



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Carla Alexandra da Silva Filipe

dezembro | 2015

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto



Relatório de Estágio

Núcleo Desportivo Social e Cultural da Guarda

Projeto *Tu Decides* +

Carla Alexandra da Silva Filipe

Guarda, Janeiro de 2016

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de
Desporto

Orientador de Estágio na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:
Professor Jorge dos Santos Casanova

Orientador no local de estágio: Professor Luís Santos

Ficha de Identificação

Instituto Politécnico da Guarda	
Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto: Professor Doutor Pedro Tadeu	
Diretor de curso de Desporto: Professora Doutora Carolina Vila-Chã	
Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro N°50 6300-559 Guarda	

Orientador na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	
Nome: Professor Jorge dos Santos Casanova	Início do Estágio: 03 Outubro 2012 Fim de Estágio: 09 Agosto 2013

Entidade Acolhedora do Estágio	
Nome: Núcleo Desportivo Social e Cultural – Guarda Email: ndsguarda@gmail.com	Presidente: Fausto Tavares
Orientador no local de estágio: Professor Luís Santos – Licenciado em Educação Física	
Morada: Avenida da Igreja s/n- Centro Social e Cultural de São Miguel, 3º Piso- Guarda	

Estagiária	
Nome: Carla Alexandra da Silva Filipe	Nº de aluno: 5007194
Morada: Travessa da Corredoura, nº 3, 3ºdtº - 6300-311- Guarda Email: carlafilipe@hotmail.com	

Agradecimentos

A elaboração deste relatório, contou com importantes apoios e encorajamentos, sem os quais não seria tornado realidade aquilo que foi feito até hoje, e aos quais estarei sempre grata.

Ao professor Luís Santos, pela sua orientação, apoio, disponibilidade, pelo saber que transmitiu, pelas opiniões e críticas, total colaboração no solucionar de dúvidas e problemas que foram surgindo ao longo deste estágio e pelo encorajamento e palavras de incentivo.

À professora Adélia da escola primária de Vila Fernando, pelo carinho sempre demonstrado.

Aos alunos do ATL do NDS do 1º ao 4º ano e aos alunos da escola primária de Vila Fernando e auxiliares.

A todos os funcionários do NDS, que sempre mostraram afeto e conforto.

Aos colegas de turma, Andreia Ferreira, Filipe Bernardo, Fernando Loio, pela atitude sempre disponível para a elaboração de trabalhos e outras realizações em grupo.

Ao orientador de estágio professor Jorge Casanova, pela orientação.

Aos docentes que apoiaram desde o 1º ano ate agora, sempre com carinho.

À chefia do meu trabalho, pelas horas disponíveis, apoio e amizade.

Por último, tendo consciência que sozinha nada disto teria sido possível, dirijo um agradecimento especial aos meus pais, filhos e marido, por serem modelos de coragem, pelo seu apoio incondicional, inventivo, amizade e paciência demonstrados e total ajuda na superação dos obstáculos que ao longo deste percurso foram surgidos. A eles dedico este trabalho!

Índice

Agradecimentos	3
Índice de Figuras	5
Índice de Tabelas	5
Resumo	6
Introdução	7
1 - Caraterização da cidade – Guarda	9
2 - Caracterização da entidade de estágio	10
2.1 - Recursos Humanos e Materiais na instituição	11
3 - Caraterização do Projeto Tu Decides +	12
4 - Caraterização da população alvo	14
5 - Objetivos e planeamento do estágio	15
5.1 - Objetivos Gerais	15
5.2 - Objetivos Específicos	15
6 - Carga horária da unidade curricular de estágio	16
7 - Calendarização do estágio	17
8 - Fundamentação teórica consultada	18
9 - Atividades desenvolvidas	20
10 - Reflexão Final	23
11 - Bibliografia	26
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1: Brasão da cidade da Guarda.....	9
Figura 2: Logótipo da instituição acolhedora NDS-Guarda.....	10
Figura 3: Logótipo do projeto "Tu Decides +"	12

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caraterização dos Recursos Humanos e Materiais.....	11
Tabela 2: Caraterização da população alvo da Escola Primária de Vila Fernando	14
Tabela 3: Caraterização da população alvo do ATL - NDS	14
Tabela 4: Horário semanal do estágio	16
Tabela 5: Calendarização anual do estágio.....	17
Tabela 6: Atividades ATL – NDS e Escola Primária de Vila Fernando	20
Tabela 7: Atividades Complementares.....	22

Resumo

O estágio curricular inserido na UC de Estágio teve início a três de outubro 2012 e finalizou a nove de agosto de 2013, perfazendo assim quarenta e três semanas nas quais me envolvi em 439 horas.

A escolha do local de estágio incidiu na instituição Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS), inserida no Projeto *Tu Decides +*, um projeto de nível nacional que tem como principal objetivo promover a inserção social.

O principal objetivo do estágio foi desenvolver atividades desportivas com crianças, por forma a promover o seu desenvolvimento físico e humano, tendo em conta as suas idades, género e patologias presentes.

As minhas funções enquanto estagiária passaram pelo planeamento de atividades para crianças entre os 5 e os 10 anos. Entre elas estiveram atividades lúdicas, jogos didáticos, atividades para desenvolvimento de diversas habilidades motoras condicionais e coordenativas e percursos pedestres.

As atividades foram desenvolvidas no ATL da entidade de estágio e na Escola Primária de Vila Fernando. No enquadramento das atividades realizadas no ATL do NDS, estiveram essencialmente os campos de férias, nos quais desenvolvi diversas atividades para desenvolvimento das capacidades motoras das crianças, como a coordenação, equilíbrio, ritmo.

Ao longo destes meses de estágio procurei basear-me em algumas unidades curriculares para melhor realização e planeamento das atividades, bem como para melhor lidar com as crianças e jovens. Enquadrei e adaptei também alguns ensinamentos adquiridos na minha vida profissional enquanto militar, como a liderança e capacidade de comunicação.

Palavras-Chave: Estágio, “Tu Decides +”, Percursos Pedestres, Jogos, Crianças

Introdução

O estágio curricular, inserido na UC de Estágio, do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda, teve início a três de outubro 2012 e finalizou a nove de agosto de 2013, perfazendo assim quarenta e três semanas nas quais me envolvi em 439 horas.

O estagiário deve procurar sempre um local que melhor se adegue às suas expectativas e objetivos definidos por si próprio, pois é com este momento de aprendizagem que se adquirem conhecimentos e experiências para a futura vida profissional.

As horas de estágio foram repartidas por dois locais sendo eles as Atividades de Tempos Livres (ATL) do NDS e a Escola Primária de Vila Fernando.

A escolha deste local de estágio foi devido ao conhecimento anterior que já possuía na instituição, pois o NDS é uma instituição com elevado peso na cidade da Guarda que incide o seu trabalho não só na promoção da atividade física, mas também no desenvolvimento social e cultural na população. Também o facto de anteriormente outros estagiários terem escolhido esta mesma instituição para a preparação da vida profissional teve algum peso na minha escolha.

As áreas de intervenção nas quais tive maior contribuição foram a área cultural e desportiva. Relativamente à parte cultural procurei inculcar valores nos jovens, valores essenciais para a sua formação como indivíduos. Respeito, compreensão, saber ouvir, saber pedir perdão e perdoar, sinceridade, entre outros foram alguns dos valores que procurei inculcar nos jovens. Na parte desportiva promovi essencialmente o desenvolvimento da coesão de grupo, espírito de equipa, cooperação, ajuda mútua, confiança, pois é essencial que desde pequenos compreendam que não estão sozinhos e que têm que saber que devem confiar no colega, ajudar, associar-se a ele para que melhor desenvolvam uma determinada tarefa. Para a promoção e desenvolvimento destas áreas de intervenção procurei realizar jogos didáticos e atividades promotoras das características e valores referidos anteriormente, que levassem a que os jovens confiassem uns nos outros, jogarem em equipa, em conjunto.

O gosto pela realização de atividades com crianças e jovens foi outro fator relevante, pois, atividades como jogos didáticos, lúdicos, desportivos, atividades recreativas, percursos pedestres, atividades de desenvolvimentos das habilidades e

capacidades motoras, que foram desenvolvidas durante o estágio, são de elevada importância nesta faixa etária jovem, pois é aqui que começam o seu desenvolvimento das capacidades motoras.

Assim, inseri-me no projeto Tu Decides +, um projeto de nível nacional onde tem por objetivo a ajuda à comunidade em diversos aspetos, cultural, desportivo, humanitário.

O objetivo central do estágio foi desenvolver atividades desportivas com crianças por forma a promover o seu desenvolvimento físico e humano.

Em anexo encontram-se as fichas relativas ao plano e convenção de estágio.

A realização do estágio inicialmente estava prevista através da passagem por três fases de intervenção, sendo elas a fase de observação/ integração na comunidade NDS, a fase de coorientação e por fim a fase de orientação autónoma. No entanto, não passei por nenhuma das primeiras duas fases. Não realizei a fase de observação na íntegra de atividades, de comportamentos do professor a reger aulas, nem de observação do comportamento dos alunos numa gestão de atividades, e também não passei pela fase de coorientação. Iniciei o meu estágio e fui colocada a planear e orientar as atividades de forma autónoma. No entanto, realizava a planificação das atividades e antes de orientar qualquer aula, a planificação era aprovada pelo orientador da instituição NDS.

Neste seguimento, o relatório encontra-se subdividido em partes devidamente estruturadas e organizadas desde a caracterização da cidade, do local de estágio, da população alvo, objetivos (gerais e específicos), caracterização do projeto tu decides +, carga horária do estágio, organização e planeamento das atividades, reflexão final e conclusão.

1 - Caracterização da cidade – Guarda ¹



Figura 1: Brasão da cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa constituída por uma única freguesia (guarda), representada pelo brasão exposto na figura 1. Segundo o sítio oficial do Município da Guarda, a cidade tem 26 565 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km² de área e 42 541 habitantes.

Ainda segundo o município, a cidade é capital do distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada a Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, é a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

Conhecida pela cidade dos 5 F's, estes denominam-se:

- **Forte**, pela torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- **Farta**, devido à riqueza do vale do Mondego;
- **Fria**, pela proximidade à Serra da Estrela explica este F;
- **Fiel**, porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;
- **Formosa**, pela sua beleza.

¹ Retirado da página oficial do Município da Guarda

2 - Caracterização da entidade de estágio²

O Núcleo Desportivo e Social (NDS), fundado em 1982 e representado pelo



Figura 2: Logótipo da instituição acolhedora NDS-Guarda

logótipo exposto na figura 2 é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada na Guarda, no edifício da antiga polícia de segurança pública da Guarda-Gare que tem como missão apoiar os cidadãos de todas as faixas etárias, de forma a promover o seu desenvolvimento e integração social na comunidade para a formação de uma sociedade igual para todos os cidadãos. Este apoio é especialmente destinado a cidadãos provenientes de contexto sociais/económicos mais vulneráveis e em todas

as idades, variando desde crianças e jovens, adultos, idosos e também emigrantes e desempregados.

As áreas de intervenção desenvolvidas e trabalhadas na instituição são:

- Animação e promoção social da infância, juventude e terceira idade;
- Formação nas vertentes de animação sociocomunitária, desportiva e cultural;
- Práticas desportivas de diversas modalidades;
- Atelier de carácter recreativo e cultural em funcionamento permanente, disponíveis para a comunidade;
- Desenvolvimento de uma política de emprego e formação profissional.
- Investigação, na procura de soluções coletivas em questões de interesse geral para a população da Guarda;
- Promoção da igualdade de género e igualdade de oportunidades.

Para a realização dos objetivos descritos, a instituição tem em funcionamento:

- Centro de Atividades de Tempos Livres;
- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Protocolo de Rendimento Social de Inserção;
- Gabinete de Apoio Social;

² Retirado da página oficial da Instituição Núcleo Desportivo e Social da Guarda

- Banco Alimentar;
- Projeto Tu Decides;
- Grupo de Cantares de S. Miguel “A Mensagem”;
- Escolinhas de Futebol;
- Formação/ Competição Futebol

2.1 - Recursos Humanos e Materiais na instituição

Para a elaboração das diversas atividades desenvolvidas, o NDS dispõe de diversas instalações devidamente equipadas para a prática segura de várias atividades. Dispõe ainda de um vasto leque de membros colaboradores e funcionários na instituição (tabela 1).

Tabela 1: Caracterização dos Recursos Humanos e Materiais

Recursos Humanos	Recursos Materiais
1 Educadora de infância	1 ATL
1 Coordenadora de projeto	1 Sala de atividades
2 Técnicos de equipa de Rendimento Social de Inserção	1 Campo de Futebol
3 Técnicas de Apoio Domiciliário	1 Sala de informática
4 Auxiliares Educativas	1 Atelier de trabalhos manuais
10 Treinadores de Futebol	1 Sala de estudos
2 Treinadores estagiários	

3 - Caracterização do Projeto Tu Decides +³



Figura 3: Logotipo do projeto "Tu Decides +"

O projeto *Tu decides +* (figura 3) surge numa lógica de continuidade face aos anteriores projetos *Tu decides* 2^a e 3^a Gerações (2004-2009), sendo actualmente o único na cidade da Guarda dos 130 desenvolvidos a nível nacional, financiados pelo Programa Escolhas 5.^a Geração, do qual o NDS é entidade promotora.

O *Tu decides +* atua no âmbito da inclusão social e igualdade de oportunidades e tem como destinatários crianças e jovens dos 6 aos 24 anos e seus familiares bem como, profissionais de ação social, docentes, técnicos de saúde, imigrantes e minorias étnicas.

