IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Cindy Pinto de Vasconcelos

dezembro | 2020

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Cindy Pinto de Vasconcelos
Dezembro|2020

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Câmara Municipal de Celorico da Beira

Cindy Pinto de Vasconcelos

Para a obtenção do grau académico de licenciatura em Animação Sociocultural

Dezembro de 2020

Orientadora: Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Ficha de identificação

Nome do Estudante: Cindy Pinto de Vasconcelos

Número de Aluno: 5008781

Curso: Animação Sociocultural

E-mail: cindyvasconcelos39@gmail.com

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD)

Docente Orientador na ESECD: Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Instituição de Estágio: Câmara Municipal de Celorico da Beira

Morada: Rua Sacadura Cabral, Nº39, 6360-350, Celorico da Beira

Telefone: +351271747400

E-mail: geral@cm-celoricodabeira.pt

Supervisor na Instituição: Ricardo Pinto

Grau Académico: Licenciatura em Ciências do Desporto

E-mail: r.pinto85@hotmail.com

Duração do Estágio: 4 meses

Data de Início de Estágio: 28 de fevereiro de 2020

Data de Conclusão de Estágio: 31 de outubro de 2020

Ano Letivo: 2019/2020

Agradecimentos

Talvez não existam palavras suficientes e significativas que me permitam agradecer com o devido merecimento. Mas é tudo o que posso fazer, usar palavras para agradecer!

Ao Instituto Politécnico da Guarda, por todo o apoio nesta caminhada.

Aos professores que se cruzaram na minha caminhada, tanto na Licenciatura, como em Tesp, por todos os conhecimentos transmitidos, tanto em contexto formal, como informalmente.

À minha Coordenadora e Professora Ana Lopes por todo o apoio dentro e fora da Instituição, uma profissional de excelência que me motivou ao longo destes anos, fazendo-me crescer a todos os níveis.

À Câmara Municipal de Celorico da Beira pelo acolhimento, pelo voto de confiança nesta fase menos boa, abrindo todas as portas para adquirir mais competências e experiências.

Um agradecimento muito especial à minha mãe e ao meu irmão por todo o esforço que fizeram para que eu conseguisse alcançar os meus objetivos.

Por fim, e não menos importante, à minha colega de casa que ao longo destes anos me foi apoiando e acompanhando no meu percurso académico, ficarei grata para sempre!

Obrigada a Todos!

Resumo

O presente relatório retrata a experiência de estágio curricular realizada na Câmara Municipal de Celorico da Beira (CMC) em conjunto com o Gabinete de Desporto.

O estágio incidiu no desenvolvimento de atividades em dois âmbitos distintos da Animação Sociocultural, um deles no âmbito da Animação de Idosos, promovendo atividades de caráter físico e desportivo, e o outro na Animação na Infância e Juventude. Neste segundo âmbito surgiu a possibilidade de concretizar atividades de expressão dramática, fomentando as potencialidades individuais de cada criança.

O animador, enquanto agente de desenvolvimento dos indivíduos e dos grupos, caracteriza a sua ação numa escala de valores, princípios, responsabilidades e técnicas profissionais.

Palavras-chave: Animação Sociocultural; Animação na Infância e Juventude; Expressão Dramática; Animação de Idosos.

Abstract

This report portrays the curricular internship experience held at the Municipality of Celorico da Beira (CMC) together with the Sports Office.

The internship focused on the development of activities in two distinct areas of Sociocultural Animation, one of them in the context of the Animation of the Elderly, promoting physical and sporting activities, and the other in Animation in Childhood and Youth. In this second context, the possibility of realizing activities of dramatic expression arose, fostering the individual potentialities of each child.

The animator, as an agent of development of individuals and groups, characterizes their action on a scale of values, principles, responsibilities and professional techniques.

Keywords: Sociocultural Animation; Animation in Childhood and Youth; Dramatic Expression; Animation of the Elderly.

Índice

Agradecimentos ..... **iii**

Resumo ..... **iv**

Índice de Figuras ..... **viii**

Índice de Tabelas ..... **ix**

Glossário de Siglas ..... **x**

Introdução 1

1. A Importância da Animação Sociocultural em diferentes âmbitos **3**

1.1 Animação Sociocultural 4

1.2 Animação Sociocultural e os seus âmbitos 5

1.3 Animação na Infância e Juventude 7

1.4 Expressão Dramática no 1º Ciclo 8

1.5 A Animação de Idosos 9

2. Câmara Municipal de Celorico da Beira **12**

2.1 Câmara Municipal de Celorico da Beira- Caraterização 13

2.2 O Espaço de Desporto 14

2.3 Pandemia COVID'19 17

2.3.1 Novo paradigma: do envelhecimento ativo ao isolamento 17

2.3.2 Pandemia em creches, ATL'S e Escolas 18

3. Projeto - "Boccia Para Todos" **20**

3.1 Metodologia do projeto 21

3.1.1 Relatos de Conversas Informais 22

3.2 Diagnóstico das necessidades e justificação do projeto 22

3.2.1 Proposta de Atividades 22

3.3 Planificação do Projeto 23

3.3.1 Público-alvo 24
3.3.2 Objetivo geral 24
3.3.3 Objetivos específicos 24
3.3.4 Duração do projeto 25
3.3.5 Recursos necessários 26
3.3.6 Torneio Caça Jovens Talentos 27
3.4 Avaliação 27
4. Estágio 28
4.1 Ginástica em Lares, Centros de Dia, Associações e Universidade Sénior 29
4.1.1 Descrição geral das aulas de ginástica 29
4.2 Atividades com Crianças 30
4.3 Sessões de Expressão Dramática 31
4.4 Sessão de Motricidade Infantil 33
4.5 Atividade Dia mundial da alimentação 33
Reflexão Crítica Final 35
Bibliografia 37
Webgrafia 39
Anexos 40

Índice de Figuras

Figura 1 – Celorico da Beira 12
Figura 2 - Câmara Municipal de Celorico da Beira 13
Figura 3 - Índice de Envelhecimento 16
Figura 4 - Boccia 20
Figura 5 - Fases de um projeto 21
Figura 6 - Boccia Universidade Sénior 24
Figura 7 - Etapas do projeto 25
Figura 8 - Ginástica com Universidade Sénior 28
Figura 9 - Aulas de Ginástica 29
Figura 10 - Jogo das Sacas 31
Figura 11 - Sessões de Expressão Dramática 32
Figura 12 - Dia Mundial da Alimentação 34
Figura 13 - Smoothies - resultado final 66
Figura 14 - Alimentos para o Smoothie 68
Figura 15 - Atividade Balões de Água 69
Figura 16 - Jogo da calma 77
Figura 17 - Jogo "Isto é ..." 78
Figura 18 - Expressão dramática: Jogo da mímica 79
Figura 19 - Jogo "O que estás a Fazer?" 82
Figura 20 - Encontrar o poema 82
Figura 21 - Encontrar o poema: Leitura do poema 82
Figura 22 - ABC das Profissões 82
Figura 23 - Estações Motricidade Infantil 82
Figura 24 - Motricidade Infantil 82
Figura 25 - Jogo do comboio 82

Índice de Tabelas

Tabela 1- Cronograma/Horários das Instituições abrangidas 17
Tabela 2 - Cronograma horário/local dos treinos 26
Tabela 3 - Cronograma Férias da Páscoa.....49
Tabela 4 - Cronograma Aulas de Ginástica – Semana 1 61
Tabela 5 -Cronograma Ginástica – Semana 2.....62
Tabela 6 - Cronograma Ginástica – Semana 3.....63
Tabela 7 - Cronograma Atividades (Mês de julho) 65
Tabela 8 - Cronograma Turmas Sessões Expressão Dramática 71
Tabela 9 - Sessão nº1 - "O jornal" 71
Tabela 10 - Sessão n2 - "O jornal" e "Argolas" 72
Tabela 11 - Argolas e Letras 73
Tabela 12 - Jogo de apresentação com jornais.....75
Tabela 13 - Jogo de apresentação 2 75
Tabela 14 - Jogo "ocupa o teu lugar".....76
Tabela 15 - Jogo da calma.....76
Tabela 16 - Jogo “Isto é ...”.....77
Tabela 17 - Jogo Mímica com ações 78
Tabela 18 - Desmaio lento 80
Tabela 19 - Desorientação total.....80
Tabela 20 - Equilíbrio com argolas 81
Tabela 21 - "O que estás a fazer?".....81
Tabela 22 - Encontrar o poema 82
Tabela 23 - Jogo ABC 82
Tabela 24 - Desenho malfeito 82
Tabela 25 - ABC das Profissões.....82
Tabela 26 - Infelizmente ou felizmente? 82

Glossário de Siglas

ASC- Animação Sociocultural

CMC – Câmara Municipal de Celorico da Beira

US- Universidade Sénior

CDD – Centro de Dia

OMS – Organização Mundial de Saúde

Introdução

A Animação Sociocultural (ASC) é um processo de intervenção social que tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos inseridos nas suas comunidades.

Segundo os planos de estudos da licenciatura em Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto é necessário desenvolver um estágio no 2º semestre do 3º ano de curso que contempla 405 horas. Não posso deixar de referir a durabilidade deste estágio, pois surgiram alguns obstáculos com a Pandemia, tendo este sido alongado por vários meses.

Ao longo destes três anos de licenciatura foram aplicados conteúdos anteriormente lecionados, fazendo estes parte integrante do processo de formação para a concretização do meu estágio curricular. A sua finalidade consiste na aplicação de todos os conhecimentos teórico-práticos, com o objetivo de entrar no mundo de trabalho com algumas bases com vista a adquirir novas experiências profissionais.

Para a concretização do meu estágio escolhi a Câmara Municipal de Celorico da Beira (CMC), tendo a possibilidade de ganhar experiência em vários âmbitos de intervenção. A Câmara desenvolve várias respostas socias, culturais e educativas, tendo o meu estágio passado por todas elas, envolvendo vários grupos etários.

Inicialmente promovi atividades e um projeto com público sénior, onde foram desenvolvidas sessões de Expressão Motora e Animação Desportiva. Com a pandemia, continuar a concretizar atividades para este grupo não foi mais possível. Surgiu assim a oportunidade de promover atividades e sessões de expressão dramática, entre outras atividades pontuais, junto de crianças do 1º ciclo e creche da Instituição, pertencentes à Câmara Municipal de Celorico da Beira.

A metodologia utilizada para a elaboração deste relatório foi a pesquisa bibliográfica, que incluiu livros, relatórios e documentos da própria Instituição.

No que concerne às atividades desenvolvidas, a metodologia utilizada foi a investigação/ação, com o objetivo da valorização da participação de todos os grupos etários conforme podemos verificar no Plano de Estágio elaborado e que se encontra em anexo. (Anexo I)

O presente relatório está organizado em quatro pontos: o primeiro ponto apresenta a contextualização teórica, mais propriamente a Importância da ASC em vários âmbitos e grupos etários. O segundo ponto pretende apresentar um breve enquadramento sobre o local de estágio, a Câmara Municipal de Celorico da Beira, não só abordando várias potencialidades gastronómicas e culturais, como também toda a história, para que se consiga entender a sua evolução. Seguidamente surge o terceiro ponto, que demonstra todos os passos realizados para o desenvolvimento do meu projeto, tendo este sido aceite e quase concretizável, mas que, infelizmente, com a pandemia foi cancelado. Por fim, no quarto capítulo descrevo um conjunto de atividades realizadas ao longo do estágio, concretizáveis, remetendo para anexo as atividades planeadas que não foram concretizadas devido à pandemia.

O objetivo do estágio consiste não só em adquirir novas experiências e ferramentas profissionais, como também poder sair da minha zona de conforto e conhecer novas realidades e formas de trabalho.

1. A Importância da Animação Sociocultural em diferentes âmbitos

1.1 Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural é uma área das ciências sociais, que ao longo dos anos foi sofrendo algumas alterações. Falar em ASC, exige-nos estabelecer referências à participação, à cultura, ao ócio e tempo livre, à motivação e interesse. Estas questões fazem-nos pensar no seu surgimento e o porquê de ter surgido. Posto isto, apesar de não existir uma data que afirme o aparecimento da Animação Sociocultural, vários autores (Ander Egg, 1999; Lopes,2006; Ventosa, 2007) defendem que surgiu na II Guerra Mundial, em França, com o intuito de resolver problemas da sociedade e a necessidade de conservar o património cultural.

Com a Revolução Industrial, desencadeou-se, também, um leque de acontecimentos a nível de trabalho, tendo sido um acontecimento fulcral para a evolução da Animação Sociocultural. Acontecimentos esses que alteraram os modos de trabalho, como a redução dos horários de trabalho, o direito a férias, posteriormente férias pagas e a dias de descanso. As pessoas começaram a ter tempo livre para satisfazer as suas necessidades físicas, mentais, sociais, culturais, de saúde, entre outras.

Após a Revolução Industrial, onde consequentemente surge o tempo livre, que representa uma conquista da classe operária frente à exploração do capital, é que foi evidenciado, ocorrendo a nítida separação entre tempo-espaço de trabalho (produção) e lazer (atividades contrárias ao trabalho) enquanto tempo para atividades que se voltam para a reposição física e mental. (Aquino & Martins, 2007)

Atualmente, com a redução dos dias de trabalho, houve um maior aumento de tempo livre, gerando alguma polémica relativamente à sua utilização adequada. A animação começou a ganhar alguma consistência nesta fase.

Segundo Lopes, desde o 25 de abril até aos dias de hoje a ASC passou por várias fases, entre as quais destacamos:

1. De 1974 a 1976, assistiu-se, em Portugal, à fase revolucionária da Animação Sociocultural.

Nesse período histórico, os governos provisórios e o Movimento das Forças Armadas assumem a Animação Sociocultural como método eficaz para a intervenção na comunidade, constituindo como exemplos de referência a criação da Comissão Interministerial para a Animação Sociocultural (CIASC) e as sucessivas campanhas de dinamização cultural e Animação Cultural levadas a cabo.

2. De 1977 a 1980, existiu uma nova fase da ASC, denominada por Fase Constitucionalista da Animação Sociocultural, onde toda a ação foi determinada por instituições que, a partir de uma lógica concentracionista, assumiram a centralidade da mesma.
3. De 1981 a 1985, emergiu, em Portugal, uma fase designada por Patrimonialista, caracterizada por uma intervenção centrada na preservação e recuperação do património cultural.
4. De 1986 a 1990, assumiu alguma relevância uma etapa caracterizada pela passagem da ASC do poder central para o poder local.
5. De 1991 a 1995, um novo período histórico surgiu, sendo a Fase Multicultural e Intercultural, em consonância com o quarto pilar da educação, aprender a viver juntos, que projetou a intenção de valorizar a ação educadora do multiculturalismo.
6. Por último, a fase do período que se inicia, em 1996, e nos acompanha até hoje, caracterizando-a como a fase da Globalização que conduz a ASC a intervir num quadro que integre e eleve o ser humano a participar nos desafios que se lhe deparam, tornando-o protagonista e promotor da sua própria autonomia. (Lopes, 2006)

1.2 Animação Sociocultural e os seus âmbitos

A Animação Sociocultural é uma estratégia de intervenção social que permite ajudar os indivíduos a tomar consciência dos seus problemas e necessidades, e a entrar em comunicação a fim de resolver coletivamente esses problemas. Aplica-se a todos os domínios da atividade humana, a todos os problemas da vida em grupo, da vida do bairro, da vida urbana ou rural, formam-se animadores a fim de ajudar à tomada de consciência em todos os âmbitos das atividades.

Ao falarmos em âmbitos de ASC devemos ter presente a perspetiva tridimensional que diz respeito às estratégias de intervenção:

- **dimensão etária:** infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- **espaço de intervenção:** animação urbana, animação rural;
- **pluralidades de âmbitos** ligados a sectores de áreas temáticas: a educação, a saúde, o turismo, o teatro, os tempos livres, o ambiente, a comunidade, o comércio, o trabalho. (Trilla, 1997)

Os âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação, como indica atabela 1.

