que são essenciais a esta faixa etária. Tem uma grande bancada com pia para lavagem de mãos ou materiais. Por baixo dessa bancada estão armários fechados para arrumação diversa.

Possui um móvel fechado onde está guardado o material que não necessita estar ao alcance das crianças, três mesas redondas para atividades, cada uma com sete cadeiras e também uma mesa retângular com quatro cadeiras. Há ainda um móvel de apoio a toda a **área da expressão plástica**, nesta área realizam-se atividades orientadas ou livres (recorte, pintura, desenho, jogos, etc.).

Na sala há ainda a **área da leitura**, que é constituída por um expositor de livros, algumas histórias tradicionais e outras, bem como uma mesa retangular e três cadeiras para as crianças explorarem os livros. A **área da casinha** tem uma mesa com quatro cadeiras, um módulo de cozinha, um roupeiro com diversos acessórios (roupa, malas, sapato,..) uma banheira, três bebés, uma tábua de passar a ferro e um espelho. A **área dos jogos de mesa** tem dois armários com puzzles, jogos de encaixe, etc., uma mesa redonda com sete cadeiras. A **área da pintura** é composta por um cavalete duplo, vários boiões de tinta, pincéis e aventais. A **área do acolhimento** funciona numa tapete, onde cada criança tem o seu espaço. Nesta área as crianças são recebidas pela manhã, ouvem histórias, fazem diversos jogos, cantam, exploram diversas atividades.

No que diz respeito aos meios audiovisuais, esta sala tem um rádio com leitor de CD.

Organização do Tempo

Ao programar a vida diária do grupo, devemos centrar-nos nas crianças, adequando os seus tempos aos ritmos individuais de cada uma. Uma rotina diária consistente, adaptada aos ritmos naturais e temperamentos de cada criança, conferem à mesma uma importante noção de previsibilidade e incentiva-a a participar de forma tranquila e segura nos diferentes momentos do seu dia. A criança torna-se mais autónoma, sente-se mais confiante e independente, pois sabe o que vai fazer a seguir e organiza-se de acordo com essa mesma rotina.

Assim, o dia-a-dia da sala dos 4/5 anos é o seguinte:

Horário

Rotina

07:30/09:30	Acolhimento
09:30/11:30	Atividades Dirigidas
11:30/ 11:45	Higiene
11:45/13:00	Almoço Higiene
13:00/14:00	Sesta
14:00/16:00	Atividades livres/ dirigidas
16:00/16:30	Lanche Higiene
16:30/18:15	Atividades livres/ dirigidas

2.1.2. Projeto “O Despertar dos Sentidos”



Objetivos Gerais:

Foram estabelecidos os seguintes objetivos gerais:

- Sensibilizar a criança para a importância dos órgãos dos sentidos e dos problemas que a falta de um deles pode ocasionar;
- Desenvolver os sentidos;
- Estimular a coordenação motora;
- Desenvolver a linguagem oral;
- Desenvolver a percepção visual;
- Utilizar o corpo para comunicar com os outros através da linguagem, do gesto e do movimento;
- Proporcionar um melhor conhecimento da sua identidade;
- Identificar as diferentes partes do corpo humano e os órgãos dos sentidos;
- Adquirir noções fundamentais sobre a higiene na nossa vida;
- Adquirir, progressivamente, hábitos que permitam manter o corpo saudável;
- Valorizar o corpo, a saúde, o meio social e ambiental;
- Desfrutar das situações de bem-estar emocional;
- Proporcionar às crianças um intercâmbio entre a Instituição e o Meio envolvente;
- Harmonizar às crianças uma troca de conhecimentos;
- Reforçar a ligação Jardim de Infância/Família/Comunidade;
- Divulgar o trabalho realizado na instituição.

Objetivos Específicos

Foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

- Estimular o autoconhecimento;
- Incentivar a criança, a perceber a funcionalidade de cada órgão dos sentidos;
- Identificar os órgãos dos sentidos;
- Consciencializar e promover a boa higiene para a saúde dos órgãos dos sentidos;
- Estimular a exploração do meio à sua volta, analisando todos os aspetos positivos e negativos através dos órgãos dos sentidos;
- Respeitar a evolução natural da criança;
- Estimular a espontaneidade da criança;
- Estimular o autoconhecimento;

- Sensibilizar para as dificuldades enfrentadas pelos portadores de algumas deficiências nos órgãos dos sentidos;
- Conhecer novas profissões;
- Desenvolver a imaginação e a criatividade;
- Desenvolver e aperfeiçoar a linguagem;
- Possibilitar o contacto com novas experiências e materiais;
- Desenvolver a atenção e memorização;
- Estimular a autonomia;
- Experimentar outras formas e estratégias de aprendizagens.

2.1.3. Caracterização da turma do Pré-Escolar

O grupo dos 4/ 5 anos é formado por vinte e cinco crianças, das quais dezoito irão transitar para o 1º ciclo. No total são catorze crianças do sexo masculino e onze do sexo feminino. O grupo está bem integrado e todas as crianças interagem umas com as outras. Este grupo foi constituído por doze crianças de cinco anos que transitaram da sala branca e treze crianças de quatro e cinco anos que transitaram da sala verde.

Verificam-se algumas diferenças entre estes dois grupos, especialmente ao nível da aquisição de regras, ao longo do tempo observou-se uma grande evolução no grupo. A maioria destas crianças são autónomas, quer na alimentação, higiene como nas atividades de sala, pois só algumas das mais novas necessitam de algum apoio nas refeições. São crianças interessadas, gostam de trabalhar e de estar ocupadas.

Nesta fase o vocabulário das crianças aumentou bastante, já falam com bastante facilidade, havendo no entanto nesta sala alguns casos a ser acompanhados pela terapia da fala. Gostam de inventar e contar as próprias histórias. A maioria das crianças de cinco anos já consegue identificar algumas letras do alfabeto e números. O progresso linguístico é enorme. É importante o gosto que sentem pelo jogo verbal, bem como pela aprendizagem de palavras novas e do seu significado.

Estas crianças têm uma escolha especial pelas aulas de expressão motora e musical e adoram ouvir histórias.

A nível da socialização também se encontram dentro dos parâmetros desta idade, pois brincam entre todos. No entanto, procuram brincar com crianças do mesmo sexo, já conseguem brincar só com um amigo ou com um pequeno grupo de forma mais independente do adulto.

As características apresentadas são próprias para a sua idade, são muito alegres, bem-dispostas, muito curiosas, mostram-se interessadas em participar nas atividades propostas e exploram tudo aquilo que está à sua volta.

É um grupo que embora estando em fase de adaptação à sala, estão a esforçar-se por melhorar o seu comportamento, embora tenha ainda alguma dificuldade em manter-se calmo em atividades que exijam uma maior concentração, especialmente quando estão em grande grupo.

3. Enquadramento Teórico

3.1. Importância do Pré-Escolar para o desenvolvimento infantil

O corpo que a criança vai progressivamente dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui o instrumento de relação com o mundo e o fundamento de todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem. Ao entrar para a educação pré-escolar a criança já possui algumas aquisições motoras básicas, tais como andar, transpor obstáculos, manipulação de objetos de forma mais ou menos precisa.

Tendo em conta o desenvolvimento motor de cada criança, a educação pré-escolar deve proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo. Sendo assim, a educação pré-escolar deve contribuir para um desenvolvimento multilateral, eclético, inclusivo e harmonioso das crianças. Neste contexto são definidos alguns objetivos gerais como a seguir se enumeram, nomeadamente, o fortalecimento da saúde da criança, o desenvolvimento de uma postura corporal correta, o desenvolvimento físico harmonioso, o desenvolvimento de movimentos fundamentais, o desenvolvimento da autoconfiança e autoestima, o desenvolvimento de capacidades físicas, o desenvolvimento de qualidades morais e volitivas, como o inculcar o gosto pela atividade física.

A educação pré-escolar é a primeira etapa da educação e destina-se às crianças com idades entre os 3 e os 6 anos de idade. Esta educação pré-escolar visa o desenvolvimento integral da criança e tem características próprias que a distinguem dos outros níveis de ensino.

Este ato educativo baseia-se em experiências significativas as quais se desenvolvem num ambiente estimulante, acolhedor e favorecedor das aprendizagens.

O JI é o local onde as crianças mais contatam umas com as outras e todas na mesma faixa etária, sendo também onde passam mais tempo, deste modo Vale (2011, p.133) defende como vital “ desenvolvimento de competências sociais no nível pré-escolar, não só por ser aí que as crianças passam grande parte do seu tempo diário, mas por ser na infância que estas aprendizagens melhor são permeabilizadas”.

Dada a idade das crianças que frequentam a pré-escola, muitas vezes o seu primeiro contato com o mundo social mais alargado que o ambiente familiar é a educação pré-escolar, a qual tem características gerais que a distinguem dos outros níveis de escolaridade com orientações curriculares, ela privilegia a aprendizagem em relação ao ensino, seguida de projetos e rotinas a serem cumpridas ao longo do ano letivo, não existe uma avaliação quantitativa mas sim uma avaliação qualitativa e a aprendizagem deve ser significativa.

