



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Mafalda Valente Caldas

dezembro | 2013



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MAFALDA VALENTE CALDAS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM ANIMAÇÃO

SOCIOCULTURAL

Dezembro/2013

Ficha de identificação

Estagiária: Mafalda Valente Caldas

Número de aluno: 5007147

Local de Estágio: Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

Morada: Rua Soeiro Viegas N°2, 6300-758 Guarda

Telefone: 271214043

Tutor da Instituição: Dra. Dina Marcos

Orientador da ESECD: Professora Doutora Rosário Santana

Período de Estágio: 09 de setembro a 09 de dezembro de 2013

Ano letivo: 2012/2013

Agradecimentos

Ao Instituto Politécnico da Guarda, especialmente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela formação ministrada e todo o apoio prestado ao longo destes anos.

Um grande obrigado ao Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento e a todos os envolventes. Concederam-me a oportunidade de estagiar na instituição e fizeram com que corresse da melhor forma pessoal e profissional possível.

Aos docentes que gentilmente se doaram na transmissão de conhecimentos que em muito enriqueceram a minha formação, contribuíram, de forma indelével para o meu crescimento enquanto profissional e ser em contínua formação. Um bem-haja pela sua dedicação, preocupação e exigência. Agradeço à minha orientadora, Rosário Santana, a sua amabilidade durante e após o estágio, pois mostrou-se sempre disponível e disposta para me auxiliar sempre que necessitei.

À minha família, especialmente ao meu pai por todos os valores que me transmitiu e pelo apoio que me deu em todos os sentidos.

Resumo

O presente relatório de estágio surge no término da Licenciatura em Animação Sociocultural, lecionada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. É o resultado do estágio curricular de três meses, realizado no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento da cidade da Guarda e que decorreu de 9 de Setembro a 9 de Dezembro de 2013.

O presente estágio teve como principais objetivos: aplicar os diversos conhecimentos adquiridos a nível teórico e a nível prático durante a licenciatura, desenvolver estratégias dinâmicas e criativas. Promover e participar em atividades lúdico-recreativas, ampliar as minhas aptidões enquanto Animadora e instruir-me.

Durante o período de estágio foram desenvolvidas várias atividades ligadas às áreas das expressões, como: expressão dramática, físico-motora e plástica. Apliquei conteúdos relacionados com a psicodinâmica vocal e realizei atividades didáticas.

Palavras-chaves: Animação sociocultural; expressões; atividades didáticas.

Abstract

This report comes on the stage of completion of the degree in Sociocultural Animation, taught in the School of Education, Communication and Sport Polytechnic of Institute of Guarda. It is the result of the three-month course, done at the Center for Training, Support and Development of Guarda. It began on 9 September and finished it December 9, 2013. This stage had two main objectives: to apply the various expressions and knowledge acquired at the theoretical level and the practical level for licensure, develop dynamic and creative strategies. Promote and participate in recreational and leisure activities, broaden my skills as animator and instruct me. During the probationary period several activities linked to areas of expressions were developed, like: dramatic expression, physical-motor and plastic. Applied related content with Psychodynamic vocal and performed educational activities.

Key words: Sociocultural animation, expressions, educational activities.

“Nesta vida, pode-se aprender três coisas de uma criança: estar sempre alegre, nunca ficar inativo e chorar com força por tudo o que se quer”.

Paulo Leminski

Índice

Índice de figuras	VIII
Índice de tabelas	IX
Glossário de siglas	X
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento teórico.....	3
1.1. Antecedentes e o papel da animação sociocultural	4
1.2 O papel do animador sociocultural.....	5
1.3 Âmbitos da animação sociocultural	7
1.4 Animação sociocultural na infância	8
1.5. Estádios de desenvolvimento da criança.....	9
Capítulo II - Centro de formação, assistência e desenvolvimento.....	12
2.1 Enquadramento geral.....	13
2.2. Caracterização da instituição.....	14
2.3. O ATL "o recreio"	17
2.3.1 Objetivos do ATL “o recreio”	19
2.3.2. Período e horário de funcionamento.....	19
2.3.3. Destinatários	20
2.4.4. Serviços prestados e atividades desenvolvidas.....	20
Capítulo III - O estágio	21
3. O estágio.....	22
3.1. Objetivos do estágio e recursos utilizados	22
3.2. Caracterização dos destinatários	23
3.3. Atividades desenvolvidas	24
3.3.1. “Miniprojecto” Palestras Dinâmicas	27
3.3.2. Expressão dramática	32
3.3.3. Expressão plástica.....	34
3.3.4. Expressão físico-motora	40
3.3.5. Psicodinâmica vocal	41
3.3.6. Jogos tradicionais	43
3.3.7. Jogos didáticos.....	46

CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

Relatório de Estágio

Reflexão crítica.....	48
Referências bibliográficas	51

Índice de figuras

Figura 1: Mapa do distrito da Guarda.....	13
Figura 2: CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento	15
Figura 3: Sala do 1ºciclo do ATL.....	17
Figura 4: Sala do 2ºciclo do ATL.....	17
Figura 5: Recreio do ATL	18
Figura 6: Salão do ATL.....	18
Figura 7: Cronograma de atividades.....	27
Figura 8: Palestra: “A importância do Desporto na vida dos Jovens”.....	28
Figura 9: Jogo da corrida com bola	29
Figura 10: Jogo de futebol adaptado	29
Figura 11: <i>Puzzles</i> alusivos ao tema “A importância do Desporto da Vida dos Jovens”30	
Figura 12: Crianças a construir os <i>puzzles</i>	30
Figura 13: Palestra “Higiene Oral”.....	31
Figura 14: Palestrante a exemplificar como se escovam os dentes.	31
Figura 15: Crianças a realizarem jogos alusivos ao tema “Higiene Oral”.	32
Figura 16: Crianças a jogarem os cubos- <i>puzzles</i> alusivos ao tema “Higiene Oral”......	32
Figura 17: Placard de outono.....	35
Figura 18: Pirâmide Alimentar	36
Figura 19: Porta-chaves do <i>Halloween</i>	37
Figura 20: Nuvem de algodão para o <i>Halloween</i>	37
Figura 21: Castanha gigante para o S. Martinho	38
Figura 22: Cubos- <i>puzzles</i> no fim da palestra.....	39
Figura 23: Cubos- <i>puzzles</i>	39
Figura 24: Urso de Natal	39
Figura 25: Crianças a segurarem um lápis com o lábio superior.....	43
Figura 26: Jogo da malha com idosos	45
Figura 27: Jogo do lencinho	46
Figura 28: Cartão de participação.....	47
Figura 29: Torneio de jogos didáticos	47
Figura 30: Torneio de jogos didáticos	47

Índice de tabelas

Tabela 1: Horário de funcionamento do ATL 19

Glossário de siglas

ASC – Animação Sociocultural

ANASC – Associação Nacional de Animadores Socioculturais

ATL – Ateliê de Tempos Livres

CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

INE – Instituto Nacional de Estatística

PAII - Programa de Apoio Integrado a Idosos

TMG – Teatro Municipal da Guarda

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito do estágio curricular do 3º ano do curso de Animação Sociocultural, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este estágio foi realizado no Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento, mais especificamente na valência do Atelier de Tempos Livres (ATL) – O Recreio. Iniciou-se dia 9 de setembro e terminou dia 9 de dezembro de 2013.

O presente estágio teve como principais objetivos: aplicar os diversos conhecimentos adquiridos a nível teórico e a nível prático durante a licenciatura, desenvolver estratégias dinâmicas e criativas. Promover e participar em atividades lúdico-recreativas, ampliar as minhas aptidões enquanto animadora e instruir-me. (plano de estágio em anexo I).

O estágio centrou-se fundamentalmente na realização de atividades na área das expressões nomeadamente, expressão plástica, expressão dramática e expressão físico-motora, áreas do conhecimento de primaz importância para o desenvolvimento social, cognitivo e motor da criança, permitindo que ela usufrua da sua merecida, e devida, liberdade de expressão. Apliquei conteúdos relacionados com a Psicodinâmica Vocal, alicerce único na prevenção futura de deficiências na fala. Realizei jogos tradicionais, pelo seu valor social e cultural e pelo peso que possui na transmissão oral de conhecimento e na fusão geracional. Recorri também a jogos didáticos, instrumentos fundamentais no desenvolvimento do raciocínio e da socialização.

Ao longo do relatório, foi minha intenção expor um vasto conjunto de conhecimentos e experiências vividas durante todo este tempo de aprendizagem, assim como realçar a importância do papel do animador sociocultural.

Para permitir uma fácil compreensão deste relatório, este encontra-se dividido em três capítulos. No capítulo I será apresentado o enquadramento teórico da Animação Sociocultural (ASC), analiso os antecedentes e o papel ASC e do animador. Refiro também os âmbitos da ASC, especialmente a ASC na infância. Introduzi ainda os estádios de desenvolvimento da criança. No segundo capítulo faço o enquadramento e caracterização do CFAD- Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento, abordo

o seu historial, os seus objetivos e atividades desenvolvidas, mais especificamente da valência do Ateliê de Tempos Livres (ATL) – “O Recreio”. No terceiro capítulo, descrevo o estágio em si, os objetivos do estágio, a caracterização dos destinatários e as atividades desenvolvidas, incluindo o mini projeto realizado “Palestras Dinâmicas”. No final uma reflexão crítica, refere os aspetos positivos e os aspetos a melhorar futuramente, uma vez que este estágio é a ponte que serviu para aprender e crescer no âmbito da minha formação e posterior inserção no mercado de trabalho.

Quanto à metodologia utilizada para a elaboração deste relatório, baseei-me nos princípios básicos expostos no regulamento do Projeto/Estágio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), pesquisas bibliográficas e *webgrafia* e ainda no trabalho de campo realizado ao longo do estágio.

Capítulo I - Enquadramento teórico

1.1. Antecedentes e o papel da animação sociocultural

Nada aponta para um momento específico do nascimento da ASC, pois brota da união de diversas condições das quais desponta a verdadeira identidade da ASC dirigida a um público-alvo.

A construção da identidade da ASC depende de um âmbito ou de um campo de forças no qual as palavras e os seus significados desempenham um papel importante, não só no que propõem e orientam como iniciativas para a ação, como também nos relatos que delas se fazem. Para a Animação Sociocultural, começando pela sua própria denominação, há muito tempo que é uma questão substancial, intrínseca não só aos seus enunciados como também à representação dos seus logros ou fracassos; ou o que vem a ser o mesmo, entendidas na mais ampla aceção do termo “Animação Sociocultural”: o que dispõe teoricamente e o que são – ou pretendem ser – as suas práticas. Daí a sua importância identitária (Pereira, 2011).

Se investigarmos a etimologia da palavra Animação, compreendemos que esta significa dar vida, dar ânimo, dar movimento ao que está parado, “[a]nimación como anima: vida, sentido, dar espíritu o aliento. Animación como animus: motivación, movimiento, dinamismo. Etimologicamente, la animación infunde vida, da ímpetu, es un “atuar sobre” algo, o también incita y motiva para la acción (...)” (Quintas e Castaño, 1998: 31).

O primeiro motivo de preocupação e de acordo com o autor Ander-Egg, foi o aumento do tempo livre e a maneira de o ocupar para que servisse de crescimento ao indivíduo: “[c]abe señalar que, de todos estos problemas, el primero que fue motivo de preocupación preferente, há sido la inquietud por llenar el tiempo libre de modo que este sirva para el crecimiento de personas y grupos. Más aún, el primer campo de acción fue el del tiempo libre” (Ander-Egg, 2000: 28).

Com isto procurou-se desenvolver uma estratégia de ação sócio-pedagógica que teve como principal objetivo: transformar a cultura do tempo livre, onde as pessoas são essencialmente espetadoras/consumidoras, numa cultura de participantes/atores no que respeita à sua vida pessoal e social. Como resposta a estes desafios, aparece a metodologia e prática da ASC.

Segundo a UNESCO “A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que tem como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades

no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas”. A partir da reflexão da própria realidade as pessoas devem ser protagonistas da sua transformação e evolução. Tal como afirma Ander-Egg (1988:111), “sensibilizar, organizar e mobilizar as pessoas para se tornarem agentes ativos da sua própria promoção e, na medida do possível torná-los conscientes do seu papel histórico”

Segundo Pereira (2011), a ASC apresenta modalidades muito diversas que se podem classificar em três grupos: dar vida, pôr em relação e participar do desenvolvimento da comunidade. Dar vida trata-se de dar alma ao que não a tem, vitalizar, dinamizar e estimular, a permanente melhoria da qualidade de vida. Pôr em relação, facilitar o contacto com os outros, fomentando a aceitação e o respeito. É integrar os sujeitos nos grupos e na sociedade. A animação tende a criar dinamismo onde este não existe e define-se como um conjunto de técnicas e uma pedagogia específica, destinadas a favorecer a comunicação social. Participar no desenvolvimento da comunidade usando a animação para motivar as pessoas é o seu lema. Assim, a tomada de consciência, participativa e criadora, do indivíduo e da comunidade no processo da sua própria organização, obriga o sujeito a situar-se no interior das pessoas e grupos, fomentando com atitude democrática.

A ASC engloba realidades muito diversas, de entre as quais Pereira (2011) apresenta alguns recursos significativos acerca de como se entende: como prática social, como estímulo, como ação, como processo de desenvolvimento, promoção e transformação, como tecnologia social.

A intervenção social requer assim um trabalho de equipa de carácter multidisciplinar, pelo que deve ser constituída por profissionais com diferentes níveis de formação, a fim de estudar a realidade social sob diferentes perspectivas.

1.2 O papel do animador sociocultural

De acordo com o Estatuto do/a Animador/a Sociocultural (APDASC, em linha 2011): “O/A animador/a sociocultural é todo aquele/a que, sendo possuidor/a de uma formação adequada, é capaz de elaborar e executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas,

desportivas, recreativas e lúdicas”, visando alcançar objetivos de animação e dinamização socioculturais.

Ander-Egg (1999:11) entra nesta linha de raciocínio. Designa também por animador, "quem realiza tarefas e atividades de animação. Pessoas capazes de estimular a participação ativa da gente e de insuflar um maior dinamismo sociocultural, tanto no individual como no coletivo".

Para complementar este raciocínio e de acordo com Ander-Egg (1999), há um conjunto de funções que são habituais a todos os animadores:

- favorecer e potenciar as relações interpessoais entre os constituintes do grupo, tendo em conta que é no grupo que o Homem aprende a conviver com os outros indivíduos, dando a cada um a capacidade de se desenvolver nesse meio;
- desenvolver atitudes de cooperação, trocas de culturas, comunicação e conhecimentos sobre a base das relações pessoais formadas e disponibilidade para atuar em conjunto com os outros;
- tentar encontrar soluções em conjunto com os utentes, para a realização do seu próprio projeto;
- organizar atividades com prazos de realização, supervisão e avaliação;
- conciliar a realidade e a ação, tendo em conta aspetos como o espaço, a população e os recursos;
- programar, organizar e avaliar projetos de intervenção social.

O animador deve, como refere Ander-Egg (2000: 81), “*promover, alentar, animar a la gente, despertar inquietudes, incitar la acción..., en fin, hacer brotar potencialidades latentes en individuos, grupos y comunidades*”.

Após várias definições dadas por diferentes autores sobre o papel do animador, destaca-se a descrição realizada por Lopes (2008: 526), citando Garcia (1987), que refere que um animador deve ser “aquela pessoa que pela sua ação cria as condições mais favoráveis para conseguir a realização humana. O papel do animador deve ser encaminhado para conseguir que os membros do grupo conheçam, se sintam e se esforcem para chegarem a ser pessoas comunitárias”.

1.3 Âmbitos da animação sociocultural

Segundo Lopes (2006:05) “falar em âmbitos de Animação Sociocultural significa ter presente a perspectiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção:

- dimensão etária: infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;
- pluralidades de âmbitos ligados a setores de áreas temáticas, como sejam: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho”.

Para completar este pensamento, o âmbito de intervenção é, para Jardim (2003) vário. Segundo este autor, existem os seguintes âmbitos:

- educativo: exerce a sua atividade em contextos educativos, como por exemplo, atividades extracurriculares, ludotecas, escolas, acompanhamentos de verão, parques infantis, etc;
- cultural: executa a sua atividade em centros culturais, cívicos, bibliotecas, museus, parques naturais, etc;
- sócio-assistencial: a sua atividade centra-se em grupos que necessitam de atenção especial, como por exemplo, emigrantes, centros de acolhimento, toxicodependentes, etc;
- sócio-económico: trabalha, principalmente, com grupos de pessoas em situações de problemas laborais.

Todos estes âmbitos contêm múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: Animação cultural, Animação socioeducativa, Animação desportiva, Animação comunitária, Animação turística, Animação teatral, Animação infantil, juvenil, de adultos, na terceira idade, entre outras.

Assim, Lopes (2006;2007) afirma que a Animação Sociocultural, através dos diferentes âmbitos e com a realização de programas que respondam a diagnósticos previamente elaborados e participados, constitui um método para levar as pessoas a autodesenvolverem-se e, conseqüentemente, reforçarem os laços grupais e comunitários.

Irei abordar de seguida o âmbito educativo que está relacionado com o estágio curricular que realizei no CFAD, na valência do ATL “O Recreio”, esse âmbito é a Animação infantil.

1.4 Animação sociocultural na infância

Como cita Lopes (2008) podemos entender um programa de Animação Sociocultural na infância como um conjunto das atividades lúdicas, destinadas a crianças que podem desenvolver-se independentemente ou em conjunto com a educação formal. Essas atividades podem estar ligadas à expressão dramática, aos jogos, às expressões musical e plástica. Pode, assim, ser vista como um conjunto de práticas educativas que, servindo-se de métodos de aprendizagem dinâmicos e aliando-se ao lúdico, ao lazer e ao pedagógico, procura proporcionar à criança bem-estar, satisfação, sem esquecer princípios como o da participação, socialização e educação.

Este campo da animação está estreitamente ligado à pedagogia do lazer, cujo objetivo é educar no e para o lazer. Assim, podemos definir a animação na infância como uma conjugação entre a ASC e a pedagogia do lazer.

Assim, Calvo (2004) considera que as atividades da ASC na infância não são o fim, mas sim o meio para alcançar o seu objectivo, que é educar no ócio. Por isso, a criatividade, a componente lúdica, a atividade, a socialização, a liberdade e a participação são os princípios que a ASC, nesta faixa etária, deve obedecer de modo a que a participação por parte das crianças seja real, geradora de ação sem constrangimentos e castrações e, por isso mesmo, fruto da envolvimento com os outros num clima de confiança, criatividade e satisfação.

Para completar este conceito, Trilla (1998) afirma que qualquer atividade a levar a cabo no domínio da Animação Infantil, deve corresponder a princípios que considerem:

- a criatividade: promovida, sobretudo, a partir do envolvimento em áreas expressivas, que considerem formas inovadoras e processos de aprendizagem, a improvisação e a espontaneidade;

- a componente lúdica: que faça com que o prazer da ação se manifeste na alegria de participar, num clima de confiança, em atividades portadoras de satisfação e promotoras de um permanente estado de convívio;
- a atividade: geradora de dinâmica, fruto de uma interação resultante da ação;
- a socialização: encontrada a partir da envolvimento com outros e de programas que a promove dentro de processos criativos;
- a liberdade: fruto de ações sem constrangimento, castrações e repressões; o sentido de liberdade é uma procura permanente e uma necessidade vital;
- a participação: mediante a qual todos os atores protagonistas de papéis principais e não relegados para planos secundários.

O Animador neste âmbito da animação, tem por objetivos, promover o seu bem-estar, desenvolver a sua criatividade, participação, dar espaço à imaginação, prazer/satisfação a todas as crianças existentes. Nesta modalidade de animação, Trilla (1998: 210) refere ainda que “A Animação Infantil tem como primeiro objetivo permitir à criança (...) brincar, mas sobretudo que o faça em condições que lhe permitam o seu desenvolvimento pessoal e em grupo.”

1.5. Estádios de desenvolvimento da criança

Segundo *Piaget*, o ser humano evolui, passando ao longo do seu desenvolvimento pelos seguintes estádios:

- estágio Sensório-Motor (0-2 anos): Caracteriza-se por uma inteligência sensorial, porque o bebé capta todas as informações que recebe através dos órgãos dos sentidos, e motora, porque se exprime através de movimentos; aparecimento do conceito do objeto permanente;
- estágio Intuitivo ou Pré-Operatório (2-6 anos): Aqui a criança ainda não é capaz de fazer operações mentais e o seu pensamento é intuitivo baseado na perceção dos dados sensoriais; surge o egocentrismo que se define como o entendimento pessoal de que o mundo foi criado para si, e isso o impede de compreender que, sobre o real, existe outras perspetivas para além da sua;

- estágio das Operações Concretas (7-11 anos): começa a ser ultrapassado o egocentrismo do estágio anterior, desenvolve o pensamento lógico;
- estágio das Operações Formais (12 anos em diante): Aparece um novo tipo de pensamento: o pensamento abstrato, lógico e formal, pelo que a criança já é capaz de resolver problemas sem suporte concreto. Coloca mentalmente as hipóteses deduzindo as consequências – raciocínio hipotético – dedutivo; surge o egocentrismo intelectual.

O meu estágio curricular foi desenvolvido com crianças entre os 6 e os 11 anos de idade. Insere-se, então, no terceiro estágio de *Piaget*. Para o autor é neste estágio que se reorganiza verdadeiramente o pensamento e os indivíduos começam a ver o mundo com mais realismo, deixando de confundir o real com a fantasia. É neste estágio que a criança adquire a capacidade de realizar operações. Já compreendem a noção de volume, bem como peso, espaço, tempo, classificação e operações numéricas.

- espaço: compõe-se pela organização diferenciada dos vários espaços. A criança vai conhecendo os vários espaços nos quais interage, organizando-os. Também aqui está presente a reversibilidade do real, onde o conceito de espaço está relacionado com o conceito de operação. O espaço isolado por si só não existe;
- tempo: não há reversibilidade do real, o tempo existe apenas no nosso pensamento, os acontecimentos sucedem-se num determinado espaço, e o tempo vai agrupando-os;
- peso: para que a criança domine este conceito é fundamental que compare diversos objetivos para os poder diferenciar;
- classificação: primeiro a criança tem que agrupar os objetos pela sua classe e tamanho, depois os classificar e conseqüentemente adquirir conceitos;
- operações numéricas: primeiro a criança aprende o conceito de número e seriação, por volta dos sete anos, depois a classificação da realidade, mas essa classificação vai variando conforme a aprendizagem que ela vai fazendo ao longo do tempo.

Apesar de neste estágio a criança já conseguir efetuar operações corretamente, precisa ainda de estar em contacto com a realidade, por isso o seu pensamento é

descritivo e intuitivo (parte do particular para o geral). Ao longo deste período já não tem dificuldade em distinguir o mundo real da fantasia. A criança já interiorizou algumas regras sociais e morais e, por isso, as cumpre deliberadamente para se proteger. É nesta fase que a criança começa a dar grande valor ao grupo de pares, por exemplo, começa a gostar de sair com os amigos, adquirindo valores tais como a amizade, companheirismo, partilha, etc., começando a aparecer os líderes.

Neste contexto, optámos por desenvolver actividades que promovem estes aspectos, recorrendo às expressões e aos jogos num intercâmbio constante entre pares e demais intervenientes, nomeadamente a animadora sociocultural. Deste intercâmbio surgiram âmbitos de aprendizagem que em muito contribuíram para o enriquecimento individual e colectivo.

Capítulo II - Centro de formação, assistência e desenvolvimento

2.1 Enquadramento geral

Depois de uma procura diversificada, a instituição por mim escolhida para a realização do meu estágio foi o Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento (CFAD).

A instituição situa-se na Rua Soeiro Viegas na cidade da Guarda, numa zona habitacional junto à Escola de Sta. Clara, o que permite o fácil acesso das crianças ao ATL. A zona Sé/Santa Clara é considerada uma zona que melhor serve a cidade em termos de turismo, devido à presença de vários monumentos, dos quais se destacam a Sé Catedral e a Torre de menagem o que permite o enriquecimento social e cultural do indivíduo.¹

O Distrito da Guarda (figura 1) encontra-se localizado, maioritariamente, na Região da Beira Interior, possuindo os concelhos de Mêda e Vila Nova de Foz Coa, na Região de Trás-os-Montes e Alto Douro. É a cidade mais alta de Portugal, subdividida em 53 freguesias.



Figura 1: Mapa do distrito da Guarda

Fonte: <http://www.adguarda.pt/images/mapa.gif> (10-10-2013)

¹ Informação adaptada de: Centro de estudos Ibéricos. “Qualidade de vida na cidade da Guarda”. Consultado em 17-10-2013. <http://www.cei.pt/pdfdocs/prudencia%20valente.pdf>

O distrito da Guarda perdeu habitantes em grande número. Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE), a população residente em 2011 no distrito era de 160.939 pessoas, menos 19 mil face a 2001, o que representa uma descida de 10,6 por cento².

O decréscimo da população regista-se sobretudo ao nível dos escalões mais jovens. O número de habitantes com idade igual ou inferior a 14 anos passou de 24.331, em 2001, para 18.204 em 2011, enquanto no escalão etário dos 15 aos 24 anos a redução foi ainda mais acentuada: de 23.359 para 15.533.

A população adulta (entre 25 e 64 anos) também decresceu 7,5 por cento. A população idosa, pelo contrário, aumentou residualmente. Em 2001 moravam no distrito 45.175 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, ao passo que em 2011, esse número passou a 46.304. Com esta subida, e perante o recuo verificado nas restantes faixas etárias, os idosos ganharam maior peso na população da região. Em 2001, 25,1 por cento da população tinha 65 ou mais anos, enquanto que, em 2011 já era de 28,8 por cento.

Tendo em conta estes dados populacionais a ação do CFAD foi-se diversificando, conforme as problemáticas emergentes na cidade e concelho da Guarda.

2.2. Caracterização da instituição

O CFAD (figura 2) é uma instituição particular de solidariedade social, constituída por Escritura Pública a 14 de dezembro de 1988 e registada na Direção Geral de Segurança Social sob o nº 24/91 em 27 de maio de 1991. Assumindo-se como uma instituição ativa, dinâmica e sistémica, sempre atenta, aos problemas sociais que afetam uma sociedade em mudança, a sua ação foi-se diversificando a bem da cidade e do concelho da Guarda.³ Iniciando a sua atividade nos anos 80 com formação profissional para jovens e desempregados de longa duração, a que se seguiu em 1992 a criação de um Centro de Atividade de Tempos Livres, destinado a crianças dos 6 aos 12 anos que andam na Escola Primária e Secundária. Frequentam o A.T.L. neste momento 82 crianças.

² Dados obtidos em “<http://www.ointerior.pt/>”. Edição de 29-11-2012.

³ Informações obtidas em: “CFAD – Centro de formação, Assistência e Desenvolvimento”. Consultado em 14-09-2013. <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.



Figura 2: CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

Fonte: Própria (31-10-2013)

O CFAD adquiriu a Rádio Sátão e pô-la a funcionar no dia 10 de julho de 1992. Em 1998 e na sequência de uma candidatura ao PAII é celebrado um acordo de cooperação com a Segurança Social para o desenvolvimento do apoio domiciliário, que consiste em prestar cuidados individualizados e personalizados ao domicílio. Este apoio é de caráter doméstico, psicológico, reabilitador, social, pessoal e educativo e, dois anos mais tarde, foi criado um centro de dia que tem como objetivo manter ou melhorar as capacidades físicas e intelectuais dos idosos, com direito a atividades de Animação como: Ateliers intergeracionais; ações de sensibilização/informação; aquisição de bens em grandes superfícies; ao encontro da 7.º Arte, os utentes terão a possibilidade de assistir a sessões de filmes, numa sala de cinema; passeios/visitas; assistir a sessões de teatro no Teatro Municipal da Guarda; um dia no cabeleireiro; celebração da data de nascimento de todos os utentes; chá dançante no Teatro Municipal da Guarda (TMG).

O apoio a deficientes surge em finais de 1997 com uma candidatura ao programa Ser Criança e, em janeiro de 2005, inicia-se o Centro de Novas Oportunidades com certificação escolar do 9º ano e posteriormente 12ºano de escolaridade.

A Ludoteca da Guarda é da responsabilidade do CFAD em colaboração com o Centro Regional de Segurança Social e Câmara Municipal da Guarda.

O cantinho das terapias foi também criado pelo CFAD para crianças/jovens e respetivas famílias. Tem como serviços disponíveis: Apoio Psicológico, Fisioterapia,

CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento

Relatório de Estágio

Terapia da Fala, Apoio Social. Faz parte do CFAD também o Núcleo de Atendimento de Apoio à Vítima de Violência Doméstica e cujo público-alvo são pessoas vítimas de violência doméstica, nomeadamente mulheres, homens, crianças/jovens e idosos.

O lar de idosos, inaugurado a 04 de setembro de 2009, é a última resposta social implementada pelo CFAD. Tem capacidade para 30 clientes distribuídos por 10 quartos duplos e 10 simples.

O CFAD tem como missão, o apoio à família e a grupos desfavorecidos da comunidade através de atividades de formação escolar e profissional e do desenvolvimento de respostas sociais dirigidas a crianças/jovens, população adulta e idosos.

Objetivos

A Associação tem como objetivo geral a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento e segurança social. Para alcançar esses objetivos a instituição propõe-se entre outros:

- implementar formas de apoio à comunidade;
- criar e manter respostas sociais de apoio à infância, à juventude e aos adultos, incluindo pessoas portadoras de deficiência;
- criar e manter respostas de apoio à terceira idade, designadamente, centros de dia, centros de noite, lares e apoio domiciliário;
- fomentar a defesa e promoção dos direitos humanos e a igualdade de direitos entre homens e mulheres;
- promover a certificação escolar e cursos de formação profissional e especialização;
- organizar atividades de ordem cultural e recreativa;
- implementar a comunicação social.

De seguida, descreve-se uma das valências da instituição, o ATL “O recreio”, onde realizei o meu estágio curricular.

2.3. O ATL "o recreio"

O ATL "O Recreio" iniciou a sua atividade em dezembro de 1992, através de um acordo com o C.R.S.S. - Guarda. É uma valência destinada a crianças dos 6 aos 12 anos que frequentem a Escola Primária e 5º e 6º anos do ensino básico e é constituído por uma sala do 1ºciclo (figura 3), uma sala do 2ºciclo (figura 4), uma sala de estudo, um salão (figura 6), um wc dos rapazes, um wc das raparigas, um wc para deficientes com condições próprias para o efeito, um wc para quem trabalha no ATL, um recreio espaçoso ao ar livre (figura 5) e refeitório onde são disponibilizadas refeições diárias com uma ementa variada. As crianças podem usufruir da Ludoteca, um espaço de primaz importância para o desenvolvimento psicológico, social e cognitivo da criança, utente deste ATL.



Figura 3: Sala do 1ºciclo do ATL

Fonte: Própria (20-09-2013)



Figura 4: Sala do 2ºciclo do ATL

Fonte: Própria (20-09-2013)



Figura 5: Recreio do ATL

Fonte: Própria (20-9-2013)



Figura 6: Salão do ATL

Fonte: Própria (20-9-2013)

O ATL tem também um bar que pode ser usado pelas crianças, educadoras e auxiliares. Existe um gabinete com uma secretária e um computador para ser usado pelas educadoras, onde os pais podem conversar com as educadoras, efetuar pagamentos, discutir algum problema, etc. Essa sala não pode ser frequentada pelas crianças sem autorização das educadoras.

A instituição oferece serviços de qualidade e organização. As salas do 1º ciclo e 2º ciclo são espaçosas, com cacifes, luminosidade e piso de fácil limpeza e em excelentes condições. Possuem muitos jogos didáticos e as paredes estão decoradas com folhas possuindo desenhos efectuados pelas crianças, entre outros trabalhos manuais. A sala do 2º ciclo possui uma televisão onde todas as crianças se reúnem algumas vezes, para assistir a filmes educativos, e um computador que pode também ser usado pelas crianças.

2.3.1 Objetivos do ATL “o recreio”

O ALT tem como objetivos:

- proporcionar a realização pessoal da criança através de atividades livres, do seu agrado;
- fomentar o espírito de iniciativa;
- desenvolver a capacidade criativa e cultural;
- desenvolver o sentido de responsabilidade, planificação e organização;
- estabelecer a ligação entre a Família, Escola e Comunidade;
- contribuir para o desenvolvimento local através de atividades culturais e sociais com aproveitamento dos recursos locais;
- contribuir para a prevenção da marginalidade e delinquência juvenil, oferecendo às crianças alternativas imediatas.

A concretização destes objetivos exige uma metodologia aberta e dinâmica, adaptada a cada criança.

2.3.2. Período e horário de funcionamento

O ano letivo decorre desde o segundo dia útil de setembro a 31 de julho do ano seguinte. A instituição não encerra para férias, funciona de segunda a sexta-feira das 08h30m às 19h00m. Sábado e Domingo encerra, tal como nos feriados (tabela 1).

Entrada	Almoço	Descanso/Ateliers/Atividades Ludo-Expressivas	Lanche e higiene	Descanso/Ateliers/Atividades Ludo-Expressivas
08h30	12h00 às 14h00m	14h00 às 16h00	16h00 às 17h00	17h00 às 19h00

Tabela 1: Horário de funcionamento do ATL

Fonte: Própria

2.3.3. Destinatários

O ATL recebe crianças da cidade da Guarda e arredores. As crianças que o frequentam têm idades compreendidas entre os seis e os onze anos. O ATL tem crianças do 1º ciclo de três escolas diferentes (escola primária das Bermudes, escola básica do 1º ciclo de Bonfim, escola básica Augusto Gil), as do 2º ciclo estudam numa escola que se encontra bem perto do ATL (escola do 2º e 3º ciclos do ensino básico de Santa Clara), o que lhes possibilita a locomoção.

2.4.4. Serviços prestados e atividades desenvolvidas

O ATL desenvolve atividades lúdico-expressivas, nomeadamente música, teatro, dança e jogos vários. Atividades de expressão plástica, das quais destacamos a pintura, os trabalhos manuais e, ainda, passeios e convívios. O ATL presta outros serviços como refeições (almoço e lanche) e transporte para a escola, na hora do almoço e hora do lanche.

Capítulo III - O estágio

3. O estágio

O estágio curricular é o culminar de três anos de licenciatura. Suposto é que o aluno aplique, na prática, aquilo que aprendeu ao longo desse percurso, adquirindo conhecimentos e experiências de várias áreas para futuramente exercer a profissão de Animador Sociocultural.

Este estágio teve início no dia 9 de setembro e finalizou no dia 9 de dezembro de 2013. Foi realizado no “CFAD – Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento”, na valência de ATL, na cidade da Guarda.

Inicialmente planeei aplicar as várias áreas lúdico-expressivas: expressão dramática, expressão físico-motora, expressão plástica e construir uma peça de teatro com as crianças do 2º ciclo. Por motivações iniciais, as expressões foram aplicadas durante os três meses, tal como outras atividades didáticas e um miniprojecto chamado “Palestras Dinâmicas” que abordarei neste relatório. Não me foi possível construir a peça devido às limitações de tempo, regras da instituição e características dos destinatários. A dedicação e responsabilidade das crianças não era muita e o pouco tempo que passavam no ATL também não ajudava na aplicação das actividades. No entanto, consegui, durante as duas primeiras semanas, realizar alguns passos da construção da peça. Irei expor mais à frente (cf. 3.3) o que fiz e o que pretendia fazer, tal como o objetivo da peça que alvejava realizar.

3.1. Objetivos do estágio e recursos utilizados

Nestes três meses de estágio, pretendi aplicar competências adquiridas em unidades curriculares teórico-práticas que tive ao longo do curso e propor atividades originais que fugissem à rotina das crianças. Depois de conviver, de participar no dia a dia do ATL, do diagnóstico de observação feito, tendo em conta as características do público-alvo, estabeleci alguns objetivos.

Objetivos Gerais:

- participar e intervir na organização e coordenação de eventos que constam no programa de atividades do ATL;
- promover a socialização;
- estimular a atividade física;
- promover a inclusão Social;
- inculir o gosto pelas atividades didáticas.

Objetivos específicos:

- desenvolver a capacidade de concentração e coordenação motora;
- desenvolver a criatividade e imaginação;
- desenvolver a capacidade cognitiva e de raciocínio;
- desenvolver e aperfeiçoar as capacidades motoras e motricidade fina.

Quanto aos recursos materiais utilizados ao longo do estágio, estes foram todos disponibilizados pela própria Instituição. Quanto aos recursos humanos, durante o estágio tive todo o apoio da Dina (orientadora no instituição), Cátia (Animadora), Cláudia (Educadora) e as auxiliares, Cristina e D. Elsa.

3.2. Caracterização dos destinatários

Durante o estágio, o público-alvo com o qual trabalhei foi sempre o mesmo: grupo de crianças, entre os seis e onze anos de idade, do 1º e 2º ciclo do ensino básico. As crianças eram todas do distrito da Guarda e só as crianças do 1ºano de escolaridade é que ainda não sabiam ler e pouco sabiam escrever.

O grupo de crianças do 1º ciclo era mais calmo. Tendo entre elas sempre algumas mais agitadas, não tive dificuldade em realizar as atividades. O 2ºciclo era bastante mais agitado, tendo algumas crianças “problemáticas” com as quais era difícil lidar. A minha equipa de trabalho já os conhecia e já sabia a melhor forma de os controlar. No entanto, nem sempre foi fácil trabalhar, por vezes foi até desanimador.

No início foi complicado. Era a fase de conhecimento mútuo. Apesar de não me faltarem ao respeito eu também ainda não me impunha. Quando me comecei a impor e descobri as melhores estratégias, senti que nem todos me respeitavam, nem queriam saber das minhas atividades. No entanto, implementei e desenvolvi as actividades pensadas. Suponho que em alguns casos alguma dessa falta de educação comece no ambiente familiar. Apesar desses constrangimentos cativei muitas crianças com as atividades que realizei, mesmo algumas “problemáticas”. Tive conversas informais com elas, fiz jogos e fui cativando-as. Encontrei algumas dificuldades e obtive resultados positivos, como refiro nas reflexões semanais (ver anexo III).

Tive sempre durante o estágio o apoio de toda a equipa de trabalho do ATL que me ajudaram no que precisava e no que lhes era possível. Não realizei algumas atividades que pretendia mas correu bem mesmo assim.

As crianças tinham a mesma rotina todos os dias. Chegavam mais ao menos a partir das 11:30h ao ATL, tirando a primeira semana em que se encontravam de férias e entravam às 8:30h. A partir das 12h, almoçavam, até as 14h, consoante as turmas e anos que frequentavam. Alguns entravam mais cedo, outros só às 15h. Assim, eu aproveitava essa hora de almoço para realizar algumas actividades, tal como à hora do lanche. As crianças chegavam a partir das 16h para lanche, até as 18h, enquanto os pais não os vinham buscar eram realizadas algumas actividades. Durante a tarde, depois do lanche não me era possível concretizar algumas atividades uma vez que muitos miúdos iam para a sala de estudo. Durante o dia eu participava em todas as atividades propostas pelo ATL e auxiliava nas horas das refeições.

3.3. Atividades desenvolvidas

Iniciei o estágio no dia 9 de setembro e terminei a 9 de dezembro. O meu horário de estágio era das 10h às 15h e das 16h às 18h. Eu almoçava no refeitório do ATL, normalmente às 11h45m, pois as crianças chegavam ao refeitório a partir das 12h para almoçarem. Durante a hora de almoço, que variava conforme os anos frequentados e turmas, eu ficava no refeitório a ajudar a servir, a arrumar e a tomar conta das crianças. Na hora do lanche eram repetidos os mesmos procedimentos.

Comecei por executar alguns exercícios de expressão dramática com algumas raparigas com o intuito de construir uma peça de teatro (que não foi realizada), que tinha o tema: “Novos professores, novos colegas”. O tema foi escolhido pelas crianças que, em seguida escolheram o género da peça, optando por uma comédia musical com coreografias inventadas por elas e com algumas sugestões da minha parte. De seguida cada uma ficou encarregue de definir uma personagem. Assim, pensaram numa personagem para si, ou seja, um tipo de aluna ou um tipo de professora, todos diferentes. Após isso, discutiram, trocaram ideias e definiram a sua personagem. As personagens eram: aluna mal comportada, aluna gótica, aluna sabichona, aluna chique, aluna mimada, professora distraída/desastrada, professora exigente. Pedi-lhes que escrevessem a génese da sua personagem e me trouxessem dois dias depois. Quando me apresentaram em papel a génese da personagem leram-na em voz alta para todas as participantes da peça. As ideias foram surgindo e a peça começava a ganhar forma. Havia a professora de português que era gaga, também era exigente e fria. Cada aluno tinha também as suas características, sento todos diferentes. Havia também uma professora de Educação Visual, que era desastrada e engraçada, uma professora romântica e sensível, que se emociona com tudo e uma cozinheira talentosa, que fazia malabarismos com os pratos e copos. Depois da aula de Português em que cada aluno ia manifestando a sua personalidade, foi o intervalo. Tocou a campainha, começava a música e dançavam, reproduzindo brincadeiras infantis. Depois voltaram para outra aula, com outra professora com características diferentes e assim sucessivamente, com mais duas professoras e dois intervalos.

O objetivo da peça era mostrar como somos todos diferentes, tanto física como psicologicamente e a necessidade do respeito e tolerância nos outros. Para além de nos termos que respeitar, podemos ajudar-nos uns aos outros, tal como a aluna sabichona podia ajudar a mal comportada com os estudos, a chique podia ajudar a gótica com maquilhagens, e a gótica dava a conhecer estilos de música diferentes. A professora brincalhona podia ajudar a professora exigente a ser mais calma e a ver o trabalho com mais criatividade, entre outras entreajudas possíveis e que só são benéficas para os alunos. Uma vez que não me foi possível realizar a peça, ficaram com a mensagem e exerceram algum trabalho teatral, já que o processo de criação do espetáculo, para a

Animação é mais importante do que o espetáculo em si. Todo este exercício pretendia promover a inclusão social.

As atividades que desenvolvi ao longo do estágio foram variando, não eram apenas de uma área específica (figura 7). Apliquei as seguintes áreas: atividades de Expressão dramática, físico-motora, plástica, psicodinâmica vocal, jogos tradicionais e jogos didáticos.

Na primeira semana de estágio observei bastante o ambiente, as normas, a rotina, os hábitos, o público-alvo, as suas características físicas e psicológicas, interesses, gostos, de maneira a perceber, a adaptar-me e decidir que atividades poderia realizar e até onde podia ir. Para além de observar entrei nas brincadeiras das crianças, participei e convivi com o intuito de ganhar a confiança delas. Realizei algumas atividades de apresentação, ligadas à expressão dramática e participei nelas também. Tive mais tempo na primeira semana pois as crianças encontravam-se de férias.

A partir da segunda semana de estágio realizei atividades ligadas às áreas de expressão plástica, expressão dramática, expressão físico-motora, jogos tradicionais e jogos didáticos. Grande parte do tempo passava a tomar conta dos miúdos e a ajudar na sala de estudo com os trabalhos de casa e dúvidas.

Nas últimas semanas desenvolvi, entre diversas atividades, o meu mini projeto “Palestras Dinâmicas” e apliquei atividades de Psicodinâmica Vocal, unidade curricular frequentada no meu intercâmbio de um semestre, no Brasil.

Todas as atividades desenvolvidas foram planificadas de acordo com o público-alvo a que se destinavam, crianças com idades compreendidas entre os seis e os onze anos. A duração das atividades variava conforme o dia da semana e o tempo disponível das crianças, uma vez que precisavam de estudar em época de testes e tinham que fazer os trabalhos de casa. Alguns participavam em atividades extracurriculares, outros gostavam das horas de recreio para brincarem à vontade e eu não as queria privar dessa liberdade e vontade.

Todas as atividades desenvolvidas estão detalhadamente explicadas nas planificações semanais que realizei durante o estágio (ver anexo II). Uma das atividades mais importantes que desenvolvi, a meu ver, foi o "miniprojeto" palestras dinâmicas, como exponho no ponto a seguir.

Cronograma das atividades desenvolvidas durante o estágio

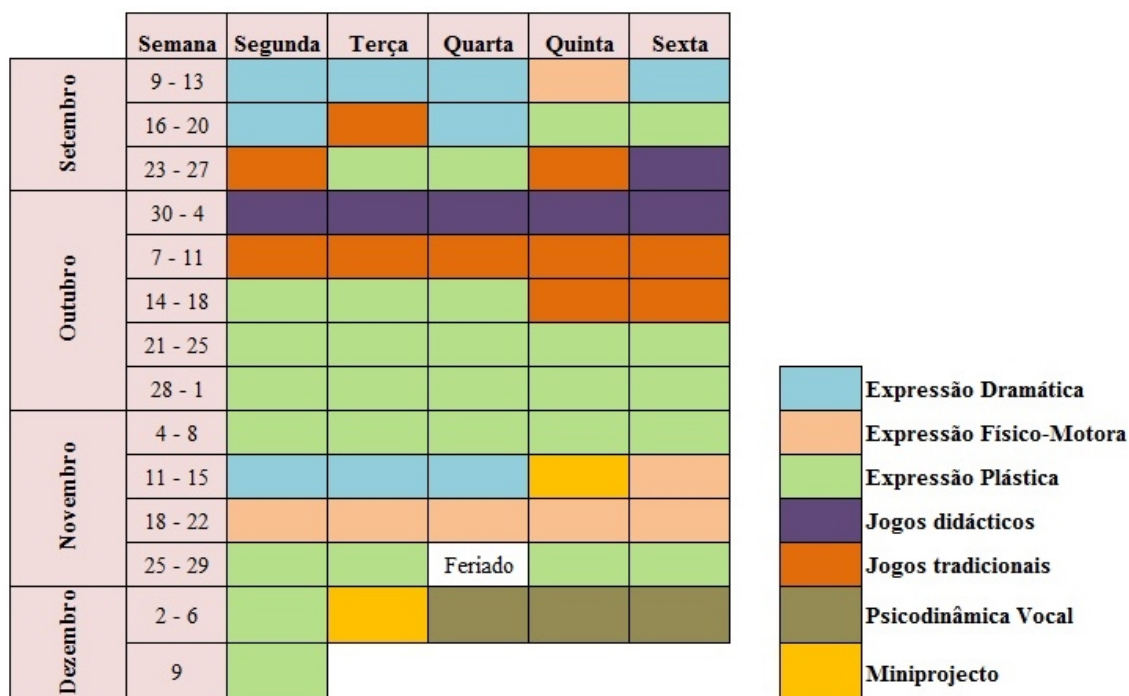


Figura 7: Cronograma de atividades

Fonte: Própria (15-12-2013)

3.3.1. “Miniprojecto” Palestras Dinâmicas

Palestras Dinâmicas foi o resultado de algum tempo de pesquisa e estudo sobre o que de educativo podia fazer para complementar o meu estágio, e eis que me surgiu a ideia das palestras. Achei que seria boa ideia convidar amigos meus, com conhecimentos sobre temas distintos, para transmitirem saber às crianças do ATL. É também uma maneira dos palestrantes enriquecerem o seu currículo e ganharem experiência profissional.

O objetivo das palestras foi proporcionar-lhes momentos de aprendizagem sobre vários temas e divertimento ao mesmo tempo. Como não queria de maneira alguma que as crianças achassem aborrecidas as palestras, optei por uma estratégia dinâmica pois as crianças ficam entusiasmadas quando recebem a proposta de aprender de uma forma

mais interativa e divertida, resultando num aprendizado significativo. Essa foi a minha intenção.

As actividades foram planeadas segundo o seguinte modelo: palestra, 20 minutos de actividades interactiva com as crianças e após a palestra, a parte prática envolvendo todos os presentes e que varia consoante o tema. No fim da palestra é entregue uma lembrança ao ATL (feita pelas crianças e por mim), nomeadamente um jogo alusivo ao tema, que as crianças possam brincar com um objetivo lúdico-recreativo.

Na primeira palestra, que foi dia 14 de novembro, o palestrante foi Carlos Alberto Amaro Capelo Junior, ex aluno do IPG com licenciatura em Desporto e Mestrado em Ciências do Desporto. Começamos por nos reunirmos uns dias antes da palestra para combinar tudo. Auxiliei na elaboração do *power point* com o tema: “A importância do Desporto na vida dos Jovens” (ver anexo V) e pensamos nalgumas perguntas para provocar interação durante a palestra. Planeamos juntos a parte prática que iríamos realizar após a palestra. Construí no computador dois *puzzles* (figura 11 e figura 12) alusivos ao tema com imagens retiradas da internet e imprimi. Recortei as peças e levei a uma papelaria para as plastificarem. No fim das actividades práticas entreguei os puzzles às crianças. Os puzzles ficaram para o ATL.

O objectivo desta palestra foi promover o crescimento ativo, saudável e social, desenvolver a coordenação óculo-manual, a coordenação e controle do movimento e a motricidade física. Como tal, cumprimos com os objetivos definidos previamente.

A palestra realizou-se das 13h30m às 14h30m (figura 8). Uma hora antes avisei as crianças do que se ia passar em seguida, para que não houvessem na altura constantes dúvidas e agitação. Sucedeu-se então a palestra e, de seguida, realizamos as seguintes actividades práticas:



Figura 8: Palestra: “A importância do Desporto na vida dos Jovens”

Fonte: Própria (14-11-2013)

Jogo da corrida com bola: As crianças formam duas filas e as que estão no primeiro lugar da fila ficam com a bola na mão. Em frente a cada uma delas, a uma distância de aproximadamente 40 metros, têm um pneu. Esse pneu marca o lugar até onde eles têm que tocar com a bola, voltar para a fila e entregar a bola ao próximo colega. Ganha a fila que tiver dado primeiro a volta (figura 9).



Figura 9: Jogo da corrida com bola

Fonte: Própria (14-11-2013)

Jogo de futebol adaptado: As crianças dividem-se em duas equipas, uma em cada parte do campo de futebol. Existem duas balizas e o objetivo é marcar golo com o pé. Sempre que passam a bola ao colega é com o pé e recebem sempre a bola com a mão. Não podem ter a bola na mão mais que 5 segundos nem dar mais que 5 passos (figura 10).



Figura 10: Jogo de futebol adaptado

Fonte: Própria (14-11-2013)



Figura 11: *Puzzles* alusivos ao tema “A importância do Desporto da Vida dos Jovens”

Fonte: Própria (14-11-2013)



Figura 12: Crianças a construírem os *puzzles*

Fonte: Própria (14-11-2013)

A segunda palestra foi efectuada no dia 3 de dezembro de 2013 das 12h45 às 13h30 (figura 13 e figura 14). O tema da palestra foi “Higiene Oral”. A palestrante foi Cátia Maria do Nascimento Inês, ex aluna do Instituto Politécnico da Guarda, e licenciada em Enfermagem. Tal como aconteceu na palestra anterior, reuni-me com a Cátia a fim de organizarmos tudo. Ela já tinha um *power point* realizado, ajudei-a a modificar algumas partes de maneira a se adequar ao público-alvo em questão, crianças do 1ºciclo (ver anexo VII com o *power Point*). Combinamos o que cada uma ia levar no dia, eu levei uma escova de dentes, um elixir bucal, fio dentário, um molde de dentes, e jogos para depois da palestra.



Figura 13: Palestra “Higiene Oral”

Fonte: Própria (3-12-2013)



Figura 14: Palestrante a exemplificar como se escovam os dentes.

Fonte: Própria (3-12-2013)

Esta palestra teve o objetivo de alertar as crianças dos perigos que a falta de higiene oral pode causar. Promover bons hábitos de higiene, ensinar a fazer a higiene oral, evitar futuras patologias e dar a conhecer a cavidade oral. Os objetivos foram alcançados com sucesso.

Construí com as crianças cubos-puzzles alusivos ao tema uns dias antes da palestra. Com cartolina, imagens retiradas da internet, modificadas e, por fim, tudo plastificado por mim. Esses cubos foram entregues no dia da palestra para jogarem e assimilarem o que aprenderam. Imprimi alguns jogos didáticos da internet e entreguei também. Este puzzle e jogos também ficaram para o ATL.

No dia da palestra, na hora de almoço alertei-as para o que se ia passar, tal como fiz na palestra anterior.

Correu bem e houve bastante interatividade entre todos. As crianças do primeiro ciclo são mais pacientes, não estiveram tão agitadas como as do segundo ciclo. Durante a palestra, a palestrante ia exemplificando com os objetos que levei. Surgiram dúvidas pela parte das crianças e perguntas pela parte da palestrante. Por fim entreguei o cubo-puzzle e os jogos didáticos aos miúdos para jogarem. (figura 15 e figura 16).



Figura 15: Crianças a realizarem jogos alusivos ao tema “Higiene Oral”.

Fonte: Própria (3-12-2013)



Figura 16: Crianças a jogarem os cubos-puzzles alusivos ao tema “Higiene Oral”.

Fonte: Própria (3-12-2013)

Irei abordar no ponto que se segue uma das áreas aplicadas, durante os meus três meses de estágio.

3.3.2. Expressão dramática

De acordo com Lopes (2011) o processo de criação do espetáculo, para a Animação é mais importante do que o espetáculo em si. Requer a capacidade de imprimir dinâmicas de intervenção, que articulem o texto com os contextos social e político e que busquem a valorização humana. A animação teatral está associada ao desenvolvimento comunitário. A animação teatral compromete-se com o desenvolvimento humano, apresenta-se com atitudes didáticas e pedagógicas, procurando, sempre a partir da envolvimento, romper com o tédio, a resignação e incitar ao auto desenvolvimento, mediante diferentes formas de conceber a Animação através do teatro. A Animação teatral estabelece relações diretas com a comunidade, é uma estratégia lúdica que contribui para a resolução de problemas comuns.

Conforme Pereira (2011) afirma, a expressão dramática é uma atividade pré-teatral. Tem como objetivo somente fomentar o espírito artístico e o prazer da descoberta. Transforma o indivíduo em sujeito e objeto da sua própria aprendizagem. A expressão dramática apela à capacidade dos indivíduos se mostrarem tal como são, na sua espontaneidade e autenticidade, num processo de relação e interação

A expressão dramática põe em ação o desenvolvimento do indivíduo favorecendo, através de atividades lúdicas, o desenvolvimento de uma aprendizagem global (cognitiva, afetiva, sensorial, motora e estética).

Com base nestes conceitos realizei com as crianças algumas atividades de expressão dramática. Todo o trabalho de imaginação, conceção, de entreaajuda, cooperação, de criatividade coletiva, formam um espaço onde estas crianças poderão desenvolver, individual e coletivamente, não só as suas capacidades psicossomáticas mas também toda a sua personalidade e interação social.

Pretendi, assim, dotar as crianças de competências físicas, pessoais, relacionais, cognitivas, estéticas e técnicas, de forma a que sejam capazes, sozinhas ou em grupo, de inventar e de transformar aquilo que as rodeia, com sentido crítico e positivo. Talvez, assim, estejam melhor preparadas para enfrentar uma vida externa, para além da Instituição ou Escola que as acolheu, observando, percebendo, e sentindo.

Dentro das atividades que realizei, irei descrever algumas:

Virar uma folha com uma palavra escrita

Colocam-se várias folhas com uma palavra escrita, por exemplo: animal, medo, defeito, qualidade. Todos os participantes se sentam no chão e, à vez, cada um vai dizendo qual o seu animal favorito, o medo, o defeito, a qualidade.

O que estás a fazer?

Jogam apenas duas pessoas de cada vez. Uma pessoa começa a fazer uma ação, por exemplo: coçar o nariz. A outra pergunta-lhe o que está a fazer e recebe uma resposta diferente, por exemplo: saltar à corda. A pessoa que perguntou fará a ação que recebeu como resposta, neste caso terá que saltar à corda. Depois de estar a saltar a corda o outro ainda está a coçar o nariz e pergunta-lhe o que está a fazer. Só pára de coçar o nariz quando obter uma resposta, e assim sucessivamente.

O líder

Forma-se um círculo com todas as crianças, exceto uma que vai para fora da sala. As crianças do círculo combinam quem irá fazer os gestos ou movimentos que o resto das crianças terá que imitar. Chama-se depois a criança que está fora da sala para descobrir dentro do círculo quem é o líder.

Trabalho das emoções

Dois participantes improvisam falas consoante a letra do alfabeto que lhes é mostrada. Mantendo assim um diálogo tendo em conta o espaço de ação que lhes foi atribuído. Outro trabalho de emoções poderá ser, através de uma palavra que nos dão que transmita um estado emocional, improvisar e dramatizar esse estado tendo em conta o espaço de ação que nos encontramos.

Atividade do “Eu sou”

Em pequenos papéis escrevem-se nomes de alguns animais, coisas, frutos, ou objectos. Por exemplo: “Aranha – Imita uma aranha”. Esses papéis são colocados com fita-cola na testa dos participantes. Andam todos pela sala, cumprimentam-se, fazem o que diz na frase e os participantes têm de adivinhar o que são.

De seguida abordarei outra expressão aplicada durante o estágio.

3.3.3. Expressão plástica

A Arte, particularmente a Expressão Plástica, possui efeitos terapêuticos, daí ser um excelente meio para atenuar, se não resolver, determinados problemas de comportamento e comunicação que algumas crianças apresentam no Jardim de infância.

As crianças com problemas de comportamento têm dificuldade em comunicar ou, pelo menos, fazem-no de forma socialmente pouco aceitável. A comunicação não verbal, através da Expressão Plástica, favorece a representação do seu mundo interior, oferecendo-lhes uma possibilidade de transmitirem as suas ideias, os seus sentimentos, comunicando, assim, com o exterior. A Expressão Plástica tem, também, uma função

cultural e educativa. Deste modo, deve ser posta ao serviço da criança, tanto mais que esta aprende aquilo que, de alguma forma, satisfaz os seus interesses e faz sentido para ela. (Oliveira e Santos, 2014)

As atividades que realizei baseadas nestes conceitos e vantagens são fundamentais para a exploração, manipulação, experimentação e transformação de diferentes materiais, constituindo uma diversidade de situações e experiências de aprendizagem e desenvolvimento. Irei enumerar algumas das atividades que realizei:

Placard de outono

Através da técnica “Recorte e Colagem” aprendida na unidade curricular “Atelier de Expressão Plástica”, construí com as crianças o placard de Outono (figura 17 e anexo VIII).

Foi uma forma de desenvolver a criatividade e o domínio da expressão plástica. Foi meu objetivo também, consciencializar para preservação do meio ambiente.



Figura 17: Placard de outono

Fonte: Própria (25-09-2013)

Pirâmide alimentar

Com a vinda do dia mundial da alimentação, elaboramos a pirâmide alimentar (figura 18).

Optei pela construção da pirâmide devido à importância da alimentação na vida cotidiana. Tudo o que fazemos em crianças vai afetar a nossa vida adulta. O meu objetivo principal foi dar a conhecer a comida saudável e a comida prejudicial para a saúde, de modo a evitar doenças e obesidade, e promover um estilo de vida saudável.

As preferências alimentares das crianças, assim como as práticas de atividades físicas são influenciadas diretamente pelos hábitos de vida dos pais, que muitas vezes persistem na idade adulta, reforçando a hipótese que fatores ambientais são decisivos na manutenção de hábitos de vida saudáveis (Oliveira et al., 2003). Apesar de não pretender mudar totalmente os hábitos das crianças, fiz o meu dever em mentalizá-los. Estão em idade de se formarem em todos os sentidos e comecem a criar as suas opiniões. No entanto, a maior parte da educação vem dos pais e noto, infelizmente, que muitas vezes não tem sido favorável para o desenvolvimento saudável dos seus filhos.



Figura 18: Pirâmide Alimentar

Fonte: Própria (16-10-2013)

Porta-chaves do *Halloween*

Com a aproximação do *Halloween* quis fazer alguma coisa que fosse diferente do que normalmente fazem. Propus então ao ATL a construção de porta-chaves alusivos ao tema (figura 19). Ficaram muito contentes por poderem levar uma lembrança para casa e também por participarem na sua construção (anexo VIII).