Tabela 1- Âmbitos da Animação Sociocultural

Animação cultural	Animação juvenil	Animação desportiva
Animação teatral	Animação na terceira idade	Animação musical
Animação dos tempos livres	Animação de adultos	Animação cinematográfica
Animação sociolaboral	Animação de grupos em situações de risco	Animação de bibliotecas
Animação comunitária	Animação em hospitais	Animação de museus
Animação rural	Animação em prisões	Animação escolar
Animação turística	Animação económica	Animação comercial

(**Fonte-** Lopes, 2006)

A Animação pode representar a reintegração de três realidades complexas, juntando a educação dos tempos livres com a criação cultural e a participação cívica do cidadão.

1. **A educação dos tempos livres** é entendida como educação permanente gerada a partir das experiências e das relações entre os indivíduos e dos grupos. É uma educação não formal, integral e participativa que desenvolve os tempos livres, de ócio e de lazer do indivíduo e a sua livre opção para integrar e participar no processo, convertendo-o em protagonista do seu próprio processo individual.
2. **Criação cultural:** é definida como a recriação de processos e valores, como por exemplo, o desenho, a pintura, a criação coletiva de formas (teatro, cantares) e modos de viver na comunidade, sempre acompanhada da participação, comunicação e melhoria e vida.
3. **Participação cívica do cidadão:** simboliza a participação direta do indivíduo no grupo, nas coletividades, na comunidade em que vive, numa livre expressão das suas ideias, opções e valores, permitidas enquanto cidadão. (Lopes, 2006)

1.3 Animação na Infância e Juventude

O desenvolvimento em públicos do 1º Ciclo é muito complexo, pois existe variedade de idades, que interagem conjuntamente e se desenvolvem individualmente de forma diferente.

A criança adquire novos conhecimentos através da maturação biológica, contudo os mesmos não são apreendidos por todas de igual forma. Estes conhecimentos resultam da interação que a criança tem com os diferentes objetos, uma vez que só através da manipulação é possível compreender e conhecer um determinado elemento. Por outro lado, é importante ter em consideração a fase de desenvolvimento em que cada criança se encontra para que a transmissão social de conhecimentos seja realizada de forma eficaz, tendo em conta as capacidades de cada indivíduo. Para finalizar, na autorregulação, é importante que a criança consiga utilizar os conhecimentos já adquiridos para construir novas aptidões, mais complexas, pois só assim se verifica uma aprendizagem. (Piaget, 1979)

Piaget, dividiu o desenvolvimento cognitivo da criança em quatro Estádios sequenciais e integradores, com caraterísticas bem distintas, que se modificam, tendo em conta a idade de cada criança e a forma como cada um observa o mundo que o rodeia: o Estádio sensório-motor, que ocorre desde o nascimento até aos dois anos de idade; o Estádio pré-operatório, dos dois aos sete anos; o Estádio das operações concretas, que se observa dos sete aos onze anos e por fim o Estádio das operações formais, dos onze aos dezasseis anos. (Piaget, 1979)

As crianças, que tive oportunidade de acompanhar, dos 4 aos 7 anos desenvolvem o pensamento intuitivo, em que a criança deduz por perceção direta, sem usar muito o raciocínio, começa a desenvolver pensamentos mais complexos (Barros, 2011).

O animador "assume na relação o duplo estatuto de algum que está diretamente implicado e, ao mesmo tempo, impedido de tomar partido ou de dar a solução. Cabe-lhe, sobretudo, escutar e estar atento, criando situações de encontro e de proximidade favoráveis à emergência de respostas pessoais por parte dos educandos, os verdadeiros protagonistas da ação." (Carvalho, p.93, 2004)

Como estagiária aprendiz, senti alguma dificuldade na resposta a várias questões. As crianças são muito imprevisíveis e é necessário ir minimamente preparada para responder a qualquer questão colocada.

Nestas idades a expressão dramática é fundamental para o bom desenvolvimento da criança. É importante que a expressão dramática comece a ser encarada como uma forma natural de educar e ajudar a criança na relação consigo próprio, com o seu corpo, com o outro e com mundo, respeitando as suas características individuais, a sua liberdade e o seu poder criativo e não apenas com a finalidade de produzir espetáculos. Posto isto, e valorizando muito a vertente artística, esta foi uma das experiências mais incríveis que tive ao longo do meu percurso na Câmara Municipal.

1.4 Expressão Dramática no 1º Ciclo

Segundo Beauchamp, a "criação teatral das crianças é possível, e o jogo dramático é um meio pedagógico adequado para fazê-la nascer e evoluir."(Beauchamp, 1997, s/p). Este jogo dramático, deve ser realizado na escola em contexto de sala de aula uma vez que as crianças se sentem à vontade com tudo o que tenha a ver com a cor, o ritmo e a forma e também porque é impossível fazer um teatro sozinho. Neste caso, o professor, deve conhecer-se a si próprio, ter um grande à vontade com as atividades que pretende realizar e ter a capacidade de apreciar e avaliar o trabalho teatral criativo.

Ao longo deste percurso foram desenvolvidas atividades de expressão dramática, com alunos do 1º ao 4º ano, do ATL da Câmara Municipal. Esta área das expressões é fundamental para o desenvolvimento integral da criança, daí a necessidade de elaborar atividades neste âmbito para este grupo.

As crianças normalmente encontram-se muito agitadas e para que libertem as suas energias e consigam atingir maiores níveis de concentração propus exercícios de ativação e só depois de interiorização e exploração, seguindo a tipologia de Hélène Beauchamp.[1]

Neste tipo de expressão, não existe um guião fixo ou um texto, é possível improvisar as falas e os espaços de ação. A expressão dramática é uma vertente do teatro, contudo não se pode confundir expressão dramática com teatro. O objetivo não passa por ganhar ao colega, mas sim encorajar o envolvimento e cooperação em grupo, através de jogos de apresentação, de sensações, de sons, entre outros. Para além destes, a expressão dramática tem como objetivos também, terminar com a questão do preconceito, o medo da criança se expor e o medo do ridículo.

[1] Hélène Beauchamp: historiadora e analista que se interessou pela evolução do teatro, dedicou maior parte da sua pesquisa e ensino ao teatro para os jovens. (http://www.manouane.com/hb/). Acedido a setembro de 2020.

A expressão dramática trabalha todos os grupos etários, contudo devido à falta de mobilidade e autonomia é muito complicado trabalhar com pessoas com mais idade. O envelhecimento é um ciclo da vida incontornável que deve ser fomentado ao longo dos anos com atividades que ajudem para o bom desenvolvimento deste público. Seguidamente será abordada a questão do envelhecimento e a importância de atividades físicas que promovam a qualidade de vida deste grupo etário.

1.5 A Animação de Idosos

O envelhecimento, apresenta-se como um paradigma atual da nossa sociedade, surgindo assim a importância das metodologias na animação para desenvolver projetos que promovam o envelhecimento ativo e a importância deste para uma melhor qualidade de vida.

A definição de envelhecimento é complexa e nem sempre coincidente. Apesar de o envelhecimento humano ser aceite como algo que ocorre de forma universal, ainda não existe um consenso sobre a natureza e as características do ciclo da velhice. Contudo a maior parte das definições coincidem em dois aspetos fundamentais:

- os efeitos produzidos no organismo com o passar do tempo (processo de envelhecimento individual ou biológico)
- as respetivas modificações produzidas (envelhecimento demográfico). (Jacob, 2007)

O envelhecimento fisiológico tem um declínio nos fatores cognitivos. A maior parte das investigações identificam as motivações dos idosos para participar em atividades educacionais que promovem o desenvolvimento da sua memória/inteligência, identificando-se seis razões para que os idosos estejam envolvidos em tarefas ou atividades de índole educativas, tais como:

a) as relações sociais;
b) as expetativas externas;
c) o bem-estar social ;
d) a promoção profissional;
e) a evasão ou estimulação;
f) os interesses cognitivos.(Palácios, 2004)

Este tipo de envelhecimento depende significativamente do estilo de vida que a possa assume desde a sua infância. O organismo envelhece como um todo, enquanto que os orgãos, tecidos e células tem um envelhecimento diferente.

No que concerne ao envelhecimento demográfico global, este contribuiu e teve certamente impacto no interesse que se desenvolveu, nas últimas décadas, pelo estudo, investigação empírica, compreensão e explicação do fenómeno, de modo a tornar possível uma intervenção adequada, contribuindo para manter ou mesmo aumentar o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. (Silva, s/d)

A animação de idosos é definida como um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, melhorando a participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

Citando Hervy, *a importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive reativar papéis sociais.* (Hervy, 2001 p.31)

Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos podemos alegar que uma boa animação deve dar resposta a diversos objetivos, visando nomeadamente:

- promover a inovação e novas descobertas;
- valorizar a formação ao longo da vida;
- proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador.
- rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso
- valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. (Ferreira, 2011)

Para Jacob, a Animação tem como finalidade atuar em diversos campos, promovendo a qualidade de vida dos idosos,

> *a animação na terceira idade é vista como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.*
>
> (Jacob, 2007 p.31)

Segundo a OMS, o envelhecimento ativo refere-se ao processo de otimização das oportunidades para a saúde, da Participação e Segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice.

A 1ª Assembleia Mundial de Viena sobre o envelhecimento, em 1982, Plano de Viena, teve como finalidade o desenvolvimento das seguintes considerações gerais da política social - as políticas devem inspirar-se na vontade firme de alcançar o prolongamento da vida humana e conseguir que as pessoas idosas desempenhem um papel ativo na sociedade; a partir da idade adulta todas as pessoas devem preparar-se para a reforma; as medidas destinadas a beneficiar as pessoas idosas devem dar a estas as oportunidades para satisfazerem as suas necessidades de realização pessoal mediante a participação ininterrupta na família e no sistema de parentesco, serviços voluntários na comunidade, crescimento contínuo através da aprendizagem escolar e não escolar, expressão pessoal através da arte e de ofícios, participação nas organizações da comunidade, atividades religiosas, recreio e viagens, trabalho parcial, participação no processo político.

Com estas primeiras considerações pretende-se o desenvolvimento de um papel ativo na sociedade, preparação para esse papel na fase da reforma e oferecer nesta a oportunidade de realização pessoal através de várias atividades.

2. CÂMARA MUNICIPAL DE CELORICO DA BEIRA

Figura 1 – Celorico da Beira

Fonte: https://www.guiadacidade.pt/assets/capas_poi/capa_14598.jpg

2.1 Câmara Municipal de Celorico da Beira- Caraterização

Concelho pertencente ao Distrito da Guarda, Celorico da Beira é conhecida como a Capital do Queijo da Serra. Localiza-se a 550m de altitude, com 247,22 km² de área e tem 7693 habitantes, em que a grande maioria vive em Celorico da Beira

Celorico da Beira é uma Vila constituída por 16 freguesias, sendo elas: União de Freguesias de Açores e Velosa, Baraçal, Carrapichana, Casas do Soeiro, União de Freguesias de Celorico da Beira e Vila Boa do Mondego, União de Freguesias de Cortiço da Serra, Vide-Entre-Vinhas e Salgueirais, Fornotelheiro, Lajeosa do Mondego, Linhares da Beira, Maçal do Chão, Mesquitela, Minhocal, Prados, União de Freguesias de Rapa e Cadafaz, Ratoeira e Vale de Azares .[2]

A CMC Instituição acolhedora do meu estágio curricular, emprega cerca de 180 elementos, dividida hierarquicamente, em diversas áreas. (Figura 2)

Figura 2- Câmara Municipal de Celorico da Beira
Fonte:https://www.visitarportugal.pt/images/fotos/administrator/guarda/celorico-beira/celorico-beira/camara-municipal.jpg

A Câmara de Celorico da Beira defende alguns príncipios fundamentais para o bom funcionamento da Instituição:

Missão: A missão define o foco de atuação, ou seja, a razão pela qual a empresa existe. "Tornar o território concelhio coeso, competitivo e com qualidade de vida, tendo em conta as expectativas e necessidades dos cidadãos, numa perspetiva de desenvolvimento sustentável do concelho." (Beira C. M., 2018)

[2] Informação fornecida pela Página Principal - Portal Municipal de Celorico da Beira. Acedido em (cm-celoricodabeira.pt).

Visão: A visão serve como objetivo a longo prazo, ou seja, onde a organização pretende chegar. A câmara tem como visão transformar o concelho de Celorico da Beira num território competitivo e atrativo para crescer, viver, trabalhar, visitar e investir, de forma sustentada a qualidade de vida da população e mostrando as características diferenciadoras como, a localização, ruralidade, património e tradições comerciais.

Valores: Os valores são a forma como a empresa se deve posicionar no mercado e na sociedade, ou seja, a maneira como quer ser reconhecida, definindo também a conduta dos colaboradores. Os principais valores da Câmara Municipal de Celorico da Beira são:

a) Garantir o rigor nos processos de decisão, baseado na prestação pública de contas da ação autarquia junto dos públicos a quem se dirige, fomentando a transparência dos processos de decisão e funcionamento dos serviços;

b) Potenciar a participação de todos os segmentos da sociedade do concelho numa lógica de inclusiva e de democracia participativa;

c) Valorizar a qualidade como denominador comum da prestação pública de serviços que se pretende rápido e de excelência;

d) Diligenciar para que a eficiência, atingida no cumprimento dos objetivos, seja alcançada pela eficácia dos recursos, garantindo, portanto, uma otimização dos recursos disponíveis;

e) Ponderar regularmente as nossas prioridades tendo como finalidade que estas coincidam com as necessidades dos munícipes, visando sempre a ambição de mais e melhor desenvolvimento do Concelho.[3]

2.2 O Espaço de Desporto

O espaço de Desporto foi o local onde desenvolvi um maior número de atividades, bem como o projeto, que irei salientar mais a frente.

A Animação Sociocultural tem um conjunto variado de âmbitos, sendo possível seguir áreas que nos motivam mais. Posto isto, pretendi, ao longo do estágio estar ligada ao âmbito de Animação Desportiva, Físico-Motora e Expressão Dramática, desenvolvendo atividades em conjunto com o Gabinete de Desporto.

A atividade física assume um papel primordial e imprescindível na qualidade de vida do cidadão. Uma vez que é uma prioridade social, somos conscientes de que a prática

[3] Informação obtida no Site oficial do Município de Celorico da Beira. Acedido em Missão, Visão e Valores - Portal Municipal de Celorico da Beira (cm-celoricodabeira.pt)

de exercício físico é responsável pela melhoria da saúde e bem-estar das famílias celoricenses, senda esta considerada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) o complemento mais adequado para melhorar a saúde pública. Investir os recursos essenciais para gerar estilos de vida saudáveis necessários é uma aposta de futuro, e permitirá combater algumas variáveis da saúde familiar que afetam os grupos vulneráveis e de risco, desde que devidamente enquadrada por profissionais competentes e por espaços e equipamentos adequados à prática desportiva. Posto isto, o Município de Celorico da Beira, através do gabinete de Desporto, em colaboração com o Gabinete de Apoio ao Presidente, investe na promoção da atividade física destinada a toda a população de modo inovador, enquanto instrumento essencial para o reforço da melhoria da qualidade de vida, saúde e lazer de todos os cidadãos, bem como da sua cultura desportiva, já envolve cerca de 250 munícipes e tem enfoque em dimensões essenciais do desenvolvimento do ser humano como entidade biopsicossocial: pretende-se desenvolver aptidões físicas, senescência saudável, inteligência emocional e autoimagem, disciplina e capacidade de concentração.