Estas características traduzem-se numa terminologia própria: não se usa o Termo “ensino”, mas educação, “**não há professores**” mas sim educadores que “**não dão aulas**” e sim organizam atividades; “**não têm uma classe ou turma de alunos**” mas um grupo de crianças e “**não funciona numa sala de aulas**” mas numa sala de atividades.

A aprendizagem da criança processa-se a um ritmo diferente segundo as capacidades individuais de cada uma. É necessário, portanto organizar o ambiente educativo que deverá ser motivador e facilitador das experiências que permitem a aprendizagem. O papel do educador revela-se assim de extrema importância por ser um orientador que facilita as experiências educativas e de comunicação.

Sabemos que as nossas crianças e jovens estão cada vez mais dependentes de coisas prontas e acabadas. Falta-lhes as estratégias percetivas para compreender o mundo que os cerca para solução de problemas, trabalho em equipa, liderança, dinamismo, etc. Virtudes essas que são extremamente necessárias na Era da Informação e da Comunicação.

A educação pré-escolar divide-se em três grandes áreas: a área da Formação Pessoal e Social, a área das Expressões com os subtemas: Expressão Motora, Expressão Musical, Expressão Dramática, Expressão Plástica, Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita (Linguagem Oral, Linguagem Mundo Escrita), Novas Tecnologias, Domínio da Matemática e a área do Conhecimento do Mundo. (ME, 1997, p. 51-56).

Cada grande tema da sociedade trabalha especificamente uma área de desenvolvimento intelectual e social da criança. No final do seu percurso no pré-escolar, pretende-se que a criança se tenha desenvolvido como um todo e se sinta parte integrante.

A Expressão e Educação Físico-Motora no Currículo da Educação Pré-Escolar

A Educação Física é uma disciplina que promove o movimento do corpo e em simultâneo, visa o desenvolvimento global do ser humano. Tal como todas as outras áreas curriculares, a Educação Física pressupõe um conjunto de objetivos fundamentais na formação dos alunos. É uma área que se liga à atividade física e que suporta um conjunto de exercícios de forma a desenvolver diversas capacidades que são indispensáveis para uma vida ativa e saudável. O currículo de uma pessoa é o conjunto das experiências de aprendizagem vividas por ela, isto é, refere-se ao historial de vida de uma pessoa. Não se restringe a um mero documento que contém somente os dados biográficos e os dados relativos à sua formação profissional. Portanto, quando se fala em currículo, fala-se de conhecimento adquirido, naquilo que a pessoa é, naquilo que se torna, é, a sua identidade. Reforçando esta ideia, o autor Silva (2000:14), diz que para “ (...) além de uma questão de conhecimento, o currículo é também uma questão de identidade.” Nesta linha de pensamento, de facto, a criança no quotidiano escolar, passa por situações onde pratica ações de receber e dar educação, fazer amizades, de explorar sentimentos, faz diálogos, pensa, comunica, entre outros, está constantemente em construção. “ (...) Os programas educativos terão de visar a inserção do aluno nos vários ambientes em que se movimenta ou irá movimentar-se num futuro mais ou menos próximo” (Costa, Leitão, Santos, Pinto, Fino, 2001, p. 291). Durante a escolaridade básica, os alunos têm de passar por experiências que lhes permitam desenvolver múltiplas competências. Deste modo, são preparados para uma vida melhor e mais enriquecedora.

É neste aspeto que a educação escolar possui um papel fundamental, pois envolve um conjunto de atividades educativas programadas para as aprendizagens. Para Neves (2002, p. 34) “A Educação Física (EF) nas escolas portuguesas é hoje uma questão de formação, de saúde e de cidadania. De formação pelo seu papel ao nível da formação de

crianças e jovens em termos de estimulação e desenvolvimento das suas capacidades motoras, sócio afetivas e cognitivas. De saúde face ao papel que o movimento assume na nossa vida e à necessidade de manter um estilo de vida ativo que se ganha pelos hábitos, atitudes e práticas desenvolvidas na escola. (...) De cidadania porque é a EF que pode proporcionar a todas as crianças e jovens uma diversidade de Atividades Físicas e Desportivas (...) a que algumas dificilmente teriam acesso.”

Quando as crianças começam o seu percurso académico entram para o Pré-Escolar, não são de todo uma tábua rasa, na medida em que já possuem alguns requisitos motores básicos e toda uma experiência de vida. Posteriormente, no que concerne ao Domínio da Expressão Motora, “ (...) a educação pré-escolar deve proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo” (Ministério da Educação, 1997, p. 58). Isto porque “as crianças entre os 3 e os 6 anos fazem grandes progressos nas competências motoras – tanto as competências motoras grossas, como correr ou saltar, como competências motoras finas, como abotoar e desenhar” (Papalia, Olds e Feldman, 2001, p. 286). Pode-se então dizer que as competências motoras grossas são “ (...) competências físicas que envolvem os músculos maiores” (Papalia, Olds e Feldman, 2001, p. 287), e as competências motoras finas são “ (...) competências físicas que envolvem os pequenos músculos e a coordenação olho-mão.” (Papalia, Olds e Feldman, 2001. p. 287).

3.1.1. A importância de um professor de Expressão e Educação Físico-Motora em contexto Pré-Escolar

O papel de um professor é proporcionar um contexto rico e significativo que conduza à aprendizagem de conhecimentos que possibilitem ao aluno compreender a dinâmica da sociedade, bem como apropriar-se de informações científicas de diferentes áreas de conhecimento, com intuito de avaliar e validar a necessidade dos mesmos.

O professor deverá dominar os conteúdos de ensino, reconhecendo os conceitos básicos dos mesmos com as relações que se estabelecem entre elas, para desta forma tornar o processo de ensino/aprendizagem o mais eficaz e eficiente possível.

Cabe ao professor, relacionar os conteúdos e trabalhá-los de forma articulada e coerente com objetivos propostos e com as necessidades dos alunos. O professor desempenha um papel fundamental na aquisição da reflexão filosófica por parte dos alunos, isto é, da consciência crítica que supera o senso comum e torna-os assim homens e mulheres pensantes, necessários à intervenção e transformação da sociedade.

Um técnico de desporto que trabalhe com crianças é antes de tudo, um educador que se preocupa com o desenvolvimento equilibrado do aluno. Deverá ser um especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações, seja na ginástica, exercícios físicos, jogos, lutas, danças, atividades rítmicas, expressivas, lazer, recreação e relaxamento corporal. A Expressão e Educação Físico-Motora contribuem para a captação de níveis adequados de desempenho, visando a obtenção do bem-estar e da qualidade de vida, contribuindo também para a autonomia e autoestima. Compete-lhe coordenar, planear, programar, dinamizar, dirigir e ensinar em todas as suas aulas. A prática pedagógica de um técnico de desporto numa escola deve, além das vivências físico-motoras, promover uma ação dialógica-crítica que ajude na ampliação da visão do mundo das crianças, dando às mesmas as ferramentas necessárias para que enquanto cidadãs, possam exercer a sua cidadania.

Pode ser entendido como elemento mediador para a operacionalizar a ação criadora e inovadora, e desenvolver o seu trabalho pautado numa conceção de cultura corporal.

3.1.2. Diretrizes para prescrição de exercício físico com crianças

A Expressão e Educação Físico-Motora possui uma tradição técnico-pedagógica de pelo menos um século e meio em estratégias de ensino nos campos da ginástica, recreação, desporto e atividades rítmicas e expressivas, torneios, jogos de competição e cooperação, sequências pedagógicas, demonstração, descobrimento guiado, resolução

de problemas, jogos de mímica e expressão corporal, grandes jogos, jogos simbólicos, jogos rítmicos, exercícios em duplas, trios, grupos, com e sem material, circuito, aulas com música, aulas historiadas, jogos pré-desportivos, gincanas, campeonatos, festivais.

A esse conjunto devem somar-se outras estratégias quando se tem em vista o plano cognitivo, discussões sobre temas da atualidade ligados à cultura corporal de movimento, leitura de textos, dinâmicas de discussão em grupo, matérias de jornais e revistas, uso de vídeo/TV (produções específicas ou gravações de programas da TV), mural de notícias e informações sobre esporte e outras práticas corporais, organização de campeonatos pelos próprios alunos, trabalhos escritos, pesquisas de campo, etc.

Assim, é oportuno observar que na Educação Física não há delimitação clara entre conteúdos e estratégias, muitas vezes, eles confundem-se. É o caso do jogo que, como sinónimo de lúdico, pode tanto ser visto como um conteúdo ou como uma estratégia de ensino. Esse rico acervo de estratégias e conteúdos, usado criativa e coerentemente por cada professor, em virtude de seus objetivos específicos, do contexto e das características e necessidades de sua clientela, possibilita à Educação Física a construção de uma metodologia de ensino singular em face das outras disciplinas, favorecendo em muito o desenvolvimento pleno do educando – afetivo, social e motor.