O projeto tem como área geográfica de implementação as freguesias de São Miguel, Sé, São Vicente, Casal de Cinza, Vila Fernando e Porto da Carne no Concelho da Guarda.

As principais áreas estratégicas de intervenção e respectivas actividades são:

Inclusão escolar e educação não formal

- ✓ Gabinete de acompanhamento e encaminhamento escolar
- ✓ Avaliação e acompanhamento Psicopedagógico
- ✓ Trilha o teu futuro
- ✓ Crescer a cores
- ✓ Trocado por miúdos
- ✓ Escola de Pais

Formação profissional e empregabilidade

- ✓ + Formação
- ✓ Clube de Emprego

Dinamização comunitária e cidadania

- ✓ Férias Bué
- ✓ Campo de Férias
- ✓ Gimnasiando

³ Retirado da página oficial da Instituição Núcleo Desportivo e Social da Guarda

- ✓ Escolinhas de Futebol
- ✓ Verão em Ação
- ✓ Atelier de Dança
- ✓ Decid'arte
- ✓ Mosaico (Inter) cultural
- ✓ Viver a Aldeia
- ✓ Cidadania em Palmo e Meio
- ✓ (In)formação para Educadores

Inclusão digital

- ✓ Acesso livre
- ✓ Informática em Famíli
- ✓ Informática Divertida
- ✓ Ciber Sentinelas
- ✓ Informática I e II
- ✓ Formação Cisco Systems
- ✓ Candidata-te
- ✓ CID_ATL

Empreendedorismo e capacitação

- ✓ Grupo de Dança
- ✓ Gabinete de iniciativa jovem
- ✓ Projeto jovem +
- ✓ Intercâmbios
- ✓ + Solidário
- ✓ O que vou ser quando for grande?
- ✓ Laboratório de Empreendedorismo
- ✓ Tu decides + - digital

4 - Caracterização da população alvo

As atividades foram desenvolvidas na escola primária de Vila Fernando e no ATL do NDS.

Abaixo apresento as tabelas que caracterizam a amostra de todos os alunos com que trabalhei durante o estágio, apresentando também as patologias existentes em alguns deles (tabelas 2 e 3).

As crianças portadoras das patologias abaixo referidas não requeriam qualquer adaptação de exercícios, realizando as atividades conjuntamente com as restantes crianças. Desde logo me foi dito pelas educadoras que estas crianças se envolviam nas atividades da mesma forma que as outras crianças.

Tabela 2: Caracterização da população alvo da Escola Primária de Vila Fernando

Escola de Vila Fernando			
Nº Total de crianças	Idades	Género	Patologias
9	4 alunos - 6 anos 2 alunos - 7 anos 2 alunos - 8 anos 1 aluno - 9 anos	Masculino - 6 Feminino - 3	Diabetes tipo II – 1 aluno Hiperatividade – 1 aluno

Tabela 3: Caracterização da população alvo do ATL - NDS

ATL – NDS			
Nº Total de crianças	Idades	Género	Patologias
22	11 alunos – 6/ 7 anos 11 alunos – 8/9 anos	Masculino – 11 Feminino – 11	Diabetes tipo I – 1 aluno Hiperatividade – 1 aluno Epilepsia – 1 aluno

5 - Objetivos e planeamento do estágio

Para a realização do estágio curricular foram definidos objetivos gerais e específicos que apresento de seguida.

5.1 - Objetivos Gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso;
- Adquirir competências ao nível do ensino de atividades com crianças;
- Elaborar planos de aulas e reflexões críticas;
- Lecionar aulas, numa escola primária e no ATL de forma autónoma;
- Observar de aulas/ atividades;
- Orientar e planificação de atividades

5.2 - Objetivos Específicos

- Selecionar métodos adequados para a planificação de atividades em crianças;
- Aperfeiçoar e desenvolver planos de aula de diferentes atividades de forma autónoma.
- Efetuar Percursos pedestres.

6 - Carga horária da unidade curricular de estágio

O estágio foi realizado todos os dias da semana exceto domingo, nas instalações do ATL – NDS e na Escola Primária de Vila Fernando. A tabela 4 faz referência ao horário semanal, bem como o local associado.

Tabela 4: Horário semanal do estágio

Horário Semanal de Estágio		
Dias da Semana	Horário	Local
Segunda-Feira	16h30 - 19h	ATL – NDS
Terça-Feira		ATL – NDS
Quarta-Feira		Escola Primária Vila Fernando
Quinta-Feira		ATL – NDS
Sexta-Feira		ATL – NDS
Sábado	14h - 18h	ATL – NDS

7 - Calendarização do estágio

Seguidamente apresento a calendarização anual do estágio realizado, expondo os locais, dias e horários do estágio (tabela 5).

Tabela 5: Calendarização anual do estágio

	Out-12	Nov-12	Dez-12	Jan-13	Fev-13	Mar-13	Abr-13	Mai-13	Jun-13	Jul-13	Ago-13
2ª F	1						1			1	
3ª F	2			Ano Novo			2			2	
4ª F	3			2			3	F		3	
5ª F	4	1		3			4	2		4	1
6ª F	F	2		4	1	1	5	3		5	2
Sábado	6	3	F	5	2	2	6	4	1	6	3
Domingo	7	4	2	6	3	3	7	5	2	7	4
2ª F	8	5	3	7	4	4	8	6	3	8	5
3ª F	9	6	4	8	5	5	9	7	4	9	6
4ª F	10	7	5	9	6	6	10	8	5	10	7
5ª F	11	8	6	10	7	7	11	9	6	11	8
6ª F	12	9	7	11	8	8	12	10	7	12	9
Sábado	13	10	F	12	9	9	13	11	8	13	10
Domingo	14	11	9	13	10	10	14	12	9	14	11
2ª F	15	12	10	14	11	11	15	13	F	15	12
3ª F	16	13	11	15	12	12	16	14	11	16	13
4ª F	17	14	12	16	13	13	17	15	12	17	14
5ª F	18	15	13	17	14	14	18	16	13	18	15
6ª F	19	16	14	18	15	15	19	17	14	19	16
Sábado	20	17	15	19	16	16	20	18	15	20	17
Domingo	21	18	16	20	17	17	21	19	16	21	18
2ª F	22	19	17	21	18	18	22	20	17	22	19
3ª F	23	20	18	22	19	19	23	21	18	23	20
4ª F	24	21	19	23	20	20	24	22	19	24	21
5ª F	25	22	20	24	21	21	25	23	20	25	22
6ª F	26	23	21	25	22	22	26	24	21	26	23
Sábado	27	24	22	26	23	23	27	25	22	27	24
Domingo	28	25	23	27	24	24	28	26	23	28	25
2ª F	29	26	24	28	25	25	29	27	24	29	26
3ª F	30	27	Natal	29	26	26	30	28	25	30	27
4ª F	31	28	26	30	27	27		29	26	31	28
5ª F		29	27	31	28	28		30	27		29
6ª F		30	28			29		31	28		30
Sábado			29			30			29		31
Domingo			30			31			30		
2ª F			31								

Legenda:

Estágio: ATL - NDS - 16h30-19h

Estágio: Escola Vila Fernando - 16h30 - 19h

Estágio: ATL - NDS - 14h - 18h

Feriados

Domingos

8 - Fundamentação teórica consultada

A criança necessita de atividades, habilidades que permitam que ela interaja com o meio que a rodeia, e que ao mesmo tempo se desenvolva enquanto ser humano.

Segundo Ferreira (2007) citado por Cunha, A. (2012), brincar é uma necessidade básica assim como é a nutrição, a saúde, a habitação e a educação, pois brincar ajuda a criança no seu desenvolvimento físico, afetivo, intelectual e social. Segundo o mesmo autor, através das atividades lúdica a criança forma conceitos, relaciona ideias, estabelece relações lógicas, desenvolve a expressão oral e corporal, reforça habilidades sociais, reduz a agressividade, integra-se na sociedade e constrói seu próprio conhecimento.

Numa perspectiva da psicologia, referido por Vygotsky & Leontiev (1988) citado por Cunha, A. (2012), as atividades lúdicas não se ligam só ao prazer pela prática, pois a imaginação e as regras são características utilizadas para definir uma brincadeira, mesmo que não seja uma atividade formal. Leontiev citado pela mesma autora, refere ainda que nas atividades lúdicas a criança desenvolve a sua capacidade de aceitar regras, pois, o domínio destas significa dominar o seu próprio comportamento, aprendendo a controlá-lo.

Para Aparecida & Martini (2007), citado por Cunha, A. (2012), é imprescindível que haja riqueza e diversidade nas experiências que são oferecidas às crianças para que estas possam exercer as suas capacidades de criar.

As habilidades motoras podem ser desenvolvidas através da prática de diversas atividades que envolvam jogos lúdicos. Estes permitem à criança desenvolver os movimentos corporais, noções de espaço, ritmo e sequências motoras. (Oliveira, 2006 citado por Cunha, A. 2012). Para o mesmo autor, jogos com bolas, cordas, desenhos no chão, peças e figuras de diferentes tamanhos para construção, atividades manuais, jogos, são essenciais para o desenvolvimento da criança.

Para Miranda (2001) citado por Cunha, A. (2012) se um jogo didático for bem elaborado os alunos são levados a refletir acerca do que o jogo solicita e das estratégias necessárias, sendo que estas ações fazem com que a criança esteja a desenvolver o seu raciocínio e criatividade.

O conjunto de atividades realizadas pela criança faz com que desenvolva as diversas capacidades motoras condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e coordenativas (ritmo, equilíbrio, coordenação).

Segundo Grosser (1983) citado por Zacarias, A. (2005) capacidades motoras desportivas são pressupostos do rendimento para a aprendizagem e execução das ações motoras desportivas. Apoiam-se em propensões genéticas e desenvolvem-se através do treino.

Segundo Mano (1992), citado por Raposo (2005), a força é uma capacidade motora do homem que possibilita superar uma resistência ou contrapor-se a esta mediante uma ação de tensão por parte da musculatura.

A velocidade é definida por Bompa (2002) citado por Charrua, A. & Pinheiro, V. (2011) como sendo a capacidade do indivíduo se transportar ou de se mover rapidamente, em que mecanicamente a velocidade é demonstrada pela relação entre o espaço e o tempo. Para Raposo (2000), citado pelos mesmos autores, a velocidade é a capacidade do atleta realizar ações motoras no mínimo tempo em determinadas condições.

Segundo Bompa (1999) citado por Alves, F. (2004), a resistência é definida como uma capacidade do organismo resistir à fadiga durante uma atividade motora prolongada.

Segundo Dantas (2005) citado por Galdino, F. (2013), entende-se por flexibilidade como sendo a capacidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem provocar lesões.

Louredo (2011) citado por Andrade, L. (2011) classifica a coordenação motora em dois tipos, sendo elas, coordenação motora grossa e coordenação motora fina.

A coordenação motora grossa envolve habilidades como chutar, correr, subir e descer escadas, pular e chutar. A coordenação motora fina envolve pequenos músculos, como os das mãos e os dos pés, em atividades com pintar, desenhar, manusear objetos pequenos.

9 - Atividades desenvolvidas

As tabelas seguinte demonstram fielmente as atividades realizadas ao longo do estágio. A tabela 6 faz referências às atividades desenvolvidas no ATL do NDS e na Escola Primária de Vila Fernando. Em anexo encontram-se os respetivos planos de aulas/ atividades (Anexo 3).

Realizei também outras atividades ao longo do estágio, como a colaboração no banco alimentar, férias desportivas, informática (tabela 7).

Tabela 6: Atividades ATL – NDS e Escola Primária de Vila Fernando

<i>Atividade Desenvolvida</i>	<i>Descrição</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Função do professor</i>
Atividades de Manipulação	- Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco, corda e com oposição.	- Realizar habilidades variadas, manipulando diferentes implementos/instrumentos.	- Corrigir o aluno na forma como manipula o objeto (Ex: forma de agarrar a bola, a raquete, de lançar); - Transmitir feedbacks específicos, em poucas palavras e claros.
Atividades para trabalhar o Equilíbrio	- Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento, equilíbrio estático e dinâmico, manipulação de objetos).	- Desenvolver e ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Demonstrar ao aluno a forma correta de realizar o exercício; - Transmitir feedbacks específicos, em poucas palavras e claros.
Atividades de Ritmo e Expressão	- Situações de exploração do movimento em harmonia com o ritmo (musical ou outro).	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas	- Auxiliar o aluno no esclarecimento de dúvidas relativamente aos movimentos;

		e aos motivos respetivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Ensinar a postura corporal correta para melhor execução; - Transmitir feedbacks específicos, em poucas palavras e claros.
Percursos Pedestres	<ul style="list-style-type: none"> - Caminhadas e pequenos passeios realizados na natural e em contexto urbano pelas ruas da cidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de orientação e promover a interação com a natureza em contexto de caminhada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Supervisionar todos os alunos e promover o companheirismo e espírito de grupo; - Transmitir feedbacks específicos, em poucas palavras e claros.
Coordenação	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos com arcos, cones, bolas em que tenham que realizar mudanças de direção e utilizar corretamente os segmentos corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver esta capacidade motora através da conjugação de movimentos corporais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar o aluno para que a realização dos exercícios levem a um desenvolvimento mais correto da capacidade motora em questão; - Transmitir feedbacks específicos, em poucas palavras e claros.
Jogos Lúdicos	<ul style="list-style-type: none"> - Toca e foge (ou outros homólogos), roda do lenço, barra do lenço, salto de eixo, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo do aro). 	<ul style="list-style-type: none"> - Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o companheirismo, espírito de grupo, de equipa, amizade, diversão e competitividade. - Gerir os níveis de competitividade para que não se tornem negativos; - Transmitir feedbacks específicos, em poucas
Jogos Pré-Desportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Bola ao capitão, rabia, jogo de passes, futebol aranha, futebol humano, jogo do mata, entre outros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitir feedbacks específicos, em poucas

		- Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar.	palavras e claros.
--	--	---	--------------------

Tabela 7: Atividades Complementares

<i>Atividade Desenvolvida</i>	<i>Descrição</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Função</i>
Banco Alimentar	- Recolha de bens alimentares nos hipermercados.	- Angariar bens alimentares para distribuição por famílias carenciadas.	- Voluntária nos hipermercados na recolha de bens alimentares e posterior divisão dos mesmos.
Atelier de dança	- Atividades rítmicas/ danças para desenvolvimento motor e físico das crianças.	- Promover o desenvolvimento de capacidades motoras como ritmo, coordenação e orientação espacial.	- Auxiliar na correção de postura das crianças.
Férias Desportivas	- Semana de atividades diversas para envolvimento e diversão das crianças.	- Promover a prática de atividades diversas.	- Colaborar na organização e realização de atividades.
Informática	- Atividades lúdicas informáticas (jogos de computador, visita a páginas desportivas).	- Promover a integração e desenvolvimento de métodos informáticos.	- Observação e auxílio às crianças para as visitas a jogos de computadores e páginas desportivas e didáticas para crianças.