2.2.1 Índice de Envelhecimento em Celorico da Beira

O índice de envelhecimento é o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos. Quando apresentado um valor abaixo de 100, então é possível afirmar que existem menos idosos do que jovens.

Tal como acontece na maior parte dos concelhos do Interior do País, o envelhecimento demográfico é uma realidade incontornável.

Segundo os dados de 2019 em Celorico da Beira, por cada 300 idosos existem 100 jovens (Figura 3).

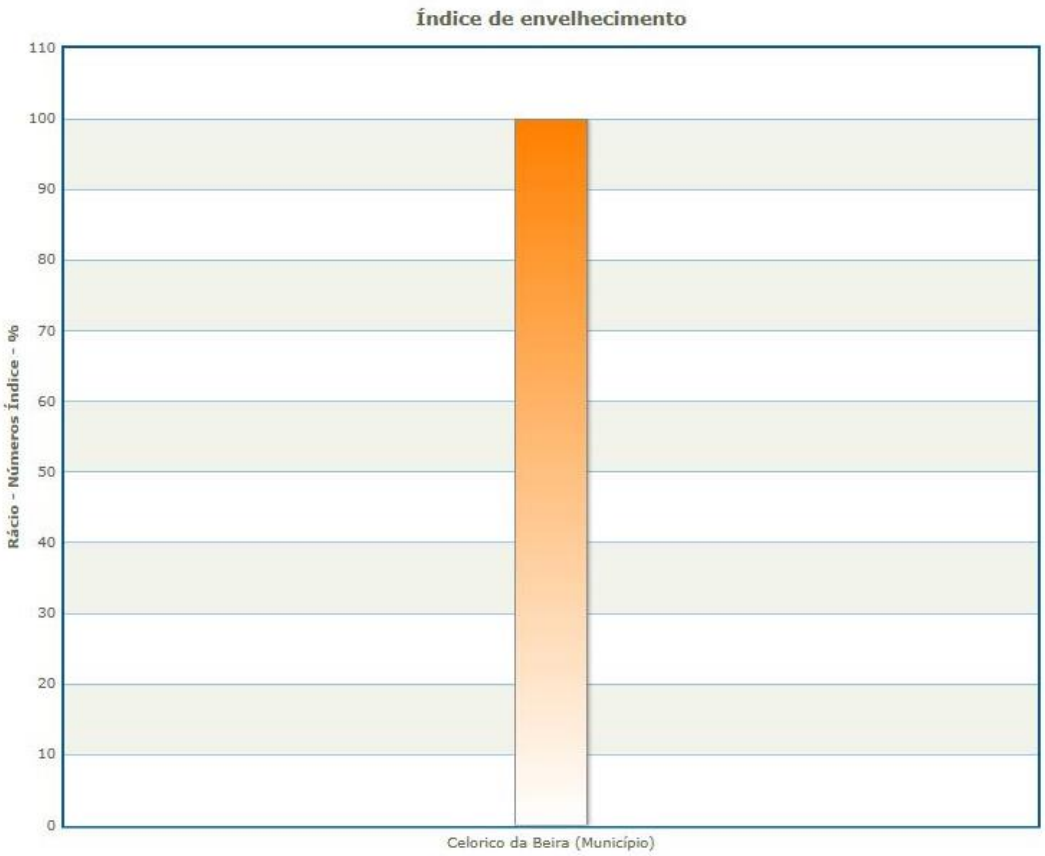


Figura 3- Índice de Envelhecimento
Fonte: INE

Em suma, existe uma enorme necessidade de desenvolver atividades e promover a qualidade de vida da população, que nesta situação é envelhecida, com atividades prazerosas, que lhes proporcionem algum lazer e ao mesmo tempo os façam sentir capazes de as realizar. No ponto que se segue serão expostas as Instituições que trabalham em Parceria com a Câmara Municipal, bem como os horários das visitas às Instituições.

O Gabinete de Desporto desenvolveu um horário concernente a todas as visitas de todos os Lares, Centros de Dia, Associações locais e Universidade Sénior. Os membros do Gabinete de Desporto têm que passar por todos os estabelecimentos abaixo mencionados, existindo assim uma forte necessidade de criar dois horários para que se conseguisse estar em dois locais ao mesmo tempo, conforme mostra a tabela 1.

Tabela 1- Cronograma/Horários das Instituições abrangidas

Segunda-Feira		Terça-Feira	Quarta-Feira		Quinta- Feira	Sexta- Feira	
09:30h			10:00h - Biblioteca (ocasionalmente) YOGA - entre livros (Jardins de Infância Públicos)			**09:30h**	
Ginástica Uni. Sénior (Piscinas)						Ginástica Uni.Sénior (Piscinas)	
10:30h	**10:30h**	**10:00h**	**10:00h**	**10:00h**	**10:00h**		**10:00h**
Ginástica Uni. Sénior (Piscinas)	Ginástica Lar Fornotelheiro	Ginástica Lar da Rapa	Ginástica Junt. Lageosa (salão da junta)	Ginástica Junt. Velosa (salão da junta)	Ginástica Moinho 2-3 anos (Piscinas)		Ginástica Lar Vale Azares
		11:00h	**11:00h**		**10:45h**		
		Ginástica Lar de Prados	Ginástica Lar Barrocal		Ginástica Sta Luzia 2 creche		
15:00h		**15:00h**	**15:00h**				*14:50h*
Ginástica Polo +55 (Piscinas		Polo +55 Galisteu (Centro de Dia)	Ginástica Polo+55 Minhocal (Centro de Dia)				Ginástica Polo +55 Carrapichana (Centro de dia)
16:00h	**16:45h**			**16:15**			
Ginástica Creche DJOM	Moinho (ATL)			Ginástica Sta Luzia (Jardim)			

Fonte: Própria

2.3 Pandemia COVID'19

No início do mês de dezembro de 2019, a cidade de Wuhan (na província de Hubei, na China) foi o primeiro grande foco de emergência de um novo coronavírus causador de pneumonia potencialmente grave, o qual veio a ser designado inicialmente por 2019-nCoV (ou novo coronavírus de 2019);

Este ano foi um ano de muitas mudanças em todos os âmbitos. Apesar de ter afetado negativamente a maior parte dos estudantes, serviu para também arranjar soluções que nos fizeram crescer profissionalmente. Soluções essas que passaram por nos adaptarmos a esta nova realidade, bem como arranjar soluções para terminar o nosso estágio curricular, talvez esse tenha sido o problema de muitos estudantes que apenas conseguiram terminar os estudos realizando projetos, não sendo possível a sua concretização.

2.3.1 Novo paradigma: do envelhecimento ativo ao isolamento

Os idosos são um grupo de risco e o isolamento imposto durante um longo período de tempo, sem fim à vista, tem como objetivo protegê-los da doença Covid-19 e assegurar

a sustentabilidade das unidades de saúde, mas também a dos lares, infraestruturas indispensáveis neste contexto de crise.

O distanciamento físico é essencial para prevenir a propagação do vírus, contudo pode ter um impacto negativo para a saúde mental e o bem-estar dos idosos, acentuando sentimentos de solidão, ansiedade, depressão e problemas cognitivos. O impacto na saúde mental do idoso pode ser ter consequências físicas e psicológicas severas e agravar o que antes já era sentido e que na situação atual pode ser amplificado: solidão, dificuldades em projetar-se no futuro e insegurança a todos os níveis, especialmente financeiro (o que é alimentado pelo discurso de crise económica iminente) (Marques, 2020)

Neste momento, os lares são um dos locais mais afetados pela pandemia. A população cada vez mais envelhecida e vulnerável. Esta gripe afeta na maior parte dos casos pessoas de idade ou com patologias associadas. Torna-se necessário proteger este grupo de risco, contudo há que ter em atenção que a solidão e o isolamento são aspetos muito negativos. Há cerca de um mês assisti a um documentário em que um idoso dizia o seguinte num lar: "não quero morrer de doença, mas também não quero morrer de solidão". Há uma grande resistência destes em cumprir o isolamento social. (Carvalho, 2020)

Assiti a testemunhos de animadoras que estão a tentar arranjar estratégias para colmatar toda esta problemática, animadoras sem ideias para desenvolver intervenções porque a distância não permite. Entendo que seja difícil trabalhar assim, contudo acho que devemos procurar soluções, como as novas tecnologias que se tornaram numa grande ferramenta de intervenção.

A articulação com as assistentes operacionais é um elo de ligação imprescindível para a concretização de tarefas internas, já que não se pode estar em contato com o grupo. Também já ouvi testemunhos de auxiliares que ajudam as animadoras na concretização de atividades, a animadora planifica e as técnicas operacionalizam.

2.3.2 Pandemia em creches, ATL'S e Escolas

No último ano letivo, a pandemia COVID-19 obrigou a alterações nos contextos educativos e nos processos de ensino-aprendizagem, criando novas interações entre os alunos, os pais/cuidadores, os professores/outros profissionais e a escola. A incerteza e as mudanças nas dinâmicas relacionais e de aprendizagem mantêm-se neste novo ano letivo de 2020/2021. Toda a comunidade educativa enfrenta desafios excecionais. No regresso

às aulas, acompanhando sentimentos de entusiasmo e algum alívio, é natural que predominem ainda sentimentos de incerteza e medo relativos à exposição ao vírus.

Foi um processo bastante complicado, inicialmente surgiu a oportunidade de frequentar uma creche do Agrupamento de Escolas de Celorico da Beira, contudo, e devido às incertezas e medos, não foi permitido iniciar o processo. Seguidamente deram-me a oportunidade de desenvolver atividades com crianças em contexto ATL, pertencentes à Câmara Municipal.

Os procedimentos e medidas foram muito difíceis de assimilar: medições de temperaturas, distanciamento (mesmo com máscara), alunos separados por salas, almoços repartidos para que não se cruzassem. Foram medidas criadas na Instituição que acabaram por tornar todo o planeamento mais complicado.

3. Projeto - "Boccia Para Todos"

Figura 4—Boccia

Fonte: https://th.bing.com/th/id/OIP.Lauez6HFDyHTflpRfme6nQHaE9?pid=Api&rs=1

3.1 Metodologia do projeto

A metodologia é o conjunto de recursos, materiais e formas, que de modo organizado, intencional e progressivo configuram a dinâmica da ação. Em qualquer intervenção sociocultural, a metodologia determina a forma de interligação e interpelação entre o animador, o grupo, os lideres, os destinatários e o meio social. Tanto a intervenção realizada como a metodologia utilizada correlacionam-se diretamente com os objetivos que se pretendem alcançar e os resultados previstos. (Martins, 1995)

O envolvimento ativo das pessoas é tão fundamental que sem elas é impossível conceber e praticar animação. É uma forma de ação sociopedagógica que visa a transformação social e o desenvolvimento através da participação.

Envelhecer com qualidade implica uma vivência ampla e profícua dos tempos de ócio. Esses tempos devem ter como pilar as estratégias de animação sociocultural por implicar a participação ativa e o compromisso social.

A investigação-ação é a metodologia utilizada neste projeto. Encontra-se orientada para as mudanças, solução de problemas e aquisição de aprendizagens. Ao ser participativa (investigação-ação) utiliza várias técnicas e procedimentos seguindo uma espiral, tendo sempre em conta os interesses e aspirações dos idosos. (Figura 5)

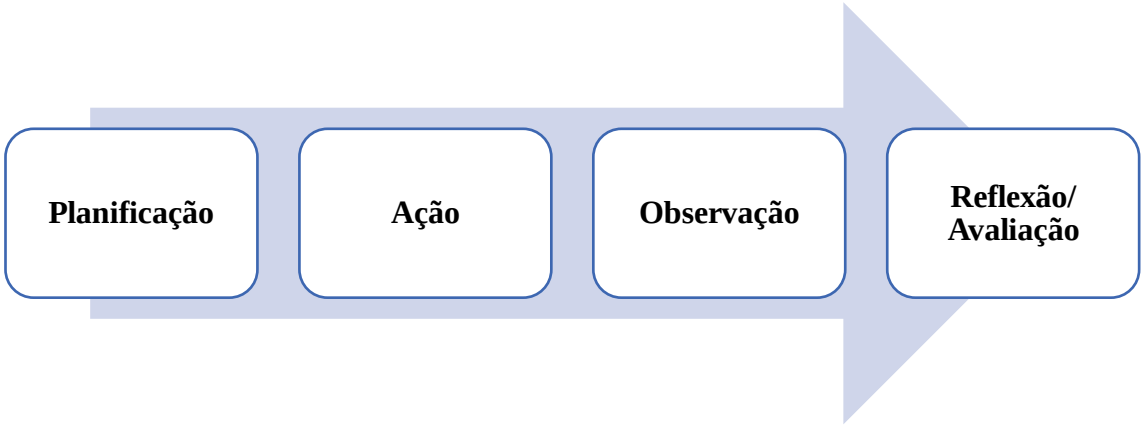


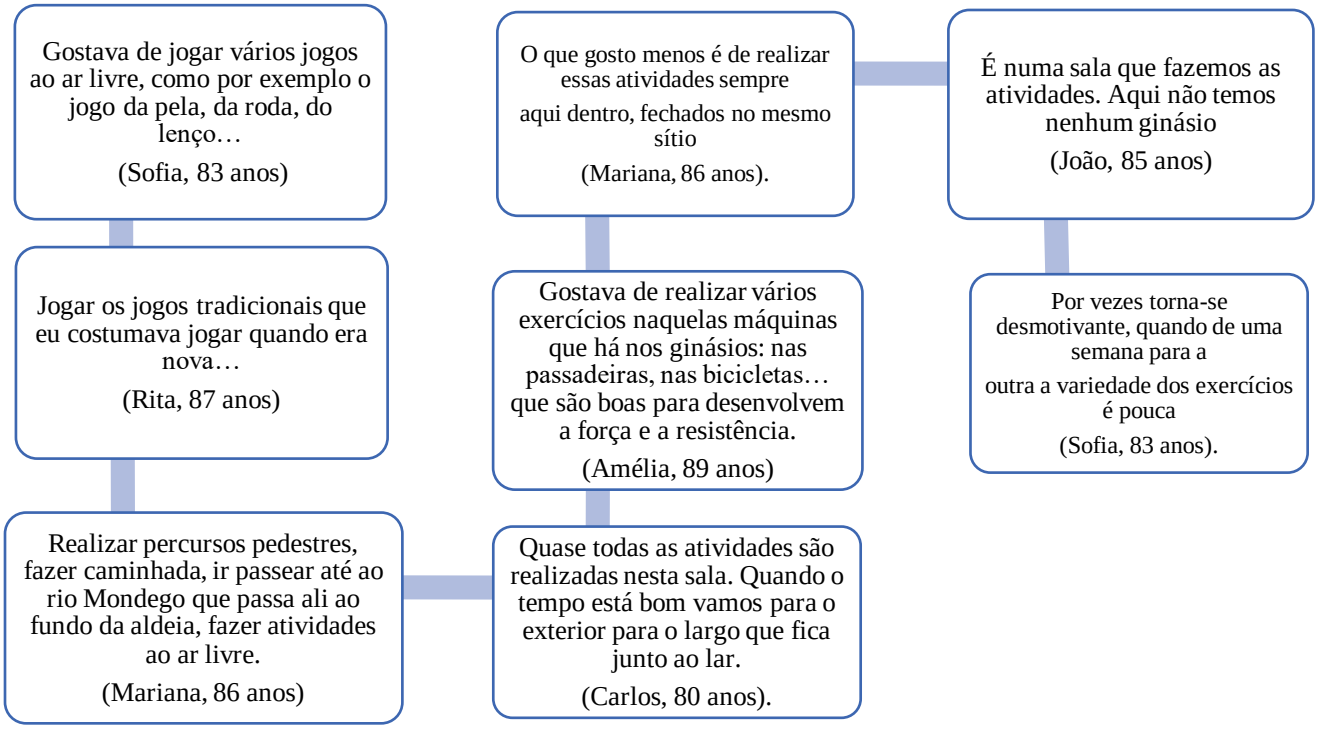
Figura 5- Fases de um projeto

Fonte: Própria

Através de uma abordagem teórica rigorosa, como mostra o esquema anterior e as diferentes fases para a aplicação de um projeto, a animação pode transformar o tempo livre dos idosos em tempo de ócio positivo.