A progressiva centralização e burocratização do ensino retiraram ao professor a responsabilidade por muitas decisões. Há decisões que cabem ao professor e a ninguém mais. A escolha de objetivos e estratégias específicos é uma delas. Mas isso não impede que se possam indicar estratégias gerais mais adequadas para os objetivos a serem alcançados em cada agrupamento de séries. Para as três primeiras séries do Ensino Fundamental, uma metodologia de base lúdica e que favoreça a criatividade do aluno é a mais indicada.

A partir daí, muitas outras estratégias podem ser mobilizadas, em virtude das características do conteúdo e dos objetivos específicos a atingir. No ensino Pré-escolar, deve-se dar ênfase à aquisição de conhecimentos sobre a cultura corporal de movimento e facilitar a vivência de práticas corporais, levando em conta os interesses dos alunos, contudo, a escolha de estratégias, bem como de conteúdos específicos, deve obedecer aos princípios metodológicos gerais.

3.1.3. Princípios metodológicos na planificação de atividades físicas para crianças

Segundo Mauro, Luiz (2002) afirma que a planificação de estratégias, tal como a escolha de conteúdos específicos, deve obedecer aos princípios metodológicos gerais sendo eles:

Princípio da inclusão

Os conteúdos e estratégias escolhidos devem sempre propiciar a inclusão de todos os alunos.

Princípio da diversidade

A escolha dos conteúdos deve, tanto quanto possível, incidir sobre a totalidade da cultura corporal de movimento, incluindo jogos, desporto, atividades rítmicas/expressivas e dança, lutas/artes marciais, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.

Princípio da complexidade

Os conteúdos devem adquirir complexidade crescente com o decorrer das séries, tanto do ponto de vista estritamente motor (habilidades básicas à combinação de habilidades, habilidades especializadas, etc.) como cognitivo (da simples informação à capacidade de análise, de crítica, etc.).

Princípio da adequação ao aluno

Em todas as fases do processo de ensino deve-se levar em conta as características, capacidades e interesses do aluno, nas perspectivas motoras, afetiva, social e cognitiva.

3.1.4. A importância da atividade física na idade pré-escolar

A atividade física é um meio de educação, que utiliza o movimento como material pedagógico, visando organizar e melhorar o comportamento motor, psíquico e social da criança e contribui com imensos benefícios para o desenvolvimento, quer ao nível do crescimento físico e do desenvolvimento das capacidades físico motoras quer da criação de novas amizades e valorização da autoestima (Neto, 1994). É fundamental que as crianças pratiquem atividade física, não só para melhorar a sua forma física mas também por questões relacionadas com a saúde, com a socialização, com a escola e também por ser uma atividade ligada ao seu bem-estar (Serrano, 2003).

Silva (2006) refere que a importância da atividade física para o ser humano é um tema permanente na sociedade contemporânea. A criança vai desenvolvendo-se devido à motricidade que vai modificando e organizando, intimamente o seu sistema nervoso.

São os períodos em que a criança frequenta o jardim-de-infância que ocorrem as fases sensíveis à aprendizagem de determinadas habilidades motoras e destrezas essenciais à aprendizagem, ao desenvolvimento e à vida em sociedade (Rocha, Campos, & Rocha, 2003). Feraz (2004) realça o fato de todas as crianças, independentemente do sexo, raça, cultura ou potencial físico, anomalia mental, terem direito a oportunidades que maximizem o seu desenvolvimento. Uma vez que o movimento tem um papel fundamental no desenvolvimento humano (cognitivo, psicomotor, afetivo-social), a Expressão e Educação Físico-motora na escola deve considerar todos esses aspetos como independentes e interdependentes. A Expressão de Educação Físico-motora na educação pré-escolar deve contribuir para o desenvolvimento harmonioso transdisciplinar possibilitando o desenvolvimento das capacidades motoras e das habilidades motoras ou básicas.

3.1.5. Habilidades Motoras Fundamentais

Segundo Haywood e Getchell (2004), a locomoção é um aspeto fundamental da vida humana, que permite muitas outras ações. Contudo, ao nascerem, as crianças não conseguem deslocar-se sozinhas. Todavia após um certo período adquirem autonomia suficiente para fazê-lo, inicialmente de forma mais rudimentar, até alcançar um nível de eficiência que lhes permite diversificadas combinações. Considerando as tarefas motoras avaliadas no contexto desta pesquisa, a partir deste momento, descreveremos mais detalhadamente as habilidades locomotoras de, correr, saltar horizontalmente, galopar, deslocar-se lateralmente, saltar ao pé-coxinho e saltar por cima.

Eckert (1993) observa que, aos dezoito meses de idade aparece uma modificação do andar semelhante à corrida, mas só aos dois ou três anos de idade é que surge uma corrida regular. Por volta dos 4 anos manifestam-se as mudanças de direção e aos 5 ou 6 anos, estabelece-se a forma como o adulto vai correr. Nesta fase a criança encontra-se já apta a utilizar a corrida em atividade de jogo. Gallahue e Ozmun (2003) referem que a corrida é uma habilidade motora fundamental com características muito próximas da caminhada, contudo, diferencia-se desta por apresentar uma breve fase aérea em cada passada, onde o corpo fica sem contacto com a superfície de apoio. Já Eckert (1993) refere que a criança com 5 ou 6 anos de idade já se consegue estabelecer a forma como vai correr quando for adulta. Nesta fase a criança encontra-se apta a utilizar a corrida em atividade de jogo.

4. Atividades desenvolvidas no estágio

4.1. Objetivos do estágio

Objetivo geral

O objetivo principal desta Unidade Curricular, visa promover o contato com o contexto de prática da profissão, promovendo autonomia e desenvolvimento infantil na aquisição de competências tanto desportivas como pessoais.

Objetivos específicos

- Conceber e desenvolver projetos de atividades físicas e desportivas;
- Aplicar diferentes especificidades técnicas, pedagógicas e científicas adaptadas a crianças e jovens;
- Trabalhar em equipa, levando ao autoconhecimento e desenvolvimento das capacidades de planeamento, lecionação e formação;
- Incrementar a capacidade de investigação;
- Mobilizar os conhecimentos e competências de forma a adequá-los a diferentes idades e contextos de implementação (saúde ou treino);
- Promover as boas relações interpessoais assim como o empenho, a iniciativa, a responsabilidade e o espírito de entreajuda no grupo de crianças.

4.2. Atividades realizadas no estágio

Durante o período de estágio foram desenvolvidas algumas atividades, tais como:

- Organização da sala polivalente para a realização das aulas de Expressão e Educação Físico-Motora que consistia na arrumação das mesas de refeição, na colocação do colchão da sala em zona reservada;

- Dirigir a aula de Expressão e Educação Físico -Motora assegurando o cumprimento dos diferentes momentos críticos de aula tais como: instrução; transição; organização das crianças e dos materiais; acompanhamento da prática das crianças; gestão do tempo de duração das tarefas; conclusão e reflexão da aula;
- Manutenção da organização e das regras da sala de aula como por ex.: as crianças tinham de estar em silêncio e sentadas no seu lugar até novas ordens e a fim de continuarem as atividades;
- Promoção da atividade física através de jogos como por ex.: jogo da cadeira, jogo dos vivos-mortos, consistia em espalhar as crianças pela sala, ficando um espaço no meio tanto para o jogo das cadeiras para poder colocar as cadeiras distribuídas para o jogo, como no jogo dos vivos-mortos para que as crianças tivessem espaço suficiente para se movimentarem, entre outras atividades;
- Participação em quatro aulas de polo aquático, sendo que houveram mais aulas mas não me foi permitido participar nelas, consistia em ajudar na preparação de equipar as crianças antes das aulas e depois das aulas, consistia ainda em ajudar durante as aulas com a entrada e saída da piscina;
- Assegurar os períodos das refeições auxiliando o almoço e o lanche das crianças;
- Avaliação do desenvolvimento motor das crianças por via da recolha e análise das medidas antropométricas. Destacam-se a altura, peso, perímetro cefálico, perímetro braquial e o perímetro da cintura. Esta avaliação estava prevista ser efetuada em dois momentos distintos, uma avaliação inicial e uma avaliação final. Deste modo pretendia-se avaliar não só o desenvolvimento destas componentes numa fase inicial e/ou final mas também como decorreu este desenvolvimento. Pretendeu-se também assinalar potenciais indicadores de problemas de desenvolvimento.

4.2.1. Reflexão Crítica

Concluída esta etapa nesta minha caminhada, as palavras são limitadoras para descrever o quão importante foi para mim a experiência de estágio. Esta fase e todo o percurso realizado desde o início do curso ficam pautados por vários momentos, pelas

dificuldades e oportunidades, pela autonomia e confiança que alcancei, pelo crescimento que fui desenvolvendo ao longo deste tempo.

A componente prática permitiu-me ainda refletir sobre questões, designadamente, sobre o que somos, o que queremos ser e principalmente, sobre o que não queremos ser e fazer enquanto profissionais da área da saúde.