10 - Reflexão Final

Quando chegamos a esta etapa final, mentalmente temos muito para dizer e na escrita torna-se mais complicado. Mas aqui vai...

Quando iniciei este curso só pensava que tinha mais um sonho concretizado, e sim é verdade. Desporto identifica-se comigo, sempre tive que conciliar os estudos com a profissão, o facto de ser militar ajudou bastante em algumas práticas e na teórica também. O mais difícil foi a luta diária com os horários do trabalho e as aulas, apesar de usufruir do estatuto de trabalhador-estudante, no qual aproveitava as horas dadas pela entidade para as aulas práticas, pois sem estas não poderia estar presente e não ser avaliada. Tentei estar sempre presente nas unidades curriculares teoricamente mais difíceis, no entanto, tenho a certeza que se a minha vida fosse apenas estudante os resultados obtidos teriam sido melhores. Mesmo assim a minha entidade sempre foi muito compreensível, ao ponto de ter dias de me dar mais horas, mas nunca as suficientes para ser uma aluna a 100% como gostaria de ter sido.

Assim sendo, o meu estágio durou quase um ano devido ao facto de apenas poder estar presente no final do dia, depois do trabalho, e ao sábado.

O meu estágio baseou-se em atividades desportivas com crianças entre idades dos cinco aos doze anos. Deslocava-me a Vila Fernando, uma vez por semana à escola primária onde as crianças eram do primeiro ao quarto ano e tinham aulas em conjunto. Nesta instituição era-me disponibilizada uma sala de aula com uma área razoável para executar atividades. As crianças eram de diferentes idades e etnias, mas eram muito amáveis, respeitadoras, pois quando me viam chegar ficavam eufóricas. Uma vez que iam ter atividades desportivas achava compreensível, pior mesmo foi saber lidar com o comportamento dos alunos enquanto as atividades decorriam. Tive receios por não saber o que fazer e como lidar com a situação, mas falei com o orientador de estágio e assim consegui solucionar a situação, através de algumas sugestões como a forma de me colocar perante as crianças, organização dos exercícios, que me permitiram começar a ganhar confiança e autonomia.

De referir que, assim que ingressei na instituição, iniciei de imediato a orientação autónoma das atividades e das aulas. No entanto, fazia os planos de aula e antes de os lecionar mostrava-os ao professor orientador na instituição, corrigindo-os

sempre que necessário. Tive, no entanto, ainda algumas aulas de coorientação, mas estas foram apenas realizadas em alguns sábados e já no final do estágio. Este facto foi essencialmente para corrigir e aperfeiçoar alguns pormenores relevantes para a vida futura como técnica de desporto.

Para a execução das atividades das aulas baseei-me em algumas unidades curriculares lecionadas ao longo do curso, como a Psicologia do Desporto e do Exercício Físico, Planificação do Treino, Atividades de Academia, a Criança e a Atividade Física e Pedagogia do Desporto.

Na Psicologia do Desenvolvimento, o conhecimento das diferentes fases do ser humano, ajudou a compreender os comportamentos nas diferentes idades. A disciplina a Criança e a Atividade Física ajudou-me essencialmente na correção de posturas corporais e no melhoramento da condição física. A Psicologia e a Pedagogia do Desporto deram-me uma maior noção de como comunicar e liderar um grupo, com diferentes estilos de ensino e metodologias. Relativamente à unidade curricular de Planificação do treino, esta ajudou-me no desenvolvimento e elaboração de planos de aulas e na execução dos mesmos. Por fim a unidade curricular de Desenvolvimento e Controlo Motor em que nos foi transmitida toda a forma como é o desenvolvimento motor do ser humano, os períodos críticos e sensíveis de aprendizagem, as fases de desenvolvimento humano e os movimentos associados a cada faixa etária, desde o nascimento até atingir a puberdade.

Foram estas disciplinas que mais me influenciaram na escolha do estágio e na liderança com crianças.

É de salientar e engrandecer, tendo que o referir que, foi maravilhoso ouvir da parte das crianças chamarem-me “professora”, e sendo a nossa cidade pequena, onde nos cruzamos várias vezes e as crianças continuam a chamar-me o mesmo na rua.

As outras crianças do ATL eram lecionadas uma vez por semana separadamente, ou seja, os alunos de primeiro e segundo ano numa semana e os de terceiro e quarto ano na semana seguinte. Como eram turmas relativamente maiores, dificultava o desenrolar das atividades. Claro é que, ao longo do tempo, a liderança por mim mostrada e a qualidade das aulas melhorou significativamente.

No geral, as atividades planeadas e dirigidas foram adaptadas para as crianças, algumas com muito êxito e outras sem êxito, procurando sempre solucionar estas últimas para que se tornassem em êxito também.

Durante este ano de estágio não lecionei apenas atividades, ajudava também as crianças noutras que não fossem desportivas. Também eram executadas tarefas no exterior, quando o tempo assim o permitia. No ATL e no projeto tu decides +, em tempo de férias escolares, auxiliei nas férias com várias atividades diferentes.

Gostei bastante de estagiar nesta instituição e mais por lidar com crianças. O facto de ser militar ajudou na parte da liderança, na amizade, na cooperação, companheirismo, em alguns exercícios que eu própria fiz, adaptei nos exercícios com as crianças.

11 - Bibliografia

Alves, F. (2004). *Treino das qualidades físicas – a resistência*. Metodologia do Treino I, Faculdade de Motricidade Humana, Ciências do Desporto. Acedido em Janeiro 2016 em http://adal.pt/artigos/Resistencia/Treino_Qualidades_Fisicas_Resistencia.pdf.

Andrade, L. (2011). *Importância do Desenvolvimento Motor em Escolares*. Licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília. Acedido em Janeiro 2016 em <http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/1129/1/artigo%20pronto%20leandro.pdf>.

Charrua, A. & Pinheiro, V. (2011). *O treino da velocidade no contexto desportivo*. EFDeportes, Revista digital, Nº 157. Acedido em Janeiro 2016 em <http://www.efdeportes.com/efd157/o-treino-da-velocidade-no-contexto-desportivo.htm>.

Cunha, A. (2012). *Importância das atividades lúdicas nas crianças com Hiperatividade e Défice de Atenção segundo a perspectiva dos professores*. Mestrado em Ciências da Educação, Especialidade Domínio Cognitivo-Motor, Escola Superior de Educação João de Deus. Lisboa. Acedido em Janeiro 2016 em <http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/2585/1/TeseAnaCunha.pdf>.

Galdino, F. (2013). *Alongamento e Flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças*. EFDeportes, Revista digital, Nº 176. Acedido em Janeiro 2016 em <http://www.efdeportes.com/efd176/alongamento-e-flexibilidade-conceitos-e-diferencas.htm>.

Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.

Zacarias, A. (2005). *Avaliação da Capacidade de Equilíbrio estático e dinâmico em crianças de 10 e 11 anos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra. Acedido em Janeiro 2016 em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/17429/11/Revis%C3%A3o%20da%20Literatura.pdf>.

ANEXO 1

Plano de Estágio

ANEXO 2

Planificação Semanal

PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: *Gimnasiando (Atividade Física e Desportiva)*

GRUPO: 1º ao 4º Ano – Vila Fernando

SEMESTRE: 2º Semestre 2012

PERIODICIDADE: Semanal

HORÁRIO: *Quartas-feiras (16h30 às 17h30)*

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS	ACTIVIDADES	MATERIAIS	OBSERVAÇÕES
Atividades de Manipulação	- Realizar habilidades variadas, manipulando implementos/instrumentos diferentes.	- Atividades de manipulação com bola, raqueta, arco, corda e com oposição.		
Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Percursos, jogos e estafetas com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer rolamento, equilíbrio estático e dinâmico, manipulação de objetos).	- Cordas;	Datas:
Atividades Rítmicas e Expressivas	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às ações rítmicas e aos motivos respetivos.	- Situações de exploração do movimento em harmonia com o ritmo (musical ou outro).	- Sinalizadores;	• 07 Novembro 2012
Jogos Lúdicos	- Praticar jogos infantis cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos; - Conhecer as tradições e o património cultural da comunidade rural e da urbana e praticar os jogos.	- Toca e fuge (ou outros homólogos), roda do lenço, barra do lenço, salto de eixo, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo do aro). É de referir que existem muitas formas de jogos que têm por base os atrás referidos, mas que apresentam algumas nuances, e que serão abordadas ao longo das aulas (jogo dos meses, jogo do gavião, jogo dos caçadores e lebres, jogo do busca casa, etc).	- Arcos; - Bolas; - Bolas (das diferentes modalidades).	• 14 Novembro 2012 • 21 Novembro 2012 • 28 Novembro 2012 • 05 Dezembro 2012 • 12 Dezembro 2012

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



<p>Jogos Pré-desportivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir competências fundamentais para potenciar a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos; - Aplicar a capacidade criativa numa perspetiva interdisciplinar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola ao capitão, rabia, jogo de passes, futebol aranha, futebol humano, jogo do mata, etc. 		
-------------------------------------	--	--	--	--

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



ANEXO 3

Planos de Aula

PLANO DE AULA

 AULA Nº:

 DATA:

 HORA:

 ANO:

 BLOCO / TEMA: PERÍCIAS E ANIMAÇÕES - PONTAPEAR A BOLA EM PRECISÃO A UM ALVO

 NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
Preparar o organismo para a atividade física	Corrida	2 voltas ao ginásio em corrida normal, 1 volta skippings baixos, médios e altos, mais 1 volta com crotação dos membros superiores.		3'	3'
Preparar o organismo para a atividade física	Ativação articular	Rotação da cabeça, pulsos, cintura, joelhos e pés.		2'	5'
Preparar o organismo para a atividade física	Bola ao "Capitão"	Dividir a turma em 2 grupos, escolher 2 "capitães" , a bola tem que trocar entre colegas da mesma equipa, não podendo voltar a ser devolvida ao membro que passou, o 5º passe tem que ser para o capitão, conseguindo assim 1 ponto, ganha a equipa que conseguir mais pontos.	1 bolas	5'	10'
Desenvolver precisão	Tiro ao Alvo	O jogador colocado atrás de uma linha de lançamento, lança a bola em precisão aos copos, só podendo utilizar o pé "secundário" (se o pé dominante Dtº, tem que chutar com o e Esq. e vice-versa) (Imagem 1)	40 copos plástico, 4 bolas de esponja.	7'	17'
Promover o espírito de equipa	Defesa do cone	Dividir a turma em 2 grupos de +- 14 pessoas, dividir os grupos em 2 sub-grupos de +- 7 pessoas, 1 grupo protege o cone só podendo usar os membros inferiores, os membros atacantes ao início só podem usar remate direto, podendo ao som do professor adicionar uma variável de poder passar aos colegas, dificultando assim o trabalho da equipa defensora. Realizar 4 jogos de 3':30" para encontrar 1º , 2º, 3º e 4º classificado. (img. 2)	2 Bolas e 2 Cones	15"	32'
Treinar precisão e reflexos do defensor da "ilha"	Dono da Ilha	Dividir a turma em 4 grupos de +- 7 pessoas escolhe-se 1 membri que será o "dono da ilha" e que tem como objetivo desviar-se das bolas que os colegas irão lançar, cada vez que o "dono da ilha" for atingido troca com o elemento que lhe atingiu. (Imagem 3)	8 bolas de esponja, 4 arcos.	8'	40'
Retorno a calma	Cabra Cega	Dividir a turma em grupode 4 o mais rápido possível depois escolher um dos grupos que serão os "cegos"	4 lenços	5'	45'

 SUMÁRIO: PERÍCIAS E ANIMAÇÕES - Pontapear a bola em precisão a um alvo

BIBLIOGRAFIA: Hoyó, Francisco et al; (1995), Juegos e Pelotas, Gymnos, Editorial, Madrid

ANEXOS

AULA Nº:

DATA:

HORA:

ANO:

BLOCO / TEMA: PERÍCIAS E ANIMAÇÕES - PONTAPEAR A BOLA EM PRECISÃO A UM ALVO

NOME PROFESSORES:

IMAGEM 1

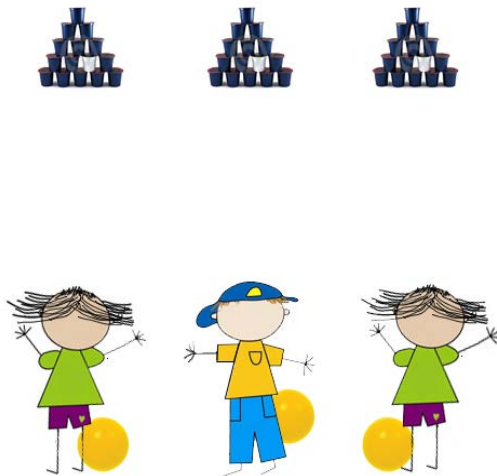
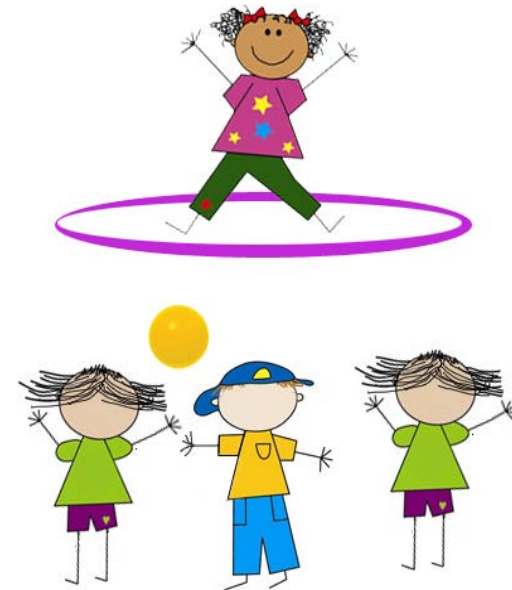


IMAGEM 2



IMAGEM 3



SUMÁRIO: _____

BIBLIOGRAFIA: _____

ANEXOS

AULA Nº:

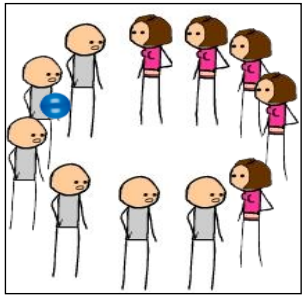
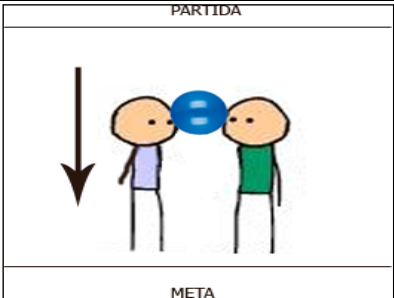
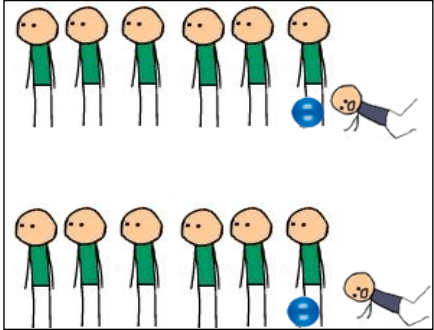
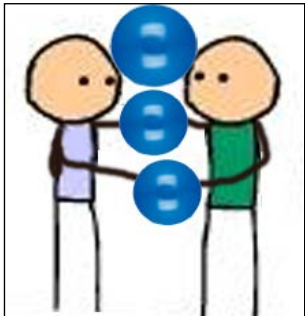
DATA:

HORA:

ANO:

BLOCO / TEMA: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES - Transportar a bola com várias partes do corpo

NOME PROFESSORES:

IMAGEM 1	IMAGEM 2	IMAGEM 3
	<p>PARTIDA</p>  <p>META</p>	
	<p>IMAGEM 5</p>	

SUMÁRIO: _____

BIBLIOGRAFIA:

PLANO DE AULA

AULA Nº:

DATA:

HORA:

ANO:

BLOCO / TEMA: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES - Transportar a bola com várias partes do corpo

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
Preparar o organismo para a atividade física	Corrida	2 voltas ao ginásio em corrida normal, 1 volta skippings baixos, médios e altos, mais 1 volta com crotação dos membros superiores		3'	3'
Preparar o organismo para a atividade física	Ativação articular	Rotação da cabeça, pulsos, cintura, joelhos e pés.		2'	5'
Preparar o organismo para a atividade física	Bola ao "Capitão"	Dividir a turma em 2 grupos, escolher 2 "capitães", a bola tem que trocar entre colegas da mesma equipa, não podendo voltar a ser devolvida ao membro que passou, o 5º passe tem que ser para o capitão, conseguindo assim 1 ponto, ganha a equipa que conseguir mais pontos.	1 bola	5'	10'
Desenvolver ritmo	O Tambor	Dividir a turma em 2 grupos e realizar uma roda com cada grupo, a atividade começa com a bola a passar de membro em membro, até que o som do tambor pare, o membro que possuir a bola em seu poder quando o som parar perde e tem que sair do grupo. (Anexo 1 - Imagem 1)	2 Bolas, 1 Tambor	5'	15'
Promover o espírito de equipa	Bola Tête a Tête	Dividir a turma em grupos de 2 pessoas em 3 a 4 filas, defenir uma linha de partida e de meta, os membros do grupo terão que percorrer o caminho com a bola unicamente segura com a cabeça, os membros superiores terão que estar sempre colocados atrás das costas. Vão-se eliminando as equipas que deixem cair a bola, o percurso irá ter obstaculos para dificultar a tarefa. (Anexo 1 - Imagem 2)	2 bancos Suécicos, 2 arcos, 4 bolas	7"	22'
	Bola Envenenada	Dividir a turma em 2 grupos, devem colocar-se em fila com os membros inferiores afastados o membro que está em ultimo deve ter em sua posse a "bola envenenada" e passar entre os membros inferiores de todos os colegas que estão à sua frente, empurrando a bola unicamente com a cabeça, se a bola sair deve retomar no ponto de onde estava. Ao chegar ao início da fila, passa a bola ao colega de trás que por sua vez passa a outro, fazendo chegar a bola ao último que deve iniciar novamente a atividade. (Imagem 3)	2 bolas	8'	30'
	Bola Tête a Tête com 3 Bolas	Dividir a turma em grupos de 2 pessoas em 3 a 4 filas, defenir uma linha de partida e de meta, os membros do grupo terão que percorrer o caminho com a bola unicamente segura com a cabeça, os membros superiores terão que estar sempre colocados atrás das costas. Vão-se eliminando as equipas que deixem cair uma das bolas. (Anexo 1 - Imagem 4)	6 Bolas	8'	38'
Retorno a calma	Cabra Cega	Dividir a turma em grupo de 4 o mais rápido possível depois escolher um dos grupos que serão os "cegos"	4 lenços	7'	45'

SUMÁRIO: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES - Transportar a bola com várias partes do corpo

BIBLIOGRAFIA: Hoyo, Francisco et al; (1995), Juegos e Pelotas, Gymnos, Editorial, Madrid

ANEXOS

AULA Nº:

DATA:

HORA:

ANO:

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

IMAGEM 1

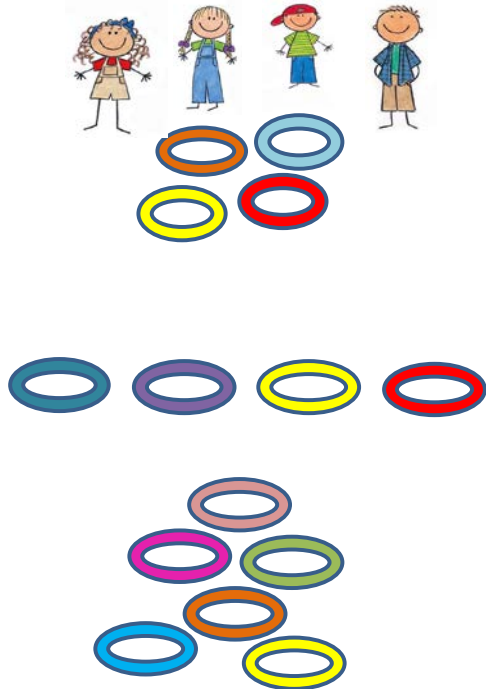


IMAGEM 2

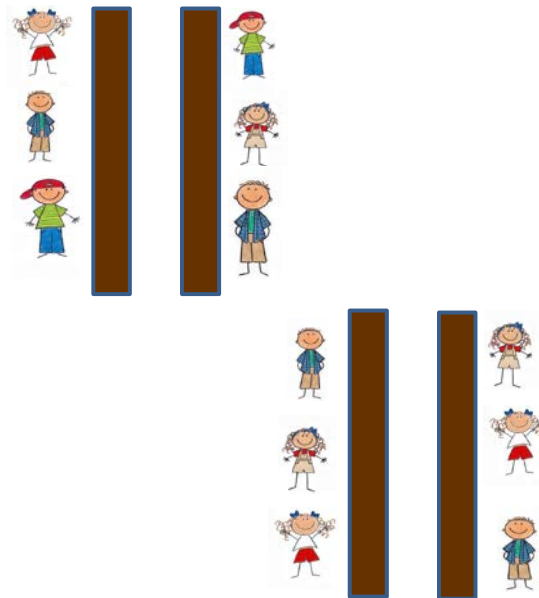
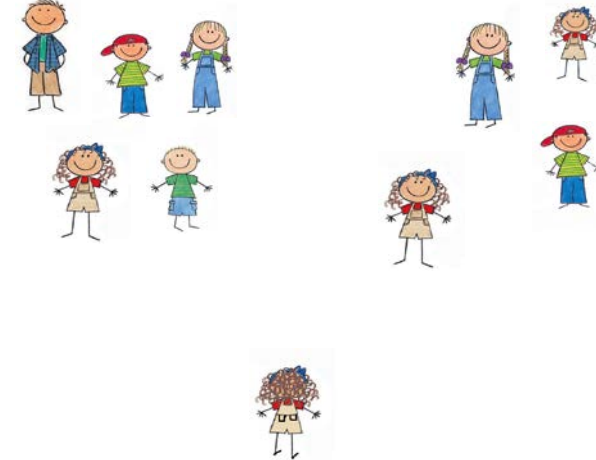


IMAGEM 3



SUMÁRIO: _____

BIBLIOGRAFIA: _____

ANEXOS

AULA Nº:

DATA:

HORA:

ANO:

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

IMAGEM 1

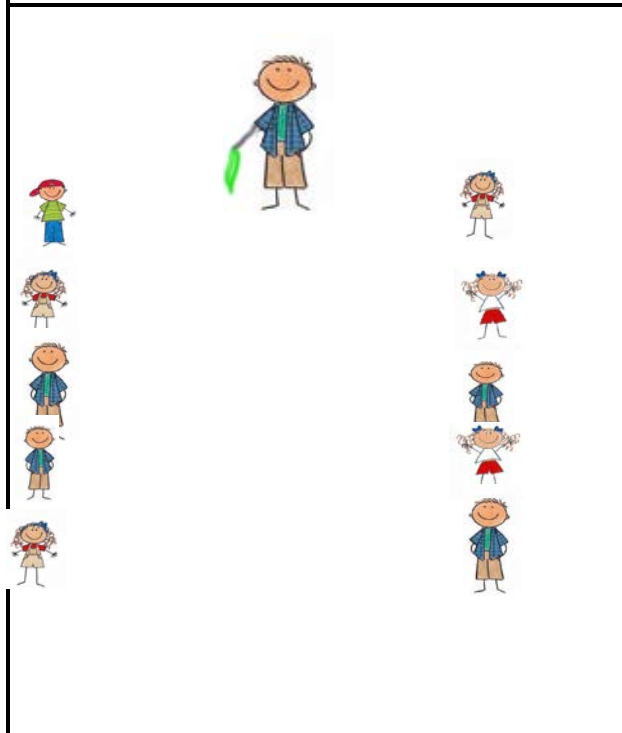


IMAGEM 2



IMAGEM 3



SUMÁRIO: Cambalhota à Retaguarda

BIBLIOGRAFIA: Serviços centrais do Desporto Escolar, (1995), Expressão e Educação Físico-Motora, Editorial do Ministério da Educação, Lisboa



PLANO DE AULA

Entidade:



tu decides+

financiado por:



Co-financiado por:



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Praticar +

AULA Nº: 9

DATA:

03-04-2013

HORA:

17:00-18:00

ANO:

1º / 4º

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Mobilização Articular	-Aquecimento dos membros superiores e inferiores. -Rotação dos membros.		10'	10'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	-Deslocamentos e Orientação Espacial -Controlo de Postura	1- Circulando livremente pelo espaço: - Correr para lugares indicados pelo professor - Andar e correr dispersos pela sala (alternar) -Correr dispersos e tocar o que o professor indicar (noção de dispersão/aglomeração) - Correr e andar, dispersos e juntos(alternar). 2- Grupos de dois alunos _um arco Organização: cada grupo com nº 1 e nº 2. Alternado, o professor, chama o 1 ou o 2, que farão o exercício com o arco, enquanto o outro imita sem arco. -Arcos espalhados no chão. Corrida, ao sinal, os pares têm de se juntar no mesmo arco. 3- Dispostos Livremente pelo Espaço: - Exercícios de flexão/extensão __Imitar o anão e o gigante. -Em pé, parado: movimentar a cabeça; movimentos de ombros -Movimentos do tronco: Flexão lateral: à frente/atrás. -Movimentos da bacia __Rotação . Projecção à frente/atrás. -Movimentos de pernas __Descobrir e indicar aos colegas		35'	45'
Retorno a calma	Jogos Lúdicos	Jogo dos peixes Jogo das apanhadas		15'	60'

SUMÁRIO:

Aquecimento. Deslocamentos e Orientação Espacial. Jogos Lúdicos.