3.1.1 Relatos de Conversas Informais

Segundo um estudo através de conversas informais, as atividades físicas que os entrevistados mais gostariam de praticar, se tivessem oportunidade, são os jogos tradicionais, os percursos pedestres, os exercícios nas máquinas (bicicleta e tapete rolante) e as atividades aquáticas.



Esquema 1- Relatos de Conversas Informais
Fonte: Própria (Transcrição direta para papel)

3.2 Diagnóstico das necessidades e justificação do projeto

A terceira idade é um grupo etário que cada vez mais necessita de novas atividades, com a finalidade de quebrar rotinas, proporcionando momentos prazerosos. Apesar de gostarem das atividades que lhe são proporcionadas nas suas instituições, não deixam também de apontar alguns reparos relativamente à forma como algumas decorrem. Segundo alguns testemunhos existe pouca variedade de atividades e estão sempre fechados na mesma sala.

3.2.1 Proposta de Atividades

Posto isto, e sabendo que existe uma especial necessidade de promover o bem-estar físico, decidi promover uma modalidade desportiva: **O Boccia.**

Boccia

O Boccia é um jogo que foge à regra, pois apesar de não requerer um grande esforço físico, requer inteligência, tal como os jogos tradicionais que se realizavam antigamente, como a pela e a petanca.

A única diferença entre o Boccia e a petanca, como consta no anexo VII, é que o Boccia é um jogo competitivo, o que vai requerer bastante entrega e compromisso. As emoções e os sentimentos que se despertam quando estamos envolvidos em alguma coisa, quando sentimos que pertencemos a algo são o ponto chave deste projeto. Umas boas dosagens de ansiedade, de felicidade, de responsabilidade e de compromisso fazem sempre bem, seja em que idade for.

Em termos sociais, verifiquei que existe uma união entre os utentes, felizmente existem animadores socioculturais que estão a fazer um excelente trabalho. São instituições com um público bastante ativo e motivados em querer aprender e fazer mais.

3.3 Planificação do Projeto

O Boccia, para muitos, é considerado uma modalidade para pessoas portadoras de deficiência. Contudo, estudos realizados, comprovam que já existem Campeonatos Nacionais para idosos.

A finalidade desta modalidade consiste em ocupar o público, quebrar a rotina, criar momentos de responsabilidade, prazer e compromisso.

Ao longo desta caminhada serão realizados treinos da modalidade, em diferentes espaços da instituição. Os atletas, consoante a disponibilidade dos Lares, Centros de dia e Associações poderão também comparecer aos treinos realizados fora do período de visita às instituições. Existirão treinos extra, às segundas e sextas feiras à tarde. Os treinos devem ter como eixo estrutural os gostos e as competências do grupo, mas mais do que isso, devem proporcionar a elaboração de novos gostos facultando o contacto com atividades inovadoras e criadoras que fazem sobressair conhecimentos e competências que o idoso não sabia possuir, aumentando assim a sua autoestima.

Contudo não chega implementar. Após alguma pesquisa foi verificado que existe um campeonato Distrital e Nacional de Boccia para pessoas de terceira idade, o que motivou bastante o grupo a querer mais, promovendo o compromisso e a motivação através de atividades competitivas.

É uma modalidade que pode ser praticada sentada, ou de pé, o que é bastante interessante do ponto de vista físico do idoso, podendo chegar a todo o público institucionalizado.

Este projeto tem como objetivo a promoção do envelhecimento ativo, com momentos prazerosos, como podemos verificar na figura 6. Nos pontos que se seguem, será mencionada a planificação do projeto.

Figura 6- Boccia Universidade Sénior

Fonte: Própria

3.3.1 Público-alvo

População residente no Concelho de Celorico da Beira que frequente Centros de Dia, Lares, Associações e Universidade Sénior.

3.3.2 Objetivo geral

Promover o envelhecimento ativo implementando uma modalidade competitiva, designada por Boccia, através de treinos, aperfeiçoando os jogadores em termos técnicos e estratégicos, levando-os no final a competições Distritais, quiçá nacionais. Como resultado desta entrega, fomentar o compromisso, a responsabilidade e o espírito de equipa.

3.3.3 Objetivos específicos

- fomentar o espírito competitivo e combater o isolamento social com a implementação de treinos semanais;
- desenvolver o raciocínio, e posteriormente a estratégia, através de treinos específicos de Boccia;
- fomentar o convívio e o espírito de equipa;

- promover a motivação, com a quebra de rotina;
- desenvolver a responsabilidade, o compromisso, levando a sério todo o processo de treino, para ter bons resultados no torneio;
- estimular as emoções dos utentes, como ansiedade e o stress, através do autocontrole antes dos jogos.

3.3.4 Duração do projeto

O projeto terá uma duração de 4 meses. É um projeto a médio prazo, pois o tempo de estágio não me permite alongar mais este processo, contudo espero que os meus colegas de trabalho continuem a promover a modalidade junto do Público ao longo do ano.

Seguidamente, será apresentado um esquema que explicará o que será realizado ao longo dos meses.

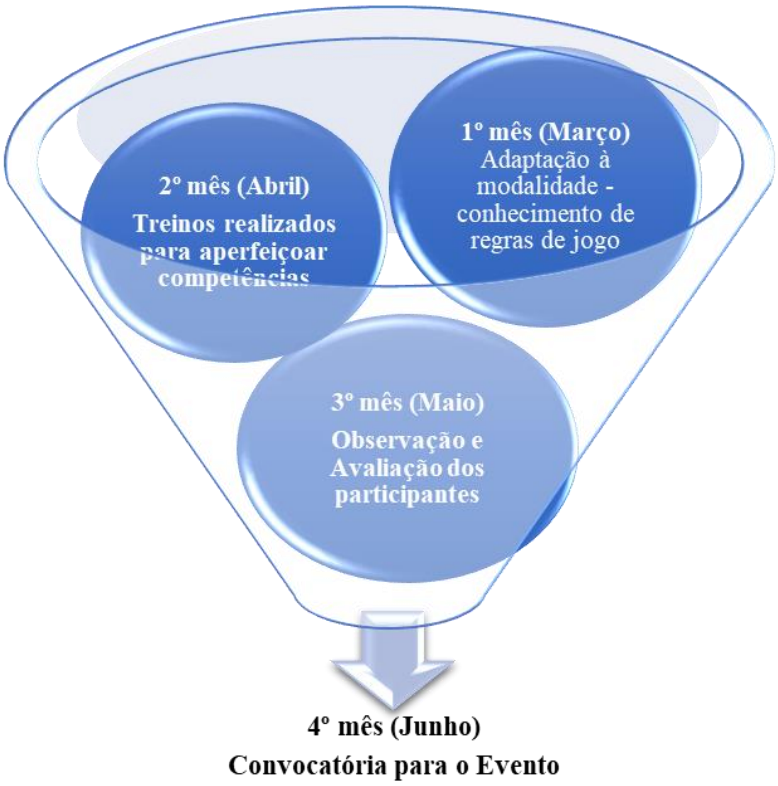


Figura 7 - Etapas do projeto

Fonte: Própria

Na convocatória estarão quase todos os utentes, exceto aqueles que estejam, por algum motivo, impossibilitados.

As equipas serão criadas de modo equilibrado, contudo será dada a oportunidade aos jogadores que já tenham equipas formadas.

Dia do Evento: 26 de junho

Nome das Instituições abrangidas: Lar de Vale dos Azares; Lar Fornotelheiro; Lar da Rapa; Lar de Prados; Lar de Galisteu; Lar da Lageosa; Lar da Velosa; Centro de Dia Casas Soeiro; Lar Minhocal; Centro de Dia Cadafaz; Associação de Vila Boa; Lar Açores; Lar Barrocal; Universidade Sénior.

Na tabela que se segue será salienatado a hora/ dia da semana, relativos a cada treino.

Tabela 2 - Cronograma horário/local dos treinos

Horas	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
9h-10h	Univ-Sénior	Lar Rapa	Lar Lageosa	Lar Barrocal	Univ-Sénior
10h-11h	Univ- Sénior		Lar Velosa		Univ-Sénior
11h-12h	V.Azares	Lar Prados	Lar Açores	Lar Açores	Ass Vila Boa
Almoço					
14h-15h	Lar Fornotelheiro		Lar Vila Soeiro		Boccia
15h-16h		Lar Galisteu	Lar Minhocal	Lar Cadafaz	Boccia
16h-17h					Boccia

Fonte: Própria

Treinos: Os treinos são realizados uma vez por semana, coma duração de 1hora de treino. Os técnicos dirigir-se-ão aos Lares, Associações e Centros de Dia para realizar os treinos, levando sempre o material de jogo para a sua execução. Para públicos mais autónomos, como o caso da Universidade Sénior, das Associações e dos Centros de Dia, poderão comparecer nas Instalações do Ginásio para usufruir gratuitamente de aulas adicionais de Boccia.

3.3.5 Recursos necessários

Recursos Humanos: Todos os membros do Gabinete de Desporto (4 Técnicos), incluindo também a Dra. Mariana, nutricionista da Câmara Municipal que irá realizar a

ementa para o dia do Torneio de Boccia, e que acompanhará de perto a evolução dos utentes.

Recursos Materiais: Kit de Treino e Jogo, fornecido pela Câmara Municipal de Celorico da Beira e Fichas de avaliação semanal de cada utente.

Recursos Espaciais: Uma sala, pertencente a cada Instituição, Pavilhão Municipal para o dia do torneio e Ginásio Municipal para treinos.

3.3.6 Torneio Caça Jovens Talentos

O Torneio Caça Jovens Talentos será realizado posteriormente aos meses de preparação. Remeto para anexo o regulamento, criado por mim sobre o dia do Evento Final. (Anexo VII)

3.4 Avaliação

Apesar do projeto não ter sido concretizado, o feedback inicial de todo o processo de apresentação do evento foi positivo. Notou-se a motivação dos idosos nos primeiros treinos, tendo estes também adquirido as t-shirts para o evento. Houve também abertura por parte das Diretoras Técnicas, no que requer aos transportes e aos pequenos obstáculos que surgiram nos primeiros treinos, como por exemplo a utilização de outros espaços e a versatilidade no ajuste de horário para que os treinos pudessem decorrer da melhor forma.

No que concerne ao trabalho de planeamento, como as folhas de inscrição, a aquisição de medalhas, o regulamento, o planeamento dos treinos, tanto em Lares e Centros como no Ginásio Municipal, apesar de ter sido bastante trabalhoso pois abrange muitas instituições, sinto que foi bem planeado e decerto será executado no próximo ano, isto se a Pandemia o permitir.

É importante ter reconhecimento relativamente ao trabalho que desenvolvemos, e eu senti isso por parte de todos os elementos da Câmara Municipal, elementos esses diretos ou indiretos à execução do evento.

4. Estágio

Figura 8- Ginástica com Universidade Sénior

Fonte: Própria

4.1 Ginástica em Lares, Centros de Dia, Associações e Universidade Sénior

As atividades desenvolvidas iniciaram no mês de março com visitas a Lares, Centros de Dia, Associações e a Universidade Sénior. As atividades desenvolvidas ao longo da semana, foram direcionadas para um público com + 55 anos. A ginástica é uma atividade bastante privilegiada pelo Gabinete de Desporto, devido aos idosos sentirem dificuldades ao nível da motricidade, coordenação, articulação, entre outros; permitindo ao público-alvo desenvolver a sua amplitude articular e fortalecimento muscular. (Figura 9)

Figura 9 - Aulas de Ginástica

Fonte: Própria

Descrição geral das aulas de ginástica

Após alguma observação relativa às aulas de ginástica, verifiquei que estas geralmente são divididas em três fases.

1. Aquecimento (15m)
2. Fortalecimento muscular e amplitude articular (20m)
3. Retorno à calma (10m)

Nos exercícios realizados nestas sessões com idosos, existe sempre uma estimulação cognitiva, fomentando a memória, a concentração, o raciocínio, a coordenação (entre outras) (Ex: contar o número de repetições; contar de dois em dois; relembrar os exercícios anteriores).

1. **Aquecimento** (Geralmente o aquecimento é realizado de cima apara baixo, começando na cabeça e descendo para as outras partes que dividem o corpo)

a) Cabeça – dizer sim/não; rodar a cabeça para um lado e para o outro.
b) Ombros – Rodar os ombros para a frente e para trás; subir e descer os ombros.
c) Mãos- abrir e fechar; rodar o pulso;
d) Tronco- rodar de um lado para o outro;
e) Braços – braços esticados para cima e para baixo; alternados para cima e para baixo; murros para a frente (peito); braços para cima, toca na barriga e toca nos pés;
f) Pernas- andar sentado; andar mais rápido; levantar pernas alternadamente; joelhos junto ao peito; esticadas para cima e para baixo sem tocar no chão; mão na articulação do joelho (atrás) para cima e para baixo.
g) Pés – rodar o pé (exercícios que trabalhem bastante a coordenação)

2. **Fortalecimento muscular e amplitude articular (20m)**

Os exercícios de fortalecimento muscular são realizados geralmente com peso adicional, aumentando a carga, tendo sempre em consideração a cada potencialidade de cada um. Visto ser um grupo em que não se pode colocar muita carga adicional, opta-se sempre por realizar mais repetições com menos peso.

Exemplos de peso adicional: bolas medicinais e halteres

Exemplos de equipamentos para desenvolver a amplitude muscular: elásticos, arcos pilates, bandas, bastões.

3. **Retorno à calma**

O retorno à calma é um exercício de alongamentos que tem como finalidade voltar a ficar mais calmo, alongando os membros que foram trabalhados prevenindo as lesões ou dores musculares.

Todas as aulas de ginástica obdecem aos critérios mencionados anteriormente. Remeto para anexo os cronogramas das aulas, bem como a reflexão crítica de cada semana. (Anexo VIII)

4.2 Atividades com Crianças

Depois de alguma espera para reiniciar as atividades, devido à situação da pandemia, foi solicitado ao Gabinete de Desporto no mês de julho a realização de

atividades para a creche da Câmara Municipal. Estas atividades tiveram duração de uma hora, todas as terças e quintas-feira.

As atividades desenvolvidas tiveram como objetivo ocupar as crianças e realizar atividades diferentes das que são desenvolvidas na Creche. Ao longo do mês desenvolveram-se atividades não só fisicomotoras, como também mais ligadas para a vertente educativa, neste caso à alimentação saudável.

Em anexo remeto a descrição e os recursos necessários para todas as atividades desenvolvidas no mês de julho. (Ver anexo IX)

Figura 10- Jogo das Sacas

Fonte: Própria

4.3 Sessões de Expressão Dramática

Com a interrupção que surgiu devido à Pandemia, marquei reunião com o responsável pelo ATL pertencente à Câmara Municipal, solicitando que me dessem oportunidade de poder desenvolver outras atividades nas pausas de almoço, de modo a adquirir mais competências e experiência com crianças, realizando sessões de expressão dramática, imprescindíveis para o desenvolvimento integral da criança.

Apesar de ter noção que é um percurso longo, que requer de bastantes sessões para que os objetivos sejam cumpridos, o principal objetivo é mostrar que a Expressão dramática é muito mais do que fazer atividades.

Para que a Expressão Dramática seja concretizada, é necessário que esta seja realizada em grupos com vários elementos. Posto isto, foi decidido que as sessões fossem realizadas num espaço livre da hora de almoço, isto porque o número de alunos era muito maior à hora de almoço, como comprova a figura 10.