4.2.2. Reflexão crítica centrada nos objetivos de estágio

Na formação profissional, o estágio permitiu a aplicação e o desenvolvimento de conhecimentos no contato com uma realidade concreta proporcionando uma evolução na minha prática profissional. Contribuiu para a construção da experiência profissional e para desenvolver competências práticas no contexto real, ampliado pelo fato de não possuir até à data uma vasta experiência de trabalho com crianças e ainda pela quantidade de tarefas que me estavam atribuídas.

O início do estágio fica marcado por dificuldades que despoletaram em mim alguma desmotivação e descontentamento, pois não era uma área que me despertasse interesse e a meu ver não teria as competências necessárias para lidar com uma população tão específica e exigente. Após a finalização do estágio, o balanço não poderia ser mais positivo. Tornou-se numa experiência memorável permitindo superar constantemente todos os meus medos e obstáculos. Inicialmente fomos invadidos por sentimentos de insegurança relacionados com a falta de experiência perante novas situações e até mesmo, com a concretização das atividades estipuladas para o estágio.

De forma gradual, fui-me sentindo mais confiante e autónoma na preparação e realização das atividades de intervenção.

Ao longo do meu estágio desenvolvi diferentes conceções e significados de modo a articular a teoria e a prática das diferentes áreas do conhecimento mais presentes no primeiro ano do nosso Mestrado.

Considero que dei o melhor tentando superar e enfrentar situações insolúveis e vicissitudes devido à profunda transformação pessoal e profissional, aplicando todos os

conhecimentos adquiridos e disponibilizando-me para novas aprendizagens que me enriqueceram enquanto futura profissional.

4.2.3. Reflexão crítica centrada nas atividades realizadas no estágio

Inicialmente foi mais difícil a realização das atividades, uma vez que as crianças ainda não se encontravam adaptadas a mim, foi também difícil concluir atividades como a avaliação antropométrica das crianças por não haver valores de referência para as crianças dos cinco anos, sendo apenas realizados alguns gráficos como exemplo de uma criança da sala dos 2 anos mostrando assim o que era pretendido com a avaliação antropométrica realizadas às crianças. A organização da sala polivalente era feita com a ajuda do professor de Expressão e Educação Físico-motora a fim de minimizar a “perda de tempo” antes das aulas de promoção à atividade física para as crianças. Estas atividades eram realizadas com grande entusiasmo e motivação por parte das crianças, tendo existido algumas situações pontuais em situações de mudança de atividades que as crianças não estavam tão familiarizadas. Como exemplo disso, na sala dos 2 anos onde inicialmente faziam os exercícios individualmente (ex.: transpor barreiras, passar em equilíbrio o banco sueco seguido do escorrega e finalizando com saltos nos arcos e passando pelo “túnel escuro”), progredindo para atividades conjuntas (ex.: corrida de estafetas para desenvolverem capacidades, tais como a resistência e a velocidade), houve uma situação pontual de uma criança que fazia bem as atividades nos exercícios individuais e depois ficava mais retraído nas atividades de grupo. A minha estratégia foi prestar auxílio no início da transição das atividades acabando depois por fazer autonomamente sem necessidade de qualquer tipo de ajuda.

As atividades de Expressão e Educação Físico-Motora tinham de ser planeadas para uma hora letiva para cada uma das salas. Pelo que senti que foi uma das minhas dificuldades, uma vez que as crianças tinham outra atividade letiva como por exemplo Expressão Musical, tendo esta também de ser gerida por todas as salas igualmente de uma hora letiva.

4.3. Conclusão

A elaboração deste relatório foi, para mim, um resumo de todo o meu estágio e de todas as UC lecionadas no 1º ano de Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens. Foi uma experiência muito gratificante para mim, não só como estagiária, mas como pessoa, pois este estágio transferiu-me inúmeros conhecimentos e competências ao nível da atividade física para crianças de várias idades.

Posso também evidenciar que a minha adaptação foi rápida o que me facilitou a 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, sempre pronta a ajudar e auxiliar em todas as tarefas estando assim igualmente disposta a aprender sobre as rotinas das crianças na creche. Adquiri novos conhecimentos e como devo reagir em certas situações com este tipo de população, por exemplo, aconteceu algumas vezes ter a aula planeada e devido ao espaço e alunos ter de ser alterada de maneira a que todos conseguissem estar sempre em movimento proporcionando assim um aumento do tempo de empenhamento motor por parte de cada uma das crianças, assim como proporcionar a atividade física. Por vezes é preciso improvisar, todavia, a eficácia/eficiência desse improvisado depende das competências adquiridas pelo próprio e a sua criatividade/imaginação.

Este estágio veio fortalecer a ideia que eu já tinha anteriormente, que através da atividade física podemos proporcionar momentos muito bons a diferentes populações 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 entre as crianças, docentes e auxiliares sentindo-me assim como se estivesse “em casa”.

Existiram alguns aspetos negativos anteriormente referidos, aspetos esses que me ajudarão a melhorar no futuro.

Tendo tido aspetos positivos e negativos como referido previamente, posso finalizar que o estágio seguido da realização do relatório foi uma boa fase da vida e 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, mostrei gosto e interesse para realizar tarefas e aprender novos conhecimentos. Mantive sempre uma postura correta para com as crianças, os pais, os educadores e auxiliares em todas as tarefas que assim me foram solicitadas. Posso, sem dúvida, afirmar que concretizei tudo em que estive envolvida e que me foi solicitado.

Foi uma experiência inesquecível, devido a tudo o que vivenciei, a todos as crianças que conheci, a todas as amizades que criei e a todas as crianças que com simples gestos me fizeram mais feliz.

Bibliografia

- Alter Jr., M. (2010). *Ciência da flexibilidade*. Porto Alegre- RS: Editora Artimed.
- Araújo, C. G. S. (2008). Avaliação da flexibilidade: valores normativos do flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade. *Arq. Bras. Cardiol.* São Paulo. 90 (4).
- Barbanti, V. J. (2001). *Treinamento físico: bases científicas* (3ª ed.). São Paulo: Clr Balieiros.
- Bompa, T. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Castelo, J. (1996). As Bases Conceptuais para a Construção dos Exercícios de Treino. In: *Metodologia do Treino desportivo* (Castelo et al.) Parte III, cap. 2. Edições FMH - UTL.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Contursi, T. L. B. (1998). *Flexibilidade e Alongamento*. (20ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Sprint.
- Costa, A. M. B., Leitão, F. R., Santos, J., Pinto, J. V., & Fino, M. N. (2001). *Desenvolvimento curricular na educação básica*. Currículos funcionais. Instituto de Inovação Educacional. Lisboa: Ministério da Educação.
- Eckert, H. M. (1993). *Desenvolvimento Motor* (3ª ed.). São Paulo: Editora Manole Ltda.
- Feraz, O. (2004). Educação Física Escolar: Conhecimento e especialidade – a questão da pré-escola. *Revista Virtual EF Artigos-Natal/RN*, 1 (24).
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo. Phorte Editora.
- Haywood, K., & Getchell, N. (2004). *Desenvolvimento Motor ao longo da vida* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Kolyniak, C. (2002). *Contribuições para o ensino em motricidade humana*. São Paulo: Universidade Católica de São Paulo.
- Maio, R. C. G., Silva, R. E. G., Silva, A. C., & Elicker, E. (2010). Comparação entre os níveis de flexibilidade de crianças entre 7 e 10 anos de uma escola pública e uma particular do município de Porto Velho. In: *Semana Educa Porto Velho*, 2010, 1, 133-451.

- Mauro B., & Luiz R. Z. (2002). Educação Física Escolar: Uma Proposta De Diretrizes Pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1 (1), 73-81.
- Matos, C., Santos, M., Filho, M., Matos, D., Moura, M., Junior, D., & Zanella, A. (2010). *A flexibilidade como método de treinamento desportivo* revista digital nº148. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd148/a-flexibilidade-como-metodo-de-treinamento-desportivo.htm>
- Ministério da educação (1997). Orientações curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa.
- Nedialcova, G. T., & Barros, D. R. (1999). *ABC da ginástica*. Rio de Janeiro: Grupo palestra esport.
- Neto, C. (1994). A Criança e a atividade Desportiva. In: *Revista Horizonte*. 10 (60).
- Neves, R. (2002). Educação física nas escolas do 1.º ciclo de Lisboa - oportunidade de negócio ou baldio pedagógico. *A Página da Educação*, 118, 34.
- Papalia, D. E. Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança* (8ª ed.). Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal, Lda.
- Programa da Organização Mundial de Saúde “WHO Anthro”.
- Rassilan, E. A., & Guerra, T. C. (2006). Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de timóteo-mg. *Movimentum- Revista Digital de Educação Física*. Ipatinga. 1 (1).
- Rosa, C. (2010). *O Equilíbrio*. Brasil. <http://cepbnormal.blogspot.pt/2010/05/o-equilibrio-normal-0-21-false-false.html> consultado em 12.05.2015
- Serrano, J. (2003). Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança: estudo do nível de independência de mobilidade e da atividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano. Tese de Doutoramento. Lisboa: FMH.
- Silva, T. T. (2000). *Teorias do Currículo: Uma introdução crítica*. Porto: Porto editora.
- Vale, V. (2011). Tecer para não ter de remendar: O desenvolvimento sócio emocional em idade pré-escolar e o programa Anos Incríveis para educadores de infância. (Tese de doutoramento não publicada). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal.
- Vasconcelos, D. A., Ribeiro, C. D., & Macêdo, L. C. M. (2008). O tratamento da flexibilidade pela fisioterapia. *Revista Tema*, 7 (10/11), 29-37.