PLANO DE AULA



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



POPH



QUADRO DE REFERÊNCIA DE COMPETÊNCIAS NACIONAIS



UNIVERSIDADE DE LISBOA



UNIVERSIDADE DE LISBOA

PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Praticar +

AULA Nº: 8

DATA:

13-03-2013

HORA:

17:00-18:00

ANO:

1º / 4º

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Mobilização Articular	-Aquecimento em círculo, dos membros superiores e inferiores. -Rotação dos membros.		10'	10'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	-Resistência -Flexibilidade	1- Corrida lenta (3') sem parar (deve ser continua com atenção à respiração) 2- Corrida e a um sinal, parar formando grupos de 2, 3, 4 ... 3- Corrida e a um sinal, parar de acordo com a voz do professor: - Pés juntos: mãos dadas: pés no ar: mãos no ar: deitados; sentados. Alunos dispostos pela sala, sem tocarem uns nos outros(fazer várias repetições em todos os exercicios): a) De pé, pé juntos: - tocar, levantar com as mãos no chão e seguidamente os braços até o mais alto possível. - Penas estendidas, flexão do tronco à frente, tentando apanhar bombons do chão. -igual ao anterior, mas com pernas afastadas, tentar chegar com as mãos ou os cotovelos ao chão. b)Deitado de barriga para baixo: -Braços afastados com as palmas das mãos no chão, tentar chegar com o pé à mão (pé direito à mão esquerda e vice versa). -Deitado de barriga para baixo, mãos debaixo do maxilar: elevar, alternadamente as pernas estendidas, mantendo a bacia direita. - Segurar os pés com as mãos e tentar estesnder as pernas, tirando os joelhos do chão.		35'	45'
Retorno a calma	Jogos Lúdicos	(a seleccionar) -corrida de sacos -colher com batata		15'	60'

SUMÁRIO:

Aquecimento. Desenvolvimento das capacidades condicionais resistência e flexibilidade. Jogos Lúdicos.



PLANO DE AULA



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Praticar +

AULA Nº: 7

DATA: 27-02-2013

HORA: 17:00-18:00

ANO: 1º / 4º

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Mobilização Articular	-Aquecimento em círculo, dos membros superiores e inferiores. -Rotação dos membros.		10'	10'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	-Controlo de Postura -Deslocamentos e Agilidade	1- Os alunos deslocam-se em corrida lenta e o professor indica: <ul style="list-style-type: none"> pernas cruzadas; pernas estendidas; pernas fletidas. - De pé, cócoras, joelhos, etc. O aluno deve adoptar a posição pedida. 2- Aos Pares: <ul style="list-style-type: none"> -de maos dadas, rodopiar. -correr e saltar por cima das pernas juntas, do colega; idem, pernas afastadas com um apoio entre elas. - em corrida saltar por cima de um colega deitado. -em corrida saltar(passar) por cima do colega acocorado. -em corrida, saltar(passar) por cima do colega de gatas. -em corrida, saltar(passar) por cima do braço do colega, de joelhos -em corrida, saltar(passar) por cima da perna do colega -em cada par, 1 aluno fica de pé e o outro deitado: ao sinal, o que está de pé salta por cima do maior número possível de colegas que estão 		35'	45'
Retorno a calma	Jogos Lúdicos	(a seleccionar) -corrida de sacos -colher com batata - corrida a três pés (corrida feita dois a dois presa)		15'	60'

SUMÁRIO:

Aquecimento. Controlo de postura. Deslocamentos e Agilidade. Jogos Lúdicos.



PLANO DE AULA

Entidade:



Financiado por:

Co-Financiado por:



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Gimnasiando (Atividade Física e Desportiva)

AULA Nº: 6 DATA: 09-01-2013 HORA: 16h30às17h30

ANO: 1º / 4º

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Mobilização Articular	-Aquecimento em circulo, dos membros superiores e inferiores. -Rotação dos membros.		10'	10'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	-Deslocamentos Perícia e Manipulação	- Perícias dois a dois com bola .cabeça com cabeça bola no meio .peito com peito bola no meio .mãos com mãos uma bola em cada mão só com o apoio da palma da mão - Perícias individuais controlo de bola (mão esquerda mão direita) controlo de cabeça(joelhos no chão) controlo com o pé direito controlo com o pé esquerdo - contorno de objectos /individual e grupo com bola sem bola	- bolas - sinalizadores -arcos	35'	45'
Retorno a calma	-Jogos Lúdicos	- Alongamentos/relaxamento com musica		15'	60'

SUMÁRIO:

Ativação funcional. Desenvolvimento dos deslocamentos, equilíbrios, e perícias e manipulações. Retorno à calma.



PLANO DE AULA

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Gimnasiando (Atividade Física e Desportiva)

AULA Nº: 5 DATA: 05-12-2012 HORA: 16h30às17h30

ANO: 1º / 4º

BLOCO / TEMA: Ginástica

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Mobilização Articular	-Aquecimento em círculo, dos membros superiores e inferiores. -Rotação dos membros.		10'	10'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	-Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. -Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pernas afastadas, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. -RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. -saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. -LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo (duas filas 1 arco) -pirueta -meia pirueta (exercícios de ginástica em circuito)	-colchão -arcos -cordas	35'	45'
Retorno a calma	-Jogos Lúdicos	- lobos e ovelhas - corrente		15'	60'

SUMÁRIO:



PLANO DE AULA

Entidade:



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



PO

OH

ER



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Gimnasiando (Atividade Física e Desportiva)

AULA Nº: 4 DATA: 28-11-2012 HORA: 16h30às17h30

ANO: 1º / 4º

BLOCO / TEMA: Ginástica

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Jogos Lúdicos	<u>Jogo da serpente</u> - o objetivo deste jogo é o aluno que está em primeiro na fila tentar apanhar o aluno, que está no final dessa mesma fila. <u>Jogo da "batata quente"</u> -Este jogo consiste em efectuar passes com uma bola de mão em mão, quem deixar cair perde, ganha a criança que nunca deixar cair a bola.	bola	10'	10'
	- Mobilização Articular	-Rotação dos pés, joelhos,cintura,braços, cabeça e pulsos.		5'	15'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	-Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. -Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. -Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. -RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. -saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. -LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo (duas filas 1 arco) -	colchão	20'	35'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos.	- Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	Jogos de estafetas - rastejar, saltar, contornar, subir, descer	arcos sinalizadores colchão	10'	45'
Retorno a calma	-Jogos Lúdicos	-Rabo da Raposa - telefone sem fio	lenços	15'	60'

SUMÁRIO:





PLANO DE AULA

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



PLANIFICAÇÃO DO ATELIER: Gimnsiando (Atividade Física e Desportiva)

AULA Nº:	3	DATA:	07-11-2012	HORA:	16h30às17h30
----------	---	-------	------------	-------	--------------

ANO:	1º / 4º
------	---------

BLOCO / TEMA: Atividades de deslocamento e equilíbrio

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
- Preparar o organismo para a atividade física.	Jogos Lúdicos	<u>-Jogo do lenço:</u> Regras: duas equipas, atribuir a cada elemento um número que permanece em segredo. Definir um espaço e, ao centro deste, um elemento alheio às equipas segura o lenço com o braço esticado. Quando este anunciava um número, o elemento referente de cada equipa corria para o lenço e tentava alcançá-lo primeiro que o adversário. <u>-Rede dos Peixinhos</u> <u>-Jogo dos Rabinhos</u>	-lenço -rabinhos	10'	10'
	- Mobilização Articular	-Rotação dos pés, joelhos,cintura,braços, cabeça e pulsos.		5'	15'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos.	- Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	- Jogos de estafetas _(individual)_individualmente contornar os obstáculos/estafetas -Jogos com estafetas_(equipa)-dividir a turma em equipas de igual número onde jogadores. o primeiro de cada equipa com 1 bola, ao sinal corre, contorna os obstáculos/estafetas volta e entrega ao próximo. Ganha a equipa que terminar primeiro.	-arcos -sinalizadores -bolas	20'	35'
- Ajustar o equilíbrio às ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos.	- Atividades de Deslocamento e Equilíbrio	-Correr de volta dos arcos e parar ao sinal do prof. *um só pé *de cocoras *um pé e uma mão *um pé e uma mão	-arcos	15'	45'
Retorno a calma	- Jogos lúdicos	<u>- Jogo do lencinho</u> <u>-Jogo do macaquinho chinês</u> <u>-Jogo das cadeiras</u>	-lenço -cadeiras	10'	60'
SUMÁRIO:	- Ativação funcional . Mobilização articular. Atividades de Deslocamento e Equilíbrio. Realização de jogos lúdicos.				



PLANO DE AULA

Entidade: Financiador por: Co-Financiado por:

AULA Nº: DATA: HORA: ANO:

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
Preparar o organismo para a atividade física	Corrida	2 voltas em corrida normal, 1 volta skippings baixos, médios e altos, mais 1 volta com rotação dos membros			
	Ativação articular	Rotação da cabeça, pulsos, cintura, joelhos e pés.			
	"Busca a casa"	Arcos no chão, menos arcos do que alunos. Os alunos correm e ao sinal (paragem da musica) quem não se sentar num arco perde(sai do jogo). Quem ficar até ao fim ganha.	arcos		
Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade, Força e Deslocamentos		Dois a Dois: (10 x cada exercício): - mãos dadas: puxar e empurrar; - sentados costas com costas, subir e descer os 2 ao mesmo tempo; - sentados frente a frente, pernas estendidas «barquinho» (flexão à frente com ajuda do colega); - de pé, frente a frente, (mãos nos ombros um do outro), tentar pisar os pés do colega, não deixando pisar os seus; - «avião» com a ajuda do colega, (e depois sem ajuda); - 1 acorçado, com a cabeça bem baixa, o outro salta ao eixo, depois trocam; - carrinho de mão; - sem ajuda, em frente um ao outro, um faz posições de equilíbrio e o outro imita.			
Deslocamentos e Equilíbrios	"Correr para dentro do arco"	Correr e parar dentro do arco (ao sinal do prof): - de pé; - de cocoras; - com um só pé; - com posturas diferentes.	arcos		
Retorno a calma	"Dança"	Dança coreografada pelo prof.			

SUMÁRIO:



PLANO DE AULA



AULA Nº: DATA: HORA: ANO:

BLOCO / TEMA:

NOME PROFESSORES:

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO	
				P	T
Preparar o organismo para a atividade física	Corrida →	2 voltas em corrida normal, 1 volta skippings baixos, médios e altos, mais 1 volta com rotação dos membros superiores.			
	Ativação articular →	Rotação da cabeça, pulsos, cintura, joelhos e pés.			
	"roubar a calda" →	cada aluno deverá receber uma tira de tecido ou até mesmo papel (jornal), que deverá ser colocado de trás das calças, (como se fosse um "rabinho"). Cada um deverá tentar roubar o rabinho do outro e ao mesmo tempo proteger o seu. Vencerá aquele que ao final tiver conquistado o maior número de "rabos"			
Desenvolver o equilíbrio e coordenação	"Jogo dos obstáculos"	com o objectivo de fazer corrida de estafetas. A criança que se encontrar no início da fila começa a saltar os arcos que se encontram em várias posições no chão. Quando a criança voltar, o colega seguinte inicia a corrida.	arcos pinocos		
Ouvir e Identificar os sons	"Som "	Os alunos fazem uma roda, sentam-se todos no chão, e fecham os olhos, a professora vai emitindo vários sons, com alguns objectos da sala ou com material e os alunos tem de identificar de onde é ou vem o som.			
Memorizar	"vamos as compras"	Inicia-se uma frase "hoje fui as compras e comprei(peixe, peras...) os outros alunos vão continuar a frase com a letra P dizendo palavras que começam por P sem repetições. Quando der a volta troca se de letra.			
Retorno a calma	"chaves do prisioneiro"	Os alunos formam uma roda há um prisioneiro no meio sentado no chão de olhos vendados, é colocada as chaves de volta dele sem ele dar conta os restantes da roda tentam tirar a chaves, se ele der conta ele tem de emitir um som.	venda para os olhos		

SUMÁRIO:

BIBLIOGRAFIA:

	out-12	nov-12	dez-12	jan-13	fev-13	mar-13	abr-13	mai-13	jun-13	jul-13	ago-13
2ª F	1						1			1	
3ª F	2			Ano Novo			2			2	
4ª F	3			2			3	F		3	
5ª F	4	1		3			4	2		4	1
6ª F	F	2		4	1	1	5	3		5	2
Sábado	6	3	F	5	2	2	6	4	1	6	3
Domingo	7	4	2	6	3	3	7	5	2	7	4
2ª F	8	5	3	7	4	4	8	6	3	8	5
3ª F	9	6	4	8	5	5	9	7	4	9	6
4ª F	10	7	5	9	6	6	10	8	5	10	7
5ª F	11	8	6	10	7	7	11	9	6	11	8
6ª F	12	9	7	11	8	8	12	10	7	12	9
Sábado	13	10	F	12	9	9	13	11	8	13	10
Domingo	14	11	9	13	10	10	14	12	9	14	11
2ª F	15	12	10	14	11	11	15	13	F	15	12
3ª F	16	13	11	15	12	12	16	14	11	16	13
4ª F	17	14	12	16	13	13	17	15	12	17	14
5ª F	18	15	13	17	14	14	18	16	13	18	15
6ª F	19	16	14	18	15	15	19	17	14	19	16
Sábado	20	17	15	19	16	16	20	18	15	20	17
Domingo	21	18	16	20	17	17	21	19	16	21	18
2ª F	22	19	17	21	18	18	22	20	17	22	19
3ª F	23	20	18	22	19	19	23	21	18	23	20
4ª F	24	21	19	23	20	20	24	22	19	24	21
5ª F	25	22	20	24	21	21	25	23	20	25	22
6ª F	26	23	21	25	22	22	26	24	21	26	23
Sábado	27	24	22	26	23	23	27	25	22	27	24
Domingo	28	25	23	27	24	24	28	26	23	28	25
2ª F	29	26	24	28	25	25	29	27	24	29	26
3ª F	30	27	Natal	29	26	26	30	28	25	30	27
4ª F	31	28	26	30	27	27		29	26	31	28
5ª F		29	27	31	28	28		30	27		29
6ª F		30	28			29		31	28		30
Sábado			29			30			29		31
Domingo			30			31			30		
2ª F			31								

Legenda:

Estágio: ATL - NDS - 16h30-19h

Estágio: Escola Vila Fernando - 16h30 - 19h

Estágio: ATL - NDS - 14h - 18h

Feridos

Domingos

ANEXO 4

Reflexões



PROGRAMA ESCOLHAS

Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 4/4

Data: 28/11/2012

- **Avaliação comportamental dos alunos**

- ✓ Estiveram presentes 9 alunos;
- ✓ Houve interesse das atividades. Os alunos no geral tiveram bom comportamento com algumas chamadas de atenção em relação à desorganização entre eles.