Figura 11- Sessões de Expressão Dramática

Fonte: Própria

As Sessões devem sempre seguir um fio condutor, divididas por fases, para que os objetivos de cada planificação sejam bem-sucedidos. As sessões realizadas obedeceram a quase todos os parâmetros defendidos por duas autoras pioneiras das sessões de Expressão Dramática, sendo estas Gisèlè Barret e Hélène Beauchamps.

Beauchamp propõe um modelo de planeamento para uma sessão de expressão dramática que envolve a ativação, a descontração, a exploração, a interiorização/exploração, dramatização e retroação. (Beauchamp, 1997)

1. **Fase de Ativação:** A ativação, diz respeito aos exercícios que têm por objetivo o aquecimento e a ativação, permitem exercitar o corpo, a voz, a memória, a

imaginação e a criatividade ao mesmo tempo que favorece a colaboração e a confiança entre os elementos.

2. **Fase de Descontração:** A descontração, remete para o retorno à calma e está sobretudo relacionada com o ritmo, os fenómenos de tensão e relaxamento,
3. **Fase de Interiorização:** Os exercícios de interiorização, remetem para o indivíduo, para a sua memória de coisas já passadas.
4. **Fase de Exploração:** Na fase da exploração, a criança pratica livremente. É nesta fase que se exploram objetos, acessórios, figurinos,… levando a criança a falar dela própria, improvisando.
5. **Dramatização:** Na fase da dramatização, a criança entra de corpo inteiro na história que ela idealizou, dando-lhe forma, voz e corpo, aspetos imaginados nas fases anteriores.
6. **Retroação:** Na fase da retroação, as crianças dão a sua opinião, referindo os pontos positivos e menos positivos das aulas, o que aprenderam, entre outros aspetos que pensem relevantes para futuras aulas.

Por fim, Gisèle Barret defende que existe uma evidente aplicação do conceito "indutor", servindo como estratégia para dar início a uma sessão de expressão dramática. (Landier & Barret, (1994). Nas três sessões realizadas, utilizei sempre o indutor, como veínculo de expressão e comunicação.

Remeto para anexo as planificações e objetivos de cada sessão (Anexo XI, XII)

4.4 Sessão de Motricidade Infantil

Nesta adaptação e com a experiência adquirida nas primeiras semanas de estágio, desenvolvi uma sessão de motricidade, com a criação de um circuito com várias estações, desenvolvendo alguns pontos essenciais nestas idades como a coordenação, o equilíbrio e a concentração, aspetos esses cruciais para o bom desenvolvimento nestas idades. (Anexo XII)

4.5 Atividade Dia mundial da alimentação

No dia Mundial da Alimentação foi realizada uma atividade com crianças da creche, pertencentes à Câmara Municipal de Celorico da Beira.

Objetivo geral: Corrigir maus comportamentos alimentares.

Duração: 40m

Descrição da atividade: As crianças sentaram-se no chão e a Dra. Nutricionista introduziu a importância da alimentação na nossa saúde. Seguidamente foram entregues em cartão alguns alimentos bons e menos bons, em frente encontrava-se um smile triste e outro contente, o objetivo da atividade era colocar os alimentos no sítio certo. (Figura 12)

Figura 12- Dia Mundial da Alimentação

Fonte: Própria

Reflexão Crítica Final

Neste relatório foi alicerçado o trabalho realizado ao longo destes meses de estágio na Câmara Municipal de Celorico da Beira, chegando ao fim mais uma grande etapa da minha vida.

Ao longo destes meses não só adquiri competências e conhecimentos que me serão muito úteis no futuro, como também ganhei mais confiança para liderar grupos de várias idades.

Para quem realizou um estágio na área social este ano, não foi fácil, pelo menos falo por mim. Orientar um grupo em tempos de pandemia foi bastante complicado, contudo foi só mais uma barreira, como tantas outras que vão surgir na minha carreira profissional.

O Curso de Animação Sociocultural foi um dos cursos que mais alterações teve em termos de conteúdo, moldando-se à realidade e evolução social dos grupos. É um curso que continuará a modificar os seus conteúdos, penso eu, isto porque a Animação Sociocultural é uma constante adaptação às novas realidades que vão surgindo.

Relativamente à Instituição que me acolheu, só tenho a agradecer a confiança e a autonomia que me foi dada para a concretização de todas as atividades. Como sabemos, a Animação Sociocultural é uma área que atua em vários contextos e públicos. Agradeço à Câmara Municipal de Celorico da Beira por me ter mostrado os vários âmbitos de intervenção, deixando sempre que eu decidisse em que contexto e público gostaria de trabalhar.

O projeto "Boccia para todos" foi um projeto que me motivou bastante, pois para além de trabalhar um público que eu adoro, inclui a competição e o desporto, que também é uma vertente que sempre me agradou. Poder transformar a rotina deste público numa atividade prazerosa é aliciante para um animador.

A Expressão Dramática foi um projeto que me fez crescer muito enquanto profissional. As Expressões trabalham as emoções, neste caso das crianças, promovendo vários aspetos sociais e pessoais para o seu desenvolvimento integral. Ter tido a oportunidade de planificar e acompanhar estas sessões foi espetacular, os alunos no espaço de três semanas evoluíram de forma gradual. As sessões devem ser contínuas e tenho muita pena terminar as sessões ao fim de quatro semanas.

Ser Animador Sociocultural nem sempre é interpretado da melhor maneira. Durante estes três anos, o Curso de Animação trabalhou bastante para tentar modificar opiniões

relativas ao Ser Animador. Apesar de todas as dificuldades, tivemos um papel bastante ativo, e só espero que quem nos venha representar futuramente faça o mesmo, porque ser animador é muito mais do que aquilo que se pensa.

Bibliografia

Aquino, C. A., & Martins, J. C. (setembro de 2007). Revista Mal-estaR e subjetividade. Ócio, Lazer e tempo livre na sociedade do consuumo e do trabalho, pp. 479-500.

Barbosa, C. D. (2017). O lazer e o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos: estudo de um grupo de excursionistas. Coimbra: Esec- Escola Superior de Educação.

Barros, L. (2011). Prática de Ensino Supervisionada em Educação Pré-Escolar. Bragança

Beauchamp, H. (1997). Apprivoiser le théâtre. Québec: Éditions Logiques.

Carvalho, A. D., & Batista, I. (2004). *Educação Social Fundamentos e estrategias.* Porto: Porto Editora.

Ferreira, Pedro Moura (2011). «Envelhecimento ativo e Relações Intergeracionais» in XV Congresso Brasileiro de Sociologia;

Francisco, S. (1 de outubro de 2008). Revista "Práticas de Animação". O Tempo Livre, o Ócio e a Animação , pp. 1-16.

Hervy,B. (2001). L'animation sociale auprès des personnes àgées, Gérontologie et Société (Vol. 96), pp. 31. Paris: Gérontologie et Société.

Jacob, L. (2007). Animação de Idosos. Porto: Âmbar.

Landier, J., Barret, G.(1994) Expressão Dramática e Teatro, edições ASA;

Lopes, M. S. (2006). A Animação Sociocultural em Portugal. Animador Sociocultural: Revista Iberoamericana .

Marques, J. (06 de abril de 2020). O impacto do isolamento na saúde mental dos idosos. Obtido de Lares Online: https://www.laresonline.pt/

Martins, E. C. (1995). Fundamentos de Animação Sociocultural no "Território" ou "Comunidade". Beja: Ler Educação.

Palácios, J. (2004). Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice. Em

C. Coll, J. Palacios, & A. Marchesi. Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva Vol.1 2a .Ed. Porto Alegre: Artmed.

Piaget, J. (1979). A Psicologia da Criança. Lisboa: Moraes Editores.

Silva, M (s/d). O Conceito de Envelhecimento. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Trilla, J., & Colomer, J. (1998). Animação Sociocultural - Teorias, Programas e Âmbitos. Instituto Piaget.

Unesco (1997). Cinquiéme conférence internacionale sur I´education des adultes – La declaration d´Hambourg l´ágenda pour l`avenir. Hambourg

Webgrafia

Câmara Municipal de Celorico da Beira. (2018). Acedido em outubro de 2020, em https://www.cm-celoricodabeira.pt/

Carvalho, D. (06 de maio de 2020). "Governo define intervenção e procedimentos a garantir Lares" . Acedido em setembro de 2020 em https://www.laresonline.pt

Hélène Beauchamp, Ph. D. Acedido em novembri de 2020, em http://www.manouane.com/hb/ (consultado a 7 de Novembro de 2013)

Ordem do Psicólogos. "Covid-19 regressar à escola em tempo de pandemia: recomendações para pais e cuidadores, diretores e professores". Acedido a novembro de 2020, em https://www.ordemdospsicologos.pt

Marques, J. (06 de abril de 2020). "O impacto do isolamento na saúde mental dos idosos". Acedido em Setembro de 2020 em https://www.laresonline.pt/

Anexos

Anexo I – Plano de Estágio

Anexo II – Registo de presenças

Anexo III – Planificação Férias da Páscoa

Anexo IV – Ofício Câmara Municipal de Gouveia

Anexo V– Ofício IPG

Anexo VI – Jogo de Tabuleiro– "Quem rola es tu"; Cartão de Jogador: Jogo do tabuleiro

Anexo VII – Regulamento Boccia

Anexo VIII– Planificação Aulas de Ginástica

Anexo IX- Planificação Mês de julho

Anexo X – Planificações de Expressão Dramática

Anexo XI- Sessão de Motricidade Infantil

Anexo XII- Plano de Atividades Anual – Atividade Física de Reabilitação Intelectual Motora

Anexo XIII – Plano de Atividades Anual – Motricidade Infantil

Anexo XIV – Plano de Atividades Anual - Desporto Sénior +55

Anexo I – Plano de Estágio

1263

IPG Politécnico da Guarda — Polytechnic of Guarda

PLANO DE TRABALHO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.004.05

Ano Letivo
2019/2020

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia: [X] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro:

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual?

Informação adicional: (se aplicável)

Designação:

Ano curricular: Semestre: ○ 1.º período ○ 2.º período ○ 3.º período

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Cindy Pinto De Vasconcelos N.º de estudante: 2007 81

Docente orientador(a): Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Supervisor(a)/Tutor(a): Ricardo Jorge Fernandes Pinto

2. PLANO DE TRABALHO

Objetivos do estágio: Proporcionar experiência prática em contexto laboral, nomeadamente no apoio à promoção da atividade física, numa perspetiva integrada de desenvolvimento, executando projetos e programas de ação que se mostrem adequados à estratégia de valorização da Atividade Física do Município.

Colaborar no projeto de desporto Sénior do Município, complementando o mesmo com atividades de animação por forma a potenciar a atividade social dos idosos nos lares e centros de dia do concelho de Celorico da Beira.

Realizar atividades de expressão dramática nos creches e na biblioteca municipal.

Desenvolver um projeto de implementação do Boccia no concelho de Celorico, para a população sénior, que culminaria num torneio, onde estariam presentes munícipes de todas as freguesias com o objetivo mais de socializarem e trocarem experiências, visto que a atividade social nesta faixa etária é diminuta e consequente de vários problemas.

Colaborar/acompanhar atividades do CLDS da Freguesia da Mondego.

Colaborar com as atividades e eventos realizados pelo Gabinete de Desporto do Município de Celorico da Beira.

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante	O(A) Docente Orientador(a)	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):
D D M M A A A A	2 5 0 5 2 0 2 0	D D M M A A A A
Cindy Pinto De Vasconcelos		Ricardo Pinto
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo)

CÂMARA MUNICIPAL CELORICO DA BEIRA

Anexo II – Registo de presenças

IPG Politécnico da Guarda

REGISTO DE PRESENÇAS

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas

MODELO

1. ESTUDANTE

Nome: Ruby Pinto de Vasconcelos

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH N.º do estudante:

Curso: Animação Sociocultural

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome:

Entidade de acolhimento:

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Fevereiro ANO: 2020

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
27/02/2020	10h	[signature]	/ /		
28/02/2020	10h	[signature]	/ /		
1/02/2020	10h	[signature]	/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		
/ /			/ /		

4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 11/03/2020

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): [signature]

CÂMARA MUNICIPAL ★ PELOURINHO DA BEIRA

O(A) estudante deverá **preencher** e **rubricar** o espaço correspondente à data do estágio(s) cumprido.
O registo de presenças deverá depois ser **validado** através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do ISSP presencialmente, através de e-mail (gmail@ipg.pt) ou correio postal.

IPG Politécnico da Guarda

REGISTO DE PRESENÇAS

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas

MODELO

1. ESTUDANTE

Nome: Cindy Rita de Vasconcelos

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

N.º de estudante: 5008721

Curso: Animação Sociocultural

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome:

Entidade de acolhimento:

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Março ANO: 2020

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
02/03/2020	7h		19/03/2020	7h	
03/03/2020	7h		20/03/2020	7h	
04/03/2020	7h		23/03/2020	7h	
05/03/2020	7h		24/03/2020	7h	
06/03/2020	7h		25/03/2020	7h	
09/03/2020	7h		26/03/2020	7h	
10/03/2020	7h		27/03/2020	7h	
11/03/2020	7h		30/03/2020	7h	
12/03/2020	7h		/ /		
13/03/2020	7h		/ /		
16/03/2020	7h		/ /		
17/03/2020	7h		/ /		
18/03/2020	7h		/ /		

4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 11/04/2020

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):

CÂMARA MUNICIPAL CELORICO DA BEIRA

O(A) estudante deverá **preencher** e **rubricar** o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.
O registo de presenças deverá depois ser **validado** através da assinatura do(a) respetivo(a) Supervisor(a) e entregue [illegible] serviços do GDP presencialmente, através do e-mail (gdp@ipg.pt) ou correio postal.

IPG Politécnico da Guarda

REGISTO DE PRESENÇAS

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas

MODELO

GERP.016.04

1. ESTUDANTE

Nome: Cindy Raba Sá Lourenço

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH N.º de estudante: 5002721

Curso: Animação Sociocultural

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome:

Entidade de acolhimento:

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Julho ANO: 2020

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
1/07/2020	7h		23/07/2020	7h	
2/07/2020	7h		27/07/2020	7h	
3/07/2020	7h		28/07/2020	7h	
06/07/2020	7h		29/07/2020	7h	
07/07/2020	7h		30/07/2020	7h	
08/07/2020	7h		/ /		
09/07/2020	7h		/ /		
13/07/2020	7h		/ /		
14/07/2020	7h		/ /		
15/07/2020	7h		/ /		
16/07/2020	7h		/ /		
21/07/2020	7h		/ /		
22/07/2020	7h		/ /		

4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 13/07/2020

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):

O(A) estudante deverá **preencher** e **rubricar** o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.
O registo de presença deverá depois ser **validado** através da assinatura do(a) respetivo Supervisor/Tutor e entregue nos serviços do GERP presencialmente, através de e-mail (secretariado.gerp@ipg.pt) ou correio postal.

IPG Politécnico da Guarda

REGISTO DE PRESENÇAS

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas

MODELO

1. ESTUDANTE

Nome: Cindy Rita de Vasconcelos

Escola: [x] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH N.º de estudante: 5008781

Curso: Animação Sociocultural

2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome:

Entidade de acolhimento:

3. REGISTO DE PRESENÇAS

MÊS: Outubro ANO: 2020

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
1/10/2020	7h		21/10/2020	7h	
2/10/2020	7h		22/10/2020	7h	
6/10/2020	7h		23/10/2020	7h	
7/10/2020	7h		26/10/2020	7h	
8/10/2020	7h		27/10/2020	7h	
9/10/2020	7h		28/10/2020	7h	
12/10/2020	7h		29/10/2020	7h	
13/10/2020	7h		30/10/2020	7h	
14/10/2020	7h		/ /		
15/10/2020	7h		/ /		
16/10/2020	7h		/ /		
19/10/2020	7h		/ /		
20/10/2020	7h		/ /		

4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 30/10/2020

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):

CÂMARA MUNICIPAL DE CELORICO DA BEIRA

O(A) estudante deverá **preencher** e **rubricar** o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.
O registo de presenças deverá depois ser **validado** através da assinatura pelo respetivo Supervisor/Tutor e posteriormente nos serviços do GEEP presencialmente, através de e-mail (geep@ipg.pt) ou correio postal.

Anexo III – Planificação Férias da Páscoa

Cronograma Semanal Férias da Páscoa

As Férias da Páscoa nunca foram realizadas na Câmara Municipal. Após uma reunião em que debati esse assunto com os membros de Gabinete de Desporto, solicitei a possibilidade de implementar e executar as férias da páscoa, pela primeira vez no Município, que felizmente foi aceite.

Tabela 3 - Cronograma Férias da Páscoa

SEG	TERÇA	QUA	QUINTA	SEX
09:00	**09:30**	**09:00**	**09:00**	**09:00**
Saída	Peddy Paper em Celorico da Beira (Materiais de orientação - piscinas)	**09:30 - 10:30**	**Saída**	**Introdução**
09:45:00 - 10:45		Aula de Taekwondo	**09:30:00 - 10:00**	**09:30 - 10:30**
Aula de Hidroginástica (Grupo 1)			Caminhada pelo parque Senhora dos verdes	**Aula de Nutrição (Mariana)**
11:00:00 -12:00		**11:00 - 12:00**	**10:20- 12:00**	**10:40 - 12:00**
Conhecer o Instituto (Grupo 1)		Aula de Andebol	0	Educar para a nutrição (Jogos didáticos)
Orçamento - pedido	**Almoço**	**Almoço**	**Almoço no Parque - pedir a camara para assegurar**	**Almoço**
Almoço no IPG				
14:00 - 17:00	**14:00 - 17:00**	**14:00 - 17:00**	**14:00 - 17:00**	**14:00 - 17:00**
Parque Polis - Caça ao Tesouro	Aula de Step e Zumba (Prof Gabriela)	Corrida de Obstáculos (atividade por elminatórias consoante os grupos) Material necessário - Pavilhão	Parque Sra dos Verdes (Mini golfe Circuito de pontes / arvorismo Slide Tiro com Arco e zarabatan) - 12€ POR CRIANÇA	Aula de BTT - (Verificar uma rota)

Fonte: Própria

Em anexo serão colocados todos os procedimentos elaborados, como o cronograma_ofícios, requisições, emails, entre outros (Ver anexos que se seguem)

Com a pandemia, na última semana, depois de todos os detalhes estarem tratados foram canceladas todas as atividades, inclusive as Férias da Páscoa, contudo será mencionado todo o planeamento já executado

Anexo IV – Ofício Câmara Municipal de Gouveia

Exmo. Sr. Chefe de Divisão das
Piscinas Municipais de Gouveia
Av. 25 de Abril
6290 554 Gouveia

ASSUNTO: Pedido de orçamento das Piscinas Municipais de Gouveia.

Em relação ao assunto supra citado, sou a informar V. Ex.ª da intenção da Câmara Municipal de Celorico da Beira, requisitar as Piscinas, para atividades com um grupo de alunos que se encontram no período de férias.

A realização deste evento está de acordo com o seguinte:
Local: Piscinas Municipais de Gouveia
Data: 8 de abril de 2020
Hora: 09h30 às 12h00
Número estimado de participantes: 40 participantes

Com os nossos melhores cumprimentos,

Técnico Superior de Desporto

(Ricardo Pinto)

Anexo V– Ofício IPG

Exmo. Sr.
Presidente do Instituto Politécnico
da Guarda
Av Dr Francisco Sá Carneiro nº50
6300-559 Guarda

ASSUNTO: Pedido de orçamento das Piscinas do Instituto e almoço na Cantina.

Em relação ao assunto supra citado, sou a informar V. Ex.ª da intenção da Câmara Municipal de Celorico da Beira, requisitar as Piscinas, bem como o Cantina, para atividades com um grupo de alunos que se encontram no período de férias. A atividade será realizada pela aluna Cindy Vasconcelos, que se encontra em Contexto Estágio Curricular, do Curso de Animação Sociocultural, no Instituto Politécnico da Guarda.

A realização deste evento está de acordo com o seguinte:

Local: Piscinas do Instituto / Cantina

Data: 6 de março de 2020

Hora: 09h30 às 12h00 (Piscina) das 13h00 às 14h00 (Cantina)

Número estimado de participantes: 40 participantes

Com os nossos melhores cumprimentos,

Técnico Superior de Desporto – Orientador
de Estágio

(Ricardo Pinto)

Anexo VI – Jogo de Tabuleiro– “Quem rola és tu”;

Cartão de Jogador: Jogo do tabuleiro

QUEM ROLA ÉS TU!

Município de CELORICO DA BEIRA

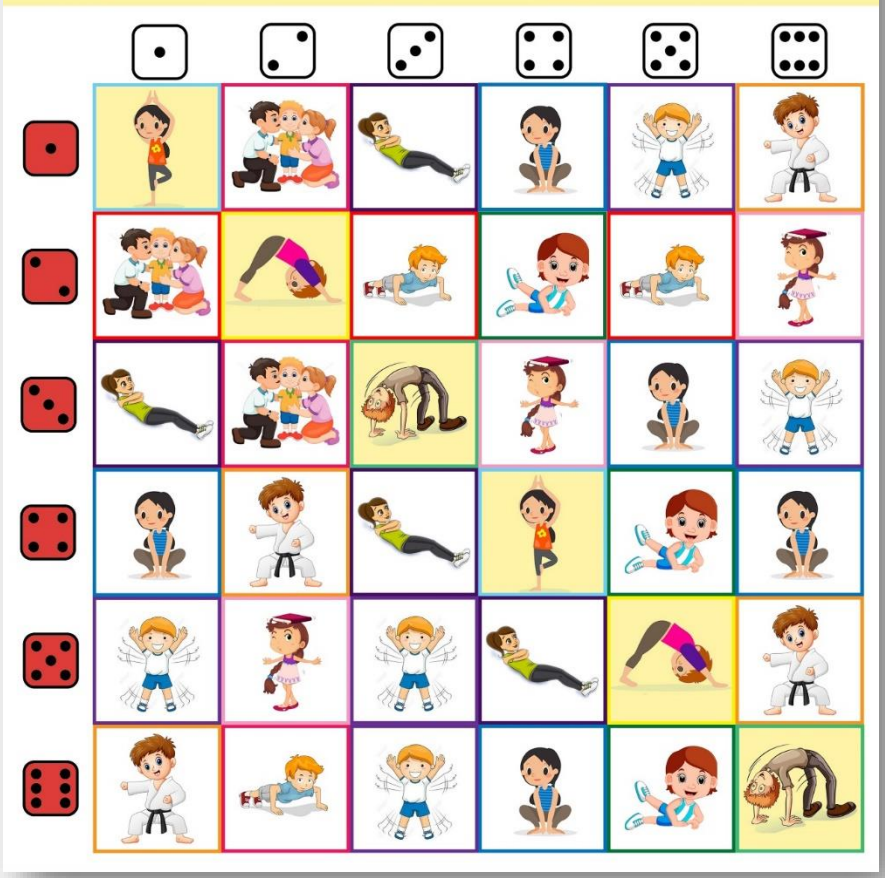
DESPORTO • SAÚDE • MOVIMENTO • PLANO DIRETOR DE CELORICO DA BEIRA

Como Jogar:

1- Todos os jogadores têm que ter o seu cartão individual preenchido com nome;
2- O dado é lançado duas vezes, a primeira vez indica o número referente aos dados vermelhos e a segunda aos dados brancos;
3- A interceção desses dois números corresponde ao exercício a ser feito, o número de repetições resulta da soma dos dois dados lançados para as crianças ou a sua multiplicação para os adultos!
4- Sempre que o exercício a fazer calhe na diagonal amarela todos os jogadores executam o mesmo uma vez;
5- Os jogadores vão fazer uma cruz, no cartão individual, em todos os exercícios que lhe vão saindo;

Ganha o jogador que fizer primeiro pelo menos uma vez todos os exercícios!

- Jumping Jacks
- Elevação de pernas
- Ponte de costas
- Ponte de frente
- Flexões
- Equilíbrio
- Voltas no chão (croquete)
- Saltos de Sapo
- Passos a equilibrar um livro
- Beijinho a todos os jogadores
- Murros



RECORTA E PREENCHE COM O TEU NOME O TEU CARTÃO DE JOGADOR.

QUEM ROLA ÉS TU!

JOGADOR:

QUEM ROLA ÉS TU!

JOGADOR:

Anexo VII – Regulamento Boccia

COMISSÃO TÉCNICA

A comissão técnica é constituída por 4 elementos, tendo esta como principal função a arbitragem e o desenvolvimento do evento.

NOME/ DESCRIÇÃO DO EVENTO

O evento designa-se por Torneio Interno de Boccia.

O Torneio Interno de Boccia é um evento cuja finalidade consiste em atrair participantes de Boccia no Concelho de Celorico da Beira, promovendo assim a modalidade.

PROGRAMA/ HORÁRIO

O evento será realizado no dia 28 de Março, das 09:00 às 17:30.

O almoço será fornecido pela organização.

O programa com o horário da competição será enviado, o mais cedo possível, para os contactos de correio eletrónico indicados pelas instituições/Clubes/Técnicos. Antes do início da competição, será efectuada uma reunião técnica com todos os treinadores/responsáveis, a fim de serem prestados os esclarecimentos e informações necessárias.

ESPAÇO FÍSICO

Os campos a utilizar na competição, deverão ser em número que permita a realização do evento no período de tempo previsto.

O evento será realizado no Pavilhão Municipal de Celorico da Beira.

Deverão ainda existir espaços destinadas a:

- ✓ Secretariado desportivo;
- ✓ Sala/espaço para a chamada.
- ✓ Balneários femininos e masculinos

INSCRIÇÕES

Considerando o torneio como interno, os participantes serão alunos das aulas de boccia e utentes de algumas Instituções do Concelho, com a exeção de 4 equipas de Seia convidadas a participar no evento.

REGRAS

O Boccia é normalmente praticado num recinto coberto, plano e devidamente assinalado com as medidas e marcações. A área do jogo do Boccia mede 6 metros de largura por 12,5 metros de comprimento

As equipas serão constituídas por 3 elementos (até 4 com um suplente).

A equipa que escolher as bolas vermelhas inicia a partida e em primeiro lugar arremessa o "jack" e uma bola vermelha de seguida.

A partir daí, joga a equipa que estiver sempre em desvantagem. Para ganhar um ponto, o jogador tem de conseguir colocar a bola o mais próximo possível da bola alvo.

Caso a equipa tenha colocado outras bolas mais próximas do "jack", cada uma delas também vale um ponto.

Caso haja empate no que concerne às bolas de ambas as equipas, essas são excluídas, sendo contabilizada a segunda bola mais perto.

No final da partida vence a equipa que acumular 13 pontos.

Será advertido com cartão amarelo o jogador que tenha comportamentos violentos (verbais ou não verbais). Na segunda advertência o jogador será expulso, com cartão vermelho, não podendo este comparecer no jogo seguinte. A equipa terá de jogar sem o jogador advertido e sem as bolas que este possui.

APURAMENTO FASE DISTRITAL

Uma das finalidades do Torneio é colocar talentos no Evento Distrital de Boccia. As 3 primeiras equipas vencedoras terão a possibilidade de ir ao Torneio Distrital de Boccia.

ARBITRAGEM

O Pavilhão estará dividido por quatro campos, onde existirá um arbitro responsável, tendo este a competência da contagem dos pontos assim como, o preenchimento do boletim de jogo.

RECURSOS DISPONIBILIZADOS

A organização disponibilizará:

- ✓ 4 sets de bolas para o evento;
- ✓ Águas para as equipas;
- ✓ Almoço.

COMPARÊNCIA DOS JOGADORES

É da responsabilidade dos jogadores comparecerem na chamada estabelecida para o efeito, pelo menos 10 minutos antes do horário determinado para o início de cada prova.

TEMPO/ RESULTADOS

O método de anotação no quadro de marcação deverá proporcionar aos jogadores, uma informação clara sobre o tempo e o resultado disponível. Os resultados serão afixados e atualizados no final de cada partida.

PRÉMIOS

A classificação será dividida por categorias:

- ✓ categoria diamante;
- ✓ categoria ouro;
- ✓ categoria prata;
- ✓ categoria bronze.

Serão atribuídas medalhas para os 4 primeiros classificados de cada categoria. Todos os atletas inscritos têm direito a medalha.

FICHA DE JOGO

FICHA DE JOGO

HORA	Árbitro	
NOME EQUIPA A		
NOME EQUIPA B		
PONTUAÇÃO		
EQUIPA A		
EQUIPA B		
TOTAL	EQUIPA A =	EQUIPA B =

ANEXO VIII- Planificação Aulas de Ginástica

Tabela 4- Cronograma Aulas de Ginástica – Semana 1

Mês de Março - SEMANA 1				
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
Conhecer as instalações		Circuito Seleção Distrital de Basquetebol	Motricidade Infantil	Vila boa – introdução Boccia
Boccia – Conhecimentos básicos			Lar Lageosa – Introdução BOCCIA	
Aula circuito para jovens federados (basquetebol		Planificação de férias da Páscoa	Cadafaz – aula de ginástica	Boccia US

Reflexão Crítica

A primeira semana foi uma fase de adaptação e conhecimento das várias vertentes e áreas da Câmara Municipal. Comecei a visualizar algumas aulas de ginástica e surgiu a ideia de implementar o Boccia em lares, centros de dia e associações.

Na associação de Cadafaz tive a oportunidade de realizar uma aula autónoma na vertente de animação desportiva com vista a promover a mobilidade e expressão motora.

No fim da Semana estive presente no 41ª Feira do Queijo de Celorico da Beira (ajuda com as pulseiras para entrar no recinto e decoração da barraca do Gabinete de Desporto). Presença nos três dias no balcão de informação do Gabinete de Desporto.

Tabela 5-Cronograma Ginástica – Semana 2

Mês de março - SEMANA 2				
	3ª Feira	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
FERIADO	CDD Rapa	Lar Açores	Aula de Motricidade Infantil	Planificação aula de expressão dramática
	Lar de Prados	Lar Lageosa	Reunião biblioteca Municipal	Aula de ginástica direcionada para atividades lúdicas
	Ofícios – Planificação Férias da Páscoa	Casas Soeiro (Iniciação Boccia)	Planificação de medalhas para o evento (BOCCIA)	Treinos Boccia US
	Lar de Galisteu	Minhocal (Ginástica)	Cadafaz - Aula de Boccia)	

Reflexão Crítica

Esta semana nos Lares da Rapa e Prados realizei autonomamente uma aula sozinha com atividades de expressão motora, trabalhando a coordenação, o equilíbrio e a força com a utilização de arcos de pilates.

O Lar da Lageosa é um lar privado, onde a capacidade física dos utentes está muito limitada, havendo assim a necessidade de adquirir alguns conhecimentos relativamente aos exercícios que podemos adaptar para um público tão limitado. Os exercícios realizados consistiam em levantar os braços, as pernas, entre outros.

Durante a visita ao Lar da Lageosa observámos o comportamento de uma funcionária, onde esta maltratou psicologicamente vários utentes. Após alguma indignação, sugeri que fosse redigida uma carta a expor a situação, pedindo uma intervenção por parte da Diretora Técnica, pois o comportamento da funcionária foi inaceitável. Somos agentes de mudança e este tipo de atitude não deve passar impune.

Tabela 6-Cronograma Ginástica – Semana 3

Mês de Março – Semana 3				
2ª Feira	**3ª Feira**	**4ª Feira**	**5ª Feira**	**6ª Feira**
Associação de Vale de Azares	CDD da Rapa	+55 Lageosa	Planificação BOCCIA	COVID' 19
Associação Vila Boa	Lar de Prados	Lar Açores		COVID' 19
		Minhocal +55	+55 RAPA	COVID' 19
	+55 Galisteu	+55Casas Soeiro	+55 Cadafaz	

Reflexão Crítica

Esta semana foi mais direcionada para o Boccia. Em todos as Instituições visitadas foi verificado se as equipas estavam formadas, e também a cor da camisola para cada equipa. Os participantes poderiam escolher uma camisola com nome, número e cor, tendo esta um valor simbólico de 5€ para o dia do Grande Evento. Estava tudo a correr demasiado bem quando apareceu a Pandemia, que nos obrigou a cancelar todos os Eventos e visitas a Instituições.

Na sexta-feira realizaram-se chamadas telefónicas para todos os Lares a informar que o evento e as visitas tinham sido cancelados.

Anexo IX- Planificação Mês de julho

Tabela 7-Cronograma Atividades (Mês de julho)

	Início	Duração	Desporto Nutrição	Material Necessário	Espaço
09/jul	10H00	1 Hora	**Estafeta Sensorial (Paladar/Tato)**	2 mesas; 2 cenoura; 1 laranja; 2 banana; 1 maça; 1 melão; 15 morangos; couve roxa; 1 pepino; 1 pera; 1 kiwi; 1cebola; 1 limão; 1 brocolo	Exterior
14/jul	10H00	1 Hora	**Caça ao Tesouro**	Legumes e Frutas; Garrafas de Água	Exterior
16/jul	10H00	1 Hora	**Salto das Sacas/ Saudável não Saudável**	2 sacas de Batatas	Exterior
23/jul	10H00	1 Hora	**Batidos Saudáveis**	2 cenouras; 4 laranjas; 3 bananas; 22 morangos; 1 beterraba; mel; espinafres; 2 peras; 1 corgete; 1 limão; 1 litro de leite meio gorda; chocolate em pó.	Exterior
28/jul	10H00	1 Hora	**Jogo quem rola és tu!**	Um livro para cada criança; Jogo tabuleiro; cartão de jogo	Exterior
30/jul	10H00	1 Hora	**Balões de Água Perguntas sobre Alimentação Saudável**	Balões; folhas; tábua com pregos; tinta aguarela; 2 baldes	Exterior

Estafeta Sensorial

Esta atividade consistiu na realização de um circuito desportivo com estações, ultrapassando obstáculos, cuja finalidade era parar em cada estação, degustando fruta e legumes de olhos vendados. O objetivo do jogo era acertar em todos os alimentos degustados.

- **Objetivo geral:** Promover o conhecimento de diferentes alimentos através dos sentidos e apelar à degustação de frutas e legumes.

Caça ao tesouro

O Peddy Papper é uma atividade que tem como finalidade conhecer Celorico Da Beira e os locais mais emblemáticos desta Vila.

Criaram-se 2 grupos de dois elementos e 2 de três elementos. Foram dadas pistas/frases relacionadas com espaços importantes da Vila, os elementos tinham que se deslocar a esses espaços e, com utensílio de uma folha dada no início da atividade, estes deviam preenchê-la, respondendo às pistas solicitadas. Por fim, a folha deveria ser entregue e as respostas tinham que estar preenchidas.

- **Objetivo geral:** Promover a Vila de Celorico da Beira, dando a conhecer um pouco da sua história e identidade cultural.

Salto das Sacas/ Saudável e não saudável

O jogo das Sacas foi realizado com os sacos que tradicionalmente se utilizam. Criaram-se dois grupos com 4 elementos cada. O objetivo era chegar ao outro lado, pegar num alimento e trazer para um recipiente. Os recipientes continham uma cruz e um certo. Havia dois tipos de alimentos, os saudáveis e os não saudáveis. Os participantes deveriam colocar o alimento no sítio certo.

Objetivo geral: Promover a atividade física; criar hábitos alimentares saudáveis.

Batidos saudáveis

Esta atividade consistiu em fazer batidos saudáveis com as crianças. Seguidamente será realizada uma descrição de cada batido.

Figura 13- - Smoothies - resultado final

Fonte: Própria

- **Batido de cenoura**

  - Cenoura pequena;
  - 1 banana;
  - 6 morangos;
  - 2 dl sumo de laranja natural

  Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem. Acrescentar água se necessário.

- **Batido de cenoura e beterraba**

  - 1 cenoura crua picada;
  - ½ beterraba crua picada;
  - 1 laranja sem casca cortada;
  - 1 c.sopa de mel

  Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem. Acrescentar água q.b.

- **Batido verde**

  - 2 mãos de espinafres
  - 2 pêras
  - ½ curgete
  - 200ml água fresca
  - Sumo de ½ limão

  Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem. Acrescentar água q.b.

- **Smoothie de morango**

  - 16 morangos
  - 2 copos de leite ou 2 iogurtes
  - 12 cubos de gelo (opcional)

  Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem. Acrescentar água q.b.

- **Smoothie de chocolate**

  - 2 bananas
  - 2 copos de leite
  - 4 colheres de sopa de chocolate em pó
  - 8 cubos de gelo (opcional)

Objetivo geral: Promover hábitos alimentares saudáveis.

Figura 14- Alimentos para o Smoothie

Fonte: Própria

Jogo quem rola és tu!

Este jogo foi criado, anteriormente, com o intuito de envolver também os pais, visto que estivemos numa altura de confinamento.

O jogo consiste em lançar um dado 2 vezes num tabuleiro (Ver Anexo 5);

No primeiro lançamento, o resultado final era contabilizado no tabuleiro verticalmente o 2º era horizontalmente. O participante deveria fazer o desafio que constasse no tabuleiro. O resultado final que os dois lançamentos derem, é o número de vezes que o participante deve realizar em cada desafio, para os pais multiplicava-se esse valor por 2.

Por fim, nos cartões de jogo, o participante assinala os desafios que fez; caso volte a calhar na mesmo, este deverá ser realizado igualmente. Ganha o participante que conseguir preencher todos os desafios do cartão de jogador. (Ver anexo 6)

- **Objetivo geral:** Promover a atividade física de forma dinâmica.

Balões de Água Perguntas sobre Alimentação Saudável

Esta atividade consiste na criação de perguntas sobre alimentação saudável, em que o participante deveria responder à afirmação, se está correta ou não; se for correta atira um balão para a estrutura com pregos, escorrendo assim a água pelo recipiente com aguarela verde; caso seja errada, o participante atira para o lado errado, onde se encontra

um recipiente com tinta vermelha. O recipiente que mais água conter, determina se o aluno passa ou não no teste.

Perguntas Verdadeiro e Falso

1. A fruta tem muitas vitaminas.
2. A cenoura é uma fruta.
3. Devemos comer doces todos os dias.
4. Podemos beber sumos todos os dias.
5. Ser saudável é não comer fruta.
6. Os legumes são pouco saudáveis.
7. Usamos óleo para temperar a salada.
8. A melancia é um fruto do inverno.
9. Devemos beber água só no verão.
10. Podemos comer batatas fritas todas as semanas.
11. A fruta tem açúcar.
12. Devemos deixar comida no prato.
13. O mel é um açúcar mais saudável.
14. O leite faz bem aos ossos.
15. O açúcar faz bem aos dentes.
16. O azeite é a melhor gordura.
17. O feijão, ervilhas, favas fazem bem à saúde.
18. Um prato saudável tem de ter carne, peixe ou ovos + massa, batata, arroz + salada ou legumes.

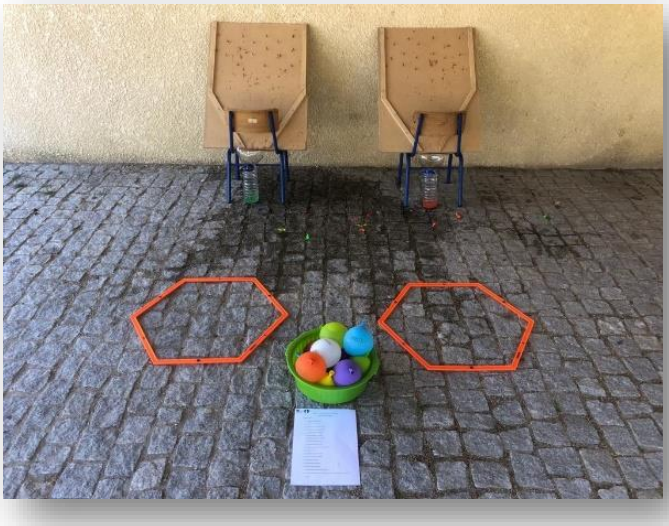


Figura 15 - Atividade Balões de Água

Fonte: Própria

Anexo X – Planificações de Expressão Dramática

Cronograma Turmas/Horário

Tabela 8- Cronograma Turmas Sessões Expressão Dramática

Turmas	Almoço	Horário	Disponibilidade
1º Ano	13 alunos	13h-14h	Segunda- Feira
2º Ano	9 alunos	13h-14h	Terça- Feira
3º Ano	8 alunos	12h-13h	Quinta - Feira
4º Ano	11 alunos	12h-13h	Sexta- Feira
S. Pedro	8 alunos	12h-13h	Quarta - Feira

Plano de sessão nº1

Público-alvo: 1º ciclo

Duração da sessão: 45m

Indutor: Folha de Jornal

Objetivo geral: Promover a imaginação e criatividade

Tabela 9- Sessão nº1 - "O jornal"

Sessão de Expressão Dramática - Semana 1

Ano Escolar	**01/out**	**02/out**	**03/out**	**04/out**
1º Ano				
2º Ano				
3º Ano	1ª Sessão (O jornal)			
4º Ano		1ª Sessão (O jornal)		
ATL -S.Pedro				

Fonte: Própria

Na primeira semana os alunos de 3º e 4º ano estiveram presentes na sessão de Expressão Dramática.

Como fio condutor, tive auxílio de folhas de jornal, todas as atividades desenvolvidas se debruçaram sobre este objeto. Em anexo estará todo o processo de planificação, fotografias e por fim, uma reflexão da semana.

Plano de Sessão nº2

Público-alvo: 1º Ciclo

Duração da sessão: 40m

Indutor: Coluna e argolas

Objetivo geral: Promover a coordenação motora e a criatividade.

Tabela 10- Sessão n2 - "O jornal" e "Argolas"

SESSÃO DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA - SEMANA 2					
ANO ESCOLAR	**05/out**	**06/out**	**07/out**	**08/out**	**09/out**
1º ano	1ª Sessão (O jornal)				
2º ano		1ª Sessão (O jornal)			
3º ano				2ª Sessão (Argolas)	
4º ano					2ª Sessão (Argolas)
S.pedro			1ª Sessão (O jornal)		

Fonte: Própria

Nesta segunda semana de sessões tive a oportunidade de conhecer todas as turmas, num formato não tão proximal como gostaria. As regras do plano de emergência acabaram por complicar alguns procedimentos, não podendo nenhuma turma entrar em contato com outras.

Plano de sessão nº3

Público-alvo: 1º Ciclo

Duração da sessão: 45m

Indutor: Letras

Objetivo geral: Desenvolver o esprírito de equipa, com exercícios grupais.

Tabela 11 - Argolas e Letras

SESSÃO DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA - SEMANA 2					
ANO ESCOLAR	**12/out**	**13/out**	**14/out**	**15/out**	**16/out**
1º ano	2ª Sessão (Motricidade Infantil)				
2º ano		2ª Sessão (Argolas)			
3º ano				3ª Sessão (Letras)	
4º ano					3ª Sessão (Letras)
S.pedro			2ª Sessão (Argolas)		

Fonte: Própria

Nesta terceira semana desenvolvi a sessão de motricidade Infantil ao 1º ano, pois senti alguma dificuldade de desenvolver as sessões de expressão dramática a este grupo, não só pela idade como também pelo número de alunos. Relativamente às sessões de Dramática utilizei como indutor a Letra, tendo as atividades passado por este fio condutor.

Plano de Sessão nº4

Público-alvo: 1º Ciclo

Duração da sessão: 40m

Indutor: Boccia

Objetivo geral: Criar momentos de diversão (Despedida)

SESSÃO DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA - SEMANA 2					
ANO ESCOLAR	**19/out**	**20/out**	**21/out**	**22/out**	**23/out**
1º ano	4ª Sessão (Boccia)				
2º ano		4ª Sessão (Boccia)			
3º ano				4ª Sessão (Boccia)	
4º ano					4ª Sessão (Boccia)
S.pedro			4ª Sessão (Boccia)		

Na última semana de atividades realizámos o Jogo Boccia. Não podia deixar de me despedir destas crianças sem o Jogo que foi “meu cúmplice” ao longo dos meses passados na Instituição. As crianças desconheciam tal modalidade e ficaram bastante radiantes com o Jogo.

Sessão “O Jornal”

1. Fase de ativação

Tabela 12- Jogo de apresentação com jornais

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Permitir o hetero conhecimento entre os membros da turma; Promover a desinibição corporal; Estimular a concentração e a coordenação; Permitir interagir com os colegas de turma.	1 jornal	Jogo do jornal (ativação) este jogo consistia em formar uma roda e, de seguida, um aluno mandava a folha de jornal a outro dizendo o nome deste último e trocando de lugar também fazendo, assim, com que o grupo fosse memorizando os nomes uns dos outros	10m

Fonte: Própria

Tabela 13- Jogo de apresentação 2

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Permitir o hetero-conhecimento entre os membros da turma; Promover a desinibição corporal; Estimular a concentração e a coordenação; Permitir interagir com os colegas de turma.	1 jornal	Este jogo é uma sequência do jogo acima descrito. No entanto, em vez de dizer o nome da pessoa na qual se acerta com a folha de jornal, devia dizer-se o nome da pessoa a quem se pretende que a folha seja atirada posteriormente.	10m

Fonte: Própria

2. Descontração

Tabela 14- Jogo "ocupa o teu lugar"

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Permitir a desinibição corporal; Ativar a coordenação; Estimular os cinco sentidos	Jornais	Este jogo é igual ao tradicional jogo da cadeira, mas neste caso troca-se o objeto por uma folha de jornal. Cada elemento inicia com uma folha de jornal à exceção de um, de seguida colocam-se as folhas dispersas pelo chão e a professora coloca uma música a tocar. Quando a música para os elementos têm de se colocar em cima das folhas, acabando por um aluno ficar sem folha , significando que esse jogador é eliminado. Este sai de jogo e leva consigo uma das folhas espalhadas. Se são x alunos, tem de haver x-1 folhas. O aluno que ficar em cima da última folha vence o jogo.	15m

Fonte: Própria

3. Fase de Interiorização/Exteriorização

Tabela 15- Jogo da calma

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇAO	DURAÇAO
Desenvolver a paciência; Fomentar a concentração; Desenvolver interioriação/exploração: desfuncionalização do objeto/jogo simbólico.	Jornais	Forma-se uma roda com os alunos sentados no chão, pousando uma folha de jornal à sua frente. O jogo tem como objetivo levantarem a sua folha ao meu tempo que o colega à sua frente levanter a dele, sem que possam fazer barulho. Trocam de lugar, pousando a folha novamente e voltam à posição inicial.	15m

Fonte: Própria

Figura 16- Jogo da calma

Fonte: Própria

4. Fase de Desfuncionalização

Tabela 16- Jogo "Isto é ..."

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Testar a criatividade; Desenvolver a concentração; Capacidade de improvisação	Jornais	Este jogo tem como objetivo a desfuncionalidade do objeto em questão. Trata-se de um jogo simbólico. Cada elemento tem uma folha de jornal atribuída e pensa num objeto à sua escolha. Tem de utilizar a folha de jornal e moldar esta ao objeto que escolheu. Por fim, apresenta a folha e o objetivo é os colegas desvendarem de que objeto se trata.	20m

Fonte: Própria

Figura 17 - Jogo "Isto é ..."

Fonte: Própria

5. Fase da interiorização/ exploração

Tabela 17- Jogo Mímica com ações

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Fomentar a concentração; Promover o raciocínio rápido.	Folha de jornal	Jogo semelhante ao telefóne estragado, mas desta vez com ações. Em fila, toos virados para um lado; o educador realiza uma ação para um aluno; este deve virar-se para o da frente e realizar a mesma ação. (Ex: pegar na folha, lavar os dentes, pegar no copo; tirar a pasta da boca; escovar o cabelo) O jogo é filmado; no fim observamos como foi todo o processo	15m

Fonte: Própria

Figura 18 - Expressão dramática: Jogo da mimica

Fonte: Própria

5. Fase de Retroação

Na fase da retroação, as crianças deram a sua opinião, referindo os pontos positivos e menos positivos das aulas, o que aprenderam, o que gostaram mais e menos, entre outros aspetos que pensem relevantes para futuras aulas. Referiram que voltariam a fazer a atividade da calma em casa e que adoraram a música colocada no jogo de descontração.

Reflexão Crítica

Foi uma semana de adaptação, de conhecimento e conquista. Adaptação porque nunca tinha controlado uma sessão destas, com este tipo de público, de conhecimento porque ninguém me conhecia e vice-versa e por fim, de conquista, ganhando a confiança dos alunos. Nestes públicos é importante manter a firmeza de início para levar a cabo todos os objetivos propostos para cada atividade.

O jogo que mais gostaram de realizar foi o último, com auxílio do telemóvel, foi gravado todo o processo e analisado no fim. Os alunos acharam hilariante a transformação das ações.

Sessão Coluna/ Argolas

1. Fase de ativação

Tabela 18- Desmaio lento

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Levar à ativação do grupo; Estimular o controlo do movimento; Desenvolver o equilíbrio.	Coluna	As crianças caminham pelo espaço, tentando não chocar umas com as outras; A uma ordem do responsável, os participantes ficam imóveis; O educador passeia entre eles e acaba por tocar num. Este cai, pouco a pouco e fica deitado no chão. O jogo acaba quando todas as crianças estiverem caídas no chão	10m

Fonte: Própria

Tabela 19- Desorientação total

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Desenvolver a coordenação; Trabalhar o movimento corporal a partir do movimento; Fomentar a concentração	Coluna	Os participantes colocam-se em círculo de mãos dadas; Quando o educadir ordenar, separam-se e começam a correr pela área de jogo, evitando chocar uns com os outros; As crianças formam novamente o círculo e tentam posicionar-se no mesmo lugar que ocupavam antes e ao lado dos mesmos companheiros; quando o educador fizer novo sinal, formam outro círculo, mas agora colocam-se de costas voltadas.	5m

Fonte: Própria

2. Fase de Interiorização/ Exploração

Tabela 20- Equilíbrio com argolas

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Melhorar a expressão corporal; Promover o equilibrio; Fomentar a paciência.	Coluna	Criam-se duas equipas; o jogo consiste em realizar uma corrida com pinocos a sinalizar. A criança coloca uma argola na cabeça; o objetivo é a argola não cair no chão; quem deixar cair volta a fazer de inicio; Ganha a equipa que chegar primeiro	10m

Fonte: Própria

Tabela 21- "O que estás a fazer?"

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Fomentar a concentração; Desenvolver a capacidade de improvisação; Promover o raciocínio rápido.	Argola	Criam-se grupos com duas crianças; Uma delas pergunta “o que estás a fazer?” E a outra responde algo que essa possa estar a realizar. Ex: “estou a lavar o chão”; a primeira que fez a pergunta deve fazer o que a outra respondeu.	15m

Fonte: Própria

Figura 19- Jogo O que estás a Fazer?

Fonte: Própria

3. Fase de Retroação

Na fase da retroação, foi feito um círculo, como na sessão anterior, para perceber como correu, se gostaram ou não da aula

Reflexão Crítica

Esta segunda semana foi interessante do ponto de vista da confiança que sentiram ao longo da sessão.

No fim da sessão foi realizada uma retroação de tudo o que foi desenvolvido e senti um feedback bastante positivo por parte dos alunos. A atividade que melhor foi executada e agradada por todos foi o último exercício ("O que estás a fazer?")

No que concerne aos objetivos concretizados, o 4º ano mostrou-se mais desenvolvido no que requer à sua concentração, criatividade e ao pormenor de como executavam cada atividade. O nível de criatividade é bastante superior aos anos anteriores, o que por si é bastante normal devido a maturidade que têm para desempenhar a sessão. Não posso deixar de apontar o feedback de uma encarregada de educação que é

funcionária da Câmara Municipal, onde mostrou o seu agrado e o da filha nas aulas de expressão dramática.

Sessão Letras

1. Fase da ativação

Tabela 22- Encontrar o poema

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Mostrar a importância dos poemas; Promover a desinibição corporal; Estimular a concentração;	Papel com frases	Colocar música; quando esta pára, encontrar as frases espalhadas no chão; em grupo tentar colocar as frases de ordem ordenada, para que faça sentido a frase. **Poema - Pontinho de vista** "Eu sou pequeno, me dizem, E eu fico muito zangado. Tenho de olhar todo mundo Com o queixo levantado. Mas, se formiga falasse E me visse lá do chão, Ia dizer, com certeza: — minha nossa, que grandão!""	15m

Fonte: Própria

Figura 20- Encontrar o poema

Fonte: Própria

Figura 21- Encontrar o poema: Leitura do poema

Fonte: Própria

2. Fase de Interiorização/ Exploração

Tabela 23- Jogo ABC

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Promover o espirito de equipa Desenvolver o raciocínio rápido Estimular a concentração e a coordenação;	Fios e papel com letras	Divide-se a turma em dois ou três grupos. São colocadas no chão cartas, cada uma com uma letra diferente. (ABCDEF...) O aluno deve olhar para a letra, pegar em vários fios e escrever no chão essa mesma letra. Ganha a equipa que fizer mais rápido.	15m

Fonte: Própria

3. Fase do retorno à Calma

Tabela 24- Desenho malfeito

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Promover o espírito de equipa; Desenvolver o rápido raciocínio; Estimular a pormenorização no desenho.	Papel e caneta	O mesmo grupo de anteriormente; são dadas cartas com nomes de objetos, o aluno tem que desenhar o objeto sem falar para o colega de equipa; ganha a equipa que mais rápido descobrir que objeto se trata. O tempo é contabilizado e no fim faz-se a conta do tempo gasto de cada equipa.	15m

Fonte: Própria

4. Fase de Dramatização

Tabela 25- ABC das Profissões

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Promover o espirito de equipa Desenvolver o raciocínio rápido Estimular a imaginação e criatividade	Papel com profissões Fios	Semelhante ao jogo ABC, divide-se a turma em duas equipas; este consiste em visualizar uma imagem de uma profissão; seguidamente um elemento de cada equipa deve pegar nos fios e escrever a profissão que é. Ganha a equipa que escrever com o fio mais rápido possível.	15m

Fonte: Própri

Figura 22- ABC das Profissões

Fonte: Própria

Tabela 26- Infelizmente ou felizmente?

OBJETIVOS	RECURSOS	ESTRUTURAÇÃO	DURAÇÃO
Desenvolver o rápido raciocínio; Estimular a pormenorização; Promover a criatividade e imaginação.		Numa roda, escolhe-se um aluno para iniciar o jogo. Este tem de inventar a primeira frase de uma historieta, começando-a obrigatoriamente por Infelizmente (ex: Infelizmente parti os óculos a jogara bola). O aluno seguinte, na roda, tem de continuar a historieta, mas, desta vez, começando a frase por: "Mas felizmente,...", marquei golo!" O terceiro aluno continua, por sua vez, com um infostúnio: " Mas infelizmente , perdemos o jogo, à mesma". A frase vai alternando de felizmente para infelizmente	10M

Fonte: Própria

Reflexão Crítica

O indutor desta semana foram as letras e as frases. As crianças adoram competir entre elas, foi bastante interessante ver o espírito de grupo que se foi criando, a desinibição que foram tendo ao longo das semanas comigo.

A expressão dramática é uma enorme potencialidade na mudança de comportamentos e na promoção de autoestima e autoconfiança. Ao longo do mês consegui avaliar cada aluno e perceber as suas dificuldades, como por exemplo a dificuldade em articular, a timidez, a coordenação, a autoestima, etc. Foi uma experiência gratificante que me fez crescer profissionalmente num contexto mais formal.

Anexo XI – Sessão de Motricidade Infantil

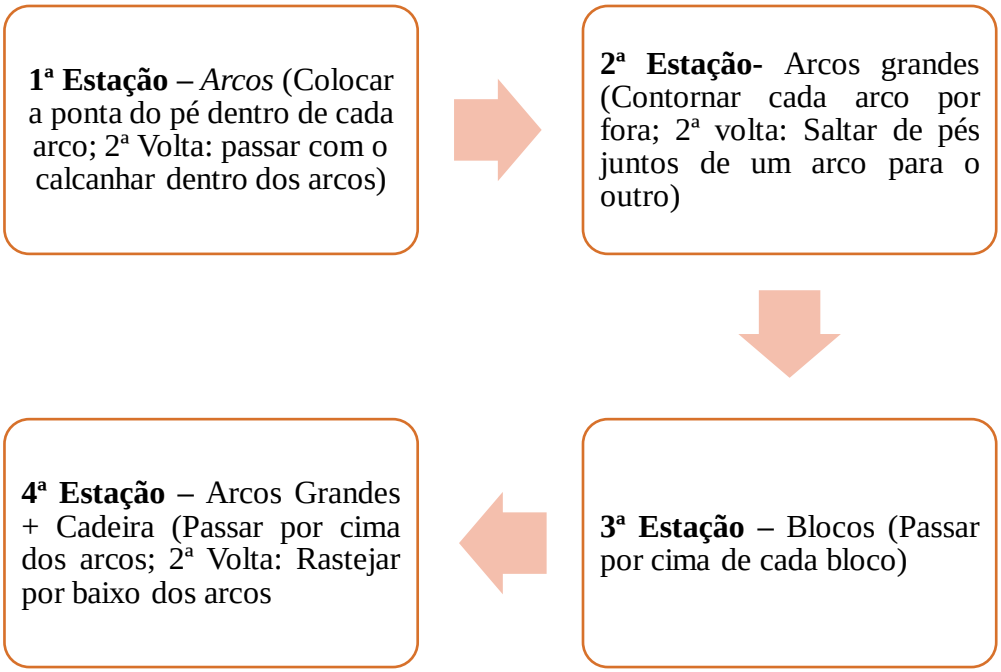
Atividade 1: As crianças caminham pelo espaço, tentando não chocar umas com as outras; à ordem do responsável, os participantes ficam imóveis. O animador passeia entre eles e acaba por tocar num aluno; este cai, lentamente e fica deitado no chão até que todos os outros também o façam.

Objetivo geral: Levar à ativação do grupo e estimular o controlo do movimento.

Atividade 2 (Circuito): Realização de um circuito com várias estações.

Objetivo geral: promover a coordenação motora.

Figura 23 - Estações Motricidade Infantil



Fonte: Própria

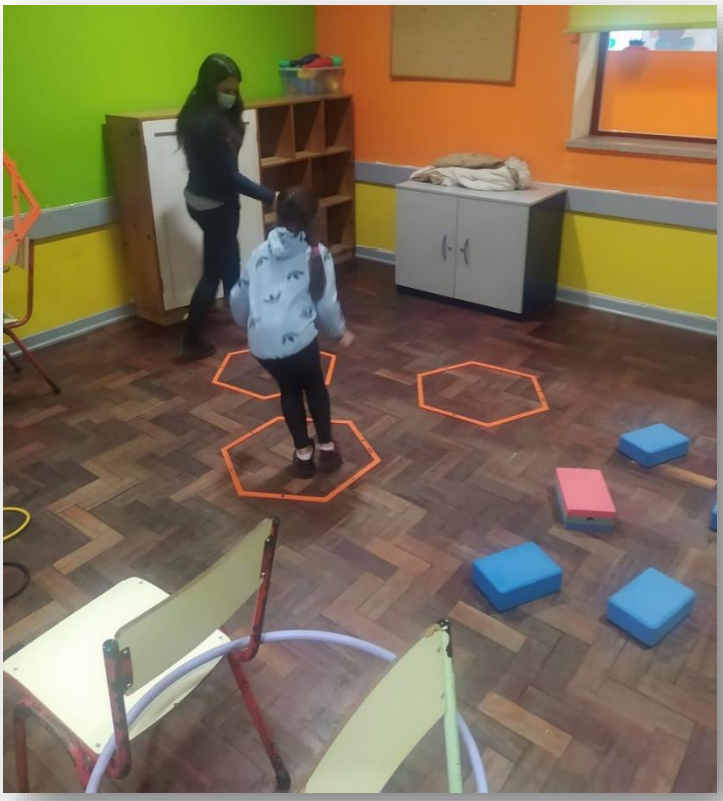


Figura 24- Motricidade Infantil

Fonte: Própria

Atividade 3: Jogo do comboio

Colocar arcos à cintura, as mãos devem estar colocadas na frente segurando o arco do colega da frente e assim sucessivamente, o último colega deve colocar uma mão à frente outra atrás de modo a segurar também o seu arco. A estrada vai ter obstáculos, sendo necessário desviarem-se.

Objetivo geral: Promover a coordenação

Figura 25- Jogo do comboio

Fonte: Própria

Anexo XII- Plano de Atividades Anual – Atividade física de Reabilitação Intelectual Motora

MUNICÍPIO DE CELORICO DA BEIRA DISPONIBILIZA

Município de CELORICO DA BEIRA

Atividade Fisica de Reabilitação Intelectual e Motora

AFRIM NOS **LARES**

para mais informações:

Gabinete de Desporto | desporto@cm-celoricodabeira.pt | 271 747 400

Anexo XIII – Plano de Atividades Anual – Motricidade Infantil

MUNICÍPIO DE CELORICO DA BEIRA DISPONIBILIZA

Município de CELORICO DA BEIRA

Motricidade Infantil

CRECHE (2 / 3 ANOS)
JARDIM DE INFÂNCIA (4 / 5 ANOS)

para mais informações:
Gabinete de Desporto | desporto@cm-celoricodabeira.pt | 271 747 400

Anexo XIV – Plano de Atividades Anual - Desporto Sénior +55

Desporto SÉNIOR +55

um envelhecer saudável

segundas-feiras

9H05- SALÃO DA JUNTA
(VALE DE AZARES)

15H-PISCINAS MUNICIPAIS
(CELORICO DA BEIRA)

terças-feiras

10H- SALÃO DA JUNTA
(RAPA)

11H- SALÃO DA JUNTA
(CADAFAZ)

15H-CENTRO DE DIA
(GALISTEU)

quartas-feiras

9H05- SALÃO DA JUNTA
(LAGEOSA)

10H10- SALÃO DA JUNTA
(VELOSA]

15H-CENTRO DE DIA
(MINHOCAL)

quintas-feiras

15H-CENTRO DE DIA
(CASAS DE SOEIRO)

Sextas-feiras

10H- ASSOCIAÇÃO
(VILA BOA
DO MONDEGO)

11H- SALÃO DA JUNTA
(MAÇAL DO CHÃO)

INSCRIÇÕES E
INFORMAÇÕES:
GABINETE DE DESPORTO
desporto@cm-celoricodabeira.pt
271747400

Município de CELORICO DA BEIRA