Anexo 1. Carta de Apresentação

Carta de apresentação

Leiria, 31 de Outubro de 2014

Caro Responsável pelo Departamento desporto,

Venho por este meio apresentar a minha candidatura à realização de um estágio curricular na santa casa da misericórdia.

A minha grande capacidade de trabalho, ambição em todos os projetos em que me insiro, facilidade em estabelecer relações interpessoais, bem como funcionar bem sob pressão fazem-me acreditar que poderia contribuir positivamente para as crianças.

Obtive o grau académico de Licenciatura na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, de Psicologia do Desporto e do Exercício onde prossegui o meu percurso académico no mestrado na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria, no Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

Assim sendo, considerando as áreas de Desporto e Saúde ao mestrado, gostaria de realizar o estágio na área do desporto e saúde com crianças.

Candidato-me a estágio curricular pelo prestígio que a Santa Casa da Misericórdia de Ansião detém e pela qualidade reconhecida que me ajudará a obter, bem como melhorar as minhas competências profissionais e pessoais.

Junto envio o meu CV para vossa apreciação e ainda o regulamento de estágios da faculdade.

Atenciosamente,

Carla Mendes (Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens, ESECS)

Anexo 2. Relato de algumas atividades



Figura 1- Corrida com saltos nos arcos



Figura 2- Jogos lúdicos com arcos ex.: vivos e os mortos; rei manda



Figura 1-Atividades e Brincadeiras de força



Figura 2- Atividades com obstáculos



Figura 3 - Pista de obstáculos com banco sueco; túnel escuro; arcos; barreiras



Figura 4 - Ultrapassar barreiras



Figura 5 - Jogo do crocodilo



Figura 6 - Ginástica no parque



Figura 7 - Atividades livres



Figura 8 - Jogo da cadeira



Figura 9 - Hora de retorno à calma




Figura 10- Sala polivalente



Figura 11 - População infantojuvenil da creche/ JI da Santa Casa da Misericórdia de Ansião

Anexo 3. Projeto das atividades Físico-Desportivas da Creche e Jardim de Infância da SCMA



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DE ANSIÃO

**Santa Casa da Misericórdia de
Ansião**


Ansião
Ribeiro da Vide 3240-102 Ansião

**Creche e Jardim de
Infância**

Projeto das Atividades Físico-Desportivas
2013/2014



Professor: Ricardo Miguel Neves Rodrigues


SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DE ANSIÃO

Educação Pré-escolar: Educação Físico Motora

O corpo que a criança vai progressivamente dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui o instrumento de relação com o mundo e o fundamento de todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Ao entrar para a educação pré-escolar a criança já possui algumas aquisições motoras básicas, tais como andar, transpor obstáculos, manipulação de objectos de forma mais ou menos precisa.

Tendo em conta o desenvolvimento motor de cada criança, a educação pré-escolar deve proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo.

Sendo assim a educação pré-escolar deve contribuir um desenvolvimento multilateral, eclético, inclusivo e harmonioso das crianças. Neste contexto são definidos alguns objectivos gerais que passamos agora a enunciar:

- Fortalecimento da saúde da criança;
- Desenvolvimento de uma postura corporal correta;
- Desenvolvimento físico harmonioso;
- Desenvolvimento de movimentos fundamentais;
- Desenvolvimento da auto-confiança e auto-estima;
- Desenvolvimento de capacidades físicas;
- Desenvolvimento de qualidades morais e volitivas;
- Inculcar o gosto pela atividade física;

Professor Ricardo Rodrigues

Desenvolvimento do espírito cooperativo de grupo e o fortalecimento das relações humanas. O enquadramento pedagógico que a criança tem na instituição escolar e as finalidades do trabalho que aí se realiza, não tem termos de equivalência.

Desta forma, o seguinte documento está organizado em vários blocos, estando compilados os objectivos específicos inerentes a cada bloco, possuindo cada um deles características diferenciadoras. Na sua totalidade integram as aquisições básicas desta fase de desenvolvimento que é a educação pré-escolar e que se vão repercutir mais tarde quando a criança entrar no 1º ciclo.

Metodologia:

- Todas as aulas serão planificadas com o apoio das Educadoras de cada sala, procurando realizar um trabalho conjunto e de inter-ajuda.
- Os alunos irão vivenciar de forma essencialmente lúdica as actividades desportivas, individuais ou em equipa, tais como rolar, pular, saltar, dançar, jogar, brincar, etc.

Enquadramento do projeto: As grelhas abaixo ilustradas, tem por finalidade metas/objectivos para a génese deste projecto, que visam ser atingíveis, cabendo ao docente, proporcionar actividades eclécticas, diversificadas capazes de ser apropriadas às capacidades dos alunos, desenvolvendo neles (alunos) as suas capacidades, modificando-as!

Professor Ricardo Rodrigues

Desenvolvimento do espírito cooperativo de grupo e o fortalecimento das relações humanas. O enquadramento pedagógico que a criança tem na instituição escolar e as finalidades do trabalho que aí se realiza, não tem termos de equivalência.

Desta forma, o seguinte documento está organizado em vários blocos, estando compilados os objectivos específicos inerentes a cada bloco, possuindo cada um deles características diferenciadoras. Na sua totalidade integram as aquisições básicas desta fase de desenvolvimento que é a educação pré-escolar e que se vão repercutir mais tarde quando a criança entrar no 1º ciclo.

Metodologia:

- Todas as aulas serão planificadas com o apoio das Educadoras de cada sala, procurando realizar um trabalho conjunto e de inter-ajuda.
- Os alunos irão vivenciar de forma essencialmente lúdica as actividades desportivas, individuais ou em equipa, tais como rolar, pular, saltar, dançar, jogar, brincar, etc.

Enquadramento do projeto: As grelhas abaixo ilustradas, tem por finalidade metas/objectivos para a génese deste projecto, que visam ser atingíveis, cabendo ao docente, proporcionar actividades eclécticas, diversificadas capazes de ser apropriadas às capacidades dos alunos, desenvolvendo neles (alunos) as suas capacidades, modificando-as!

Professor Ricardo Rodrigues

PLANIFICAÇÃO ANUAL

CRECHE | ANO LECTIVO 2013/2014

SALA 1 ANO

Objectivo: Realizar acções motoras básicas de deslocamento no solo, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

<u>Competências</u>	<u>Movimentos fundamentais</u>	<u>Perícias e Manipulações</u>
Psicomotor	<p>Locomotor: Rolar, trepar, deslizar, andar, rastejar, gatinhar.</p> <p>Não locomotores: equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, manipular, lançar, agarrar, chutar, trabalho de flexibilidade.</p> <p>Coordenações Finas: manipular com os dedos das mãos;</p> <p>Ritmos e Actividades: circuitos técnicos;</p>	<p>Desafios com o Arco: Girar arco e correr à volta até parar – quando parar saltar para dentro;</p> <p>Desafios com Bola: Bater bola no chão e apanhar a bola;</p>
Sócio-afectivo	<p>Consciência espacial: Relacionar-se com objectos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, em frente e entre.</p>	<p>Em duplas Manipulando: arcos, bolas, fitas, volantes, balões, arcos, etc.</p>
Cognitivo	<p>Consciência Corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos);</p> <p>Consciência Espacial: introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, em frente e entre.</p>	<p>Desafios com a corda: Puxar a corda;</p> <p>Desafios com a bola: empurrar a bola com diversas partes do corpo; passar a bola pelo corpo, cima, baixo, lado.</p> <p>Desafios com o arco: Tentar ficar com uma mão e um pé dentro do arco</p>

Professor Ricardo Rodrigues

SALA 2 ANOS

Objectivo: Realizar acções motoras básicas de deslocamento no solo, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

<u>Competências</u>	Movimentos fundamentais	Perícias e Manipulações
Psicomotor	<p>Locomotor: Rolar, trepar, deslizar, andar, rastejar, gatinhar.</p> <p>Não locomotores: equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, manipular, lançar, agarrar, chutar, trabalho de flexibilidade.</p> <p>Coordenações Finas: manipular com os dedos das mãos;</p> <p>Ritmos e Actividades: circuitos técnicos;</p> <p>Musicais: Discriminação auditiva, introdução a devagar / rápido, silêncio / barulho.</p>	<p>Desafios com Corda: girar a corda na sua frente, lado, trás, fazer a cobra calma, agitada e brava, realizar círculos à frente e ao lado.</p> <p>Desafios com Arco: Girar arco e correr à volta até parar – quando parar saltar para dentro; Diferentes tipos de saltar, a pés juntos e num só pé, saltar para fora, saltar para dentro, em sequência, desafiar quem consegue fazer uma ponte em cima do arco, quem consegue ficar com um pé para fora e outro dentro do arco; andar sobre o arco.</p> <p>Desafios com Bola: Bater bola no chão e apanhar a bola; Bater bola no chão, bater palmas e apanhar a bola; Bater bola no chão, tocar uma parte do corpo e apanhar a bola; Lançar bola ao ar, e agarrar, Lançar bola ao ar e bater às palmas apanhando a bola; Lançar bola ao ar, tocando numa parte do corpo e apanhando a bola; Bater a bola contra o chão e passando por debaixo da bola.</p>
Sócio-afectivo	<p>Consciência espacial: Relacionar-se com objectos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, em frente e entre.</p>	<p>Em duplas Manipulando: arcos, bolas, fitas, volantes, balões, arcos, etc.</p>

Professor Ricardo Rodrigues

PLANIFICAÇÃO ANUAL

JARDIM DE INFÂNCIA | ANO LECTIVO 2013/2014

Movimentos Fundamentais

Objectivo: Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

<u>Competências</u>	3/4 Anos	4/5 anos	5/6 anos	
	Aptidões adquiridas	Objectivos a atingir / Aptidões adquiridas	Objectivos a atingir / Aptidões adquiridas	Objectivos a atingir
Psicomotor	<p>Locomotor: Rolar, trepar, saltar, andar, rastejar, gatinhar.</p> <p>Não locomotores: equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, manipular, lançar, agarrar</p> <p>Coordenações Finas: manipular com os dedos das mãos</p> <p>Ritmos e Actividades Musicais: Discriminação auditiva, introdução a devagar / rápido, silêncio / barulho.</p>	<p>Locomotor: Sequências, rolar, trepar, saltar, deslizar, recepcionar, saltar, correr, andar e rastejar.</p> <p>Não Locomotores: Suspende, equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, girar, manipular, lançar, agarrar, chutar, trabalho de flexibilidade.</p> <p>Coordenações Finas: manipular com dedos das mãos e pés.</p> <p>Ritmos e Actividades Musicais: Discriminação auditiva, introdução a devagar / rápido, silêncio / barulho, mover-se com o som.</p>	<p>Locomotor: Sequências, rolar, trepar, saltar, deslizar, recepcionar, saltar, correr, andar e rastejar.</p> <p>Não Locomotores: Suspende, equilibrar, balançar, dobrar, agarrar, manipular, lançar, agarrar, chutar, trabalho de flexibilidade.</p> <p>Coordenações Finas: manipular com dedos das mãos e pés.</p> <p>Ritmos e Actividades Musicais: Discriminação auditiva, introdução a devagar / rápido, silêncio / barulho, suave / forte mover-se com o som, na batida da música e pequenas sequências simples.</p>	<p>Domínio motor global e disponibilidade motora boa a nível do deslocamento, equilíbrios laterais e sentido rítmico.</p>

Professor Ricardo Rodrigues

Sócio-afectivo	Consciência espacial: Relacionar-se com objectos, deslocar-se com: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, em frente e entre.	Consciência espacial: Relacionar-se com os outros e com objectos, deslocar-se com: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo, em frente e entre.	Consciência espacial: Relacionar-se com os outros e objectos, deslocar-se com: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo, em frente e entre.	Grande capacidade de integração espaço-temporal. Partilha, coopera e interage.
Cognitivo	Consciência Corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.)	Consciência Corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.) e outras partes (cotovelos, calcanhares, etc.).	Consciência Corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: (cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.) e outras partes (cotovelos, calcanhares, etc.) e restante corpo.	Domínio de materiais e espaços. Autonomia, responsabilidade e empenho na realização das tarefas.

Professor Ricardo Rodrigues

Sócio-afectivo

Em duplas Manipulando: arcos, bolas, balões, arcos, etc.

Cognitivo

Desafios com a corda: dobrar o maior número de vezes; com corda fazer uma linha recta, fazer um círculo, quadrado, triângulo, andando sobre a mesma; Puxar a corda

Desafios com a bola: empurrar a bola com diversas partes do corpo; passar a bola pelo corpo, cima, baixo, lado.

Desafios com o arco: Tentar ficar com uma mão e um pé dentro do arco.

Bloco de jogos / estafetas

Objectivo: Participar nos jogos propostos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo.

Competências

3 – 6 Anos

Psicomotor

Jogos cooperativos: Estafetas, apanhada, etc.

Jogos de grupo: *Jogo do leão, Gato e Rato, Policia e Ladrão, "Crocodilo"*, apanhada em pares, jogo da corrente, etc.

Consciência espacial: relacionar-se com os outros e objectos, deslocar-se com introdução a: para a frente / para trás / para o lado / por cima / por baixo e em frente.

Sócio-afectivo

Sequência de acções após diferentes estímulos (visuais, auditivos e tácteis): *O rei manda*, jogo dos números, etc.

Memorizar percurso:

Concentração (acertar onde está a mensagem – mãos dadas em círculo)

Raciocínio (jogo das cores, grupos, partes do corpo em contacto com solo)

Consciência espacial: introdução a: para a frente / para trás, para o lado, por cima / por baixo, dentro / fora, em cima / baixo, alto / baixo, perto / longe, em frente e entre.

Cognitivo

Conhecedor das regras que rege os diferentes jogos;

ANEXO 4. Análise das medidas antropométricas de uma criança da sala dos dois anos

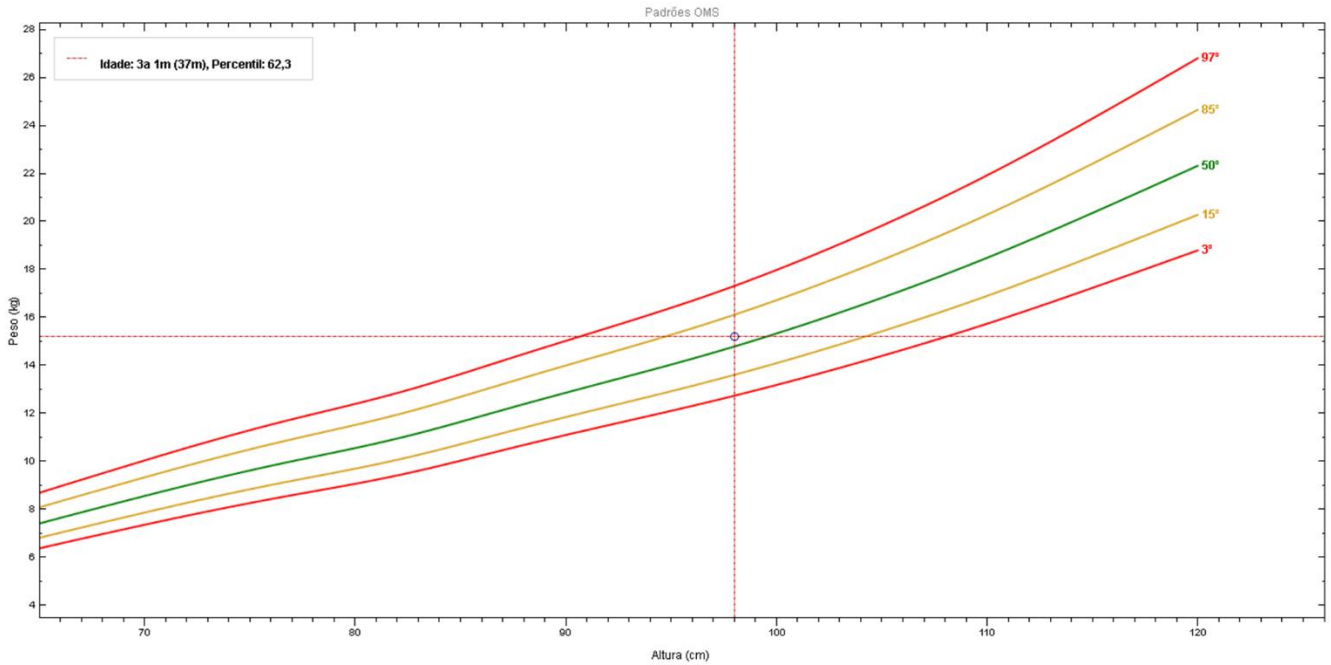


Figura 12- gráfico dos percentis relação peso-altura

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil do peso relativamente à altura está adequado (62,3).

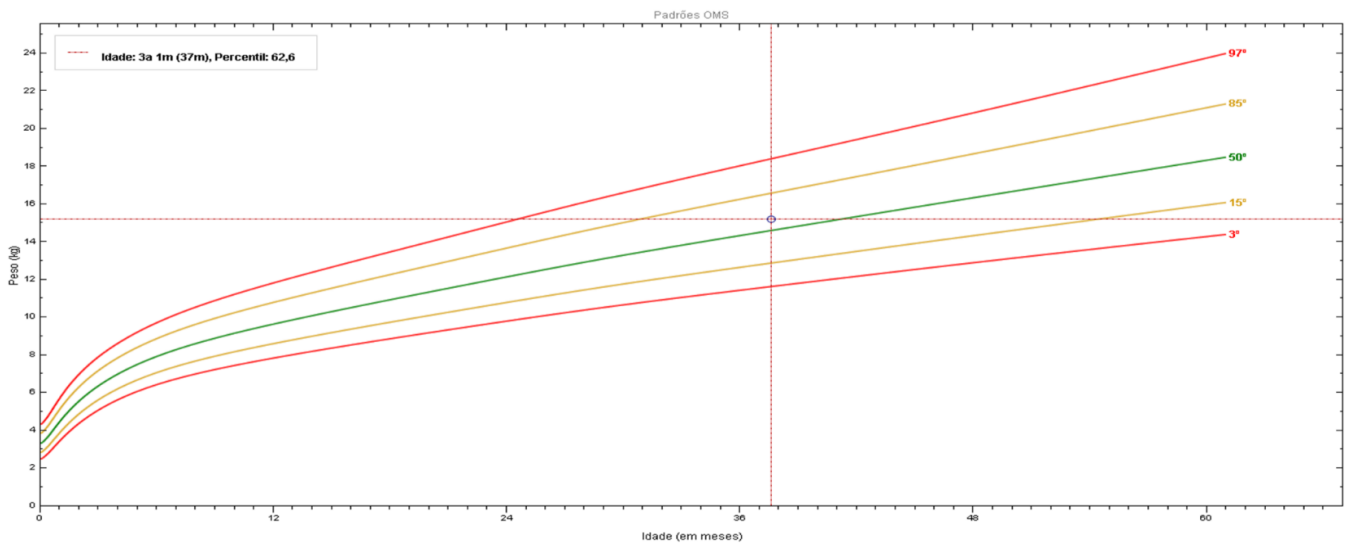


Figura 13- gráfico dos percentis relação peso-idade

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil do peso relativamente à idade está adequado (62,6).

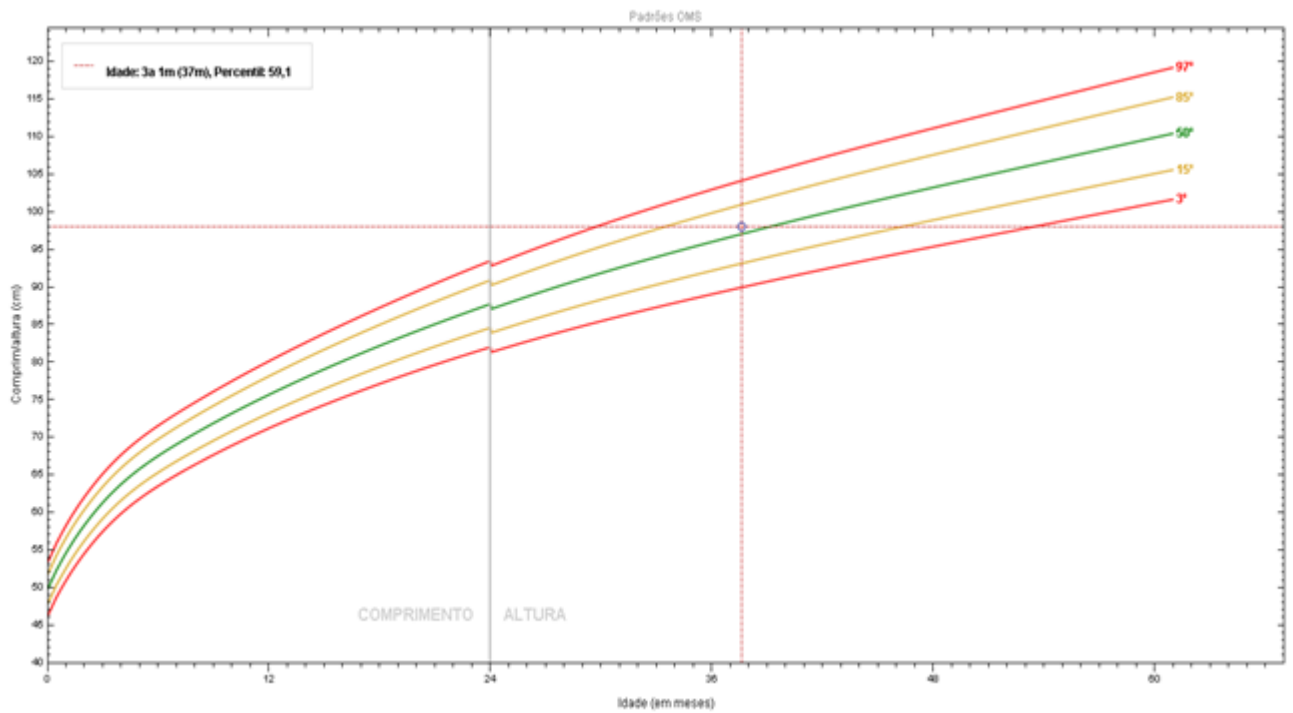


Figura 14 - gráfico dos percentis relação comprimento-idade

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil comprimento relativamente à idade está adequado (59,1).

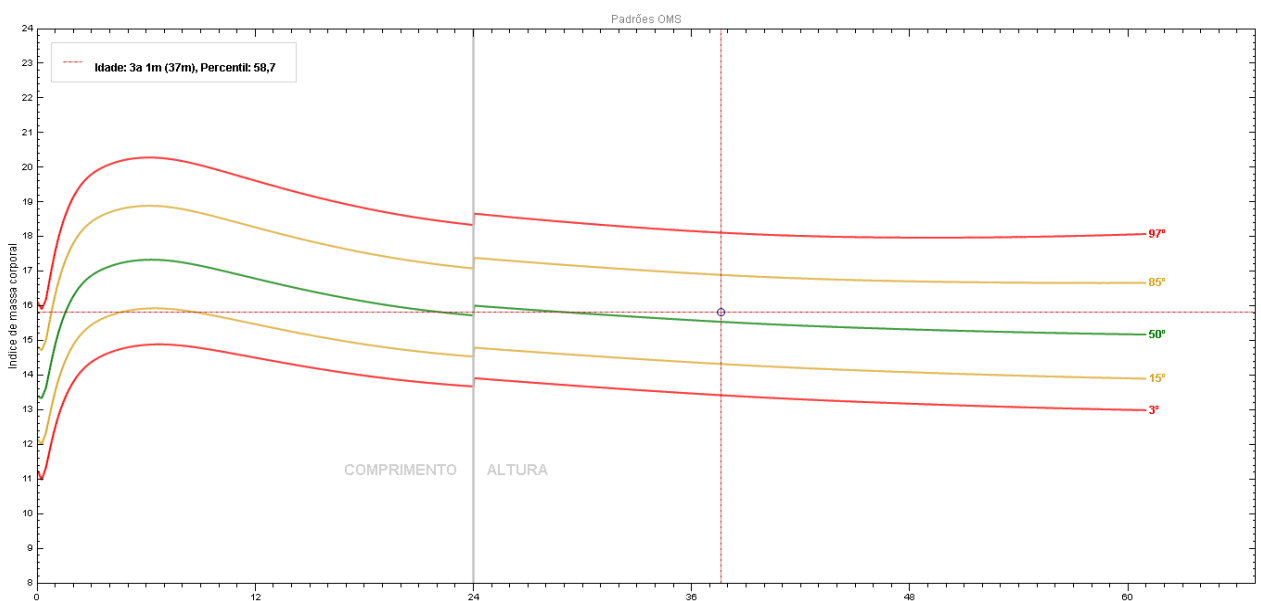


Figura 15- gráfico dos percentis relação IMC (índice de massa corporal) - idade

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil do IMC relativamente à idade está adequado (58,7).

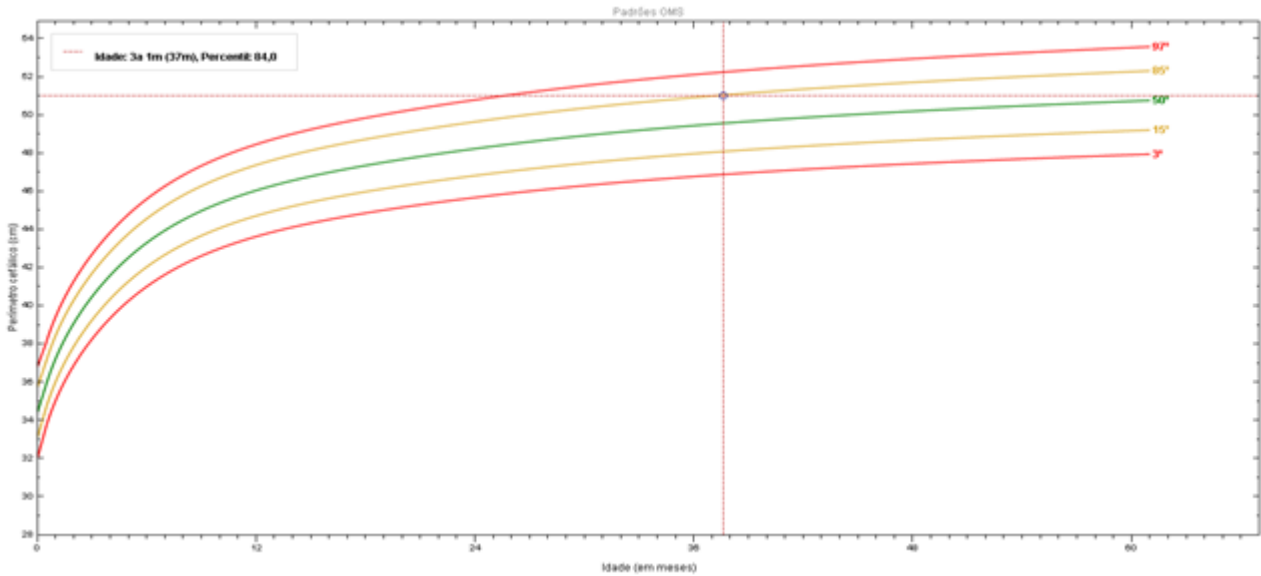


Figura 18- gráfico dos percentis relação perímetro cefálico-idade

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil do perímetro cefálico relativamente à idade está adequado (84,0).

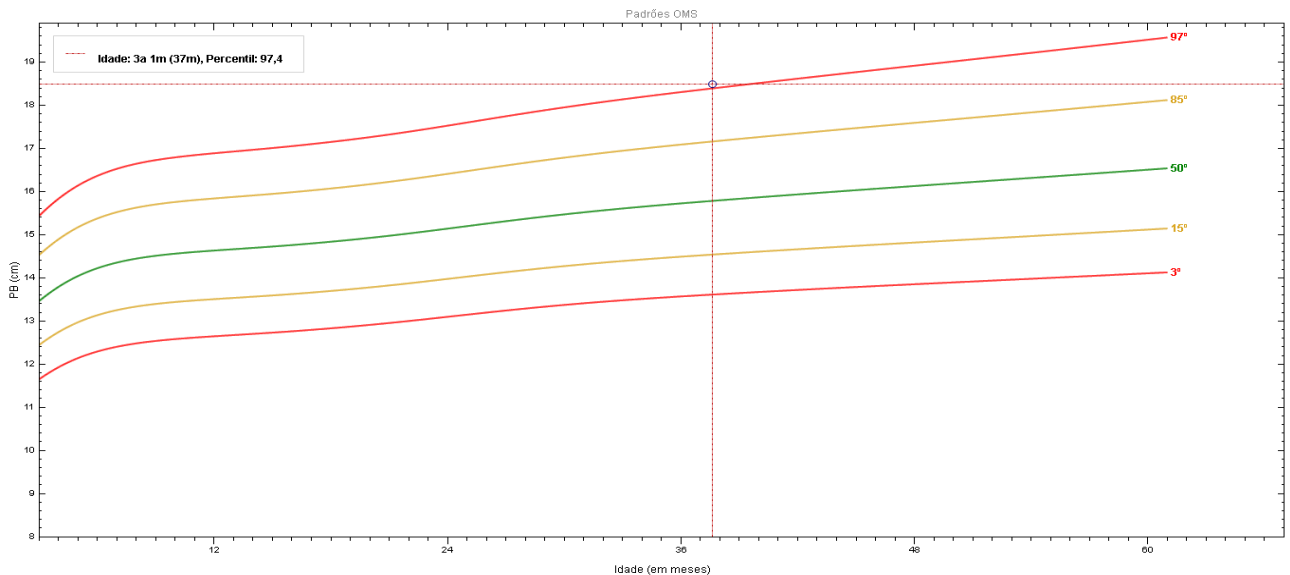


Figura 17- gráfico dos percentis relação perímetro braquial-idade

Segundo este gráfico podemos observar que o percentil do perímetro braquial relativamente à idade está adequado (97,4).

Concluimos então, com a avaliação desta criança que, segundo a utilização do programa Programa da Organização Mundial de Saúde “WHO ANTRO” e através da análise dos gráficos podemos verificar que tem um desenvolvimento motor normal, ou seja, sem alterações significativas no seu desenvolvimento.

Tabelas de medidas antropométricas por sala

NOMES	D.NASC	PESO KG	P.CEFALICO cm	P.BRAQUIAL cm	P.CINTURA cm	ALTURA cm
A F	29-01-2012	15,2	51	18,5	54	98
R S	11-02-2012	13,5	51	17	48	96
D G	11-02-2012	12,2	47,5	16	46	92
A A	19-03-2012	15,1	55,5	17,5	54	94
F C	22-03-2012	14	21	17	52	93
M M	04-06-2012	16	51	19,5	56	92
G S	22-06-2012	12,5	52	16,5	47	87
V M	25-06-2012	14,6	52	17	53	91
R G	23-07-2012	12,9	48	15,5	51	91
S M	15-08-2012	15,7	50,5	19	54,5	92,5
D R	17-08-2012	14	51	17,5	52	92
J F	16-10-2012	10,1	49	14,5	46,5	82
J R	26-10-2012	12,7	51,5	16,5	49	91
D C	29-12-2012	14,3	51	18	55	92
K C	24-10-2012	13,5	51,5	18	52,5	86
B S	22-06-2012	10	48,3	15,5	45,5	83
L D	17-04-2012	14,7	50	18	51,5	92
M F	16-10-2012	13,1	51	17	49,5	87

Tabela 1- medidas antropométricas da sala dos 2 anos

NOMES	D.NASC	PESO KG	P.CEFALICO cm	P.BRAQUIAL cm	P.CINTURA cm	ALTURA cm
A B	30-11-2010	17,3	53	17	52	104
B R	26-09-2010	18,1	53	17	56	106
L A	23-11-2010	18,4	53	18	53	105,5
D O	04-08-2010	17,4	54	17	53	103
D L	07-02-2011	19,6	53,5	18	55	111
J G	27-01-2011	15,3	53	16	51	101
R T	28-07-2011	16,7	54	18,5	52	103
M R	10-09-2011	15,2	51,5	18,5	51,5	101
J A	09-01-2011	23,9	55,5	21	59,5	110
L Z	18-06-2011	17,4	52	19	53	100
A P	15-06-2011	15,5	53	17	56,5	98
L V	07-11-2011	17	48,5	20	59	98
C R	26-12-2010	18,7	50,5	17	55	102
J S	08-04-2011	16,6	52	18	51	100
C C	06-05-2011	16,9	53	17,5	52	103
Mª S	16-09-2011	14,5	50,5	16,5	53,5	96
B S	16-09-2011	13,3	48	15,5	50	95
B F	01-02-2011	16,6	50	18	23	105,5
C F	14-07-2011	16,5	50	17,5	57	100
B N	25-03-2011	17,1	53,5	18	55	103
M F	23-03-2011	16,7	52	18	51,5	105,5
C V	09-03-2011	15,4	52	18	53	95,5
I F	29-11-2011	13,2	49,5	17,5	52	93

Tabela 2- medidas antropométricas da sala dos 3 anos

NOMES	D.NASC.	PESO KG	P.CEFALICO cm	P.BRAQUIAL cm	P.CINTURA cm	ALTURA cm
G M	03-03-2009	18,3	53	15	52,5	114
A R	02-06-2010	17,7	48,5	16,5	50,5	109,5
D S	13-06-2009	21,1	53	17,5	54,5	115
E T	19-03-2010	17,8	52	17	53	109
G F	29-05-2009	31	55	24	68	113
S R	01-03-2010	20,2	53,5	19	53,5	113
T M	11-04-2009	20,7	51	18	54,5	116
T M	11-04-2009	20,7	52	18	56,5	117
M S	18-07-2010	21	51,5	17	54	118
T S	13-10-2009	30,1	53	22	66	121
S F	15-03-2009	23,4	51,5	16,5	54	122
A P	15-03-2009	17,4	52,5	15,5	51	113
A F	01-01-2009	25,6	52,5	20,5	59,5	114
R C	10-03-2009	20,3	53,5	19	55,5	112,5
D D	02-02-2009	17	48	15	50,5	110
R P	06-06-2009	17,7	50	16	50	110
A G	09-03-2010	16,6	50	15,5	52,5	108
B M	20-02-2009	22	51,5	19	56	118
A T	23-03-2010	15,9	51,5	15,5	50	107
Mª L	16-07-2010	18,7	52,5	19	53	106
N M	16-06-2009	29,8	53	21,5	63	124
Mª F	02-12-2009	18,5	53	19	56,5	109
Mª J	07-06-2010	19,4	52	20	60	105
L S	13-06-2009	16,9	53,5	15,5	52	106
G S	14-06-2009	15,6	49	15	51	109

Tabela 3- medidas antropométricas da sala dos 5 anos

Esta página foi intencionalmente deixada em branco