- **Avaliação das estratégias**

- ✓ Os exercícios exigidos foram bem executados.
- ✓ O jogo lúdico “serpente”, não correu bem, provavelmente por causa da diferença de idades dos alunos ou pela falta de atenção/concentração.

- **Tempo de atividade motora**

- ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
- ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.

- **Dificuldade dos alunos**

- ✓ Os alunos realizaram todas as tarefas, sendo que se verificaram algumas dificuldades a saltar à corda e na roda, talvez devido à não prática regular.

- **Dificuldades do professor**

- ✓ Comportamento dos alunos.
- ✓ O receio da execução de alguns exercícios dos alunos.

- **Alterações feitas ao plano de aula**

- ✓ Foi introduzido o salto à corda e a mobilização articular foi mais completa e organizada.

- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

- ✓ Relação do tempo de aula.
- ✓ Enquanto os alunos acabam os jogos convém ter algo que os ocupe, até finalizar o mesmo.

Entidade:



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL



UNião Europeia
Fundo Social Europeu



PROGRAMA ESCOLHAS

Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 3/3

Data: 21/11/2012

- **Avaliação comportamental dos alunos**

- ✓ Estiveram presentes 9 alunos;
- ✓ Houve interesse na maioria das atividades. Os alunos no geral não tiveram bom comportamento com muitas chamadas de atenção em relação ao barulho.

- **Avaliação das estratégias**

- ✓ Os exercícios sugeridos foram bem executados.

- **Tempo de atividade motora**

- ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
- ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.

- **Dificuldade dos alunos**

- ✓ Nas atividades de deslocamento e equilíbrio, no exercício individual alguns alunos não revelaram muito interesse.

- **Dificuldades do professor**

- ✓ Comportamento dos alunos.
- ✓ Problemas nas atividades rítmicas e expressivas com dois ou três alunos, não revelam interesse.

- **Alterações feitas ao plano de aula**

- ✓ No retorno à calma eram propostos jogos lúdicos e foram atividades rítmicas expressivas.

- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

- ✓ Tudo acima mencionado tem de ser aperfeiçoado.

Entidade:



tu
decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
2010-2013





Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 17:00/18:00)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº:

Data: 13/03/2013

- **Avaliação comportamental dos alunos**
 - ✓ Estiveram presentes 9 alunos;
- Houve interesse das atividades. Os alunos tiveram bom comportamento.
- **Avaliação das estratégias**
 - ✓ Os exercícios exigidos foram bem executados.
- **Tempo de atividade motora**
 - ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
 - ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.
- **Dificuldade dos alunos**
 - ✓ Os alunos realizaram todas as tarefas exigidas.
- **Dificuldades do professor**
 - ✓ Comportamento dos alunos.
 - ✓ Dificuldade em relação as quedas das crianças/como agir, o que fazer no momento.
- **Alterações feitas ao plano de aula**
- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

Entidade:



tu decidese+

Financiado por:



Co-Financiado por:





Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 5/5

Data: 12/12/2012

- **Avaliação comportamental dos alunos**

- ✓ Estiveram presentes 9 alunos;
- ✓ Houve interesse das atividades. Os alunos no geral tiveram bom comportamento com algumas chamadas de atenção em relação à desorganização entre eles.

- **Avaliação das estratégias**

- ✓ Os exercícios exigidos foram bem executados.

- **Tempo de atividade motora**

- ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
- ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.

- **Dificuldade dos alunos**

- ✓ Os alunos realizaram todas as tarefas.

- **Dificuldades do professor**

- ✓ Organização do aquecimento em círculo.
- ✓ Comportamento dos alunos.

- **Alterações feitas ao plano de aula**

- ✓ Não executaram a roda, a cambalhota à frente com pernas afastadas, e as piruetas. O retorno à calma foi trocado os jogos lúdicos por alongamentos.

- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

- ✓ Não deixar os alunos muito tempo sozinhos nos exercícios de ginástica.

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:





Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 17:00/18:00)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 5/5

Data: 06/03/2013

- **Avaliação comportamental dos alunos**
 - ✓ Estiveram presentes 7 alunos;
- Houve interesse das atividades. Os alunos no geral tiveram bom comportamento.
- **Avaliação das estratégias**
 - ✓ Os exercícios exigidos foram bem executados.
- **Tempo de atividade motora**
 - ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
 - ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.
- **Dificuldade dos alunos**
 - ✓ Os alunos realizaram todas as tarefas exigidas.
- **Dificuldades do professor**
 - ✓ Algumas atitudes menos próprias dos alunos, o facto de ter de improvisar na hora exata.
- **Alterações feitas ao plano de aula**
- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**
 - ✓ Relação do tempo de aula.

Entidade:



tu decidese+

Financiado por:



Co-Financiado por:





Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 17:00/18:00)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº:

Data: 03/04/2013

- **Avaliação comportamental dos alunos**
 - ✓ Estiveram presentes 9 alunos;
- Houve interesse das atividades. Os alunos no geral tiveram bom comportamento.
- **Avaliação das estratégias**
 - ✓ Os exercícios exigidos foram bem executados.
- **Tempo de atividade motora**
 - ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
 - ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.
- **Dificuldade dos alunos**
 - ✓ Algumas dificuldades em alguns exercícios de deslocamentos e orientação espacial (exercício de grupo de dois alunos com arco).
- **Dificuldades do professor**
 - ✓ Comportamento de alguns alunos.
 - ✓ Gerir tempo/aula
- **Alterações feitas ao plano de aula**
 - ✓ No exercício de deslocamentos e orientação espacial o exercício com arco era para ser um único grupo a ter arco e os outros imitavam sem arco, foi dado um arco a cada grupo porque o exercício sem arco não estava a correr bem.
- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**
 - ✓ Relação do tempo de aula.

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:





Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 2/2

Data: 31/10/2012

- **Avaliação comportamental dos alunos**

- ✓ Estiveram presentes 8 alunos;
- ✓ Houve interesse na maioria das atividades, na parte do retorno à calma alguns alunos não revelaram interesse;
- ✓ No geral os alunos tiveram bom comportamento, com algumas chamadas de atenção em relação ao barulho.

- **Avaliação das estratégias**

- ✓ Alguns exercícios de desenvolvimento da força não foram realizados com sucesso da parte dos alunos;
- ✓ No retorno à calma alguns alunos não revelaram interesse porque não gostaram da atividade proposta.

- **Tempo de atividade motora**

- ✓ As instruções dos exercícios não foram demoradas o que levou a que não houvesse muito tempo de espera entre os exercícios;
- ✓ O tempo de atividade motora foi elevado.

- **Dificuldade dos alunos**

- ✓ No desenvolvimento da aula houve dificuldades dos alunos em alguns exercícios, sobretudo no que diz respeito aos exercícios de força, e no caso de alguns alunos, nos exercícios de coordenação.

- **Dificuldades do professor**

- ✓ Comportamento dos alunos (situações entre alunos que se empurram e puxam entre eles).

- **Alterações feitas ao plano de aula**

- ✓ Nada a registar.

- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

- ✓ Definir bem as regras no início da aula;
- ✓ Ser mais “rígida” em assuntos imprevistos.

Entidade:



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1º CEB – Vila Fernando

(quartas-feiras – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 1/1

Data: 24/10/2012

- **Avaliação comportamental dos alunos** (reflexão muito breve sobre o empenho, interesse e comportamento dos alunos)
- **Avaliação das estratégias** (a forma como conduziste a aula, lidaste com situações imprevistas, os exercícios escolhidos foram os adequados aos objetivos propostos?)
- **Tempo de atividade motora** (o tempo de atividade motora foi elevado? As transições, organizações e instruções foram rápidas ou requereram muito tempo, levando a que os alunos estivessem mais tempo em espera?)
- **Dificuldade dos alunos**
- **Dificuldades do professor**
- **Alterações feitas ao plano de aula**
- **Aperfeiçoamento e sugestões de melhoria**

Entidade:



tu decides+

Financiado por:



Co-Financiado por:



ANEXO 5

Sumários



Gimnasiando – 2º Semestre 2012

1ºCEB – Vila Fernando

(quarta-feira – 16:30/17:30)

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 1/1

Data: 24/10/2012

Sumário: Apresentação. Ativação funcional. Jogos expressivos. Retorno à calma.

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 2/2

Data: 31/10/2012

Sumário: Ativação funcional. Desenvolvimento das capacidades coordenativas agilidade, equilíbrio, deslocamentos e ritmo. Desenvolvimento das capacidades condicionais flexibilidade e força. Retorno à calma.

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 3/3

Data: 07/11/2012

Sumário: Ativação funcional. Mobilização articular. Atividades de deslocamento e equilíbrio. Realização de jogos lúdicos.

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 4/4

Data: 14/11/2012

Sumário: Ativação funcional. Realização de jogos lúdicos. Retorno à calma.

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 5/5

Data: 21/11/2012

Sumário: Ativação funcional. Mobilização articular. Atividades de deslocamento e equilíbrio. Atividades Rítmicas e Expressivas.

Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 6/6

Data: 28/11/12

Sumário: Ativação funcional. Mobilização articular. Atividades gímnicas de base: rolamento à frente, apoio facial invertido, avião e ponte. Realização de jogos lúdicos.

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:





Grupo: Vila Fernando

Sessão nº: 7/7

Data: 12/12/12

Sumário: Ativação funcional. Mobilização articular. Atividades gímnicas de base: rolamento à frente, rolamento à frente terminando com pernas afastadas, roda, lançar e receber o arco, exercícios gímnicos em circuito. Retorno à calma.

Grupo:

Sessão nº: 8/8

Data:

Sumário:

Grupo:

Sessão nº: 9/9

Data:

Sumário:

Grupo:

Sessão nº: 10/10

Data:

Sumário:

Grupo:

Sessão nº: 11/11

Data:

Sumário:

Grupo:

Sessão nº: 12/12

Data:

Sumário:

Grupo:

Sessão nº: 13/13

Data:

Sumário:

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



ANEXO 6

Grelha de Presenças dos alunos

GRUPO: Vila Fernando

PERIODICIDADE: Semanal

HORÁRIO: Quarta-feira (16h30 às 17h30)

		Sessões												
Ano	Nome	31-10-2012	07-11-2012	14-11-2012	21-11-2012	28-11-2012	05-12-2012	12-12-2012	19-12-2012	26-12-2012	02-01-2013	09-01-2013	16-01-2013	23-01-2013
1º	GONÇALO FARIA	F	-	X	X	X	-	X						
2º	RAFAEL OLIVEIRA	X	-	X	X	X	-	X						
2º	ANA MENDES	X	-	X	X	X	-	X						
3º	DANIELA DA SILVA	X	-	X	X	X	-	X						
1º	MESSIAS VICENTE	F	-	F	X	X	-	X						
4º	PEDRO MIGUEL	X	-	F	X	X	-	X						
1º	SAMUEL ISIDRO	F	-	F	X	X	-	X						
1º	AFONSO GONÇALVES	X	-	F	X	X	-	X						
3º	AURORA CORREIA	X	-	F	X	X	-	X						

Entidade:



Financiado por:



Co-Financiado por:



ANEXO 7

Planificação Anual Projeto Tu Decides +

1. Plano Detalhado de Atividades: 01 de julho de 2013 a 31 de dezembro de 2013



Projeto: “tu decides+...” - E5G

	Ação	Atividade	Descrição da atividade	Diretos/ indiretos	Local de implementação	Calendarização		Periodicidade/ Horário da atividade	Técnico responsável
						Início	Fim		
I	a)	Gabinete de acompanhamento, apoio pedagógico e encaminhamento escolar	Articulação com as escolas para a sinalização de crianças e jovens que abandonem ou em risco de abandono do sistema de ensino	15 Participantes diretos 25 participantes indiretos.	Sede do projeto, Agrupamentos de Escolas da Guarda e Escolas Secundárias	Setembro	Dezembro	Semanal 3ªf 14:00-16:00 6ªf 14:00–17:00 Sábado 14:00-16:00	Celina Costa Catarina Santos
	b)	Orienta-te...	Criação de cursos de alfabetização, ou PIEF com escolas que respondam às necessidades das crianças e jovens.	3 Participantes diretos e 15 Participantes indiretos	Escolas e/ou Agrupamentos de Escolas	Setembro	Dezembro	3ªf 10:0-12:00	Celina Costa Catarina Santos
	c)	Avaliação e Acompanhamento Psicopedagógico	Avaliação e diagnóstico de problemas de âmbito escolar; Desenvolvimento de planos de intervenção individual e de reabilitação de competências e de programas escolares individuais em conjunto com a organização escolar	10 Participantes diretos 20 participantes indiretos 6-24 anos	Sede do projeto, Agrupamentos de Escolas da Guarda e Sabugal e Escolas Secundárias	Setembro	Dezembro	Semanal 4ªf 14:00-15:00 5ªf 15:00-16:00	Maggie Vaz

		Crescer a Cores	Com esta atividade pretende-se desenvolver competências pessoais e sociais, fomentar a capacidade crítica, o amadurecimento e a autonomia das crianças e jovens, clarificar e fortalecer os valores através do autocontrolo das emoções negativas e da ansiedade, através do recurso a programas a com uma metodologia lúdica, com recurso a “histórias”, bandas desenhadas, entre outros.~Sessões de trabalho práticas não muito longas (60min. máx.). Metodologia participativa. Disponibilização de manual de aluno. Utilização de manual para monitor na orientação das sessões. Aplicação do Recurso Escolhas “Um Amarelo de Todas as Cores”.	5 Participantes diretos e 30 participantes indiretos e jovens do 1.º, 2.º e 3.º CEB	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda e Sabugal	Outubro	Dezembro	Semanal 2ªf 17:00-18:00 4ªf 15:00-16:00 5ªf 15:00-16:00	Celina Costa Catarina Santos
		Trocado por Miúdos	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde e prevenção e educação rodoviária	5 Participantes diretos e 30 participantes indiretos.	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda	Outubro	Outubro	Trimestral 5ªf 11:00-12:00	Celina Costa Catarina Santos Maggie Vaz

	d)	Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental	Acompanhamento Familiar no processo de supervisão parental recorrendo à intervenção de proximidade e à visita domiciliária	Famílias: 5 participantes diretos e 15 participantes indiretos	Sede do projeto e Freguesias rurais	Setembro	Dezembro	Semanal 6ªf 18:00-19:00	Celina Costa Maggie Vaz
		Escola de Pais	Fomentar o acompanhamento Escolar. Aumentar as competências das famílias nas áreas da formação parental, gestão de conflitos, gestão familiar, saúde, planeamento familiar, educação sexual, gestão doméstica, cidadania e direitos humanos.	Famílias: 5 participantes diretos e 15 participantes indiretos	Sede do projeto e Freguesias rurais	Setembro	Dezembro	Semanal 2ªf 18:00-20:00	Celina Costa Catarina Santos Maggie Vaz
II	a)	Futuro +	Promoção de atividades que visam favorecer a transição para o mercado de trabalho. Elaboração de CV, preparação de entrevistas, marketing pessoal, elaboração de projetos de OTL.	5 Participantes diretos e 10 Participantes indiretos	Sede do projeto e freguesias da área de intervenção do projeto	Julho	Outubro	2ª f a 6ªf 09:00-12:00	Celina Costa Catarina Santos
	b)	+ Formação	Inserção de jovens ou familiares desocupados através do encaminhamento destes para o ensino/formação profissional. Divulgação de ofertas de formação.	10 Participantes diretos e 17 participantes indiretos	CID/Sede do projeto	Julho	Dezembro	Semanal 2ªf 09:00-11:00	Celina Costa Catarina Santos

	c)	Forma-te	Inserção dos jovens em novas respostas de formação profissional. Criação de cursos CEF e de formação profissional que respondam às necessidades dos jovens	3 Participantes diretos e 12 participantes indiretos	Sede do projeto, NERGA e Agrupamentos de Escolas da Guarda	Novembro	Dezembro	Semanal 6ªf 14:00-15:00	Celina Costa Catarina Santos
	d)	Gabinete de Emprego	Inserção de jovens ou familiares desocupados através do encaminhamento destes para o mercado de emprego. Divulgação de ofertas de emprego.	10 Participantes diretos e 17 participantes indiretos	CID/Sede do projeto	Julho	Dezembro	Semanal 2ªf 11:00-13:00	Celina Costa Catarina Santos
	e)	Projeto+	Encaminhamento para estágios e emprego; Recebem formação, procuram as empresas e fazem um relatório final do estágio.	3 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	Sede do projeto, NERGA e Agrupamentos de Escolas da Guarda	Outubro	Dezembro	Quinzenal 4ªf 10:00-11:00	Celina Costa Catarina Santos
III	a)	Campo de Férias	Proporcionar momentos de lazer e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Conjunto de atividade de ocupação de tempos livres nas férias de Verão e colónia de férias e/ou acampamento	20 Participantes diretos e 15 Participantes indiretos	Freguesias da área de intervenção do projeto e praia (colónia)	Julho	Agosto	5x semana 2.ª a 6.ª f 10:00-12:00 14:00-17:00	Celina Costa Pedro Figueiredo Catarina Santos Elvira Matos

	a)	Férias +	Proporcionar momentos de lazer e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Conjunto de atividade de ocupação de tempos livres nas férias do natal.	15 Participantes diretos e 10 Participantes indiretos	Freguesias da área de intervenção do projeto	Dezembro	Dezembro	5x semana 2.ª a 6.ª f 10:00-12:00 14:00-17:00	Celina Costa Pedro Figueiredo Catarina Santos Elvira Matos
	b)	Praticar+	Aumentar a participação efetiva das crianças/jovens e familiares com a atividade desportiva e o seu contato com diferentes realidades, permitindo-lhes alargar o seu leque de percursos de vida positivos e promotores do seu desenvolvimento pessoal e social. Passeios Pedestres, piscinas, futebol, entre outros, nas Freguesias de intervenção do projeto.	10 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	CEM e Freguesias da área de intervenção do projeto	Outubro	Dezembro	Semanal 2ªf 17:00-18:00	Celina Costa
		Escolinhas de Futebol	Aumentar o leque de oportunidades desportivas das crianças e jovens, encaminhando-as para as equipas de futebol das "escolinhas" do NDS, gratuitamente.	15 Participantes diretos 30 participantes indiretos.	NDS	Outubro	Dezembro	Semanal 5ªf 19:00-20:00	Celina Costa Pedro Figueiredo

c)	Dança+	Aumentar a participação dos jovens e o seu contacto com diferentes realidades, permitindo-lhes alargar o seu leque de percursos de vida positivos e promotores do seu desenvolvimento, através de vários estilos de dança.	12 Participantes diretos e 7 participantes indiretos (crianças/jovens)	Sede do projeto	Outubro	Dezembro	Semanal 2ªf 18:00-19:00 3ªf 19:00-20:00 6ªf 19:00-20:00	Celina Costa Elvira Matos
	Decid'arte	Aumentar a participação das crianças e jovens e o seu contato com diferentes realidades, permitindo-lhes alargar o seu leque de percursos de vida positivos e promotores do seu desenvolvimento, através de um conjunto de ateliers/workshops temáticos (música, pintura, artes plásticas, entre outros).	15 Participantes diretos e 10 participantes indiretos	Sede do projeto e Freguesias da área de intervenção do projeto	Julho	Dezembro	Semanal 2ªf 17:00-18:00 6ªf 18:00-19:00	Celina Costa Pedro Figueiredo
	d)	Cidadania em Palmo e Meio	Contribuir para o enriquecimento cultural e social dos destinatários do projeto, através de atividades de âmbito cultural e cívico, através visitas a alguns serviços desconcentrados do Estado.	25 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda	Julho Dezembro	Julho Dezembro	Pontual 2ªf 10:00-12:00

e)	+Segurança	Contribuir para o enriquecimento cultural e social dos destinatários do projeto, através de campanhas de sensibilização e prevenção. Cooperação com as forças e serviços de seguranças	10 Participantes diretos e 12 participantes indiretos.	Sede do projeto, Agrupamentos de Escolas da Guarda e Freguesias.	Dezembro	Dezembro	Pontual 3ªf 14:00-15:00	Celina Costa Catarina Santos Pedro Figueiredo
f)	Quero saber+	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde.	5 Participantes diretos e 30 participantes indiretos	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda e Sabugal.	Outubro Novembro Dezembro	Outubro Novembro Dezembro	Semanal 4ªf 15:00-16:00	Celina Costa Catarina Santos Maggie Vaz
g)	A Voz	Tertúlias e debates sobre culturas e racismo; Ações de sensibilização relacionada com o diálogo intercultural e combate ao racismo; Comemoração de dias nacionais e internacionais; Conhecer Portugal.	10 Participantes diretos e 30 participantes indiretos (crianças/jovens familiares e outros).	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda	Dezembro 18.12.2013	Dezembro 18.12.2013	Pontual 4ªf 19:00-22:00	Celina Costa
h)	Viver+	Proporcionar experiências que visa o diálogo intergeracional Melhorar o bem-estar, físico, psicológico e social dos idosos com as crianças e jovens.	5 Participantes diretos e 20 participantes indiretos (crianças/jovens familiares e	Sede do projeto e Freguesias de intervenção do projeto.	Outubro	Dezembro	Semanal Sábado 16:00-18:00	Celina Costa

				outros).					
		Viver a Aldeia	Criar laços entre a realidade urbana e rural. Valorizar a cultura e património local e proporcionar experiências intergeracionais. Visitas a locais rurais e realização de atividades rurais (ex: cultivo de sementes, fazer pão)	25 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	Sede do projeto e Freguesias rurais do concelho da Guarda e Sabugal	Julho Dezembro	Julho Dezembro	Pontual 6ªf 15:00-16:00	Celina Costa Catarina Santos Pedro Figueiredo
	i)	Escolhas sem barreiras	Promoção da Igualdade de Género. Apoio nos manuais Equal: - Projeto "Outras Barreiras" Concurso que premeia os melhores projetos.	5 Participantes diretos e 30 participantes indiretos	Sede do projeto e Agrupamentos de Escolas da Guarda e Sabugal	Outubro	Dezembro	Semanal 6ªf 15:00-16:00	Celina Costa Catarina Santos
IV	a)	Orientação Livre	Aceder à Internet e aos computadores para efetuar trabalhos escolares específicos. Desenvolvimento de atividades lúdico-pedagógicas. Atividades criativas ao nível da informática.	15 Participantes diretos e 35 participantes indiretos	CID@FORMA	Julho	Dezembro	2*semana 3ªf 19:00-20:00 Sábado 9:00-10:00 14:00-18:00	Pedro Figueiredo
		Acesso Livre	Aceder à Internet e aos computadores para efetuar trabalhos escolares específicos. Desenvolvimento de atividades	15 Participantes diretos e 35 participantes indiretos	CID@FORMA	Julho	Dezembro	Semanal 6ª 18:00-20:00	Pedro Figueiredo

			lúdico-pedagógicas. Efetuar pesquisa.	(crianças/jovens Familiares e outros).					
b)	SOS Computer	Orientação de atividades que visam o desenvolvimento de competências. Oficina de reparação de computadores.	10 Participantes diretos e 20 participantes indirectos (crianças/jovens Familiares e outros)	CID@FORMA	Julho	Dezembro	Semanal 6ªf 17:00-20:00	Vítor Carreto	
	Informática Divertida	Orientação de atividades que visam o desenvolvimento de competências. Realização de pequenas tarefas que visem estabelecer um primeiro contato com as TIC.	6 Participantes diretos e 10 participantes indirectos (crianças/jovens)	CID@FORMA	Junho	Julho	2*Semana 2ªf 10:00-12:00	Vítor Carreto	
	tu decides+... digital	Desmistificação de estereótipos e preconceitos acerca do público-alvo do projeto. Desenvolver o espírito crítico e uma participação ativa junto da comunidade local. Divulgação do projeto. Criação de um newsletter com textos e artigos de opinião. Desenvolvimento de	5 Crianças e jovens e 10 crianças e jovens	CID@FORMA	Julho	Dezembro	Semanal Sábado 10:00-13:00	Pedro Figueiredo Vítor Carreto	

			vários temas, notícias do projeto. Atualização do site e facebook.						
c)	Introdução às Tecnologias da Informação	Identificar Hardware do computador; Formatar um computador; Organização de Informação – acedendo ao Explorador do Windows. Uso de alguns acessórios – criação de um cartaz no Paint; Criar um pequeno folheto no WordPad (ver tema).	12 Participantes diretos e 18 participantes indirectos (crianças/jovens familiares e outros)	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	Semanal 4ªf 14:00-16:00	Vítor Carreto	
	Informática em Família	Introdução ao uso de um computador, word e iniciação à Internet.	3 Participantes diretos e 20 participantes indirectos (crianças/jovens familiares e outros)	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	2*semana 3ªf 10:00-12:00 5ªf 10:00-13:00	Vítor Carreto	
	Microsoft Office Básico	Criar um pequeno Manual através do Microsoft Word sobre um Desporto (outro Tema); Criar uma apresentação sobre o tema (uso de fotografias)	12 Participantes diretos e 18 participantes indirectos (crianças/jovens familiares e outros)	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	Semanal 4ªf 16:00-18:00	Vítor Carreto	

				outros).					
		Redes Sociais e blogue	Criar e gerir um blogue (ver tema); - Criar e gerir uma rede social com um tema a debater.	12 Participantes diretos e 18 participantes indiretos (crianças/jovens familiares e outros).	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	Semanal 3ªf 15:00-17:00	Vítor Carreto
d)		Diploma de Competências Básicas	Formação certificada, nível básico, em termos de domínio das ferramentas de conhecimentos.	12 Participantes diretos e 28 participantes indiretos (crianças/jovens familiares e outros).	CID@FORMA	Julho	Dezembro	Semanal Sábado 18:00-20:00	Vítor Carreto
		Formação Cisco System	Formação certificada em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Curso IT Essentials – PC Hardware and Software.	4 Participantes diretos e 10 participantes indiretos (crianças/jovens familiares e outros).	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	2*Semana 2ªf 18:00-20:00 4ªf 18:00-20:00	Vítor Carreto