Figura 19: Porta-chaves do *Halloween*

Fonte: Própria (31-10-2013)

Nuvem de algodão para o *Halloween*

Para o *Halloween*, ainda quis contribuir para a decoração do ATL. Então, depois de muita pesquisa pelo que podia fazer e tornar original essa atividade, decidi fazer com as crianças uma Nuvem de algodão com gatos com asas de morcego e morcegos pendurados (figura 20). Foi um trabalho muito divertido de se fazer, as crianças gostaram da originalidade da atividade. Mostraram-se empenhadas na tarefa.



Figura 20: Nuvem de algodão para o *Halloween*

Fonte: Própria (01-11-2013)

Castanha gigante para o S. Martinho

Dia 4 de novembro começamos com a decoração do ATL para o S. Martinho, para o qual elaboramos uma castanha gigante decorada com provérbios e a lenda (figura 21).

Foi um trabalho que aflorou de várias pesquisas minhas e ideias das crianças. As ideias foram surgindo ao longo da construção, o que tornou a atividade um desafio que promoveu a liberdade de expressão (anexo VIII).



Figura 21: Castanha gigante para o S. Martinho

Fonte: Própria (08-11-2013)

Cubos-Puzzle

Com a aproximação da palestra: “Higiene Oral” construí com as crianças cubos-puzzles de cartolina (figura 22, figura 23 e anexo VIII). Foi uma maneira de brincarem, socializarem e assimilarem o que aprenderam na palestra. Como já referi, os *puzzles* são bons para o desenvolvimento do raciocínio, daí eu ter proposto novamente a realização de um *puzzle*, desta vez de formato diferente. Foi uma atividade mais trabalhosa de realizar, para além de levar algum tempo também exige muita precisão. Essa parte foi tarefa minha.



Figura 22: Cubos-puzzles no fim da palestra

Fonte: Própria (03-12-2013)



Figura 23: Cubos-puzzles

Fonte: Própria (03-12-2013)

Urso de Natal

No dia 9 de dezembro, último dia de estágio. Optei por realizar algo que ficasse de recordação para o ATL e alusivo ao Natal, uma vez que não estarei a estagiar nessa altura. Construí um urso de feltro (figura 24). As crianças quase não ajudaram uma vez que este trabalho exigia precisão e muito cuidado. Já que não o puderam realizar no ATL, ficaram a saber como se fazia e poderão mais tarde fazê-lo. Quem sabe, futuramente, não o farão no ATL. O objectivo desta atividade foi, através da observação, desenvolverem o desejo de realizar e proporcionar o aprendizado de diferentes técnicas usando materiais básicos (anexo VIII).



Figura 24: Urso de Natal

Fonte: Própria (09-12-2013)

3.3.4. Expressão físico-motora

A criança que é fisicamente ativa tem mais probabilidade de se tornar um adulto ativo e a expressão físico-motora contribui positivamente para o crescimento ativo.

Alguns estudos sugerem que o recreio pode desempenhar um papel importante na aprendizagem, no desenvolvimento social e na saúde das crianças em idade escolar (Jarrett, 2003). Dadas as suas características, e considerando os constrangimentos da vida atual, os recreios escolares, constituem-se como momentos e oportunidades ótimas de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida ativos.

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Desportiva a aptidão física para a criança e adolescente deve ser desenvolvida como primeiro objetivo de incentivo à adoção de um estilo de vida apropriado com a prática de exercícios por toda a vida, com o intuito de desenvolver e manter condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde (ACSM, 2007).

De acordo com os autores, pode-se afirmar que a atividade física eleva os níveis de aptidão física relacionados com a saúde, evita doenças e promove um estilo de vida saudável. Por conseguinte, realizei atividades com as crianças que pretendiam promover a comunicação, expressão e convívio através de diferentes jogos colectivos e incentivar o espírito de equipa. Desenvolver a coordenação óculo-manual, a coordenação e controle do movimento, e a motricidade física. De seguida apresento algumas atividades de expressão físico-motora realizadas.

Jogo do meio

Forma-se um círculo com todas as crianças que vão passando a bola aleatoriamente entre si. Uma vai para o centro do círculo tentar tirar a bola. Sai do círculo quando tirar a bola a alguém e passar a outra pessoa. A pessoa a quem tirar a bola vai para o meio, e assim sucessivamente

Jogo da parede

As crianças chutam a bola à parede, cada um de uma vez. Perde quem der mais de dois toques na bola e não acertar na parede.

Jogo do Haneque

Formam-se 2 equipas, uma ataca e a outra defende. Desenha-se um círculo no chão, os jogadores andam ao pé-coxinho. Um dos atacantes tem como objetivo chegar ao círculo ajudado pelos da sua equipa. Os defensores têm de impedir.

Jogo das estátuas

Formam-se estátuas humanas, alguém decora a posição, depois fazem-se pequenas modificações e quem decorou terá que descobrir as diferenças. A mesma coisa acontece, mas quando a outra pessoa vier, as estátuas já estão em lugares diferentes.

3.3.5. Psicodinâmica vocal

Psicodinâmica vocal foi uma unidade curricular que frequentei no Brasil, no meu intercâmbio académico, que teve a duração de um semestre letivo. Pela importância da disciplina e pela falta de conhecimento dos conteúdos relacionados à mesma em Portugal, resolvi aplicar no ATL algumas atividades.

A Psicodinâmica Vocal é o padrão de voz de uma pessoa num determinado momento, ou a característica predominante de sua voz (perfil de voz). Portanto, a psicodinâmica vocal é o processo de leitura da voz e dos efeitos dessa voz sobre os ouvintes. É importante lembrar que as impressões transmitidas por um tipo de voz devem ser sempre analisadas de acordo com a cultura a que um indivíduo pertence. Além disso, as características vocais nunca devem ser analisadas isoladamente, mas sim em conjunto e de acordo com o contexto em que acontecem (Rodrigues, 2011).

O Padrão de voz é parte da construção da nossa personalidade por isso devemos cuidar da voz e percebê-la. Os problemas de comunicação, fala e linguagem ocorrem em crianças com dificuldades neste processo devido a vários fatores que podem ser: emocionais, motores, perdas auditivas, atraso mental, ambiente. Podemos identificá-los na própria criança. A partir dos 14 meses a criança é capaz de pronunciar palavras com significados e, por volta dos três anos é esperado que ela já tenha a linguagem estruturada. Não ocorrendo, identifica-se atraso de linguagem.

Aqui serão apresentados alguns exercícios que realizei com as crianças, no ATL e que podem ser úteis para minimizar ou prevenir deficiências de linguagem:

Exercícios⁴ para os lábios

- Vibrar os lábios imitando barulho de carro;
- Soltar beijinhos, fazendo “bico”;
- Sorrir com exagero, de lábios fechados;
- Falar exageradamente u – i com a boca meio aberta;
- Falar exageradamente a – o;
- Segurar um lápis com o lábio superior - fazer bigode (figura 25);

Exercícios para a mandíbula

- Abrir e fechar a boca bem devagar;
- Abrir e fechar a boca rapidamente;
- Mastigar com os lábios fechados;
- Dizer “ma” abrindo bem a boca.

Exercícios para a língua

- Colocar a ponta da língua no lábio de cima e no de baixo, alternadamente;
- Colocar a ponta da língua no canto direito e no canto esquerdo da boca;

⁴ Exercícios retirados de: Duarte, E. “Atrasos na fala e linguagem”. Consultado em 01-12-2013. <http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2007/artigos/pedagogia/193.pdf>.

- Girar a língua passando-a nos lábios, imitando roda gigante. Em seguida, fazer “rodagigante” no outro sentido;
- Deixar a língua fina e depois alargá-la;
- Colocar a ponta da língua na bochecha direita e na esquerda, alternadamente, mantendo os lábios fechados;
- Imitar o barulho de telefone (trrrim).
- Estalar a língua, imitando um cavalinho.



Figura 25: Crianças a segurarem um lápis com o lábio superior

Fonte: Própria (04-09-2013)

3.3.6. Jogos tradicionais

Os jogos tradicionais fazem parte do nosso passado e presente. "O jogo é um fenómeno universal, presente em todas as épocas e civilizações. A permanência do lúdico em todo o percurso histórico e civilizacional, no mundo das crianças, dos jovens e dos adultos, é um bom indicador da sua importância" (Serra, 1999, p. 1). Tanto no passado, como atualmente, os Jogos Tradicionais proporcionam momentos únicos de convívio, coesão social e inserção do indivíduo na comunidade, permitindo a identificação do jovem e do adulto com a cultura local.

Friedmann (1995) refere que as crianças aparecem como transmissoras desses jogos, ajudando a explicar o facto de os Jogos Tradicionais terem sobrevivido por séculos e de serem semelhantes no mundo todo. Segundo *Sousa* (1997, p.51) os Jogos

Tradicionalis "sempre estiveram associados a festas populares e à ocupação de tempos livres, tendo transitado, pela via oral, de geração em geração".

Os jogos tradicionais têm muito valor cultural e devem ser preservados, já diz *Friedmann* (1995), os jogos Tradicionais ilustram a cultura local e o seu resgate é muito importante para a manutenção do património lúdico.

Segundo *Friedmann* (1995), o Jogo Tradicional tem um papel fundamental como instrumento para o desenvolvimento das capacidades físicas, motoras, sociais, afetivas, cognitivas e linguísticas das crianças. Portanto, os jogos têm um papel importante neste processo de aprendizagem, é uma prática saudável de ocupação dos tempos livres e respeitam a identidade de cada região. Para além desta aprendizagem é uma prática que permite a integração em grupo, a coordenação motora, a compreensão do tempo, a estruturação do espaço, o enriquecimento oral da linguagem e formação da personalidade. Por isso considere os Jogos Tradicionais educativos e realizei alguns jogos durante o estágio, como:

Macaquinho do chinês

Um jogador fica encostado à parede, virado de costas para os outros jogadores e diz: 1,2,3 macaquinho do chinês enquanto os outros correm para a parede, quando o jogador se vira os outros jogadores têm de estar em estátua. Quem se mexer volta ao início.

O jogador que conta não pode tocar nos jogadores que estão em estátua. Ganha quem chegar primeiro à parede e disser stop, conseguindo chegar à parede sem ser visto pelo contador.

Jogo da malha com crianças e idosos

Num terreno liso e plano, são colocados dois pinos na mesma direção, com alguns metros de distância entre eles. Cada equipa de dois elementos encontra-se atrás de um dos pinos. Joga primeiro um elemento de uma equipa, de idosos e depois o da outra, de crianças. Tendo como objetivo derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão. Pontuação: 2 pontos por cada derrube, 1 ponto para a malha que fique mais perto do

pino. Quando uma equipa atinge 15 pontos, ganha. Uma partida pode ser composta por três jogos e uma equipa para vencer terá de ganhar dois (figura 26).



Figura 26: Jogo da malha com idosos

Fonte: Própria (08-10-2013)

Jogo do lençinho

Os jogadores fazem uma roda ficando apenas uma criança de fora. Esta criança anda à volta da roda com o lenço na mão enquanto todos cantam: "O lençinho que vai na mão vai cair ao chão!" Silenciosamente deixa cair o lenço atrás de um menino que se encontra na roda. Se este estiver atento pega no lenço e corre atrás dele. Se o conseguir apanhar antes dele e preencher o lugar desocupado na roda, ganha. O que foi apanhado vai para o centro da roda. Depois continua à volta da roda para deixar cair o lenço atrás de outro colega e repetem as regras do jogo. Os que vão para o centro tentam apanhar o lenço também (figura 27).



Figura 27: Jogo do lencinho

Fonte: Própria (18-10-2013)

3.3.7. Jogos didáticos

O jogo didático é um jogo com finalidade educativa. Existem jogos para todas as áreas do conhecimento e para todas as faixas etárias. O jogo ajuda muito no desenvolvimento da criança, pois, a criança que joga, aprende e diverte-se ao mesmo tempo. Os jogos são capazes de promover o desenvolvimento psicológico, motor, físico, intelectual e social.

O jogo pedagógico ou didático é aquele que se realiza com o objetivo de proporcionar determinadas aprendizagens, diferenciando-se do material pedagógico, por conter o aspeto lúdico (Cunha, 1988), e utilizado para atingir determinados objetivos pedagógicos, sendo uma alternativa para se melhorar o desempenho dos estudantes em alguns conteúdos de difícil aprendizagem (Gomes et al, 2001).

Segundo Miranda (2001), mediante o jogo didático, vários objetivos podem ser atingidos, relacionados à cognição (desenvolvimento da inteligência e da personalidade, fundamentais para a construção de conhecimentos); afeição (desenvolvimento da sensibilidade e da estima e atuação no sentido de estreitar laços de amizade e afetividade); socialização (simulação de vida em grupo); motivação (envolvimento da ação, do desafio e mobilização da curiosidade) e criatividade.

No entanto, o jogo nem sempre foi visto como didático, pois como a ideia de jogo encontra-se associada ao prazer, ele era considerado como pouco importante para a formação da criança. Sendo assim, a utilização do jogo como meio educativo demorou a ser aceite no ambiente educacional (Gomes et al, 2001).

Ainda hoje, os jogos didáticos são pouco utilizados nas escolas, e seus benefícios são desconhecidos por muitos professores. Devido a esta realidade optei por realizar um torneio de jogos didáticos (figura 29 e figura 30), a fim de promover o gosto por estes jogos e o conhecimento das suas vantagens a nível do desenvolvimento das capacidades cognitivas anteriormente expostas. Os jogos realizados durante o torneio foram os seguintes: batalha naval, damas, dominó e 4 em linha. Numa folha constaram os nomes de todos os jogadores do torneio e suas respetivas vitórias, para que no fim do torneio elege-se dois vencedores, um do 1º ciclo e outro do 2º ciclo. Foi atribuído um prémio a cada vencedor e cada participante do torneio teve direito a um cartão de participação por mim feito no computador e imprimido em papel cartão (figura 28).



Figura 28: Cartão de participação

Fonte: Própria (27-09-2013)



Figura 29: Torneio de jogos didáticos

Fonte: Própria (01-10-2013)



Figura 30: Torneio de jogos didáticos

Fonte: Própria (01-10-2013)

Reflexão crítica

A avaliação geral que posso fazer do meu estágio é bastante positiva. Obtive elogios por parte da equipa de trabalho do ATL e uma boa avaliação. Durante o estágio tive a oportunidade de aplicar grande parte dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em Animação Sociocultural. O ambiente da instituição era bastante agradável, especialmente a minha equipa de trabalho, tudo isso permitiu sucesso na realização de atividades e proporcionou-me à vontade. É de destacar a forma amável como todos os envolvidos da instituição me receberam e trataram durante estes três meses. Fui uma privilegiada por ter escolhido esta instituição e trabalhar em conjunto com estas pessoas.

Os primeiros dias foram de apresentação e de conhecimento, não fazia ideia de como eram as crianças, do que gostavam, do que não gostavam, nem como lidar com elas. Foi a primeira experiência como animadora, aos poucos fui ganhando confiança e descobrindo as melhores estratégias de actuação, apesar de nas primeiras semanas de estágio passar por algumas dificuldades em controlar e implementar atividades, o que me fez desanimar um pouco. Havia algumas crianças que não queriam participar em quase nenhuma atividade que realizava e foi difícil conquistá-las. Em alguns dias foi complicado desenvolver atividades com as crianças, porque tinham tralhados de casa para fazer, estudar, e deixei-as com o direito ao seu tempo para se expressarem à vontade, para brincarem. De qualquer forma também aprendi muito através desse tempo de observação que fiz, e da minha participação nas atividades. O facto de ter que realizar atividades de várias expressões fez-me desenvolver as minhas potencialidades e o gosto pelas mesmas.

Pretendia, inicialmente, desenvolver outros tipos de atividades no estágio mas não me foi possível realizar devido às limitações, regras da instituição e pela falta de tempo. De qualquer maneira foi um desafio, tornar original, didático e criativo, todo o meu processo de estágio. Posso dizer que consegui ultrapassar esse desafio com determinação. Sei que podia fazer mais e melhor mas agora que já tenho alguma experiência, sou mais autossuficiente, tenho mais conhecimento, futuramente pretendo fazer um trabalho ainda melhor.

Com o tempo as crianças começaram a lidar mais de perto comigo, não existindo diferença nos papéis em relação à equipa de trabalho. Foi bom saber que perceberam o

lugar deles e o meu. Começaram a prestar-me mais atenção e dar-me a devida credibilidade. Respeitaram-me mais um pouco relativamente ao início dos trabalhos. No início tinham uma imagem estereotipada de mim, uma vez que ainda os estava a conhecer e a adaptar-me. Este facto, que foi rapidamente ultrapassado pela integração e pelo pulso forte com que atuei, circunstância da qual medrou uma empatia que assomou num relacionamento estreito e profícuo no desenrolar das atividades. Notei que muitas crianças precisavam de carinho e que o distanciamento que inicialmente usei para criar disciplina, rapidamente deu lugar a uma aproximação que a todos ajudou.

Aprendi muito com o estágio, com a equipa e com as crianças, sinto que cresci imenso a nível pessoal e profissional com esta etapa. As crianças fizeram reavivar o gosto pelas coisas simples, pelas brincadeiras simples e pelos gestos simples. São bastante diretas o que me fez orgulhar de certas coisas e melhorar noutras. Percebi que sou capaz de planificar e desenvolver atividades de várias expressões com, e para, as crianças, uma vez que era muito insegura. Pude desenvolver e aplicar competências estruturantes da ASC, os seus princípios e estratégias, adequadas a uma intervenção de carácter educativo e infantil. No fim desta etapa de três meses tenho certeza que poderei trabalhar com este público-alvo, para o qual me sinto bem e motivada.

Este estágio foi um desafio. Deu-me muita motivação para experimentar, trabalhar com outros destinatários, com outras idades e outras características diversas das que já tinha experimentado.

A meu ver alcancei, através das atividades executadas durante o estágio, as modalidades que Pereira (2011) apresenta: dar vida, pôr em relação e participar no desenvolvimento da comunidade.

Por fim, faço uma avaliação positiva do meu estágio, considero que esta experiência se tornou bastante importante para o desenvolvimento da minha personalidade, cresci, aprendi e tornei-me uma pessoa mais confiante, autodidata e trabalhadora. Vou lutar por melhorar os meus serviços e estratégias enquanto animadora, de modo a que possa criar, mudar e melhorar atitudes dos meus futuros destinatários.

O meu pensamento e atitude perante a animação resume a libertação e o encorajamento do homem enquanto ser imberbe e renascido no molde adaptado das

vivências que nos inspiram e imprimem no presente ausente e futuro incerto e em criação.

Referências bibliográficas

Ander –Egg, E (1988). *Qué es la Animación Sociocultural?* Santa Cruz de Tenerife: Cabildo Insular de Tenerife.

Ander - Egg, E (2000). *Metodologia y Pratica de La Animacion Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.

Bringuier, J (1978). *Conversas com Jean Piaget*, Bertrand, Lisboa.

Calvo, A. M (2004). Animação Sociocultural na infância. A educação nos tempos livres. In Trilla (coord.), *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto PIAGET.

Cunha, N. H. S. (1988). *Brinquedo, desafio e descoberta – Subsídios para a utilização e confeção de brinquedo*. Rio de Janeiro: FAEC-MEC.

Gomes, R. R.; Friedrich, M. (2001). *A Contribuição dos jogos didáticos na aprendizagem de conteúdos de Ciências e Biologia*. In: EREBIO,1, Rio de Janeiro.

Jardim, J. (2003). *O Método da Animação: Manual Para o Formador*. Porto: AVE.

Landier, J-C e Barret, G (1994). *Expressão Dramática e Teatro*; Edições ASA.

Lopes, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante, Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

Lopes, M. Pereira, J. D, Vieites, M (coords), (2007). *Animação, Artes e Terapias*, Amarante, Intervenção.

Lopes, M. et al, (2011). O “Estado do Teatro em Portugal”, cidade, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Livpsic Edições

Lopes, M. (out. 2006/fev. 2007). *A animação sociocultural em Portuga*” in Revista Ibero americana (vol. 1, n.º 1).

Miranda, S. (2001). *No Fascínio do jogo, a alegria de aprender*. In: *Ciência Hoje*, p. 64-66.

Oliveira, A.M.A. et al. (2003). *Sobrepeso e Obesidade Infantil: Influência e Fatores Biológicos e Ambientais em Feira de Santana*, BA. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia (vol. 47, n. 42, abril).

Oliveira, M; Santos, A. (2004). *A Arterapia: Os Efeitos Terapêuticos da Expressão Plástica e a sua Influência no Comportamento e Comunicação da Criança*. *Cadernos de Estudo*. Porto: ESE de Paula Frassinetti (nº 1, p. 27-29).

Pereira, José D. L., Lopes, M. (coords). (2011). *As fronteiras da animação sociocultural*. - Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural, D. L. 2011. - 367 p.

Piaget, J., Inhelder, B. (1984). *A imagem mental na criança*, Livraria Civilização, Porto.

Quintas, S. F. e Castaño, M. A. (1998). *Animación Sociocultural: Nuevos Enfoques*. Salamanca: Amaru Ediciones.

Serra, M. C. (1999). *Os Jogos Tradicionais em Portugal. As relações entre as Práticas Lúdicas e as Ocupações Agrícolas e Pastoris*. (Volume I). Vila Real. Dissertação do Doutoramento apresentada Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Sousa, C. M (1997). *Os Jogos Tradicionais como Unidade Didática do Programa de Educação Física*. Guarda. Dissertação de Monografia apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico da Guarda

Trilla, J. (1998). *Animação Sociocultural, teorias, programas e âmbitos*, Lisboa, Editorial Ariel.

Webgrafia

ACSM. *Aptidão Físicas na Infância e na Adolescência: Posicionamento Oficial Do Colégio Americano de Medicina Desportiva*. Disponível em: <http://www.acsm.org.br.htm>. Acesso em 18 de abril de 2007.

APDASC – Estatuto do/a Animador/a Sociocultural.
[Consult. 26 de outubro de 2013]. Consultado em Disponível em 22-11-2013:
<http://apdasc.com/>.

Centro de estudos Ibéricos. *Qualidade de vida na cidade da Guarda*. Consultado em 17-10-2013.
<http://www.cei.pt/pdfdocs/prudencia%20valente.pdf>.

CFAD – *Centro de formação, Assistência e Desenvolvimento*. Consultado em 14-09-2013. <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx>.

Creme dental & Escovas. *Produtos para Higiene Bucal*. Consultado em 30-11-2013.
www.colgate.com.br.

Duarte, E. *Atrasos na fala e linguagem*. Consultado em 01-12-2013.
<http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2007/artigos/pedagogia/193.pdf>.

Friedmann, A. (1995). *Jogos Tradicionais*. Publicação: Série Idéias n. 7. São Paulo: FDE, pp. 54-61. Consultado dia 07-12-2013. Disponível em: http://www.crmariocovas.sp.gov.br/dea_a.php?t=017.

O interior – *O Diário da Guarda*. Edição de 29-11-2012.
<http://www.ointerior.pt/>.

Rodrigues G, Vieira VP, Behlau M. (2011). *Saúde vocal*. São Paulo: Centro de Estudos da Voz; 2011. Disponível em: <http://www.cevfono.com>.

Anexos

Listagem de anexos

Anexo I – Plano de estágio

Anexo II – Planificações semanais

Anexo III – Reflexões semanais

Anexo IV – Palestra: “A importância do desporto da vida dos jovens”

Anexo V – *Power point* “A importância do desporto na vida dos jovens”

Anexo VI – Palestra: “Higiene oral”

Anexo VII – *Power point*: “Higiene oral”

Anexo VIII – Atividades desenvolvidas

Anexo I – Plano de estágio

Plano de estágio

Pretende-se com este estágio criar estratégias que estimulem a capacidade criativa, cognitiva, sensorial das crianças, assim como a socialização e o trabalho coletivo. Tem-se como objetivo aplicar atividades lúdicas - expressivas (atividades de expressão dramática, expressão plástica, expressão físico-motora) e atividades didáticas.

Cooperar-se-á com as atividades desenvolvidas pela instituição, planificar-se-ão e implementar-se-ão atividades que irão ao encontro das necessidades e limitações do público-alvo facilitando o acesso a uma vida mais ativa, criativa e dinâmica.

Anexo II - Planificações semanais

Planificação semanal de 9 a 13 de setembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades ¹	Material	Duração	Objetivos
Expressão dramática	9	Jogo de apresentação Forma-se um círculo com todas as crianças. O elemento que tem a bola tem de a atirar para outro indivíduo dizendo o seu nome, e assim sucessivamente. Outra variante: o sujeito que tem a bola vai a correr para outro elemento dizendo o nome da pessoa a quem ele tem que atirar a bola, e assim sucessivamente.	Uma bola	20 minutos	Apresentar os participantes uns aos outros, desenvolver a capacidade de concentração e coordenação, conseguir acompanhar o movimento com o pensamento.
		Nomes Forma-se um círculo. Todos os participantes se apresentam, dizendo o seu nome e identificam algo que gostem ou com o qual se reconheçam. De seguida, alguém corre em direção a outro participante dizendo o seu nome e a palavra que o apresenta, e assim sucessivamente.		20 minutos	

¹ Atividades aproveitadas do portefólio próprio, construído na disciplina de Expressão Dramática.

	<p>Atividade do zip zap</p> <p>Forma-se um círculo com os participantes. Alguém começa dizendo “zip” e batendo diagonalmente com as mãos. A pessoa que recebe a energia “zip” terá de a passar ao participante do lado fazendo “zip” com as mãos também. Caso alguém recuse uma dessas energias fazendo: “põeõeõeõe” com as duas mãos levantadas à altura da cara, a energia volta para trás, o mesmo participante faz “zip” ou “zap” consoante a energia anterior dita, para o participante do outro lado. Se alguém disser: “elevador” todos os sujeitos se baixam até que outro diga “elevador” outra vez. Caso alguém fique preso num: “põeõeõeõe” poderá libertar-se fazendo “pum” para um participante qualquer e passar a energia para qualquer um dos lados.</p>	/	20 minutos	<p>Aumentar a capacidade de concentração e coordenação, conseguir acompanhar o movimento com o pensamento.</p>
	<p>Profissões</p> <p>Os participantes andam pela sala e pensam na profissão que querem ser quando forem adultos. Após isso representam a profissão e os restantes intervenientes tentam adivinhar qual é a profissão.</p>	/	25 minutos	<p>Desenvolver a criatividade e espontaneidade.</p>

	10	<p>Energia</p> <p>Em círculo, um participante bate uma palma direcionado as mãos para o sujeito que quer passar a energia. O participante que recebe a energia baterá uma palma encolhendo as mãos e os braços para o peito, em seguida baterá um palma direcionando os braços e mãos para quem quiser passar a energia. Assim sucessivamente cada vez mais rápido.</p>		10 minutos	Desenvolver as capacidades de concentração e físico-motoras.
		<p>Virar uma folha com uma palavra escrita</p> <p>Colocam-se várias folhas com uma palavra escrita, por exemplo: animal, medo, defeito, qualidade. Todos os intervenientes se sentam no chão e, à vez, cada um vai dizendo qual o seu animal favorito, o medo, o defeito, a qualidade.</p>	Folhas, caneta.	25 minutos	Conhecer os as crianças do grupo e fazer com que estes se desinibam dentro do grupo.
	11	<p>O que estás a fazer?</p> <p>Jogam apenas duas pessoas de cada vez. Uma pessoa começa a fazer uma ação, por exemplo: coçar o nariz. A outra pergunta-lhe o que está a fazer e recebe uma resposta diferente, por exemplo: saltar à corda. A pessoa que perguntou fará a ação que recebeu como resposta, neste caso terá que saltar à corda. Depois de estar a</p>		25 minutos	Aumentar a imaginação e criatividade.

		<p>saltar a corda o outro ainda está a coçar o nariz e pergunta-lhe o que está a fazer. Só pára de coçar o nariz quando obter uma resposta, e assim sucessivamente.</p> <p>neste caso terá que saltar à corda. Depois de estar a saltar a corda o outro ainda está a coçar o nariz e pergunta-lhe o que está a fazer, só para de coçar o nariz quando obter uma resposta e, assim, sucessivamente.</p>			
		<p>Tato</p> <p>Uma criança com o dedo escreve uma letra ou um número nas costas do seu par. Essa pessoa terá de adivinhar o que escreveu, depois disso inverte as funções do par. Devem passar para palavras ou números grandes a seguir para aumentar o grau de dificuldade.</p>			
Expressão físico-motora	12	<p>Jogo do meio</p> <p>Forma-se um círculo com todas as crianças que vão passando a bola aleatoriamente entre si. Uma vai para o centro do círculo tentar tirar a bola. Sai do círculo quando tirar a bola a alguém e passar a outra pessoa. A pessoa a quem tirar a bola vai para o meio, e assim sucessivamente</p>	Uma bola de futebol	20 minutos	Aumentar a aptidão física.
		<p>Jogo da parede</p>		20 minutos	

		As crianças chutam a bola à parede, cada um de uma vez. Perde quem der mais de dois toques na bola e não acertar na parede.			
		Jogo de futebol Formam-se duas equipas, com duas balizas. O objetivo é marcar golo na baliza do adversário		1h	
Expressão dramática	13	O líder Forma-se um círculo com todas as crianças, exceto uma que vai para fora da sala. As intervenientes do círculo combinam quem irá fazer os gestos ou movimentos que o resto das crianças terá que imitar. Chama-se depois a pessoa que está fora da sala para descobrir dentro do círculo quem é o líder.		25 minutos	Desenvolver as capacidades visuais e de concentração.
		Polícia e ladrão Todos fecham os olhos e um sujeito fica encarregue de tocar uma vez nas costas de alguém para escolher o polícia, toca duas vezes para escolher o ladrão. Quando todos abrem os olhos o ladrão tem de piscar o olho às vítimas e elas morrem, se o polícia perceber quem é o ladrão pode prendê-lo e acaba o jogo.		30 minutos	Aumentar a capacidade de concentração.

Jogos didáticos		Stop As crianças em círculo dão as mãos e vão batendo na mão do colega do lado e conta, 1, 2, 3, 4... Os múltiplos de 5 não podem dizer, substituem pela palavra STOP e passam para o número a seguir. Quem se enganar sai. Ganha a pessoa que não se enganar.		25 minutos	Desenvolver a capacidade de raciocínio e concentração.
-----------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------	--------------------------------------------------------

Planificação semanal de 16 a 20 de setembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades ²	Material	Duração	Objetivos
Expressão dramática	16	Jogo da improvisação Improvisação através de vários espaços de ação. Por exemplo, três pessoas estão num avião e só uma delas pode sair. Têm de arranjar argumentos para convencer o público que deve sair.		20 minutos	Desenvolver as capacidades de improvisação e criatividade. Interação com diferentes personagens, trabalhar a dramatização. Exploração do corpo e voz. Aumentar a capacidade de argumentação.

² Atividades aproveitadas dos portefólios próprios, construídos nas disciplinas de Expressão Físico-motora e Atelier de Expressão Plástica

	<p>Energia</p> <p>Em círculo, um participante bate uma palma direcionado as mãos para o sujeito que quer passar a energia. A pessoa que recebe a energia baterá uma palma encolhendo as mãos e os braços para o peito, em seguida baterá um palma direcionando os braços e mãos para quem quiser passar a energia. Assim sucessivamente cada vez mais rápido.</p>		20 minutos	Desenvolver as capacidades físico-motoras e de concentração.
Jogos tradicionais	<p>Camaleão</p> <p>Coloca-se uma criança (camaleão) virada para a parede e a tapar os olhos com as mãos. As outras crianças ficam afastadas da parede dispersas. As crianças perguntam ao camaleão: “Camaleão, de que cor?”. O Camaleão responde dizendo uma cor e corre atrás das crianças que tentam encontrar essa cor. Se o camaleão apanhar alguém antes de chegar à cor, essa criança passa a ser o camaleão. Caso não apanhe ninguém, continua a ser o camaleão. Quando as crianças perguntam: “Camaleão, de que cor?” e a resposta for: “Cor de burro quando foge”, as crianças ficam quietas, não podendo fugir. Se se mexerem, quem perde passa a ser o novo camaleão.</p>		20 minutos	Integração do grupo. Desenvolver a rapidez, a concentração, a coordenação motora, a compreensão do tempo e a estruturação do espaço.

	17	<p>Jogo do lenço</p> <p>Duas equipas atribuem a cada elemento um número que permanece em segredo. Define-se um espaço e, ao centro deste, um elemento alheio às equipas seguram um lenço com o braço esticado. Quando este anuncia um número, o elemento referente de cada equipa corre para o lenço e tenta alcançá-lo primeiro que o adversário.</p>	1 lenço	25 minutos	<p>Integração do grupo. Desenvolver a rapidez, a concentração, a coordenação motora, a compreensão do tempo, a estruturação do espaço.</p>
		<p>Saltar à corda</p> <p>Duas pessoas dão à corda enquanto outra salta. Ganha quem aguentar mais tempo a saltar sem tropeçar, pisar ou falhar.</p> <p>Outra vertente: Formam-se equipas e saltam 2, 3 ou 4 ao mesmo tempo.</p>	Cordas	20 minutos	
Expressão dramática	18	<p>O líder</p> <p>Forma-se um círculo com todos as crianças, exceto um que vai para fora da sala. As crianças do círculo combinam quem irá fazer os gestos ou movimentos que o resto das crianças terá que imitar. Chama-se depois a criança que está fora da sala para descobrir dentro do círculo quem é o líder.</p>		30 minutos	<p>Desenvolver as capacidades visuais e de concentração.</p>

Expressão Plástica	19	Placard de Outono Formam-se grupos. Desenha-se o esboço de uma árvore com folhas a caírem, num papel cenário. Utilizando revistas velhas, as crianças recortam pedaços de cores e vão colando essas partes no esboço obtendo assim a composição baseada no tema: “Chegada do outono”.	Revistas, tesouras, cola branca, papel cenário, lápis, borracha, pincéis, copo de café.	1h	Estimular a capacidade de observação, coordenação motora, motricidade fina, ideia de espaço, desenvolver a criatividade e o domínio da expressão plástica, Conscientização da preservação do meio ambiente.
	20	Continuação do placard de Outono	Revistas, tesouras, cola branca, papel cenário, lápis, borracha, pincéis, copo de café.	1h	

Planificação semanal de 23 a 27 de setembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades ³	Material	Duração	Objetivos
Jogos tradicionais	23	Escondidas É escolhida uma determinada área para se jogar, depois escolhe-se uma pessoa para contar até certo número. Essa pessoa conta de olhos fechados e enquanto isso os outros vão-se esconder. A seguir a pessoa que estava a contar vai procurar os restantes jogadores. A primeira pessoa a ser encontrada é o próximo ficar a contar; Caso alguém que esteja escondido, consiga chegar ao sítio onde se salva e diga: Salva todos! Volta a ser a mesma pessoa a contar.		20 minutos	Desenvolver a rapidez, a concentração, a coordenação motora, a compreensão do tempo e a estruturação do espaço.

³ Atividades aproveitadas dos portefólios próprios, construídos nas disciplinas de Expressão Físico-motora e Atelier de Expressão Plástica

Expressão Plástica		Continuação do placard de Outono	Revistas, tesouras, cola branca, papel cenário, lápis, borracha, pincéis, copo de café.	45 minutos	Estimular a capacidade de observação, coordenação motora, motricidade fina, ideia de espaço, aumentar a criatividade e o domínio da expressão plástica, conscientização da preservação do meio ambiente.
	24	Continuação do placard de Outono	Revistas, tesouras, cola branca, papel cenário, lápis, borracha, pincéis, copo de café.	1h	
	25	Finalização do placard de Outono	Revistas, tesouras, cola branca, papel cenário, lápis, borracha, pincéis, copo de café.	1h	

Jogos tradicionais	26	<p>Macaquinho do chinês</p> <p>Um jogador fica encostado à parede, virado de costas para os outros jogadores e diz: 1,2,3 macaquinho do chinês enquanto os outros correm para a parede, quando o jogador se vira os outros jogadores têm de estar em estátua. Quem se mexer volta ao início. O jogador que conta não pode tocar nos jogadores que estão em estátua.</p> <p>Ganha quem chegar primeiro à parede e disser stop, conseguindo chegar à parede sem ser visto pelo contador.</p>		25 minutos	<p>Desenvolver a concentração, respeitar o tempo do outro.</p> <p>Desenvolver o equilíbrio, a motricidade, a compreensão do tempo e a estruturação do espaço.</p>
		<p>Jogo da Macaca</p> <p>Desenha-se a macaca no chão com giz. A criança atira a pedra para a primeira casa e desloca-se até lá ao pé-coxinho apanhando a pedra e voltando para trás. Efetua o mesmo processo até chegar ao último patamar. Na casa 4, 5, 7 e 8 os dois pés devem ser colocados em simultâneo. Depois de saltar as últimas casas é necessário efetuar o percurso contrário.</p>	Pedras e giz	25 Minutos	

<p style="text-align: center;">Jogos didáticos</p>	<p style="text-align: center;">27</p>	<p>Torneio de jogos didáticos</p> <p>Escolhe-se quatro jogos didáticos: Batalha naval, damas, dominó e 4 em linha. Numa folha consta os nomes de todos os jogadores do torneio e suas respectivas vitórias. Todos têm que jogar uns contra os outros mas não podem jogar o mesmo jogo mais que uma vez com a mesma pessoa. Quando tiverem jogado todos os jogos com todos os jogadores somam-se os pontos para ver quem ganha o torneio. Quem ganhar o torneio ganha um prémio.</p>	<p>Batalha Naval, damas, dominó, 4 em linha.</p>	<p style="text-align: center;">1h</p>	<p>Desenvolver as capacidades cognitivas, psicológicas, intelectuais e sociais.</p>
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Planificação semanal de 30 de setembro a 4 de outubro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Jogos didáticos	30	Continuação do torneio de jogos didáticos.	Batalha Naval, damas, dominó, 4 em linha.	45 minutos	Desenvolver as capacidades cognitivas, psicológicas, intelectuais e sociais.
	1	Continuação do torneio de jogos didáticos.		45 minutos	
	2	Continuação do torneio de jogos didáticos.		45 minutos	
	3	Continuação do torneio de jogos didáticos.		45 minutos	
	4	Finalização do torneio de jogos didáticos.		45 minutos	

Planificação semanal de 7 outubro a 11 de outubro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Jogos tradicionais	7	Camaleão Coloca-se uma criança (camaleão) na parede, virada para ela e a tapar os olhos com as mãos. As outras crianças ficam afastadas da parede dispersas. As crianças perguntam ao camaleão: “Camaleão, de que cor?”. O Camaleão responde dizendo uma cor e corre atrás das crianças que tentam encontrar essa cor. Se o camaleão apanhar alguém antes de chegar à cor, essa criança vai passar a ser o camaleão. Caso não apanhe ninguém, continua a ser o camaleão. Quando as crianças perguntam: “Camaleão, de que cor?” e a resposta for: “Cor de burro quando foge”, as crianças ficam quietas, não podendo fugir, se mexer perde e passa a ser o novo camaleão.		20 minutos	Integração do grupo. Desenvolver a rapidez, a concentração, a coordenação motora, a compreensão do tempo, a estruturação do espaço.

	8	<p>Jogo da malha com crianças e idosos</p> <p>Num terreno liso e plano, são colocados dois pinos na mesma direção, com alguns metros de distância entre eles. Cada equipa de dois elementos encontra-se atrás de um dos pinos. Joga primeiro um elemento de uma equipa, de idosos e depois o da outra, de crianças. Tendo como objetivo derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão.</p> <p>Pontuação: 2 pontos por cada derrube, 1 ponto para a malha que fique mais perto do pino. Quando uma equipa atinge 15 pontos, ganha. Uma partida pode ser composta por três jogos e uma equipa para vencer terá de ganhar dois.</p>	2 pinos, 4 malhas.	1h	Alargar conhecimentos, fomentar o convívio entre várias gerações, avivar memórias, desenvolver a pontaria, a compreensão do tempo, a estruturação de espaço e o espírito de equipa.
	9	Jogo da malha		45 minutos	
	10	Jogo da malha		45 minutos	
	11	Jogo da malha		45 minutos	

Planificação semanal de 14 a 18 de outubro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plásticas	14	<p>Construção da pirâmide alimentar para o dia Mundial da Alimentação</p> <p>Numa cartolina bege desenha-se e pinta-se a pirâmide alimentar com as respetivas cores da pirâmide. Numa cartolina azul recorta-se uma tira larga para colar na base com cola que representa Água e líquidos, que se escreve com tinta dimensional 3D. Em seguida, a cor verde clara representa os elementos energéticos, a cor verde escura representa os elementos reguladores, a cor amarela os elementos construtores e a cor vermelha, os elementos energéticos extras. As crianças colam na pirâmide os alimentos correspondentes de cada parte, recortados de revistas, colados em cartolinas e plastificados. Delimita-se cada parte da pirâmide com marcador preto, tal como a pirâmide toda.</p>	<p>Cartolina bege, cartolina azul, pinceis, cola tudo, lápis de cor, Tinta Dimensional Relevô 3D, marcador preto, imagens de alimentos, recortes de revistas, cartolinas de várias cores.</p>	45 minutos	<p>Promover um estilo de vida saudável, exploração, manipulação, experimentação e transformação de diferentes materiais, desenvolver a criatividade.</p>
	15	<p>Construção da pirâmide alimentar para o dia Mundial da Alimentação</p>		1h	

	16	Conclusão e exposição da pirâmide alimentar para o dia Mundial da Alimentação		1h	
Jogos tradicionais	17	<p>Jogo da malha</p> <p>Num terreno liso e plano, são colocados dois pinos na mesma direção, com alguns metros de distância entre eles. Cada equipa de dois elementos encontra-se atrás de um dos pinos. Joga primeiro um elemento de uma equipa e depois o da outra. Tendo como objetivo derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa, lançando-a com uma mão. Pontuação: 2 pontos por cada derrube, 1 ponto para a malha que fique mais perto do pino. Quando uma equipa atinge 15 pontos, ganha. Uma partida pode ser composta por três jogos e uma equipa para vencer terá de ganhar dois.</p>	2 pinos, 4 malhas.	30 minutos	Desenvolver a pontaria, a compreensão do tempo, a estruturação de espaço e o espírito de equipa.
	18	<p>Jogo do lençinho</p> <p>Os jogadores fazem uma roda ficando apenas uma criança de fora. Esta criança anda à volta da roda com o lenço na mão enquanto todos cantam:</p> <p>"O lençinho que vai na mão vai cair ao chão!"</p> <p>Silenciosa e discretamente deixa cair o lenço atrás de um</p>	1 lenço	1h	Integração do grupo. Desenvolver a rapidez, a concentração, a coordenação motora, a compreensão do tempo, a estruturação do espaço.

		<p>menino que se encontra na roda. Se este estiver atento pega no lenço e corre atrás dele. Se o conseguir apanhar antes dele e preencher o lugar desocupado na roda, ganha. O que foi apanhado vai para o centro da roda. Depois continua à volta da roda para deixar cair o lenço atrás de outro colega e repetem as regras do jogo. Os que vão para o centro tentam apanhar o lenço também.</p>			
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Planificação semanal de 21 a 25 de outubro.

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plástica	21	Construção do porta-chaves para o <i>Halloween</i> Numa folha eva preta recortam-se retângulos de 6 por 7cm de altura. Noutra folha eva laranja recortam-se retângulos de 4 por 5 cm de altura e cola-se no centro do retângulo preto. Desenha-se um molde de um morcego e usa-se para desenhar no papel feltro com caneta de gel dourada. Após se ter desenhado e recortado os morcegos, colam-se no centro da folha eva laranja. Após isso colam-se os olhinhos. Por fim faz-se um furo no canto superior direito do retângulo preto e coloca-se o fio.	2 folhas eva pretas, 1 folha eva cor-de-laranja, 1 folha de papel feltro preto, tesoura, cola tudo, furador, fio, caneta de gel dourada, olhinhos, uma régua.	45 minutos	Exploração, manipulação, experimentação e transformação de diferentes materiais, desenvolver a criatividade e a motricidade fina.
	22	Continuação da construção do porta-chaves para o <i>Halloween</i>		45 minutos	
	23	Continuação da construção do porta-chaves para o <i>Halloween</i>		45 minutos	

	24	Continuação da construção do porta-chaves para o <i>Halloween</i>		45 minutos	
	25	Conclusão da construção do porta-chaves para o <i>Halloween</i>		45 minutos	

Planificação semanal de 28 outubro a 1 de novembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plástica	28	Construção da nuvem para o <i>Halloween</i> Numa cartolina preta desenham-se e recortam-se morcegos e gatos com asas. Contornam-se com caneta de gel dourada. Numa cruzeta cola-se algodão até que se forme uma nuvem. Com uma agulha furam-se os morcegos e gatos. De seguida coloca-se o fio de pesca no furo e prende-se na nuvem.	1 Cruzeta, 1 agulha algodão, cola tudo, cartolina preta, caneta de gel dourada, tesoura, fio de pesca.	20 minutos	Exploração, manipulação, experimentação e transformação de diferentes materiais, desenvolver a criatividade e a motricidade fina.
	29	Continuação da construção da nuvem para o <i>Halloween</i>		20 minutos	
	30	Continuação da construção da nuvem para o <i>Halloween</i>		20 minutos	
	31	Continuação da construção da nuvem para o <i>Halloween</i>		20 minutos	
	1	Conclusão da construção da nuvem para o <i>Halloween</i>		20 minutos	

Planificação semanal de 4 a 8 de novembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plástica	4	Construção da Castanha gigante para o S. Martinho Numa cartolina castanha escura desenha-se e recorta-se uma castanha grande, em seguida pinta-se com marcador castanho claro a parte inferior da castanha e contorna-se com marcador castanho-escuro. Nessa mesma parte cola-se um envelope feito com folhal cor de laranja. Dentro desse envelope coloca-se a lenda de S. Martinho, imprimida numa folha A4 e cola-se uma imagem da história recortada de uma folha A4 também. Desenhama-se e recortam-se castanhas de tamanho real, em vários tons de castanho e cola-se no centro da castanha gigante. Recortam-se labaredas de cor laranja e cor vermelha e colam-se à volta das castanhas. Recortam-se alguns provérbios imprimidos numa folha A4 de S. Martinho e colam-se à volta da castanha. Por fim escreve-se “S. Martinho” com marcador preto no cimo da castanha grande.	Cartolinas castanhas (3 tons), marcador castanho-escuro, castanho claro e preto, folha laranja.	25 minutos	Exploração, manipulação, experimentação e transformação de diferentes materiais, desenvolver a criatividade e a motricidade fina, alargar conhecimentos.

	5	Continuação da construção da Castanha gigante para o S. Martinho		25 minutos	
	6	Continuação da construção da Castanha gigante para o S. Martinho		25 minutos	
	7	Continuação da construção da Castanha gigante para o S. Martinho		20 minutos	
	8	Conclusão da construção da Castanha gigante para o S. Martinho		20 minutos	

Planificação semanal de 11 a 15 de novembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Dramática	11	Atividade do “Eu sou” Em pequenos papéis escrevem-se nomes de alguns animais, frutos, ou objectos. Por exemplo: “Aranha – Imita uma aranha”. Esses papéis são colocados com fita-cola na testa dos participantes. Andam todos pela sala, cumprimentam-se, fazem o que diz a frase e os participantes têm de adivinhar o que são.	Folhas, caneta, fita cola.	30 minutos	Desenvolver a imaginação, criatividade e raciocínio. Descoberta do próprio instrumento corporal, experimentar a relação espaço-tempo.

	12	<p>Guia e elemento guiado</p> <p>Formam-se pares. Um elemento do par terá de ter os olhos fechados enquanto o outro se responsabiliza por o guiar</p>		20 minutos	Aumentar a confiança pelo outro, a confiança em si e desenvolver a capacidade de concentração.
		<p>Exercício de relaxamento</p> <p>Os participantes sentam-se ou deitam-se de forma confortável. De olhos fechados estão atentos a sons vindos de fora da sala. Em seguida farão o mesmo com sons dentro da sala de aula.</p>		20 minutos	Desenvolver o sentido da audição e a concentração.
	13	<p>Trabalho das emoções</p> <p>Dois participantes improvisam falas consoante a letra do alfabeto que lhes é mostrada. Mantendo assim um diálogo tendo em conta o espaço de ação que lhes foi atribuído.</p> <p>Outro trabalho de emoções poderá ser, através de uma palavra que nos dão que transmita um estado emocional, improvisar e dramatizar esse estado tendo em conta o espaço de ação que nos encontramos.</p>		30 minutos	Aumentar as capacidades de improvisação e criatividade.

‘Miniprojecto’	14	Palestra “A importância do desporto na vida dos jovens”	1 projetor, 1 computador, 2 bolas, puzzles.	1 hora	Promover o crescimento ativo, saudável e social, Desenvolver a coordenação óculo-manual, desenvolver a coordenação e controle do movimento e a motricidade física.
Expressão Físico-Motora	15	Jogo do Haneque Formam-se 2 equipas, uma ataca e a outra defende. Desenha-se um círculo no chão, os jogadores andam ao pé-coxinho. Um dos atacantes tem como objetivo chegar ao círculo ajudado pelos da sua equipa. Os defensores têm de impedir.	1 giz.	25 minutos	Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas.

Planificação semanal de 18 a 22 de novembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Físico-Motora	18	Jogo dos pés 1ª Variante: andar para a frente/ trás/ direita/ esquerda/ posição baixa/ em corrida. 2ª Variante: andar com os pés para fora/ para dentro/ de lado/ com a ponta dos pés/ calcanhares. 3ª Variante – caminhar em linha reta/ em passos de bebé/ passos gigante/ a galope/ andar como um modelo.		30 minutos	Explorar o movimento com os pés.
	19	Jogo do balão Os participantes juntam-se aos pares. Um tem que fazer de conta que é o balão e o outro sopra. O balão está vazio, por isso está no chão, vai subindo conforme o ar que a outra pessoa sopra. Corpo de Barro Molda-se o corpo de outra pessoa conforme se quer. Um é o corpo de barro e a outra pessoa tem que moldar conforme a sua vontade fazendo uma estátua.		40 minutos	Descobrir o corpo todo e conhecê-lo.

	20	<p>Movimento das pupilas Movimento das pupilas para cima e para baixo, para a direita e para a esquerda, em diagonal e girando.</p> <p>Jogo do sério Olhar fixamente para outra pessoa sem pestanejar.</p> <p>Máximo de tempo a pestanejar Olhar fixamente para outra pessoa mas pestanejando o máximo de vezes possível sem parar.</p> <p>Imaginar O barulho das asas da mosca a voar, um canguru, uma avioneta e um coelho sem mexer a cabeça, apenas as pupilas. De seguida imaginar o mesmo mas mexendo a cabeça.</p>		40 minutos	Desenvolver as capacidades visuais e de concentração.
--	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------	-------------------------------------------------------

	21	<p>Jogo das estátuas Formam-se estátuas humanas, alguém decora a posição, depois fazem-se pequenas modificações e quem decorou terá que descobrir as diferenças. A mesma coisa acontece, mas quando a outra pessoa vier, as estátuas já estão em lugares diferentes.</p> <p>Confusão de sapatos São retirados os sapatos de toda a gente e são postos todos juntos, alguém terá a missão de entregar os sapatos aos donos.</p> <p>Estátua errada Formam-se estátuas humanas, todas diferentes mas têm uma coisa em comum, que são os sapatos ao contrário, alguém tem descobrir o que é.</p> <p>Comboios Entrar numa sala fazendo um comboio humano, depois trocar os lugares e outro grupo terá de organizar os lugares como no início.</p>		45 minutos	Desenvolver as capacidades visuais e de concentração.
--	----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------	-------------------------------------------------------

	22	<p>Expressão em cadeia</p> <p>Fazendo um círculo, começa a primeira pessoa por fazer um movimento, a segunda pessoa faz o movimento que a primeira fez e inventa outro gesto, a terceira pessoa faz os outros dois movimentos por ordem e acrescenta um, assim sucessivamente, por fim faz toda a gente, todas as acções.</p> <p>Mímica e imitação</p> <p>Começa por um jogador memorizar uma determinada cena, por exemplo: Um indivíduo chega ao supermercado compra qualquer coisa, paga e agradece. Depois entra um jogador e imita a cena, a cena é feita através de mímica. Vão entrando um a um imitando sempre o último, até que no fim alguém diz qual era a cena, supondo que quando chegar ao último elemento a jogar a cena não estará completamente igual.</p>		45 minutos	Desenvolver as capacidades visuais e de concentração. Aumentar a imaginação e criatividade.
--	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Planificação semanal de 25 a 29 de novembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plástica	25	Construção de sinos para a árvore de Natal Em cápsulas de café pretas e douradas fura-se com uma agulha a parte fechada da cápsula. Coloca-se nesse furo, fio brilhante prateado dando dois nós dentro da cápsula para o fio não sair. No fio, na parte superior da cápsula coloca-se um laço vermelho. Esses sinos vão enfeitar a árvore de Natal do ATL.	Cápsulas de café douradas e pretas, fio brilhante prateado, agulha, fita vermelha.	40 minutos	Reaproveitar materiais e atribuir novas funções. Incentivar à reciclagem.
	26	Construção de sinos para a árvore de Natal		40 minutos	
	27	Feriado			
	28	Construção dos cubos-puzzle para a palestra “Higiene Oral” Numa cartolina desenham-se 9 cubos, recortam-se e colam-se. De seguida recorta-se uma imagem alusiva ao tema, aos quadrados, cola-se num dos lados dos cubos. Faz-se isso com 6 imagens diferentes e cola-se nos 6 lados diferentes dos cubos.	Cartolinas, imagens, cola, lápis, régua.	40 minutos	Desenvolver do raciocínio, da motricidade fina, desenvolver a perceção visual e espacial, desenvolver a perícia, aprender um tema, promover a

	29	Construção dos cubos-<i>puzzle</i> para a palestra “Higiene Oral”		40 minutos	cooperação e promover a socialização.
--	----	--------------------------------------------------------------------------	--	------------	---------------------------------------

Planificação semanal de 2 a 6 de dezembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
Expressão Plástica	2	Conclusão dos cubos-<i>puzzle</i> para a palestra “Higiene Oral”	Cartolinas, imagens, cola, lápis, régua.	30 minutos	Desenvolver do raciocínio, desenvolver a perceção visual e espacial, desenvolver a perícia, capacidades motoras, aprender um tema, promover a cooperação e promover a socialização.

"Miniprojecto"	3	Palestra: "Higiene Oral"	1 projetor, 1 computador, 1 escova de dentes, 1 elixir bucal, fio dentário, molde de dentes, cubos-puzzle, jogos didáticos.	45 minutos	Alertar para os perigos que a falta de higiene oral pode causar. Promover bons hábitos de higiene, ensinar a fazer a higiene oral, evitar futuras patologias e dar a conhecer a cavidade oral.
	Psicodinâmica vocal	4	Exercícios para os lábios - Vibrar os lábios imitando barulho de carro; - Soltar beijinhos, fazendo "bico"; - Sorrir com exagero, de lábios fechados; - Falar exageradamente u – i com a boca meio aberta; - Falar exageradamente a – o; - Segurar um lápis com o lábio superior (fazer bigode);	/	30 minutos
5		Exercícios para a mandíbula - Abrir e fechar a boca bem devagar; - Abrir e fechar a boca rapidamente; - Mastigar com os lábios fechados; - Dizer "ma" abrindo bem a boca.	lápis.		30 minutos

	6	<p>Exercícios para a língua</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar a ponta da língua no lábio de cima e no de baixo, alternadamente; - Colocar a ponta da língua no canto direito e no canto esquerdo da boca; - Girar a língua passando-a nos lábios, imitando roda gigante. Em seguida fazer “roda gigante” no outro sentido; - Deixar a língua fina e depois alargá-la; - Colocar a ponta da língua na bochecha direita e na esquerda, alternadamente, mantendo os lábios fechados; - Imitar o barulho de telefone (trrrim). - Estalar a língua, imitando um cavaleiro. 		30 minutos	Facilitar a produção e articulação de sons difíceis dentro das palavras.
--	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------	--------------------------------------------------------------------------

Planificação de dia 9 dezembro

Público-alvo: Crianças dos 6 aos 11 anos

Área	Dia	Atividades	Material	Duração	Objetivos
------	-----	------------	----------	---------	-----------

<p style="text-align: center;">Expressão Plástica</p>	<p style="text-align: center;">9</p>	<p>Urso de Natal</p> <p>Numa folha de feltro desenha-se o molde de um urso, duas vezes, em seguida recorta-se. Na folha de feltro castanha desenha-se e recortam-se dois olhos e um nariz. Coze-se o nariz e os olhos num dos moldes com linha preta, faz-se um laço com fita vermelha e coze-se no mesmo molde na parte do pescoço. Juntam-se os dois moldes e coze-se à volta com fio vermelho. Quando estiver quase tudo cozido coloca-se o enchimento de almofadas por todo o corpo do urso, por fim coze-se o resto.</p>	<p>Folha de feltro preta, folha de feltro castanha, linha vermelha, agulha, fita vermelha, enchimento de almofadas.</p>	<p style="text-align: center;">1 hora</p>	<p>Exercitar a habilidade motora, a motricidade fina, desenvolver a observação, concentração, imaginação e criatividade. Aumentar o desejo de realizar. Proporcionar o aprendizado de diferentes técnicas usando materiais básicos.</p>
--------------------------------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo III – Reflexões semanais

Semana de 9 a 13 de setembro

No primeiro dia cheguei ao ATL e a minha tutora de estágio (Dina) apresentou-me as crianças do 1º e do 2º ciclo e as minhas novas colegas, a Cláudia e a Cátia. A Cátia já conhecia pois ela é do meu curso, frequenta agora o terceiro ano. Após essa breve apresentação, comentei com a Dina que esta primeira semana ia apenas observar o dia a dia das crianças para poder fazer um diagnóstico completo. A interação com as crianças foi tão boa que não resisti em propor umas atividades simples logo no primeiro dia. Ainda no primeiro dia joguei futebol com alguns rapazes afim de os conhecer e ganhar a sua confiança. Com isso ainda consegui propor-lhes alguns jogos com a bola.

As crianças nesta semana encontram-se de férias o que me dá mais tempo para fazer atividades com elas. O meu horário é das 10h00 às 15h00 e das 16h00 às 18h00, almoço com as crianças no refeitório e ajudo a preparar o seu prato. Na hora do lanche preparo os seus pães e lanche também. As refeições são bastante completas e saudáveis. É muito barulho na hora do almoço, muita agitação no refeitório, não foi de todo fácil habituar-me, principalmente com os rapazes que é preciso ter uma firmeza e pulso mais forte. Muitas vezes não sabia como chamar-lhes à atenção da melhor maneira mas felizmente a Cláudia, a Cátia e a Dina ajudavam-me nessa parte. Alguns mostram-se ser do contra em todas as atividades que proponho e optam por jogar à bola ou jogar no computador. As raparigas dispõem-se mais.

Foi uma semana cansativa mas enriquecedora em todos os níveis, uma vez que é a minha primeira experiência de trabalho enquanto Animadora. Tem sido um desafio e posso dizer que estou a gostar.

Reflexão de 16 a 20 de setembro

Esta semana fiz menos atividades, uma vez que as crianças estão na escola e passam menos tempo no ATL. Tive também que ficar na sala de estudo muito tempo enquanto as crianças faziam os trabalhos de casa, ajudando-as e tomando conta.

Vêm na hora do almoço, a partir das 11h45 e alguns voltam para a escola às 13h30, outros às 14h00/14h30 e outros às 15h00. Depois, regressam a partir das 16h00 para lanchar e ficam no ATL até às 19h00, alguns vão embora mais cedo. Há também uma auxiliar no ATL que ajuda não só na hora das refeições, como também faz limpezas e vai buscar as crianças à escola. Nesta semana ajudei ainda mais na hora do

almoço, a levantar pratos e servir a comida, a dar de comer, etc... pois há uma maior concentração de crianças no refeitório em tempo de aulas. Acabo por almoçar mais cedo, entre as 11h00 e meia e 12h00 para poder ajudar quando as crianças chegam ao refeitório. Algumas crianças têm atividades extracurriculares, como conservatório, apoio e inglês.

Como está a chegar o outono, dia 21 propus à Dina fazer uma atividade com as crianças. Propus fazer a técnica de recorte e colagem em papel cenário, para que preenchem o papel formando uma composição alusiva ao outono. Desenhei o esboço de uma árvore com folhas a cárem e eles começaram a preencher. Para meu espanto mostraram-se empenhados nesta tarefa. Para mim, foi importante esta atividade para promover a cooperação e o desenvolvimento da imaginação, que me pareceu precisar de incentivo.

Reflexão de 24 a 27 de setembro

Esta semana continuamos e acabamos com o recorte e colagem, sempre que havia um espaço livre pedia a algumas crianças para virem comigo para a sala do 1º ciclo continuar a composição no papel cenário. O entusiasmo já não era o mesmo que a semana passada mas à medida que o papel ganhava cor eles ganhavam vontade. A árvore ficou melhor do que eu esperava, foi bastante animador para mim, já que eles nunca têm vontade para fazer nada e consegui que fizessem um bom trabalho. Essa árvore foi substituir outro trabalho, mais antigo, sobre o Outono numa porta do ATL.

Começou o tempo de chuva, então as crianças tiveram que ir para as salas. Com isso aproveitei e sexta-feira comecei um torneio de jogos didáticos com algumas crianças do 1º ciclo e 2º ciclos. Como as salas já tinham os jogos, escolhi 4 de entres os disponíveis: batalha naval, dominó, damas e 4 em linha. Fiz cartões de inscrição para cada um no computador e imprimi. Numa folha apontei os nomes deles e os nomes dos jogos, com espaço para assinalar as respetivas vitórias. Prometi um prémio, para os vencedores do primeiro e 2º ciclo. Foi um incentivo para se inscreverem e batalharem. Para a semana continuará.

Continuo a ajudar na hora do almoço e lanche e na sala de estudo, afinal não me custa nada e tudo isso só me faz amadurecer. Claro que ainda não me habituei

totalmente à agitação dessas horas de refeições e agora, como devido ao clima há mais agitação dentro das salas.

Aos poucos consegui ter mais coragem para repreender as crianças. Tenho perdido pouco a pouco o receio de chamar a atenção ou ralhar. Já me sinto mais à vontade no meu ambiente de trabalho, com as minhas colegas e com as crianças. Algumas abraçam-me quando eu chego ou quando eles chegam, contam novidades, por vezes desabafam, fazem carinhos, pedem para eu os pegar ao colo, perguntam se vamos fazer alguma atividade. Tudo isso me deixa mais confortável no meu estágio. Claro que às vezes desanimo quando algumas crianças não querem saber das minhas atividades para nada. Ouço comentários desagradáveis algumas vezes mas são muitos mais os pontos positivos que retiro deste tempo todo. Faço por melhorar os pontos negativos e perceber as crianças.

Reflexão de 30 de setembro a 04 de outubro

Nesta semana continuei com o torneio. Não pude fazer atividades para além do torneio, porque para além de eles terem trabalhos de casa e ficar a ajudá-los, não quero pressioná-los. Sei que têm grande carga horária de estudos mais atividades extracurriculares e, na minha opinião, acho que devem ter tempo para fazerem as brincadeiras que querem. Eles gostam de ter tempo para eles. O torneio terminou e ofereci um livro infantil aos vencedores. Ficaram todos contentes e orgulhos. Os restantes perguntaram-me se haveria mais torneios.

Alguns rapazes já ganharam mais confiança comigo e perderam a vergonha. Demorei, mas consegui conquistá-los. Brinco muito com eles, pergunto se estão bem e como correu o dia. Nota-se que algumas crianças precisam de saber que se preocupam com elas e sentem-se protegidas, ou porque não o têm em casa ou porque é da própria natureza delas essa carência. Tanto os rapazes como as raparigas aproximaram-se mais de mim e foram muito carinhosos. Gosto de manter esta relação carinhosa com eles mantendo na mesma respeito e chamando à atenção quando necessário. Acho que funciona melhor e é mais saudável. Vão-me respeitando cada vez mais, embora muitas vezes não seja fácil com alguns mais desobedientes. Continuo a ajudar no refeitório, já não sinto tanto *stress* como sentia nessas horas, já sou mais rápida e eficaz.

Não consigo deixar de reparar que as crianças estão cada vez mais viciadas em tecnologia e preferem muitas vezes ficar a jogar no computador ou *tablet* do que fazer as atividades que proponho ou conviverem entre eles e brincarem. Há alturas que não se dão ao trabalho de olhar para mim ou para as minhas colegas quando falamos e continuam com olhos postos no ecrã.

Reflexão de 7 a 11 de outubro

Esta semana fiz poucas atividades, pois a mais relevante delas tanto para mim como para eles, ocupou muito tempo. Foi o jogo da malha. Organizei várias equipas de duas pessoas cada, e foram trocando à medida que acabava a partida. Não foi difícil arranjar participantes, adoraram o jogo e o ATL já dispunha do material. Como o centro de dia se encontra ao lado do recreio, fui lá e chamei dois idosos para jogarem o jogo da malha, fazendo assim uma equipa para jogarem contra outra equipa de crianças. Escolhi este jogo para eles participarem porque é um jogo tradicional e lhes traz memórias. Tenho reparado que os idosos se sentam durante muito tempo a observar as crianças a brincarem e normalmente as crianças não ligam muito à presença do idoso... isso foi uma motivação para chamar os idosos e criar um convívio intergeracional que é saudável, tanto aos idosos como às crianças. Para alargar os conhecimentos e fomentar o convívio entre várias gerações (inclusive à minha, porque também joguei) deixei-os jogar durante quase toda a semana (Ver foto em anexo VIII).

A hora das refeições já não é um problema para mim, já ganhei ritmo e à vontade.

A hora de controlar o estudo continua a ser tarefa minha, normalmente é das 17 horas às 18 horas. Pedir para falar baixo, para virar para a frente, para sentar, e que não podem copiar, já são falas do meu dia a dia.

Não posso fazer tudo que desejava, aplicar algumas coisas que aprendi durante a minha formação, pois o ALT e as crianças têm um ritmo que não me é possível mudar... têm regras, têm horas para fazer o trabalho de casa, têm horas para estar dentro das salas, horas para estar no recreio e as crianças não têm paciência nem vontade para fazer nada. Quem trabalha comigo acha complicado fazer atividades mais complexas. Eu não quero alterar nada num sítio em que eu é que estou a invadir, nem quero forçar nada, mas dar o que posso. Tem sido um desafio para mim, tornar o simples

interessante, motivante e marcante. No início não foi muito animadora esta ideia, mas quando vejo o que já consegui, percebo que as coisas simples significam muito, não só para mim como para eles.

Reflexão de 14 a 18 de outubro

Nesta semana, na quarta-feira é dia mundial da alimentação. Assim, decidi fazer a pirâmide alimentar com as crianças. Usei duas cartolinas, uma bege e outra azul. Na cartolina bege desenhei a pirâmide e as crianças pintaram com as respectivas cores de cada parte (ver anexo VIII). Em seguida recortaram uma tira larga da cartolina azul e colaram com cola tudo na base da pirâmide. Essa tira representa água e líquidos, seguidamente a cor verde clara representa os elementos energéticos, a cor verde escura representa os elementos reguladores, a cor amarela os elementos construtores e a cor vermelha, os elementos energéticos extra. O ATL dispõe de imagens de alimentos recortadas de revistas já coladas em cartolina e plastificadas, o que tornou a construção da pirâmide mais simples. Achei que seria uma boa ideia para terem conhecimento dos alimentos que se devem ingerir com maior ou menor frequência. Assim sabem que valor tem cada grupo de alimentos para a saúde. Gostaram da atividade e participaram. Foi feita de segunda a quarta-feira mas o primeiro dia foi o que teve mais participantes. Finalmente expuseram a pirâmide na sala do 2º ciclo... Muitos meninos quiseram jogar o jogo da malha e fiz novamente equipas. Fico contente por lhes ter despertado esse gosto. Afinal havia o jogo da malha no ATL mas há muito tempo que ninguém jogava e agora têm-lhe dado muito uso.

Tenho feito jogos tradicionais, uma vez que tenho alguns limites na instituição que não me permitem fazer algumas atividades, acho que é uma maneira interessante e possível de aplicar os meus conhecimentos.

Reflexão de 21 a 25 de outubro

Com a aproximação do dia de *Halloween* (31 de outubro) realizei um trabalho manual com as crianças. Elas adoram o tema por isso adoraram o trabalho. Fizemos um porta-chaves para cada um. Sinto que estas atividades de expressão plástica têm sido boas para as crianças se libertarem e aprenderem a utilizar ou reutilizar materiais. Tem sido bom para elas e para mim, pois todas as atividades têm um trabalho de pesquisa,

organização e planificação pela minha parte. Esse trabalho todo obrigou-me a alargar os meus conhecimentos e comecei a apreciar mais a expressão plástica, que outrora rejeitava por achar que não tinha jeito para essa área. Têm sido tanto para mim como para as crianças, momentos de desenvolvimento cognitivo, da criatividade e da destreza manual. Realizamos cerca de 92 porta-chaves o que deu trabalho para semana toda. Continuo com a tarefa de orientar na sala de estudo, ajudar no refeitório, vigiar no recreio... Já não me sinto uma estranha na instituição, já me tratam como se fosse da “casa” e posso dizer que já conquistei todas as crianças. Já consigo ser firme e impor respeito.

O desafio nesta instituição continua e à medida que o tempo passa me vou afeiçoando cada vez mais à equipa de trabalho e às crianças. A inocência das crianças tem-me feito bem.

Reflexão de 28 de outubro a 1 de novembro

Esta semana enfeitou-se o ATL com decoração dos anos anteriores. Construí com as crianças uma nuvem de algodão que ficou como decoração na porta do 1º ciclo. No dia do Halloween (quinta-feira) houve um lanche de convívio, a Dina fez um bolo com algumas crianças para além do lanche habitual diário. Distribuí os porta-chaves por todos e as crianças ficaram todas contentes por terem algo que deu trabalho e poderem dizer que ajudaram a fazer. Foi uma semana cansativa, pois os porta-chaves ainda deram algum trabalho mas valeu a pena, fiquei muito satisfeita com o resultado final.

A semana passada disse que a inocência das crianças me tem feito bem. Volto a dizê-lo, pois foi muito bom depois de tanto trabalho ver como as crianças estavam ansiosas por receber um simples porta-chaves! Quando os pais vinham mostravam-lhes.

Não estou completamente satisfeita com o meu trabalho no ATL, sei que podia fazer muito melhor mas acho que me falta experiência, imaginação e trabalho de pesquisa. No entanto falta ainda mais de um mês para terminar, e eu vou dar o meu máximo.

Reflexão de 4 a 8 de novembro

Com a aproximação do S. Martinho, (dia 11 de novembro) pesquisei algumas ideias na internet de trabalhos de expressão plástica com esse tema. Não foi fácil decidir o que ia fazer com as crianças, porque o que encontrei na Internet não me satisfazia, e claro não queria de forma alguma fazer igual. Acabei por me decidir e as ideias foram surgindo, até à medida que íamos construindo, assim as crianças tinham liberdade de expressão. Construámos uma castanha gigante com um envelope que continha a lenda de S. Martinho (ver foto em anexo VIII). A castanha ficou exposta numa das portas do ATL que dá acesso ao bar. Decoramos o ATL com os trabalhos dos anos anteriores do S. Martinho.

Na sala de estudo cada vez há mais crianças, estão numa fase de testes e mais trabalhos de casa. Já não me encontro tantas vezes na sala de estudo e fico também nas salas, gosto das salas para falar com as crianças e brincar com elas.

Reflexão de 11 a 15 de novembro

Esta semana realizei poucas atividades porque estive muito ocupada a tratar do meu miniprojeto “Palestras Dinâmicas”. Convidei um amigo meu, o Carlos, que tem licenciatura e Mestrado em Desporto a dar uma palestra sobre a Importância do Desporto na Vida dos Jovens. Ele aceitou e organizámos juntos uns jogos com bola para fazermos no fim da palestra. Com o tema ”Deporto” fiz dois puzzles para ficarem no ATL e entreguei depois da palestra (ver foto em anexo IV). Esta primeira palestra foi realizada na quinta-feira. Foi uma semana mais complicada, especialmente o dia da palestra que foi um dia diferente. A introdução do mini projeto causou-me ansiedade e muita preocupação, queria que corresse muito bem. Posso dizer que no início quando entraram todos para a sala de estudo houve muita agitação mas à medida que ouviam o Carlos ficavam empolgados com o que dizia e com o tema. O Carlos fazia-lhes perguntas e eu ia acrescentando ideias. Quando passaram à prática das atividades gostaram muito mais (ver foto em anexo IV). A visita do Carlos demorou uma hora, mais do que era esperado porque ficaram bastante tempo nas atividades. É de referir que esta palestra se destinou às crianças do quinto e sexto anos.

Correu bem e espero que as próximas palestras corram tão bem ou melhor que esta. É bom para mim, para as crianças e para a instituição.

Reflexão de 18 a 22 de novembro

Esta semana realizei atividades de expressão físico-motora, já que estão em idade de descobrirem o corpo e desenvolveram as suas capacidades físico-motoras. Foi uma semana cheia de atividades e confusão também. As crianças têm muita dificuldade em se concentrarem e as atividades que realizei exigiam concentração, especialmente os exercícios de desenvolvimento das capacidades visuais. Consegui que se acalmassem, embora tivesse que ameaçar algumas vezes que não fazia mais atividades com eles se não se acalmassem. Consegui resultados positivos com esta semana. Aproximei-me das crianças e consegui controlá-las, apesar de algumas dificuldades.

Para além das atividades que realizei, continuei com as minhas tarefas do costume. À medida que o tempo passa, estou mais à vontade no ATL como tinha já referido, mas percebo que não é fácil também, associar as atividades que realizo e tomar conta deles ao mesmo tempo. Ajudar no refeitório, na sala de estudo, mandar falar baixo constantemente... tudo isto é cansativo mas também me tem ajudado a amadurecer, a ganhar autoconfiança e a ser mais autodidata.

O ambiente no ATL continua bom, a meu favor. As pessoas que trabalham comigo têm feito o que podem para que o meu estágio corra da melhor maneira e ajudam-me sempre que necessário. Não me sinto pressionada por ninguém o que é muito bom, já que não lido muito bem com a pressão.

Reflexão de 25 a 29 de dezembro

Esta semana construí, juntamente com as minhas colegas de trabalho, sinos para a árvore de Natal do ATL. Foi uma maneira de incentivar ao reaproveitamento de materiais e à reciclagem (ver foto em anexo VIII).

Construí com as crianças, para a próxima palestra do meu projeto que será para a semana, dia 3 de dezembro, cubos-*puzzles* (ver foto em anexo VIII). Achei que os puzzles seriam uma boa maneira de desenvolverem o raciocínio e assimilarem o

conteúdo da palestra ao mesmo tempo. Gostaram de fazer os cubos, embora tivesse que ajudar bastante porque era um trabalho que exigia precisão. Noto que muitos não se aplicam e fazem as coisas de qualquer maneira, o que tornou mais complicado este trabalho, tive que fazer de novo algumas tarefas. Considero que estas atividades que tenho realizado são boas para promover a socialização, uma vez que as crianças cada vez mais se tornam individualistas, formam grupos e afastam-se de outras crianças.

Tenho tido algum trabalho com a próxima palestra, organizar tudo, ajudar na construção do *power point*, modificar as imagens para o cubo-puzzle, etc.

Reflexão de 02 a 06 de dezembro

Concluimos a construção dos cubos-puzzle, que foram entregues dia 3, no dia da palestra. A palestra sobre a higiene oral correu bem, foi bastante complexa e as crianças mostraram muito interesse. Assistiram à palestra as crianças do primeiro ciclo. Este tema “higiene oral” tinha como objetivo alertar as crianças dos perigos que a falta de higiene oral pode causar. Promover bons hábitos de higiene, ensinar a fazer a higiene oral, evitar futuras patologias e dar a conhecer a cavidade oral. Achei pertinente falar no assunto, já que cada vez mais as crianças comem exageradamente doces, o que afeta os dentes. Muitos não têm a noção disso, de como podem cuidar dos dentes e o que podem fazer para evitar futuras doenças.

Nos últimos três dias da semana realizei atividade de Psicodinâmica Vocal, uma vez que a Psicodinâmica Vocal é o nosso perfil de voz, parte da construção da nossa personalidade, devemos evitar possíveis deficiências, para isso temos que cuidar dela. Foi com essa mensagem que atraí as crianças e realizei atividades para prevenir doenças da linguagem. Gostaram muito, até porque não é um assunto muito falado, não há muita preocupação com a voz e muitas crianças sofrem de problemas de fala.

Foi uma semana nostálgica por ser a última semana de estágio. Tirei muito proveito destes três meses e aprendi muito. Sei que podia dar mais e por isso vou dar nas próximas oportunidades, quando as instituições e a experiência me permitirem. O último dia será dia 9, para a semana.

Reflexão de 09 dezembro

Hoje foi o meu último dia no ATL. Neste dia, decidi fazer um simples lanche convívio, então levei um bolo para compartilhar com as minhas colegas de trabalho e com a Dina. Quis deixar uma recordação, fiz um urso de feltro alusivo ao Natal e ofereci ao ATL.

Foi uma despedida bem tranquila, entrei nas brincadeiras das crianças, propuseram-me atividades e não o contrário. Joguei várias vezes o 4 em linha, conversei bastante com as crianças e agradei às minhas colegas e à Dina por me terem aceitado na instituição e me terem tratado tão bem. Apesar das limitações impostas pela instituição e de não ter conseguido realizar o que pretendia de início, consegui realizar atividades ligadas a várias áreas lúdico-expressivas entre outras atividades didáticas. Fizeram-me sentir parte da instituição, à vontade e com direitos, o que me fez gostar ainda mais deste estágio. Sei que serei sempre muito bem recebida se quiser visitar a instituição.

**Anexo IV- Palestra: “A importância do desporto na
vida dos jovens”**



Anexo V- *power point*: “A importância do desporto na vida dos jovens”

A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO NA VIDA DOS JOVENS



CRIANÇAS E O DESPORTO



"AS CRIANÇAS PARECEM TER UMA ENERGIA INESGOTÁVEL E O DESPORTO É EXCELENTE PARA DESCARREGÁ-LA... DESDE QUE, NATURALMENTE, COM CONTA, PESO E MEDIDA."



- DESDE AS CORRIDAS LOUCAS NOS RECREIOS DA ESCOLA, ENTRE AS ESCONDIDAS, AS APANHADAS OU NUMAS TROÇAS DE BOLA, PASSANDO PELAS ESCALADAS EM ÁRVORES, AS CRIANÇAS NÃO CONSEGUEM ESTAR PARADAS.

- POR ISSO, MESMO SEM ESTAREM INSCRITAS EM QUALQUER MODALIDADE DESPORTIVA, AS CRIANÇAS DESPENDEM ENERGIAS, DESENVOLVENDO MÚSCULOS E ARTICULAÇÕES. BRINCAR É O EXERCÍCIO FÍSICO, PLENO DE ESPONTANEIDADE.



- MAS, MAIS CEDO OU MAIS TARDE, O DESPORTO ACABA POR FAZER PARTE DA SUA VIDA, COM UMA OU MAIS HORAS SEMANAIS DEDICADAS À PRÁTICA DE GINÁSTICA, NATAÇÃO, KARATÉ, ATLETISMO OU FUTEBOL, SEJA ATRAVÉS DOS PROGRAMAS ESCOLARES, CLUBES, SEJA POR INICIATIVA INDIVIDUAL.



- A EDUCAÇÃO FÍSICA VISA DESENVOLVER O POTENCIAL PSICOMOTOR, SENDO TAMBÉM UM IMPORTANTE FATOR DE SOCIALIZAÇÃO.



- EM CRIANÇAS COM DESEMPENHOS ESCOLARES MÉDIOS, O DESPORTO PODE SER UM ÓTIMO INSTRUMENTO DE VALORIZAÇÃO E RECONHECIMENTO PESSOAL, CONTRIBUINDO EM MUITO PARA A AUTOESTIMA, PARA ALÉM DE SE VERIFICAR QUE CRIANÇAS MAIS ATIVAS TÊM UM MELHOR APROVEITAMENTO ESCOLAR.



- E, NUM TEMPO EM QUE A PERMANÊNCIA NA ESCOLA É LONGA, AS CRIANÇAS NECESSITAM DE EXTERIORIZAR A SUA ENERGIA, FUNCIONANDO O DESPORTO COMO UM FATOR DE EQUILÍBRIO: UM TEMPO PARA AS ATIVIDADES INTELECTUAIS E OUTRO PARA AS ATIVIDADES FÍSICAS.



- GINÁSTICA, ATLETISMO, KARATÊ OU NATAÇÃO SÃO EXEMPLOS DE MODALIDADES EM QUE A CRIANÇA É CONFRONTADA CONSIGO PRÓPRIA, É A SUA PRÓPRIA RIVAL, NA MEDIDA EM QUE OS EXERCÍCIOS ACABAM POR EXIGIR QUE FAÇA MELHOR DO QUE DA ÚLTIMA VEZ.



- ESTAS ATIVIDADES PROPORCIONAM À CRIANÇA UMA CERTA CONFIANÇA, MAS TAMBÉM PODEM LEVÁ-LA A UM CERTO ISOLAMENTO, CONTRASTANDO COM OS DESPORTOS COLETIVOS, QUE IMPLICAM COMBATE E OPOSIÇÃO, CONFRONTO COM OS OUTROS, PODENDO AUMENTAR O ESPÍRITO DE COMPETIÇÃO. NO ENTANTO, A PROMOÇÃO DO TRABALHO EM EQUIPA É UMA DAS GRANDES VANTAGENS DOS DESPORTOS COLETIVOS NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR DA CRIANÇA.



- EVENTUAIS EXCESSOS DE UMA PRÁTICA INTENSIVA DO DESPORTO, PODE PENALIZAR O CRESCIMENTO DA CRIANÇA, TANTO A NÍVEL FÍSICO COMO EMOCIONAL.



- É NECESSÁRIO INCORPORAR A ATIVIDADE FÍSICA NO DIA-A-DIA DA CRIANÇA, QUER A OPÇÃO PASSE POR UMA ATIVIDADE FORMAL OU ESTRUTURADA (PRATICADA EM PISCINAS, FUTEBOL DE FORMAÇÃO, ETC.) OU POR UMA ATIVIDADE INFORMAL, INTEGRADA NAS ATIVIDADES QUOTIDIANAS, COMO POR EXEMPLO IR PARA A ESCOLA A PÉ, ANDAR DE BICICLETA.



- AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES DEVEM PRATICAR PELO MENOS 60 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA, A QUAL, NA SITUAÇÃO IDEAL, DEVERIA ENVOLVER TODA A FAMÍLIA.
- O NÚMERO DE HORAS SEMANAIS DA PRÁTICA DESPORTIVA, BEM COMO A RESPECTIVA INTENSIDADE DEVEM SER CONTROLADOS DADOS OS RISCOS ASSOCIADOS A PRÁTICAS DESPORTIVAS DEMASIADO INTENSIVAS.

- HÁ DESPORTOS QUE EXIGEM GESTOS TÉCNICAMENTE DIFÍCEIS, EFETUADOS DE UMA FORMA REPETITIVA, UM ELEVADO NÚMERO DE VEZES, ESFORÇANDO OS MÚSCULOS E PODENDO IMPLICAR LESÕES NOS TENDÕES E ARTICULAÇÕES.



- A INTENSIFICAÇÃO DA PRÁTICA E DA COMPETIÇÃO PODEM TRADUZIR-SE NUMA PRESSÃO SOBRE A CRIANÇA NO SENTIDO DE MOSTRAR RESULTADOS, AOS OUTROS E A SI PRÓPRIA, GERANDO NÍVEIS DE ANSIEDADE NÃO COMPATÍVEIS COM A IDADE.

- DEVE PREVALECER A IDÉIA DE QUE PRATICAR EXERCÍCIO É SAUDÁVEL E ISSO É MAIS - MUITO MAIS - IMPORTANTE DO QUE COMPETIR.

Anexo VI- Palestra: “Higiene Oral”



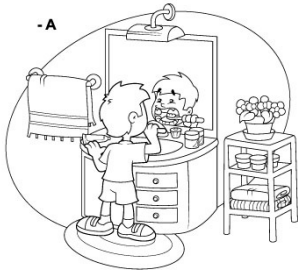
7 erros

www.colgate.com.br/mundodacrianca

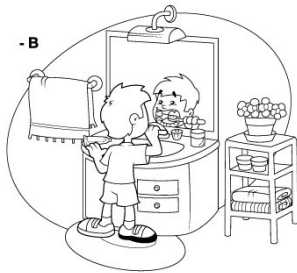
-Instruções:

Imprima esta página, depois descubra quais são os 7 erros da figura B.
Boa diversão!

-A



-B



CAÇA-PALAVRAS



www.smartkids.com.br

-Instruções:

Para brincar com o jogo do Caça Palavras basta imprimir essa página, depois encontre no diagrama abaixo 4 palavras que fazem parte da higiene bucal.
Boa diversão!



C	R	E	M	E	D	E	N	T	A	L
S	C	S	E	D	O	M	A	H	Y	R
A	R	C	J	I	V	E	R	D	E	F
F	I	O	D	E	N	T	A	L	U	E
U	N	V	R	A	H	F	N	E	O	R
L	M	A	K	C	F	N	J	A	N	Q
H	S	T	I	R	E	B	A	U	S	F
O	D	E	N	T	I	S	T	A	H	O



resp: (hor.) creme dental, fio dental, dentista
(vert.) escova

Descubra

www.colgate.com.br/mundodacrianca

-Instruções:

Puxal Nosso amiguinho ficou todo enrolado com tantos fios pelo corpo! Depois de imprimir esta página, siga as linhas tracejadas para adivinhar qual dos fios abaixo é o fio dental. Boa diversão!

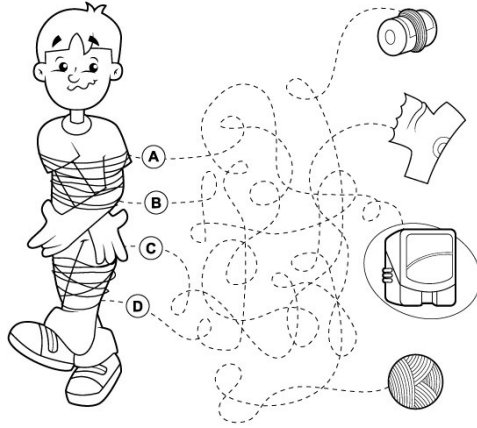


Figura: Maria D

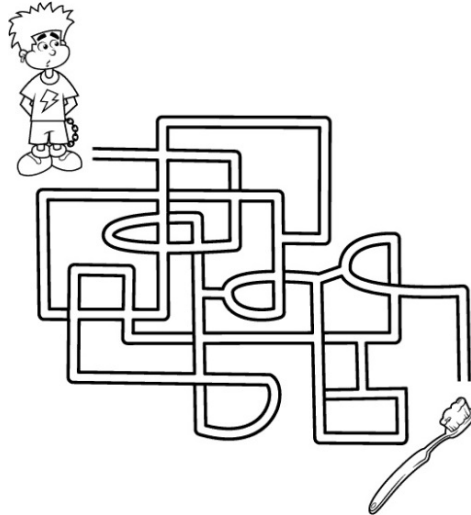
LABIRINTO



www.smartkids.com.br

-Instruções:

Para brincar com o jogo do labirinto basta imprimir esta página, depois ajude o Trovão a encontrar sua escova de dentes. Boa diversão!

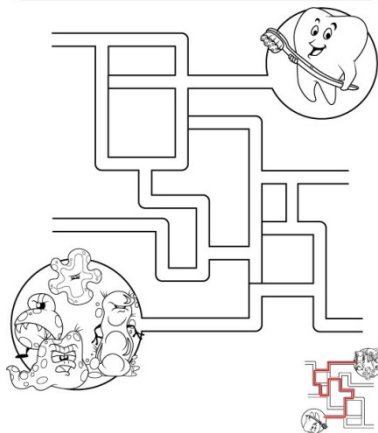


LaBirinto

www.colgate.com.br/mundodacrianca

-Instruções:

Imprima esta página, depois ajude nosso amigo dente a encontrar o caminho correto para eliminar as bactérias. Boa diversão!



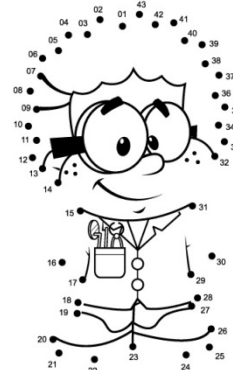
LIGUE OS PONTOS



www.smartkids.com.br

-Instruções:

Para brincar com o jogo dos pontos basta imprimir essa página, depois una os pontos seguindo a numeração. Boa diversão!



Dentista

Anexo VII – *Power point*. “Higiene oral”



Saúde Ora



Guarda, 2013

Cátia Maria Do Nascimento Inês

Saúde oral



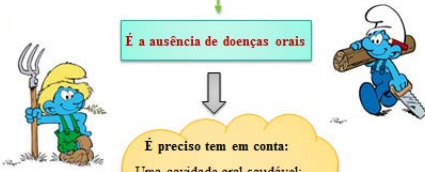
Faz parte da saúde em geral e é muito importante.

Nenhuma pessoa é considerada saudável se tiver alguma doença na boca.



Saúde oral - o que é?

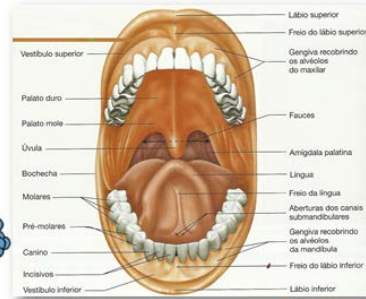
É a ausência de doenças orais



É preciso tem em conta:

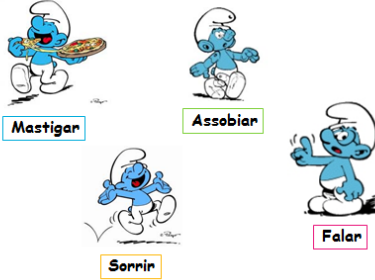
- Uma cavidade oral saudável;
- Dentes saudáveis;
- Hábitos correctos de higiene;
- Alimentação adequada

A boca

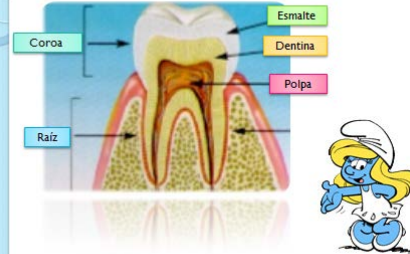


(Seeley, 2007)

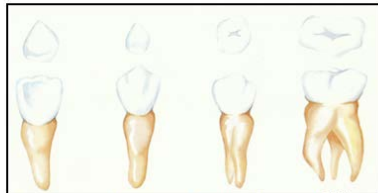
Para que servem os dentes?



O dente



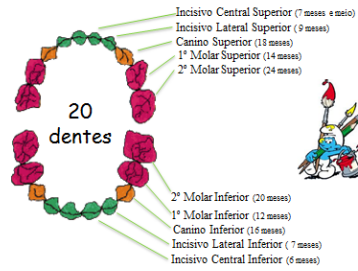
Formas e funções dos dentes



Incisivo Canino Pré-molar Molar



Dentes de leite



Dentes definitivos

32 dentes

Dentes superiores

- Incisoro central (7/8 anos)
- Incisoro lateral (8/9 anos)
- Canino (11/12 anos)
- 1ª prêmolar (10/11 anos)
- 2ª prêmolar (10/12 anos)
- 1ª molar (6/7 anos)
- 2ª molar (12/13 anos)
- 3ª molar (17/21 anos)

Dentes inferiores

- 3ª molar (17/21 anos)
- 2ª molar (11/13 anos)
- 1ª molar (6/7 anos)
- 2ª prêmolar (11/12 anos)
- 1ª prêmolar (10/12 anos)
- Canino (9/10 anos)
- Incisoro lateral (7/8 anos)
- Incisoro central (6/9 anos)

Higiene oral

É a remoção eficaz dos restos alimentares.

Principalmente após as refeições...

... e impede que as bactérias se propaguem pelos dentes e gengivas.

(Portal da Saúde, 2006)

Quando começar?

- Após a erupção do primeiro dente

Do nascimento aos 3 anos de vida

Do 3 anos aos 6 anos de idade

A partir dos 6 anos de idade

Dependente Auxílio Independente

Escovagem dos dentes

Deve ser realizada pelo menos duas vezes por dia.

Diminui o desenvolvimento de cáries dentárias e outras doenças da boca.

Atenção:
- Não usar chupetas com açúcar ou mel pois faz muito mal aos dentes;

Fio dentário ou fita dentária

Usar a partir dos 8-9 anos

Utilizado para remover a placa bacteriana

Utilizado, no mínimo, 1 vez ao dia, preferencialmente à noite antes da escovagem

Fio dentário ou fita dentária

Escova de dentes

Objecto pessoal

Substituídas a cada 3 meses

Adequada a cada criança

Cabeça pequena Macia

Técnica da escovagem

A escovagem dos dentes devem demorar cerca de 2 a 3 minutos e deve fazer assim...

Flúor... para que serve?



17

Elixir dentífrico

Deve ser adequado a idade

Ajuda a manter a boca limpa e saudável;
 Refresca e protege;
 Anti-bacteriano para combater a placa e eliminar as bactérias;
 Contem flúor para fortalecer os dentes;
 Sem açúcar e sem álcool;

18

Vigilância da Saúde Oral

Visitas regulares a profissionais de saúde oral:

Prevenção de futuras complicações, na deteção precoce e tratamento adequado das doenças orais;

6/6 meses

A falta de medidas preventivas poderá acarretar, um tratamento prolongado, complexo e muito dispendioso



19

Selantes

São aplicados resinas nas fissuras e fossetas dos dentes que duram sensivelmente 3-4 anos.



Quando?
 ... após a erupção dos primeiros molares definitivos.

Para quê?
 ... para prevenir as cáries dentárias



20



Alimentação

21

Alimentação e saúde oral



22

Alimentação e saúde oral

Alimentos não cariogénicos

Queijo, a manteiga, o leite materno, a gelatina, a fruta, os legumes, o amendoim

Estimulantes da saliva

queijo, fruta, vegetais e carne

Fonte de flúor

Peixe, gelatina e brócolos



1910 - 1911 - 1912 - 1913 - 1914 - 1915 - 1916 - 1917 - 1918 - 1919 - 1920 - 1921 - 1922 - 1923 - 1924 - 1925 - 1926 - 1927 - 1928 - 1929 - 1930 - 1931 - 1932 - 1933 - 1934 - 1935 - 1936 - 1937 - 1938 - 1939 - 1940 - 1941 - 1942 - 1943 - 1944 - 1945 - 1946 - 1947 - 1948 - 1949 - 1950 - 1951 - 1952 - 1953 - 1954 - 1955 - 1956 - 1957 - 1958 - 1959 - 1960 - 1961 - 1962 - 1963 - 1964 - 1965 - 1966 - 1967 - 1968 - 1969 - 1970 - 1971 - 1972 - 1973 - 1974 - 1975 - 1976 - 1977 - 1978 - 1979 - 1980 - 1981 - 1982 - 1983 - 1984 - 1985 - 1986 - 1987 - 1988 - 1989 - 1990 - 1991 - 1992 - 1993 - 1994 - 1995 - 1996 - 1997 - 1998 - 1999 - 2000 - 2001 - 2002 - 2003 - 2004 - 2005 - 2006 - 2007 - 2008 - 2009 - 2010 - 2011 - 2012 - 2013 - 2014 - 2015 - 2016 - 2017 - 2018 - 2019 - 2020 - 2021 - 2022 - 2023 - 2024 - 2025 - 2026 - 2027 - 2028 - 2029 - 2030 - 2031 - 2032 - 2033 - 2034 - 2035 - 2036 - 2037 - 2038 - 2039 - 2040 - 2041 - 2042 - 2043 - 2044 - 2045 - 2046 - 2047 - 2048 - 2049 - 2050 - 2051 - 2052 - 2053 - 2054 - 2055 - 2056 - 2057 - 2058 - 2059 - 2060 - 2061 - 2062 - 2063 - 2064 - 2065 - 2066 - 2067 - 2068 - 2069 - 2070 - 2071 - 2072 - 2073 - 2074 - 2075 - 2076 - 2077 - 2078 - 2079 - 2080 - 2081 - 2082 - 2083 - 2084 - 2085 - 2086 - 2087 - 2088 - 2089 - 2090 - 2091 - 2092 - 2093 - 2094 - 2095 - 2096 - 2097 - 2098 - 2099 - 2100

23

Alimentação e saúde oral



24



Ter cuidado com:

- Alimentação;
- Mudanças bruscas de temperatura: frio/quente;
- O açúcar;
- Não dormir com o biberão;
- Não roer as unhas.



- Visitar regularmente o dentista e higienista oral.

25



CONCLUSÃO...



26



Dúvidas?

Obrigada pela vossa atenção!...

Cátia Maria Do Nascimento Inêz,

Bibliografia

- Clínica Vital Dent (s.d). *Promoção e Saúde Oral*. Acedido em Janeiro 12, 2012 em: <http://www.clinicavitaldent.pt/prevencao-saude-oral-alimentacao>
- Centro de Investigação do Hábito (s.d). Acedido em Janeiro 4, 2012 em: <http://www.halito.pt/halito.html>
- Cortes, A. M.(2005). *Educação para a Saúde Oral*. Guarda: Coleção Politécnica da Guarda
- Direcção Geral dos Cuidados de Saúde Primários (1991). *Dentição, Doenças Orais e Medidas de Prevenção*. (2ªed.). Lisboa: DGCS, Divisão de Saúde Oral.
- Direcção Geral de Saúde (1999). *Programa Nacional de Promoção da Saúde*. Acedido em Janeiro 8, 2012 em: http://apso.homestead.com/files/PNS_Soral.pdf
- Direcção Geral da Saúde (2005). *Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*. Lisboa.
- Direcção Geral da Saúde (2002). *Manual de Boas práticas em Saúde Oral: Para quem trabalha com crianças e jovens com necessidades de saúde especiais*. Lisboa: Divisão de Saúde Escolar.

28

Bibliografia

- Direcção geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (s.d). Acedido em Janeiro 5, 2012 em: <http://www.dgide.min-edu.pt/saude/Paginas/default.aspx>
- Hospital Geral (s.d). *Saúde Bucal*. Acedido em Janeiro 8, 2012 em: http://www.hospitalgeral.com.br/1_com/saude_bucal/higienecri.htm
- Manual Merck (2009). *A saúde em Primeiro*. Acedido em Janeiro 8, 2012 em: <http://www.manualmerck.net/?id=120>
- Mamula, L., Lenalle, P. e Nicoulin, M. (2004). *Dicionário Médico*. 3ª ed. José Nunes de Almeida Lisboa: Climepsi Editores.
- Pereira, A. (1996). *Cáries Dentárias. Etiologia, Epidemiologia e Prevenção*. Lisboa: Medisa.
- Portal da Saúde (2006). *Cuidar dos seus dentes em diferentes etapas da vida*. Acedido em Janeiro 4, 2012 em: <http://www.minsaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia-da-saude/saude+oral/Saude+oral.htm>
- Seeley, R., Stephens, T. e Tate, P. (2003). *Anatomia e Fisiologia* (6.ª ed.). Loures: Lusociência.
- Sociedade Portuguesa de Pediatria, s. d. *Saúde Oral*. Acedido em Janeiro 9, 2011 em: <http://www.spp.pt/conteudos/default.asp?ID=35>

29

Anexo VIII – Atividades desenvolvidas