		Literacia Digital	Formação certificada em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Currículos UP. Módulos UP	9 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	2*Semanal 3ªf 18:00-20:00 5ªf 18:00-20:00	Vítor Carreto
		Design e Multimédia	Formação certificada em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Tirar fotografias e trabalhar as mesmas; Criação de um vídeo promocional (ver tema); Criação de um folheto de Divulgação (ver tema);	9 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	2*Semana 5ªf 16:00-18:00	Vítor Carreto
		Microsoft Avançado	Formação certificada em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Criar uma aula (ver tema) em PowerPoint; Levantamento de informação, análise e tratamento de dados através da Folha de Cálculo (Excel).	9 Participantes diretos e 15 participantes indiretos	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	2*semana 2ªf 17:00-18:00 3ªf 17:00-18:00	Vítor Carreto
e)		C@ndid@t@-te	Sessões de (In)formação, em articulação com o Gabinete de Emprego, que permitem ensinar como fazer o curriculum vitae e a carta de apresentação, como pesquisar ofertas de emprego e	5 Participantes diretos e 10 participantes indiretos	CID@FORMA	Setembro Novembro	Setembro Novembro	Pontual 6ªf 10:00-12:00	Celina Costa Catarina Santos

			fazer candidaturas na internet.						
		Divertir em Ação	Noções de Informática, introdução aos computadores, introdução ao Microsoft Word, Microsoft Paint, Paint Shop Pro e Escola Virtual. Formação ao nível dos vários programas informáticos.	5 Participantes diretos e 25 participantes indiretos	CID@FORMA	Setembro	Dezembro	1*Semana/ grupo 3ª a 6ª f 17:00-18:00	Pedro Figueiredo
V	a)	Clube +	Automatização informal de projetos dos jovens, visando a sua gradual emancipação. Grupo criado através do atelier de dança, clubes de leitura, clube de teatro, bandas. Feiras Sociais.	5 Participantes diretos e 3 participantes indiretos.	Sede do projeto	Outubro	Dezembro	Semanal 4ªf 18:00-19:00 4ªf 19:00-20:00	Celina Costa Pedro Figueiredo
	b)	Gabinete de Iniciativa Jovem A6	Promover o associativismo juvenil e estudantil. Apoio à criação de associações, grupos informais de jovens e/ou associações juvenis. Apoio e informação acerca das candidaturas de apoio às associações juvenis.	5 Participantes diretos e 3 participantes indiretos.	Sede do projeto	Setembro	Dezembro	Quinzenal Sábado 18:00-19:00	Celina Costa Pedro Figueiredo
	c)	+ Solidário	Participação nas campanhas de recolha de alimentos do BACF, trabalho comunitário.	7 Participantes diretos e 10 participantes indiretos	Hipermercado Pingo Doce	Novembro	Novembro	Pontual Sábado 9:00-20:00	Celina Costa

								Domingo 9:00-20:00	
	d)	O que vou ser quando for grande...	Alargar o leque de experiências dos jovens e rede de contatos permitindo a construção de projetos de integração profissional. Experimentar por um dia uma profissão.	8 Participantes diretos e 10 Participantes indiretos	Empresas e instituições da área de intervenção do projeto	Dezembro	Dezembro	6ªf 09:00-12:00 14:00-18:00.	Celina Costa
	e)	Ideias +	Divulgação e participação do "Concurso Anual de Ideias para Jovens".	2 Participantes diretos e 5 participantes indiretos	Freguesias da área de intervenção do projeto	Outubro	Dezembro	Mensal 5ªf 16:00-17:00	Celina Costa Catarina Santos Pedro Figueiredo
	f)	Laboratório de Empreendedorismo	Estimular capacidades empreendedoras nos alunos do secundário. Reforçar a responsabilidade, a autonomia, a criatividade e a capacidade de iniciativa de novas gerações. Aplicar a formação para o empreendedorismo, integrando-a no plano curricular/oferta formativa da escola/entidade formativa, de forma transversal. Assegurar um processo de	3 Participantes diretos e 27 Participantes indiretos	Escolas e/ou agrupamento de escolas e CEM	Outubro	Dezembro	Semanal 4ªf 14:00-15:00	Celina Costa Catarina Santos

			autoresponsabilização, crescimento e aprendizagem ao longo da vida dos alunos.						
	g)	Interc@mbio	Promover experiências de intercâmbio. Promover a mobilidade juvenil. Intercâmbios com projetos nacionais e associações juvenis internacionais.	15 Participantes diretos e 10 Participantes indiretos	Locais a definir pelos participantes diretos e indiretos	Dezembro	Dezembro	Pontual 4ªf 14:00-18:00	Celina Costa Catarina Santos Pedro Figueiredo
	h)	Impulso Jovem	Melhorar o perfil de empregabilidade dos jovens que procuram emprego e promover a sua inserção ou reconversão profissional e, em simultâneo, potenciar o desenvolvimento de novas competências junto dos empregadores, de forma a estimular a criação de emprego em novas áreas.	2 Participantes diretos e 8 participantes indiretos.	Sede do projeto e freguesias da área de intervenção do projeto	Outubro	Dezembro	Mensal 4ªf 11:00-12:00	Celina Costa Catarina Santos

Entidade:



Promovido por:



Finaciado por:



Cofinanciado por:





Plano de Actividades do Projecto NC-097 "tu decides+... - E5G"

Janeiro - Junho 2013



Plano Semestral de Actividades do Projecto NC-097 "tu decides+... - E5G. Janeiro - Junho 2013

Data da reunião de consórcio deliberativa da alteração: 13-02-2013

Medida e Acção	Actividade	Descrição da Actividade	Participantes Directos/Participantes Indirectos	Local de Implementação	Calendarização	Periodicidade / Horário da Actividade	Técnico Responsável
I acção c)	Trocado por Miúdos	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde e prevenção e educação rodoviária.	5 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas e/ou agrupamento de escolas, CEM e sede do projeto	Março, Junho	Quadrimestralmente, da seguinte maneira: quinta : Das 11:00 às 12:00.	
I acção c)	Trocado por Miúdos	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde e prevenção e educação rodoviária.	5 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas e/ou agrupamento de escolas, CEM e sede do projeto	Março, Junho	Quadrimestralmente, da seguinte maneira: quarta : Das 15:00 às 16:00.	



III acção a)	Férias Bué	Conjunto de atividade de ocupação de tempos livres nas férias da páscoa.	15 Participantes Directos e 10 Participantes Indirectos	Freguesias da área de intervenção do projeto	Março	Semanalmente, da seguinte maneira: segunda: Das 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00. terça : Das 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00. quarta : Das 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00. quinta : Das 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00. sexta : Das 10:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:00.
III acção d)	Cidadania em Palmo e Meio	Contribuir para o enriquecimento cultural e social dos destinatários do projeto, através de atividades de âmbito cultural e cívico, através visitas a alguns serviços desconcentrados do Estado.	25 Participantes Directos e 15 Participantes Indirectos	Organizações da comunidade	Março	Quadrimestralmente, da seguinte maneira: segunda: Das 10:00 às 12:00.
III acção e)	+Segurança	Contribuir para o enriquecimento cultural e social dos destinatários do projeto, através de campanhas de sensibilização e prevenção. Cooperação com as forças e serviços de seguranças.	10 Participantes Directos e 12 Participantes Indirectos	Freguesias de intervenção do projeto	Maió	Semanalmente, da seguinte maneira: quarta : Das 20:00 às 21:00.
III acção f)	Quero Saber+	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde.	5 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas, CEM ou sede do projeto	Março, Maio	Semanalmente, da seguinte maneira: sexta : Das 11:00 às 12:00.



Plano Semestral de Actividades do Projecto NC-097 "tu decides+... - E5G. Janeiro - Junho 2013 [26-02-2013] - Programa Escolhas

III acção f)	Quero Saber+	Ações de esclarecimento relacionados com a educação para a saúde.	5 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas, CEM ou sede do projeto	Março, Maio	Semanalmente, da seguinte maneira: sexta : Das 11:00 às 12:00.
III acção g)	A Voz	Tertúlias e debates sobre culturas e racismo. Ações de sensibilização relacionada com o diálogo intercultural e combate ao racismo; Comemoração de dias nacionais e internacionais Conhecer Portugal.	10 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas e/ou agrupamentos de escolas e sede do projeto	De Maio a Junho	Pontualmente, da seguinte maneira: segunda: Das 09:00 às 12:00 e das 20:00 às 23:00.
III acção g)	A Voz	Tertúlias e debates sobre culturas e racismo. Ações de sensibilização relacionada com o diálogo intercultural e combate ao racismo; Comemoração de dias nacionais e internacionais Conhecer Portugal.	10 Participantes Directos e 30 Participantes Indirectos	Escolas e/ou agrupamentos de escolas e sede do projeto	De Maio a Junho	Pontualmente, da seguinte maneira: terça : Das 09:00 às 12:00 e das 19:00 às 21:00.
III acção h)	Viver a Aldeia	Criar laços entre a realidade urbana e rural. Valorizar a cultura e património local e proporcionar experiências intergeracionais. Visitas a locais rurais e realização de atividades rurais (ex: cultivo de sementes, fazer pão).	25 Participantes Directos e 15 Participantes Indirectos	Freguesias da área de intervenção do projeto	Março	Trimestralmente, da seguinte maneira: sexta : Das 15:00 às 16:00.
IV acção e)	C@ndid@t@-te	Sessões de (In)formação, em articulação com o Gabinete de Emprego, que permitem ensinar como fazer o curriculum vitae e a carta de apresentação, como pesquisar ofertas de emprego e fazer candidaturas na internet.	5 Participantes Directos e 10 Participantes Indirectos	CID@FORMA	Março	Quadrimestralmente, da seguinte maneira: sexta : Das 10:00 às 12:00.
V acção c)	+Solidário	Participação nas campanhas de recolha de alimentos do BACF, trabalho comunitário.	7 Participantes Directos e 10 Participantes Indirectos	Pingo Doce e sede do projeto	Maio	Pontualmente, da seguinte maneira: sábado : Das 09:00 às 20:00. domingo: Das 09:00 às 20:00.



Observações:

ANEXO 8

Projeto Caminhada - Cartaz

Caminhada



24 de março (domingo)

Centro Cultural e Social de S. Miguel - Sede do N.D.S.

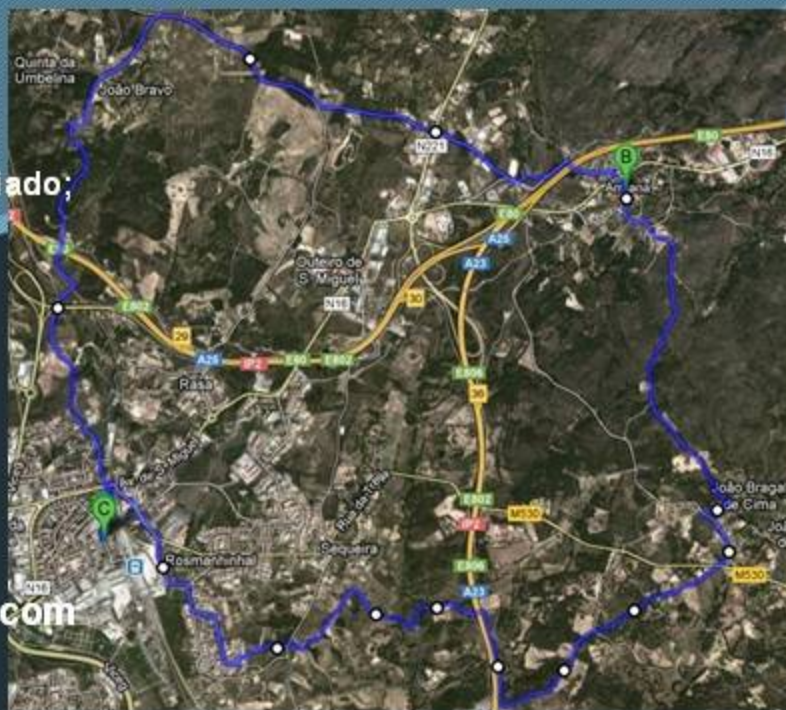
9:00

Recomendações:

- Calçado e vestuário apropriado;
- Reforço alimentar para a caminhada.

Inscrições/Informações:

- Sede do N.D.S.
- 966 212 318
- tudecidesmais.e5g@gmail.com



Percurso:

- Sede do N.D.S., João Bravo, Arrifana, João Bragal, Sequeira, Sede do N.D.S.

Dificuldade:

- Média

Duração:

- Aproximadamente 15 km (3h30min)

Organização: