



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vera Lúcia da Silva Esteves

julho | 2013



Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação  
Comunicação e Desporto



*Curso de Desporto / 3º Ano*

---

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

FUNDAÇÃO AUGUSTO CÉSAR FERREIRA GIL

ALUNA ESTAGIÁRIA: VERA LÚCIA DA SILVA ESTEVES

DOCENTE ORIENTADOR ESECD/IPG: DR. JORGE DOS SANTOS CASANOVA

DOCENTE SUPERVISOR FAGIL: DRA. PAULA MONTEIRO

Instituto Politécnico da Guarda

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
**2012/2013**

**Relatório de Estágio**

Trabalho realizado no âmbito da disciplina prática de Estágio  
Docente Orientador: Dr. Jorge dos Santos Casanova

Elaborado por:

Vera Lúcia da Silva Esteves 5007143

**Guarda, Março de 2013**

## **Ficha de Identificação**

### Aluna Estagiária

**Nome:** Vera Lúcia da Silva Esteves

**Telefone:** 961064210 **Correio eletrónico:** vesteves6@gmail.com

**Grau de Obtenção:** Licenciatura

### Orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Orientador:** Dr. Jorge Casanova

**Telefone:** 966131711 **Correio eletrónico:** jcasanova@ipg.pt

### Orientador na Fundação Augusto César Ferreira Gil

**Supervisora da Entidade:** Dra. Paula Monteiro

**Grau Académico:** Licenciatura em Educadora de Infância

**Telefone:** 934908652 ou 271220410 **Correio eletrónico:** Rui\_Monteiro@sapo.pt

### Local de Estágio

**Entidade de Estágio:** Fundação Augusto Ferreira César Gil

**Morada:** Avenida Alexandre Herculano 6300 659 - Guarda

**Telefone:** +351 271 220 410 **Fax:** 271 220 419

**Correio eletrónico:** fundagil@gmail.com

### Período de Estágio

Data de Início do Estágio: 11 de Outubro de 2012

Data de Fim de Estágio: 30 de Janeiro de 2013

## Agradecimentos

Subjacente ao espírito de um estágio existe uma importante componente didática, que só se torna possível devido à observação de realidades diferentes das que costumamos vivenciar, e elas, derivam das pessoas que lhes dão sentido, assim, não posso deixar de expressar neste relatório o meu mais sincero agradecimento a um grande conjunto de pessoas que, de forma inesquecível, contribuíram para uma aprendizagem prática mais eficiente e mais concretizável.

Assim, agradeço primeiramente à minha Avó Maria Rosária Alves Tavares da Silva, por me ter dado todo o apoio desde o início para a concretização desta Licenciatura, tanto em meios económicos como morais. Foi o meu maior apoio em todo este percurso.

Posteriormente agradeço ao Dr. Jorge dos Santos Casanova, que me ajudou na orientação do meu estágio, na medida que se encontrava disponível para esclarecimentos de dúvidas e ajuda em vários planos de aula.

De seguida agradeço à Fundação Augusto César Ferreira Gil, por ter aceite a minha entrada na referida instituição para que pudesse obter novos conhecimentos e utilizar aqueles que já possuía.

À Dr.<sup>a</sup> Sandra Ladeiro, que foi a pessoa que mais orientou junto da população-especial, nomeadamente, nas opções a fazer e as sugestões dadas para as aulas iniciais.

É de frisar a Dr.<sup>a</sup> Filipa Fonseca, fisioterapeuta na Entidade de estágio, que foi frisando a patologia de cada utente pertencente à parte do Lar Residencial, bem como conceder algumas informações sobre como lidar com os mesmos.

Agradeço à Professora M<sup>a</sup> da Conceição Neves, docente da disciplina de Português na Escola Secundária Amato Lusitano por me conceder a oportunidade de corrigir partes bastante importantes do meu relatório.

Agradeço posteriormente à Educadora Paula Monteiro pela integração, correções e sugestões dadas ao longo das aulas.

Agradeço por fim, mas não menos importante, aos meus colegas e amigos que estiveram diretamente ligados a este estágio por me ajudarem a organizar as aulas do modo mais correto e inovador.

## RESUMO

O relatório a seguir descrito refere-se ao estágio curricular do último ano de licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pertencente ao Instituto Politécnico da Guarda e tem como objetivo principal descrever o trabalho realizado ao longo do período de estágio, primeiro semestre, na instituição de acolhimento que, neste caso, foi a Fundação Augusto César Ferreira Gil. O estágio levado a cabo teve como principal objetivo lecionar aulas a diferentes populações alvo como, por exemplo, crianças dos dois, três, quatro e cinco anos e, também, sujeitos com necessidades especiais. O segundo semestre foi realizado ao abrigo do programa de mobilidade *ERASMUS* na *Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu em Wrocław*, Polónia onde houve a frequência de unidades curriculares equivalentes à unidade curricular estágio. Este relatório está dividido em quatro partes, sendo a primeira referente à contextualização e caracterização do local de estágio e a cidade; a segunda parte do relatório diz respeito à revisão bibliográfica do estágio; na terceira parte do relatório são abordadas as atividades desenvolvidas e, por fim, na última parte do relatório, realizar-se-á uma reflexão crítica acerca do estágio fazendo também uma reflexão sobre as unidades curriculares.

**Palavras-Chave:** Estágio Curricular / IPG/ FAGIL / Ensino

## ABSTRACT

The report described below refers to the curricular final year degree in Sport School of Education, Communication and Sports belonging to the Polytechnic Institute of Guarda and has the main objective to describe the work done during the internship period, first semester, at the host institution, in this case, was the Fundação Augusto César Ferreira Gil. The stage carried out aimed to teach lessons to different target populations by assigning groups of children from two, three, four and five years, and also subjects with special needs. The second semester was conducted under the mobility program ERASMUS in Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu in Wrocław, Poland, where was the frequency of curricular units equivalent to the internship course. This report will be divided into three parts, the first one referring to the theoretical part as the site characterization stage, the city and belonging to the same target population, the second part of the report will refer to the practical part of the training courses and also discussed as being important for the realization stage. In the last part of the report, it will make a critical reflection on the stage.

**Key-Words:** Curricular Stage/ IPG/ FAGIL/ Education

## Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FAGIL – Fundação Augusto Gil

PE – População especial

TMG – Teatro Municipal da Guarda

UC – Unidade Curricular

NEE - Necessidades Educativas Especiais



## Índice

Introdução .....	10
<b>I Parte – Contextualização e Caracterização da cidade e local de estágio .....</b>	<b>12</b>
1 - Caracterização da Cidade da Guarda .....	13
2 - Caracterização da Instituição .....	15
2.1 Natureza Jurídica .....	15
2.2 O que é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, IPSS? .....	15
2.3 Valências da Fundação Augusto Gil .....	15
2.4 Valências Frequentadas .....	16
2.5 Organização Interna da Fundação Augusto Gil .....	17
<b>II Parte – Revisão Bibliográfica.....</b>	<b>18</b>
1 - População Alvo.....	19
1.1 Creche.....	19
1.2 Pré-Escolar.....	20
1.3 Lar Residencial.....	21
2 – Temáticas Desenvolvidas nas Aulas .....	25
2.1 Expressão Físico Motora .....	25
2.2 Hip-Hop .....	25
2.3 Aeróbica .....	26
2.4 Adaptação ao Meio Aquático.....	26
<b>III Parte – Atividades Desenvolvidas .....</b>	<b>27</b>
1 – Objetivos do Estágio .....	28
1.1 Objetivos da Entidade de Estágio.....	28
1.2 Objetivos Pessoais.....	28
2 - Atividades Realizadas .....	29
2.1 Expressão Físico-Motora .....	29
2.2 Hip-Hop .....	31
2.3 Aeróbica .....	32
2.4 Adaptação ao Meio Aquático.....	35
2.5 Atividades Pontuais.....	36
<b>IV Parte – Reflexões Críticas .....</b>	<b>38</b>
1 - Relação Unidade Curricular – Estágio .....	39
2 - Reflexão Final .....	41

Bibliografia .....	46
Anexos.....	50

## Índice de Imagens

Imagem 1 Localização da Cidade da Guarda.....	13
Imagem 2 Freguesias do distrito da Guarda .....	13
Imagem 3 Estátua de D.Sancho I - Sé Catedral .....	13
Imagem 4 Ligações a partir da Guarda.....	14
Imagem 5 Localização da FAGIL .....	15
Imagem 6 Aula de Aeróbica .....	32
Imagem 7 Aula com Rolos de Espuma .....	35
Imagem 8 Apresentação da valência Lar Residencial .....	36

## Índice de Tabelas

Tabela 1 Valências da FAGIL.....	16
Tabela 2 Resumo das principais perturbações.....	21
Tabela 3 Resumo das atividades realizadas continuamente .....	29
Tabela 4 Horário Expressão Físico Motora.....	30
Tabela 5 Horário Hip-hop .....	32
Tabela 6 Temas de Aeróbica Pós-Natal.....	34

## Índice de Organigramas

Organigrama 1 Organização Interna da FAGIL [5].....	17
---	----

## Introdução

A presente redação constitui o relatório do estágio curricular elaborado no âmbito da Licenciatura em Desporto, ministrado pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG), mais propriamente, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD). Este relatório encontra-se inserido na disciplina de Estágio que pertence a ambos os semestres do ano letivo 2012/2013.

Segundo o regulamento de estágio fornecido, este refere que o estágio curricular “tem por objetivo complementar a formação académica através do exercício de tarefas e funções práticas em Instituições, proporcionando ao estudante aprendizagem de competências profissionais num contexto real de trabalho”.

O relatório adiante descrito terá por base de redação a Convenção de Estágio cedida pela Instituição de Ensino e seus órgãos diretivos.

O estágio que se encontra descrito mais adiante teve a duração total de 15 semanas, no 1º semestre, decorrendo, assim, de 11 de outubro de 2012 até 25 de janeiro de 2013 e durante o período laboral, na instituição de acolhimento. A orientação encontrava-se a cargo da Educadora Paula Monteiro. Para terminar, é de referir que a entidade de estágio onde este foi realizado é a Fundação Augusto César Ferreira Gil (FAGIL), situada na cidade da Guarda, sendo que a mesma foi eleita por mim, de forma consciente, por ir ao encontro aos meus objetivos, nomeadamente, adquirir competências de intervenção profissional associada às funções da Licenciatura em Desporto e, posteriormente, Técnica de Expressão físico motora

O estágio referente ao 2º semestre foi dissemelhante, na medida em que me encontrava inserida no programa de mobilidade *Erasmus* onde foram realizadas disciplinas equivalentes ao estágio. A mobilidade decorria na Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu em Wrocław, Polónia.

As disciplinas analisadas e escolhidas em conformidade com a coordenadora de curso foram três, nomeadamente, *Therapeutic Importance of Exercises with Music*, lecionada pelo professor Dr. Wojtek Bilinski, cujos objetivos passavam por mostrar as possibilidades de relaxamento através da música, conhecendo as regras das aulas terapêuticas e pela execução de passos de dança de salão. A segunda disciplina foi *Introduction to relaxation techniques*, lecionada pela professora Dra. Krystyna Krupinska-Borón e os objetivos, de forma sintetizada, eram aprender exercícios de relaxamento de maneira a melhorar os sentimentos gerais de bem-estar e a gestão do *stress*. Esta disciplina teve também como objetivo aplicar as técnicas de yoga clássico,

tai-chi e práticas de expressão do movimento. Por fim, *Theory and Methodology of Floorball Game and Educational Balls*, foi uma unidade curricular (UC) lecionada pelos professores Dr. Maciej Majorowski e Dr. Ireneusz Cichy, que teve como objetivos ensinar capacidades para a criação de tarefas físicas e mentais usando bolas educacionais e também familiarizar os alunos com o desporto Floorball. As aulas lecionadas em mobilidade *Erasmus* decorreram do dia 4 de Fevereiro de 2013 até ao dia 27 de Maio de 2013.

O estágio decorria sempre na entidade de estágio, nas tardes de quarta feira. Já nas quintas e sextas feiras, o estágio decorria na parte da manhã e na parte da tarde.

Como dito anteriormente, ao longo deste relatório, será descrito o estágio realizado durante o primeiro semestre, referindo a resolução para o problema que surge no momento da realização de planos de trabalho e respetiva prática. Esse problema passa por lecionar as aulas de maneira cativante, sem sair dos objetivos propostos da Fundação Augusto César Ferreira Gil. Assim, será consultada bibliografia adaptada que se revelou fundamental na leção de “Adaptação ao meio aquático”, “Dança” e “Expressão Físico-Motora”.

Depois de propostos os objetivos da FAGIL (que podem ser encontrados no Anexo 1 – plano de estágio – modelo GESP.004) e analisado os pessoais, existe a possibilidade, dada a formação tida nos três anos de licenciatura, de o problema acima mencionado ser resolvido da maneira mais correta e adequada. Como tal, pretendi, ao longo deste estágio, criar planos de aula o mais funcional possível, de maneira a resolver os problemas de organização e focando preferencialmente a parte prática da aula, ou seja, a transmissão de conhecimentos.

Estruturalmente, este relatório irá ser dividido em quatro partes diferentes mas interligadas, sendo a primeira referente à contextualização e caracterização do local de estágio e da cidade onde está inserida; a segunda parte do relatório diz respeito à revisão bibliográfica referente à população alvo e às temáticas desenvolvidas ao longo do estágio; na terceira parte são descritas as atividades desenvolvidas e estão apresentados os objetivos e, por fim, na quarta e última parte estão apresentadas as reflexões críticas, onde se pode observar a relação das unidades curriculares com o estágio e as reflexões finais. Para finalizar este relatório, é apresentada a bibliografia em que foram baseadas as pesquisas.

## **I Parte – Contextualização e Caracterização da cidade e local de estágio**

## 1 - Caracterização da Cidade da Guarda

A cidade da Guarda é a cidade mais alta de Portugal, e foi onde foi realizada a Licenciatura em Desporto ao longo destes três últimos anos, tendo início no ano letivo de 2010/2011, pelo que é igualmente a cidade eleita para a realização do meu estágio curricular.

Assim, a cidade da Guarda é a capital de Distrito encontrando-se situada em Portugal Continental, mais precisamente na região centro e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. (Imagem 1)

Tendo como referência a Serra da Estrela, esta cidade situa-se no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude. Segundo os CENSOS de 2011, a cidade da Guarda possui 712.11km<sup>2</sup> como área total, 26 565 habitantes e é constituída por três freguesias urbanas - CM Guarda (2013). É de frisar que a cidade conta com várias freguesias, sendo o total de 55. (Imagem 2)

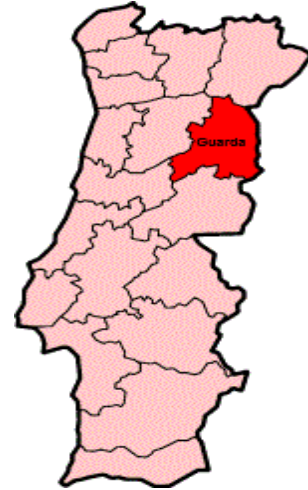


Imagem 1 Localização da Cidade da Guarda

Fonte:  
[http://www.exercito.pt/sites/recrutamento/Paginas/Gap\\_Guarda.aspx](http://www.exercito.pt/sites/recrutamento/Paginas/Gap_Guarda.aspx)



Imagem 2 Freguesias do distrito da Guarda

<http://wikienergia.com/~edp/imagens/2/20/Guarda.gif>

atribuição do foral. Naquela altura, existia o Papa Inocência III e com a devida autorização deste, D. Sancho I viu edificada uma estátua que outrora tinha pedido e que o homenageasse, em 1955 junto à sé catedral. (Imagem 3)

Esta cidade é conhecida maioritariamente pela cidade dos cinco Fs. Estes eFes têm várias explicações, a mais comum é Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa, porém, a mais completa explicação e adaptada a outras cidades é a seguinte:

- FORTE porque a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;



Imagem 3 Estátua de D. Sancho I - Sé Catedral

Fonte: Própria

- FARTA devido à riqueza do vale do Mondego;
- FRIA devido à sua proximidade à Serra da Estrela;
- FIEL porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;
- Por último, FORMOSA pela natural beleza presente em todos os locais – CM Guarda (2013)

A Guarda é uma cidade bastante importante no interior do país, pois apresenta ligações com o litoral, com Espanha e com todo o interior do território nacional português. A partir da Guarda podemos ter acesso através de automóvel, comboio ou autocarro a diferentes pontos de interesse em Portugal, assim como por exemplo a Lisboa, Porto, Viseu e Coimbra. Já fora de Portugal, mais propriamente em Espanha, podemos ter acesso direto a Salamanca e a Madrid (Imagem 4) <sup>[2]</sup>.



Imagem 4 Ligações a partir da Guarda

Fonte: <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=877&Action=seccao>

## 2 - Caracterização da Instituição

A instituição onde decorria o estágio do primeiro semestre foi a Fundação Augusto César Ferreira Gil, que se situa na cidade da Guarda, mais precisamente na Avenida Alexandre Herculano, junto do parque da cidade (Imagem 5). A escolha desta instituição devia-se à intenção de concretização dos meus objetivos futuros, mencionados na introdução deste manuscrito, e por se encontrar estabelecido na cidade da Guarda, fazendo assim com que houvesse menos gastos na mobilização para a entidade de estágio.

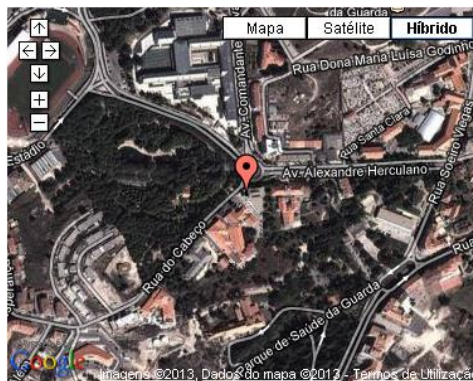


Imagem 5 Localização da FAGIL

Fonte: [3]

### 2.1 Natureza Jurídica

A FAGIL é uma instituição particular de Solidariedade Social, que se encontra registada na segurança social e tem como principal objetivo a solidariedade social e beneficência em todas as vertentes, nomeadamente ao nível social, cultural, assistência média e recreativo<sup>[4]</sup>. Esta instituição foi composta em fevereiro de 1986 mas apenas iniciou a atividade em janeiro de 1987, a par do serviço de pediatria do Hospital Distrital da Guarda e da Equipa do Ensino Especial Integrado, a qual compreendia o apoio de crianças carenciadas e com necessidades educativas especiais.

Atualmente, a FAGIL tem como missão a prestação de serviços de excelência em todas as valências de modo controlado, normalizado, rigoroso e solidário, contribuindo para a melhoria dos padrões de qualidade de vida dos clientes e dos colaboradores<sup>[3]</sup>.

### 2.2 O que é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, IPSS?

As Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) têm por finalidade o exercício da ação social na prevenção e apoio nas diversas situações de fragilidade, exclusão ou carência humana, promovendo a inclusão e a integração social, desenvolvendo para tal, diversas atividades de apoio a crianças, jovens, famílias carenciadas, idosos, pessoas dependentes e, em geral, a toda a população necessitada<sup>[12]</sup>.

### 2.3 Valências da Fundação Augusto Gil

A FAGIL é constituída pelas valências que a seguir se apresentam e que procuram dar resposta às situações mais frágeis e importantes no distrito da Guarda:



Tabela 1 Valências da FAGIL

1. Creche familiar	2. Creche
3. Pré-escolar	4. CAO – Centro de Atividades Ocupacionais
5. Residência Sénior	6. Lar residencial
7. CEI – Centro de Estudos Integrados	

#### 2.4 Valências Frequentadas

Ao longo do primeiro semestre, o estágio decorria em três diferentes valências, nomeadamente na Creche, Pré-escola e lar residencial, onde os trabalhos incidiam sobre a mobilidade do corpo. Em baixo descreve-se cada uma das valências onde decorria o estágio de maneira a se entender o trabalho realizado e exposto posteriormente.

**2.4.1 Valência “Creche”** <sup>[6] [7]</sup> – A creche engloba crianças dos quatro meses aos cinco anos de idade e funciona segundo um acordo de cooperação com o instituto de segurança social da cidade da Guarda.

Esta valência tem como principal missão, segundo o regulamento interno, dar um resposta social, desenvolvida em equipamento, de natureza socioeducativa, que visa proporcionar o bem-estar e desenvolvimento das crianças. Segundo esse mesmo regulamento interno, pretende-se que as crianças consigam essa missão através de um clima de segurança afetiva e física durante o período diário de afastamento parcial do seu meio familiar, através de um atendimento individualizado e da colaboração estreita com a família. A partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo das crianças, proporciona-lhes as condições adequadas ao seu desenvolvimento.

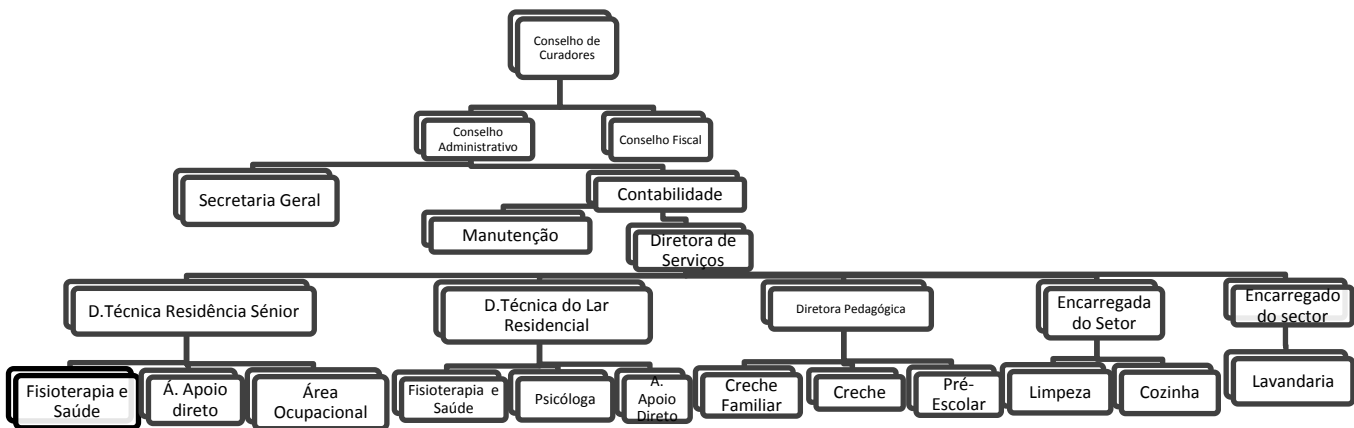
**2.4.2 Valência “Pré-escolar”** <sup>[8]</sup> – Esta valência destina-se a crianças dos três aos cinco anos de idade e funciona com acordo tripartido entre a Fundação Augusto Gil, o Instituto de Solidariedade e Segurança Social e o Ministério da Educação. Tem como principal missão dar uma resposta social que vise o acolhimento de crianças, proporcionando-lhes atividades estimulantes para o seu desenvolvimento global (físico, emocional, intelectual) e a integração social, através de experiências individuais e em grupo nas áreas de Educação Física, Natação, Inglês (4 e 5 anos), Informática, Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita e à Matemática.

**2.4.3 Valência “Lar Residencial”** <sup>[9][10]</sup> – O Lar Residencial é uma das valências mais importantes. Funciona com jovens e adultos deficientes dos dezasseis até aos quarenta e cinco anos numa ala residencial dentro do próprio recinto da FAGIL, possuindo uma lotação máxima de 30 utentes. Estes utentes recebem apoio especializado e diferenciado, assim, funciona através de um acordo com o Centro Regional de Segurança Social. O principal objetivo é disponibilizar apoio residencial permanente ou temporário à população alvo já mencionada.

Estes utentes são alojados em regime residencial, sendo-lhes prestados apoios diários e noturnos em várias vertentes, tais como cuidados básicos e de saúde, socialização e mobilização. Assim, na FAGIL existem condições apropriadas, nomeadamente quartos de duas e três camas, uma sala de refeições e uma copa, assistência médica, um psicólogo e uma fisioterapeuta, um ginásio equipado com os materiais necessários e equipamento sanitário adaptado.

Em baixo é apresentado o organograma da instituição que se pode observar as valências onde decorria o estágio, bem como ser observados os órgãos sociais da instituição<sup>[5]</sup>.

## 2.5 Organização Interna da Fundação Augusto Gil



Organigrama 1 Organização Interna da FAGIL [5]

## **II Parte – Revisão Bibliográfica**

## 1 - População Alvo

Neste ponto irá ser abordada a população alvo - e as suas principais características - com quem decorria o estágio na Fundação Augusto César Ferreira Gil. Para isso, é importante ficar a saber o que é uma “população alvo” de maneira a orientar o estágio no sentido das características de cada um. Deste modo, podemos definir “População Alvo” como sendo uma “colecção de elementos ou objetos que possuem a informação procurada pelo pesquisador e sobre os quais devem ser feitas interferências”<sup>[13]</sup>. Trabalhando um pouco sobre esta definição e em conjunto com o propósito dela, podemos referir que para este relatório a população alvo é um conjunto de elementos pertencentes à instituição de estágio, que foi escolhida pelo estagiário, de maneira a realizar atividades que levassem à melhoria das condições físicas dos mesmos.

Assim, em baixo passaremos a mencionar as características de cada população alvo, que envolve três valências diferentes na FAGIL – Creche ( quatro meses aos dois anos), Pré-escolar (três aos cinco anos) ao e Lar Residencial (dos dezasseis aos quarenta e cinco anos). Na primeira valência referenciada (creche), a população alvo diz respeito a vinte e três crianças; na segunda valência (pré-escolar), a população abrange setenta crianças, divididas pelas respetivas turmas – vinte e cinco crianças na turma dos três anos, vinte crianças na turma dos quatro anos e, por fim, vinte e cinco crianças na turma dos cinco anos; na última valência (lar residencial), trabalhei com dezanove utentes.

### 1.1 Creche

Nesta valência é bastante importante caracterizar a população alvo de maneira muito profunda, uma vez que, por ainda não serem independentes, não têm grande autonomia e os exercícios poderiam não sair conforme planeados, levando assim, ao desânimo ou desistência. A seguir são apresentadas algumas características que foram consideradas fundamentais, tendo em conta o objetivo das várias aulas.

#### **1.1.1 Dois anos**

Relativamente às características físicas, as crianças na faixa etária dos dois anos de idade (que englobam crianças desde o um ano de idade até aos dois anos) começam a dar os primeiros passos, sendo o seu equilíbrio bastante instável. É habitual vê-los gatinhar e por vezes é bastante visível a tentativa de saltar. Devido à prática da motricidade fina, começa a existir uma melhoria dela ao longo do tempo. Passando para

as características intelectuais, ao realizar a prática de um exercício repetitivo, começa a haver um maior desenvolvimento da memória, o que faz com que seja importante dar ordens simples acompanhadas de demonstrações ou gestos. Intelectualmente, estas crianças já são capazes de brincar ao faz-de-conta, expressando-se regularmente com frases de duas e três palavras. É importante ter em conta também as características sociais. As crianças nesta faixa etária não gostam de interagir com outras crianças, apesar de serem capazes, ao invés disso, preferem imitar e tentar participar nos comportamentos dos adultos. Por fim, relativamente às características emocionais é necessário ter em conta que as crianças nesta fase estão a aprender a confiar apesar de serem egocêntricas, o que a fará ter alterações de humor<sup>[32]</sup>.

## 1.2 Pré-Escolar

Nesta valência é necessário prestar especial atenção, uma vez que é nesta fase que ocorre a criação da personalidade, ou Personalismo. Este ocorre dos três aos seis anos de idade e neste estágio desenvolve-se a construção da consciência de si mediante interação social, o que faz com que as crianças se interessem pelas pessoas<sup>[31]</sup>.

### **1.2.1 Três anos**

Relativamente às características físicas, as crianças na faixa etária dos três anos de idade, começam a ter uma grande atividade motora, pois já aprenderam a correr e a saltar. Para percebermos um pouco mais as crianças com três anos, temos de ter em conta o seu desenvolvimento intelectual, ela já compreende a maior parte do que ouve e o seu discurso é compreensível para os adultos. Nesta altura a criança consegue jogar jogos de troca de papéis, dado que utiliza bastante a sua imaginação. No seu desenvolvimento social, as crianças desta faixa etária tem dificuldade em cooperar e partilhar os seus objetos, mas por outro lado, começam a interessar-se mais pelos outros e a integrar-se em atividades de grupo com outras crianças. Por fim, é necessário ter em conta também as características morais, como por exemplo, a distinção do certo e do errado. Nesta altura, as crianças conseguem controlar-se de forma mais eficaz e menos agressiva<sup>[32]</sup>.

### **1.2.2 Quatro anos**

Nesta faixa etária e recaindo sobre as capacidades físicas, importa mencionar que as crianças têm já uma grande atividade motora, controlando assim com maior eficiência os seus movimentos. O seu desenvolvimento intelectual também evolui, pois adquirem um vocabulário alargado que lhe permite serem curiosas fazendo inúmeras

perguntas. No que remete para o desenvolvimento emocional, estas crianças no geral, exibem comportamentos desafiantes e opostos que alcançam os extremos, por exemplo, são desafiantes e depois bastante envergonhadas, é necessário ter isto em conta, pois durante uma atividade com outras crianças, pode apresentar um comportamento menos correto. Para terminar, moralmente, as crianças têm maior consciência do certo e errado, preocupando-se geralmente em fazer o que está certo; por vezes, tendem a culpar os outros pelos seus erros, uma vez que sentem extrema dificuldade em assumir a culpa<sup>[32]</sup>.

### **1.2.3 Cinco anos**

Para terminar esta valência, as crianças de cinco anos de idade já falam fluentemente, utilizando corretamente o plural, os pronomes e os tempos verbais. Assim, aceitam e seguem instruções, bem como a supervisão de um elemento estranho. Possuem uma excelente capacidade para memorizar histórias e repeti-las e já conseguem entender os conceitos de "antes" e "depois", "em cima" e "em baixo", bem como conceitos de tempo: "ontem", "hoje", "amanhã". Socialmente, tornam-se crianças que tendem a brincar com meninos e meninas, porém, manifestam preferência pelas crianças do mesmo sexo. Nesta faixa etária, as crianças tendem a acusar outras por não apresentarem o mesmo comportamento. Outro aspeto a ter em conta é que o facto de começarem a possuir mais moral e uma maior preocupação em fazer as coisas bem e em agradar, podem fazer com que a criança minta ou culpe os outros de comportamentos reprováveis<sup>[32]</sup>.

### **1.3 Lar Residencial**

A população alvo desta valência centra-se em indivíduos designados por população especial (PE); é importante definir o que são PE para que se compreenda um pouco mais as características abaixo indicadas. Assim, PE são todos os indivíduos que estejam perante uma situação de doença ou condição, de carácter irreversível ou não e que requerem um cuidado e atenção redobrada em algum aspeto físico ou psíquico<sup>[30]</sup>.

Na tabela 2 pode ser observado o resumo das

*Tabela 2 Resumo das principais perturbações*

Perturbações	Nº de alunos
Atraso Mental	5
Síndrome de Parkinson	1
Síndrome de Lange	1
Síndrome de Down	3
Oligofrenia	1
Paralisia Cerebral	2
Autismo	1
Esquizofrenia	1
Trombose	1

principais perturbações e os respetivos alunos que as possuem (apenas indicação numérica).

### **1.3.1 Principais perturbações da população especial**

Oligofrenia - Esta síndrome é transmitida de modo autossómico recessivo (hereditário), devido ao défice de fenilalanina-hidroxilase (enzima que favorece a formação de tirosina a partir da fenilalanina), tendo por consequência a elevação de fenilalanina no sangue, líquido cefalorraquidiano e cérebro e a eliminação de ácido fenilpirúvico na urina<sup>[34]</sup>. Caracteriza-se por um atraso mental e físico, rigidez dos membros em flexão, movimentos de balanceamento do tronco, movimentos atetósicos e convulsões, défice da pigmentação (pele branca, cabelos e olhos claros) e dermatoses frequentes<sup>[14]</sup>.

Síndrome de Parkinson - A Doença de Parkinson é uma doença crónica que afeta o sistema motor, lentamente progressiva, idiopática (sem causa conhecida), raramente acontecendo antes dos 50 anos, comprometendo ambos os sexos igualmente. A doença surge quando os neurónios (células nervosas) de uma determinada região cerebral, denominada substância negra, morrem, sendo que, quando surgem os primeiros sintomas, já há perda de 70 a 80% destas células<sup>[15][16]</sup>. As características notam-se em todos os movimentos corporais, levando a tremores, rigidez, lentidão dos movimentos corporais, instabilidade postural e alterações da marcha<sup>[16]</sup>.

Síndrome de Down - Pode ser chamado também de trissomia 21 e é uma alteração genética que se caracteriza pela presença de um cromossoma supranumerário no par 21, isto é, um tipo de deficiência mental derivada de uma anomalia genética. Esta anomalia cria consequências ao nível físico e funcional do indivíduo (Flórez e Trancoso, 1992; Pueschel, 1993). Apresenta também complicações ao nível da saúde: músculo-esqueléticos, com sequelas ao nível neurológico influenciando a sua funcionalidade<sup>[18][33]</sup>.

Síndrome de Lange - É uma doença pouco conhecida e pode levar a graves anomalias de desenvolvimento. Afeta tanto o desenvolvimento físico como intelectual do indivíduo e ocorre devido a uma mutação genética espontânea, mas em muitos casos pode derivar da hereditariedade, ou seja, dos seus progenitores<sup>[19]</sup>.

Autismo - É uma deficiência no desenvolvimento que se manifesta de maneira grave por toda a vida. É incapacitante e aparece tipicamente nos três primeiros anos de vida. É uma alteração "cerebral" / "comportamental" que afeta a capacidade da pessoa

comunicar, de estabelecer relacionamentos e de responder apropriadamente ao ambiente que a rodeia<sup>[20][21][22]</sup>.

Epilepsia - É uma doença que tem ponto de partida numa perturbação do funcionamento do cérebro devido a uma descarga anormal de alguns ou da quase totalidade dos neurónios cerebrais. Esta descarga tem um início súbito e imprevisível e é, em geral, de curta duração (pode ir de segundos a minutos, raramente ultrapassando os 15 minutos) mantendo-se o funcionamento cerebral normal entre as crises. As crises têm tendência a repetir-se ao longo do tempo sendo, contudo, a frequência é variável de doente para doente<sup>[23]</sup>.

Paralisia Cerebral - A paralisia cerebral traduz-se numa perturbação que afeta os movimentos do corpo e a coordenação motora. É causada por uma lesão de uma ou mais zonas do cérebro em desenvolvimento, que compromete a transmissão de informação e que controla e organiza o movimento e a postura. Duas pessoas com paralisia cerebral não são afetadas da mesma forma; para alguns indivíduos as sequelas podem ser quase impercetíveis, enquanto que para outros são severas ou profundas, com grandes variações neste intervalo. Este fenómeno deve-se ao facto da localização das lesões e áreas do cérebro afetadas serem diferentes<sup>[24][25]</sup>.

Esquizofrénico - A esquizofrenia é um severo transtorno do funcionamento cerebral caracterizado principalmente pela alteração no contato com a realidade. A esquizofrenia pode ser classificada em subtipos de acordo com os sintomas mais preponderantes, o que pode variar muito entre pacientes<sup>[26]</sup>.

Trombose - Ocorre devido a um mecanismo fisiopatológico através do qual se produzem trombos, ou seja, aglomerados de células, fibras e fatores de coagulação que constituem uma massa, a qual vai obstruir total ou parcialmente o canal de um vaso sanguíneo. A trombose produz-se quando o processo de coagulação é ativado por uma circunstância anómala, provocando a formação de um ou mais trombos que obstruem a circulação num vaso sanguíneo<sup>[27][28]</sup>.

Deficiência Auditiva - Consiste na perda parcial ou total da capacidade de ouvir. É considerado surdo todo o indivíduo cuja audição não é funcional no dia a dia, e considerado parcialmente surdo todo aquele cuja capacidade de ouvir, ainda que deficiente, é funcional com ou sem prótese auditiva. A deficiência auditiva é uma das deficiências contempladas e integradas nas necessidades educativas especiais<sup>[29]</sup>.

Atraso Mental - Consiste na capacidade mental inferior ao normal que existe desde o nascimento ou que surge nos primeiros anos de infância. Este termo é usado



quando uma pessoa apresenta certas limitações no seu funcionamento mental e no desempenho de tarefas como as de comunicação, cuidado pessoal e de relacionamento social. Estas limitações provocam uma maior lentidão na aprendizagem e no desenvolvimento dessas pessoas<sup>[33][35]</sup>.

## 2 – Temáticas Desenvolvidas nas Aulas

### **2.1 Expressão Físico Motora**

Segundo o programa do 1º ciclo de expressão e educação (2013), a “atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação”.

O programa diz-nos igualmente que a expressão físico motora é “uma componente inalienável da Educação” e que o “conteúdo deste Programa assegura as condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros, inerentes às atividades (matérias) próprias da Expressão física e aos respetivos processos de aprendizagem.”.

Assim, é de afirmar que a expressão físico motora “visa um «continuum» de desenvolvimento pessoal, através das experiências (atividade do aluno) que estão indicadas pelos seus efeitos desejáveis (objetivos).”.

Podemos então continuar a afirmar que os “benefícios e competências da expressão e educação físico motora são acessíveis a todas as crianças e admitem diferentes modos (ou qualidades) de execução e aperfeiçoamento.”.

Através da lecionação de expressão físico motora, ainda segundo o programa do 1º ciclo de expressão e educação (2013), pretendem-se alcançar objetivos como elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas (Resistência Geral; velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações, motoras básicas, e de Deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e/ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.), cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor e, por fim, participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.

### 2.2 Hip-Hop

O termo *Hip-hop* refere-se a dançar estilos que evoluíram como parte da cultura hip-hop. Este termo inclui uma ampla gama de estilos nomeadamente quebrar, bloqueio

e avançar que foram criadas na década de 1970 e que se tornou popular por equipas de dança nos Estados Unidos da América[36].

O que distingue este estilo de dança de outras, é que muitas vezes de natureza *freestyle* (improvisado) e as equipas de *hip-hop* envolvem-se geralmente em competições de estilo livre de dança, coloquialmente referidas como batalhas. Tripulações, *freestyling* e batalhas são identificadores desse estilo. *Hip-hop* pode ser uma forma de entretenimento ou um *hobby* e também pode ser um estilo de vida, isto é, uma maneira de ser ativo na dança competitiva e uma maneira de ganhar a vida dançando profissionalmente[36].

### 2.3 Aeróbica

A aeróbica é inspirada por diferentes formas de dança, como ballet, salsa e hip-hop. Ele combina as etapas rítmicas de aeróbica com movimentos de dança. Esta forma de exercício é ajustada à música e normalmente tem a duração de uma hora. A música e a dança tornam este exercício divertido e interessante[37].

O estilo de dança em análise traz vários benefícios para a saúde, nomeadamente o fortalecimento do corpo e o aumento do metabolismo, para além de aliviar o aperto do músculo e aumentar a flexibilidade. Um dos principais benefícios é o de fazer aumentar os níveis cardiovasculares. Existe também uma diminuição nos níveis de *stress* e um aumento de endorfinas[37].

A aeróbica pode ser de baixo ou alto impacto. A primeira não contém muitos passos de dança complexos, enquanto a segunda pode conter um complexo *footwork*. Geralmente a maioria das pessoas começa com dança aeróbica de baixo impacto e trabalha até aos níveis de alto impacto, com o aumento de resistência e coordenação[37].

### 2.4 Adaptação ao Meio Aquático

O conceito de adaptação ao meio aquático, segundo Carvalho (1994), é “a 1ª fase da formação do nadador” enquanto outros autores indicam que esta é a fase de “aprendizagem”. Campaniço (1988) diz que adaptação ao meio aquático é “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto”.

## **III Parte – Atividades Desenvolvidas**

## 1 – Objetivos do Estágio

Nesta parte são apresentados os objetivos que a coordenadora na entidade de estágio propôs, de maneira a que o estágio decorresse nas melhores condições. São igualmente apresentados os objetivos pessoais, com o intuito de evoluir tanto em questões sociais como profissionais, ganhando com a conclusão dos mesmos, prática, conhecimentos e atitude, que futuramente, são uma mais-valia.

### 1.1 Objetivos da Entidade de Estágio

- Planear aulas de expressão físico-motora com crianças dos dois aos seis anos e planear aulas de *Hip-Hop* e aulas de aeróbica e adaptação ao meio aquático;
- Lecionar aulas de expressão físico-motora aos utentes das salas dos dois, três, quatro e cinco anos;
- Lecionar aulas de *hip-hop* aos utentes das salas dos três, quatro e cinco anos;
- Lecionar aulas de aeróbica e adaptação ao meio aquático aos utentes da valência “Lar Residencial”.

### 1.2 Objetivos Pessoais

#### **1.2.1 Objetivo Geral**

- Adquirir competências de intervenção profissional associadas às funções da Licenciatura em Desporto e, posteriormente, Técnica de Expressão físico motora

#### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Lecionar aulas de maneira cativante para a população alvo;
- Manter o empenhamento motivacional na aula por parte da população alvo;
- Fomentar o relacionamento entre professor-estagiário e os membros de uma determinada valência;
- Apresentar, discutir e refletir o plano de aula com o orientador da instituição de estágio.

## 2 - Atividades Realizadas

Ao longo do primeiro semestre, na unidade curricular estágio, houve a oportunidade de desenvolver atividades com diferentes populações, nomeadamente com crianças dos dois aos cinco anos e também com alunos com necessidades educativas especiais.

As áreas onde foi realizado o estágio foram: “Expressão Físico-Motora”; “Adaptação ao Meio Aquático”; “Hip-Hop” e, por fim, “Aeróbica”. Na tabela 3, podemos observar um resumo das atividades realizadas continuamente (número de aulas, números de alunos e a idade dos mesmos). Em baixo, encontram-se descritas cada uma dessas áreas, para que se perceba de forma mais clara como foram realizadas as aulas e qual o seu objetivo; as dificuldades sentidas também são descritas para que se entenda um pouco mais da dificuldade deste estágio. Para facilitar a lecionação das aulas foi necessário realizar uma caracterização da população alvo, de modo a obter conhecimento quanto às principais evoluções dos mesmos.

*Tabela 3 Resumo das atividades realizadas continuamente*

	Nº de Aulas	Nº total de Alunos	Idades
Adaptação ao Meio Aquático	12	≈ 12	19 a 45 anos
Aeróbica	24	≈ 15	19 a 45 anos
Hip-Hop	14	≈ 70	3 a 5 anos
Expressão Físico Motora	14	≈ 93	2 a 5 anos

### 2.1 Expressão Físico-Motora

A área de expressão físico-motora é lecionada às crianças de idades dos dois aos cinco anos, portanto, das valências de creche e pré-escolar da FAGIL. As aulas são lecionadas sempre com jogos diferentes, por um lado com o intuito de desenvolver e evoluir certas capacidades – flexibilidade, imitação, manipulação, situação espaciotemporal, coordenação, atenção, precisão, perceção, deslocamentos e agilidade – e, por outro lado, tentando cativar os alunos. Um ponto bastante forte nesta área na valência do pré-escolar e que eu tive em consideração várias vezes refere-se ao facto de os alunos darem ideias do que gostariam de fazer na aula seguinte e, posteriormente,

adaptar as atividades que estavam planeadas a ponto de ser agradável lecioná-las - consoantes os objetivos propostos para essa aula específica - e aprendê-las (alunos).

Nesta área, mas referente às crianças de dois anos, foi de extrema importância a consulta de bibliografia, a cooperação e feedbacks dados pela educadora Rita Lourenço, uma vez que que, inicialmente, os alunos não realizavam as tarefas preparadas para a aula.

Assim, ao longo do estágio houve a possibilidade de melhorar cada aula de maneira a cativar os alunos, sendo imposta a aprendizagem das cores, animais, direções e comportamentos a ter com os colegas.

Relativamente aos materiais necessários para as aulas de expressão físico-motora houve inicialmente a “participação” do Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – e, posteriormente, adquiriram-se materiais simples como fita adesiva, balões e copos de plástico, que foram utilizados nas várias aulas dos vários anos. Foram utilizados os materiais existentes na fundação Augusto Gil nas várias secções de ensino, nomeadamente, o Centro de estudo, salas de aula e Lar residencial, como por exemplo bolas, cadeiras e colunas.

*Tabela 4 Horário Expressão Físico Motora*

<b>Horário</b>	<b>Idades</b>	<b>Tempo de aula</b>
Sexta Feira 14h30 -16h00	3 aos 5 anos	30'
Sexta Feira 10h30-11h00	2 anos	

O tempo de aula para todas as turmas foi de trinta minutos por dia. Relativamente às crianças dos três aos cinco anos, as aulas eram lecionadas às quintas-feiras das 14h30 até às 16 horas. Já as aulas das crianças de dois anos eram lecionadas às sextas-feiras das 10h30 até às 11 horas.

No anexo 6 (6.1 – 6.2 – 6.3 – 6.4) podemos observar um modelo do plano de aula de expressão físico-motora para cada turma – dos dois aos cinco anos – para que se compreenda como foram delineados e estruturados os tempos de aula e respetivos jogos.

Quanto ao meu contributo para esta valência, foi positivo, na medida em que estive atenta às dificuldades e preferências dos alunos, realizei aulas adequadas e ao nível dos mesmos, prestando auxílio nos jogos/brincadeiras mais difíceis e dando sempre motivação e *feedbacks*.

## 2.2 Hip-Hop

Esta área apenas estiveram envolvidos os alunos do “Pré-escolar”. Inicialmente, existiram bastantes dificuldades uma vez que não existia o conhecimento das bases de “*hip-hop*” nem qualquer noção relativa a esse tema, havendo por isso a necessidade de recorrer a certos *sites* e a alguns colegas que dominavam a área, visto que não encontrei livros onde demonstrassem/exemplificassem os movimentos básicos de dança a ponto de ser perceptível.

Inicialmente houve a ponderação de lecionar aulas de “*hip-hop*” básico, mas arriscando não ir de encontro aos objetivos, acabei por lecionar aulas de aeróbica e isto, após ter analisado o assunto com a educadora Paula Monteiro – Orientadora na entidade de estágio.

Relativamente às aulas do bloco programático lecionado às crianças de três, quatro e cinco anos foi possível observar que os alunos tendem a evoluir depois de conhecerem os passos de dança, facilitando assim a aula seguinte. Para as aulas de “*hip-hop*” foram utilizados ao longo do estágio vários tipos de música, sempre mais agitada na parte fundamental da aula, porém, os estilos da mesma variavam entre comercial e infantil. Na parte com música comercial eram utilizadas as músicas mais conhecidas a nível mundial e na parte infantil, músicas de caráter mais didático. Em ambas, a criação dos passos de dança baseou-se na simplicidade e coordenação de ambos os membros (superiores e inferiores), tentando acrescentar sempre um passo novo e “mais complicado” em cada aula.

Após algumas aulas, a orientadora de estágio sugeriu que ao invés de serem utilizadas músicas infantis, fossem utilizadas somente músicas comerciais, uma vez que os alunos se sentiam mais motivados ao ouvirem algo mais comum e mais “adulto”.

Já o material necessário nestas aulas foi fácil de encontrar, uma vez que usava o meu computador pessoal para colocar as músicas escolhidas, duas cadeiras para delimitar o espaço de dança e, por fim, as colunas, estas duas últimas pertencentes à instituição para amplificar o som e tornar-se mais emocionante para os alunos.



Tabela 5 Horário Hip-hop

Horário	Idades	Tempo de aula
Sexta Feira 14h30 - 16h00	3 aos 5 anos	30'

De modo a facilitar um pouco a lecionação das aulas, eram elaboradas coreografias idênticas para todas as turmas, porém, a lecionação das mesmas não decorria segundo o mesmo ritmo, ou seja, a coreografia era a mesma em todas as idades mas o ritmo para as crianças dos três anos era mais baixo. Já para as crianças dos cinco anos, o ritmo tornava-se mais rápido.

Como os alunos por vezes não estavam atentos, surgiu uma estratégia que passava por, nos últimos minutos da parte fundamental, selecionar dois alunos – de preferência um mais distraído e outro mais atento – e estes terem de mostrar aos colegas como era a coreografia, pelo que isto fazia com que as aulas decorressem com uma maior atenção por parte dos alunos.

No anexo 7 podemos ver um exemplo de uma aula de “hip-hop” lecionada com música infantil para esta população alvo.

No fim da lecionação desta área é importante mencionar que apesar de terem sido trocadas as aulas de “hip-hop” para aeróbica (como já explicado anteriormente), a minha contribuição foi positiva, pois, em todas as valências relativas a esta área, as aulas foram realizadas consoante os ritmos próprios de cada aluno. Assim, pode-se considerar positivo o contributo pois, no final de cada aula, os alunos acabaram por conseguir realizar cada uma das coreografias a ponto de repetirem sem a condução da estagiária, o que permitia acrescentar novos passos nas aulas seguintes.

### 2.3 Aeróbica

A modalidade de aeróbica (imagem 6) foi lecionada aos utentes da valência Lar Residencial, proposto pela Dr.<sup>a</sup> Sandra Ladeiro e com o objetivo principal de realizar uma coreografia que teria de ser apresentada aos utentes da FAGIL, no grande espetáculo de Natal.



Imagem 6 Aula de Aeróbica  
Fonte: Própria

Assim, esta aula teve como principal objetivo realizar uma coreografia cativante, que contribuísse para que os alunos movimentassem o corpo. A principal dificuldade encontrada nesta área foi o facto destes utentes terem pouca memória a longo prazo (podemos referir síndromes de Down, Lange, esquizofrenia e atraso mental) e pouca mobilidade de alguns membros, o que tornou necessário adaptar várias vezes a coreografia.

Escolheram-se passos básicos e simples de aeróbica tais como, marcha, *Step-touch* (abre e fecha em dois tempos), *Grapevine* (deslocamento lateral cruzado), elevação de joelhos, toque de calcanhar, *Twist*, toque lateral, giros e saltos, para perceber até que ponto eram realizáveis para a população alvo.

Estas aulas de observação prática realizaram-se durante as três primeiras semanas de estágio e foram lecionadas de maneira gradual, ou seja, na primeira semana comecei por conhecer os utentes e as principais dificuldades na realização de movimentos, mostrando os passes básicos e fazendo com que os mesmos repetissem.

Posteriormente, na segunda semana, realizaram-se coreografias que envolvessem repetições de movimentos, o que não correu de maneira esperada por confusão dos utentes, levando a que o passe seguinte não fosse o correto

Assim, na terceira e última semana, realizaram-se passes básicos com coreografias não repetitivas mas que envolvesse um trabalho em pares.

Durante as três semanas de observação prática dos utentes pude contar com a ajuda da Fisioterapeuta Filipa Fonseca e da Dr.<sup>a</sup> Sandra Ladeiro, esta última que sugeriu para a festa de Natal, a realizar no dia oito de dezembro de 2012, as músicas referentes a alguns contos para crianças, tais como, “O rei Leão”, “Livro da selva”, “Madagascar” e por fim, “A Gata borralheira”. Assim, as coreografias das seis semanas seguintes foram baseadas na duração das músicas, bem como no ritmo das mesmas e nos passes realizados ao longo das aulas. Nesta parte do estágio, tive iniciativa de maneira a realizar um vídeo (com partes dos filmes originais cedidos pelo site *youtube*) relativo a estas histórias para que se percebesse o contexto das músicas, dado que o tema da Festa de Natal da FAGIL foi “Contos”. É de frisar que o vídeo foi apresentado na festa de Natal.

Os grupos (anexo 8) para a apresentação de cada uma das coreografias foram sugeridos pela Dr.<sup>a</sup> Sandra Ladeiro com base nas dificuldades de cada um. Neste seguimento, nas seis semanas que seguiram até à apresentação de cada coreografia, foi-se trabalhando e melhorando os aspetos mais difíceis com os utentes, criando para isso,

uma tabela de trabalho (anexo 8) que visava a organização e lecionação das coreografias a cada grupo baseado no tempo de cada música, uma vez que se tornava difícil ter presente todos os alunos em simultâneo por falta de espaço.

Perante a realização desta tabela de organização e dos grupos, pude então realizar as coreografias para cada um dos grupos que visavam as capacidades de cada um (coreografias presentes no anexo 9). É de salientar, também, que o grupo da música do “Livro da selva” trabalhou em pares por possuir utentes com as maiores dificuldades de locomoção, fazendo assim com que aqueles que mais capacidades tinham, pudessem ajudar na realização dos movimentos.

Após a festa de natal, ainda se pôde contar com mais cinco semanas de estágio nesta valência onde se foi realizando aulas consoante três temas (Tabela 4). Um dos temas foi “Dança Livre”, onde os alunos eram dispostos pela sala com o objetivo de exteriorizar e imitar o colega. Nesta parte, os alunos expressavam-se ao som da música colocada, tentando “esquecer” a timidez e sentindo-se bem fisicamente. Numa outra parte da aula, os alunos eram colocados em círculo onde cada um e na sua vez, dançavam no meio da roda fazendo com que o grupo o imitasse.

*Tabela 6 Temas de Aeróbica Pós-Natal*

Outro tema desenvolvido foi o “Relaxamento”, pelo que nesta área, foram lecionadas técnicas de relaxamento aprendidas nas aulas de “Actividades Físicas na Terceira Idade”. Para isso, foram utilizados materiais como cadeiras, bolas e balões, que seriam utilizados para relaxar o corpo ao mesmo tempo que se corrigiam posturas e se

Mês	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dezembro	12	13	14
	Dança Livre	Coreografia	Relaxamento
Dezembro	19	20	21
	Coreografia	Dança Livre	Relaxamento
Janeiro	9	10	11
	Dança Livre	Coreografia	Relaxamento
Janeiro	16	17	18
	Coreografia	Dança Livre	Relaxamento
Janeiro	23	24	25
	Dança Livre	Coreografia	Relaxamento

normalizava a respiração (inspirando e expirando com calma). Estas aulas decorriam com músicas mais calmas, com a finalidade de concretizar os objetivos deste tema.

Por fim, o último tema foi “Coreografia”, onde eram desenvolvidas através de dança, um conjunto de capacidades como a memória, a flexibilidade corporal e a orientação espacial. Como tal, foram realizadas coreografias que incidiam nas dificuldades dos utentes, realizando-se movimentos que outrora não conseguiam realizar

(fazer passos repetidos, trocar os pés de local após um salto, girar e orientar-se no espaço). As músicas utilizadas foram também uma mais-valia, uma vez que os utentes se sentiam bastante motivados na execução das aulas.

É de referir que, nas quartas feiras, de forma voluntária, dirigi-me para a instituição de estágio uma hora antes para preparar os alunos, visto que precisavam por vezes de socializar para estarem motivados para a aula que decorreria a seguir.

#### 2.4 Adaptação ao Meio Aquático

O bloco programático “Adaptação ao meio aquático” decorreu nas piscinas municipais da Guarda, e em conjunto com a estagiária da Ensiguarda, Ana Figueiredo.

Ao longo do tempo de estágio houve a elaboração de planos de aulas – um deles presente no anexo 5 - com exercícios com que a população em causa, com um objetivo geral, familiarizarem-se com a água e, mais especificamente, fazer com que perdessem o medo de entrar e estar dentro de água.

Foram utilizados materiais (imagem 7) diversos tais como rolos de espuma, pranchas e bolas. Estes exercícios eram seguidos com os alunos e para se tornar mais fácil, acompanhando-se alguns até à parte mais baixa da piscina, fazendo com que andassem sozinhos nessa zona.

Relativamente aos utentes que se encontravam familiarizados com a água, os objetivos eram diferentes, na medida em que o principal era fazer com que aperfeiçoassem as suas capacidades de imersão e



Imagem 7 Aula com Rolos de Espuma  
Fonte: Própria

imersão na água. Recaindo sobre os objetivos específicos, estes passavam por criar exercícios dentro de água com o intuito de realizarem movimentos rítmicos (ao som da música que era colocada em cada aula), tais como a elevação dos joelhos, andar, saltar e baixar. No fim das aulas ainda eram reservados alguns minutos para efetuarem dança/andamento livre na água sempre com indicação do *feedback* positivo o que motivava os utentes a continuarem.

O aspeto menos conseguido neste bloco programático deve-se a dois pontos: primeiramente porque a realidade das aulas por vezes não ia de encontro à planificação realizada, pois os utentes eram selecionados no próprio dia consoante a sua vontade e disponibilidade; o segundo ponto, deveu-se ao facto de os utentes por vezes não estarem predispostos à execução dos exercícios, preferindo andar pela piscina.

Apesar destes aspetos menos positivos, é importante referir que as sessões foram sempre planificadas e com objetivo de as concretizar. É ainda relevante mencionar que a questão de não se realizarem algumas sessões derivou do facto da população em causa possuir necessidades especiais e, por isso, haver uma maior tolerância e compreensão.

No final do estágio, este bloco programático foi considerado uma vitória para ambas as estagiárias, tanto da ESECD como da Ensigharda, visto que houve a colaboração mútua para que uma das utentes conseguisse entrar na água por iniciativa própria e sem materiais de auxílio. Outra conquista foi o facto de os alunos já demonstrarem intenção em participarem nos exercícios de maneira voluntária.

## 2.5 Atividades Pontuais

### **2.5.1 Festa de Natal**

No dia 8 de dezembro de 2012 realizou-se no Teatro Municipal da Guarda (TMG) a festa de Natal da Fundação Augusto César Ferreira Gil, tendo esta começado às 14h30 e terminado por volta das 18h.

Porém, antes da apresentação a estagiária teve de ajudar na divisão da roupa a vestir na apresentação, a vestir os utentes e também ajudou na acomodação na carrinha. Para isso, foi necessária a presença da estagiária na FAGIL por volta das 13h.

Depois de preparados, dirigiram-se então para o TMG onde se pôde assistir ao longo da atividade às apresentações de todas as valências. Durante a apresentação dos utentes (Imagem 8) foi necessário que a estagiária se encontrasse em palco para que os alunos não se confundissem nas partes que teriam de dançar, mas o real motivo porque esta se encontrou em palco foi devido à falta de um utente que, por motivos de saúde, não pôde estar presente.



*Imagem 8 Apresentação da valência Lar Residencial*  
Fonte: FAGIL

No final da festa de Natal, ocorreu a união de todas as valências em palco e foi então que houve a distribuição de alguns presentes.

Após isto e em conjunto com algumas funcionárias da entidade de estágio trocaram a roupa aos utentes, acomodaram-nos na carrinha e voltaram para a FAGIL. Findo isto, deu-se então o dia por terminado.

### **2.5.2 Jantar de Natal**

No dia 18 de dezembro de 2012 realizou-se no restaurante “*Aquarius*” o Jantar de Natal da Fundação Augusto Gil, que contou com várias figuras importantes para a referida instituição tais como indivíduos pertencentes à administração, o presidente da Câmara Municipal da Guarda, os funcionários da instituição e os voluntários.

O jantar decorreu desde as 21 horas até cerca das 00 horas onde houve discursos por parte das pessoas referidas anteriormente.

No fim deste jantar é de realçar esta iniciativa por parte da administração que convidou todos os agentes envolvidos na organização da entidade de estágio, pois é uma maneira de incentivar a continuação de todos. Da minha parte, a participação neste jantar foi muito gratificante, pois mostrou atenção da parte dos demais intervenientes.

## **IV Parte – Reflexões Críticas**

## 1 - Relação Unidade Curricular – Estágio

Ao longo deste estágio deparei-me com a necessidade da utilização do conhecimento adquirido ao longo destes três anos de licenciatura em Desporto, e de todas essas vezes o à vontade com a situação foi enorme, não somente por deter o conhecimento nessa situação específica, mas também por saber tomar uma atitude perante cada “emergência”, uma vez que nas aulas teórico-práticas, a intenção foi sempre tentar lidar com a realidade.

Assim, dos três anos da licenciatura em questão e fazendo uma referência de acordo com as necessidades do estágio é de frisar as unidades curriculares (UC) que foram de extrema importância para a positiva realização e conclusão do estágio. É de mencionar “Pedagogia do Desporto”, “Atividade Física na 3ª idade - Opção C”, “Actividade Física Adaptada”, “Psicologia do Desenvolvimento”, “Condição Física”, “A Criança e a Atividade Física - Opção A”.

Analisando um pouco mais em profundidade pode-se observar que impacto teve cada uma destas unidades curriculares na concretização do estágio. Inicialmente foi de extrema importância “A Criança e a Atividade Física - Opção A”, uma vez que foi nela que foi instruído, com muito mais aprofundamento, os pontos a ter em atenção na realização de um plano de aula, como realizar atividades para crianças com parte didática e cativante, possibilitou também uma formação atualizada, capaz de permitir uma fundamentação das práticas realizadas, permitiu relacionar a Expressão Físico-Motora com diferentes espaços e materiais, e também, facultada bibliografia utilizada.

Assim, é de considerar que esta UC foi de extrema importância uma vez que ao longo do estágio houve um trabalho com crianças até cinco anos de idade e em todo o estágio foi necessário realizar e entregar os planos de aula.

No decorrer do estágio foi também importante “Condição Física”, dado que houve a necessidade de lecionar aulas de “Aeróbica” a crianças dos três até aos cinco anos e também a indivíduos com necessidades especiais e isso, só foi possível graças a esta disciplina onde foram facultadas as condições básicas para a realização correta das lições, nomeadamente, os passos básicos de aeróbica, a posição relativamente aos alunos, os tempos adequados de cada música, o melhoramento e desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, o aumento do domínio espacial, a perceção e também, os reflexos.



“Actividade Física Adaptada” foi outra disciplina importante, se tivermos em conta que o estágio foi desenvolvido com pessoas com necessidades especiais. Assim, esta disciplina foi de extrema importância uma vez que permitiu, através dos professores, ter um diferente contacto com a parte teórica, nomeadamente, entender o que é uma criança ou jovem com Necessidades Educativas Especiais (NEE); compreender a importância da atividade física adaptada no processo educativo de pessoas com NEE, conhecer as características de cada perturbação, as atividades mais adequadas e, numa parte mais pessoal, como lidar com os comportamentos mais difíceis, como por exemplo a falta de motivação.

A disciplina de “Atividade Física na terceira idade – Opção C” também se revelou fulcral para o estágio, nomeadamente na valência “Lar Residencial”, uma vez que foi necessário por diversas vezes adaptar os exercícios à população especial e onde se pôde utilizar alguns exercícios e até criar outros com os materiais utilizados nas aulas. Para a população alvo em questão, foram utilizadas somente exercícios com cadeiras. Com esta UC pude entender a importância da atividade física na terceira idade (que se pode aplicar parte desse conhecimento nos alunos com NEE) e aplicar alguns dos exercícios.

A disciplina de “Psicologia do desenvolvimento” foi também importante, pois através da mesma foi-nos incutido a noção do desenvolvimento pessoal de cada indivíduo – desde as crianças até cinco anos como nos utentes com necessidades especiais - tanto a nível afetivo, psico-motor, cognitivo, social e moral. Pude também desenvolver valores pessoais e de intervenção sociopedagógica que foram utilizados para desenvolver a relação aluno-professor-aluno.

A disciplina de “Pedagogia do Desporto” foi demonstrando-se ao longo do estágio muito importante, uma vez que decorria em simultâneo e foi através desta que houve a definição do estilo de ensino, métodos e estratégias adequando a cada população alvo. As matérias lecionadas nesta UC, nomeadamente os *FBK* pedagógico e o tempo de empenhamento motor foram desde o início a parte que mais tive em conta, uma vez que seria através destes que os alunos poderiam corrigir e colocar em prática o que teriam aprendido. Outros pontos importantes desta UC para o estágio foram a organização e gestão da aula – onde o objetivo era reduzir o tempo de espera e potenciar o tempo de aula – e o clima de aula, que foi onde se definiu o estilo de liderança de aula e se pode utilizar alguns.

## 2 - Reflexão Final

No final deste relatório de estágio torna-se essencial refletir e analisar de forma sintetizada tudo aquilo que aqui se encontrou detalhado para que se confirme e se obtenha uma breve perspetiva do que foi aprendido e que aspetos foram melhorados ao longo do tempo de estágio. Inicialmente, foi pensado por mim que o estágio se desenvolvesse em três fases interligadas, na primeira fase seria a Observação, a segunda a Co-orientação e por fim, a terceira seria a Orientação, mas na verdade, o estágio apenas envolvia uma parte, a fase da orientação, onde necessitei tomar noção dos meus próprios erros, pois faltaram as duas outras fases, ou seja, não envolvia um acompanhamento direto da Orientadora na Entidade de Estágio.

No entanto, fui sempre estando motivada pois era uma experiência real que sempre quis ter e, para além disso, pude contar com a preciosa ajuda de alunos que outrora estagiaram no mesmo local ou que davam aulas dos temas lecionados, o que facilitou bastante a continuação empenhada na entidade de estágio.

É de referir que o sucesso deste estágio deveu-se ao empenho e presença na FAGIL como é observado no Anexo 2 – Registo de assiduidade - e em maior parte, às pequenas observações que fui realizando ao longo das aulas de maneira a melhorar a seguinte – Ver exemplo no anexo 3 – Registo Diário de Trabalho.

Começamos agora por referir os benefícios que foram adquiridos e também os que foram potenciados com a prática deste estágio. Poderemos mencionar primeiramente os que foram reforçados uma vez que, apesar de ser igualmente importante, merecem uma atenção diferente, como tal, considero que foram aumentado aspetos como: pontualidade pois em qualquer altura teria de ser pontual uma vez que as aulas eram de apenas meia hora – para os alunos da valência das crianças; a tolerância pois teria de ter dupla paciência uma vez que a população alvo era diferente e exigiam bastante atenção; a criatividade (mais inclinado para a improvisação), na medida que, relativamente aos alunos de dois anos, o plano nem sempre era cumprido por falta de atenção dos mesmos; a responsabilidade e agilidade que se demonstraram bastante importantes no facto de entregar atempadamente “trabalhos” solicitados para a valência Lar residencial e efetuar os planos de aulas. Tudo isto enquanto frequentava as aulas da ESECD (pois é um estágio curricular o que significa que decorre em simultâneo com as aulas) e realizava provas finais das várias disciplinas – para isso foi realizado um horário de “trabalho” que se encontra presente no anexo 4 - e por fim, confiança, pois a

experiência adquirida ao longo do tempo na FAGIL criou um caminho de aumento da confiança, por fim, foi de extrema importância a evolução das minhas capacidades de expressão oral e escrita, uma vez que era de extrema importância expressar-me destas maneiras e fazer com que os outros entendessem a minha ideia.

Já os benefícios adquiridos ao longo do estágio que considerei foram: a exigência, que foi importante pois questionava os aspetos lecionados durante as aulas, sempre com o objetivo de melhorar os aspetos menos bons; foi também apreendida a capacidade de improvisação, que demonstrou ser bastante importante por facilitar as respostas a situações que não eram esperadas ou momentos em que era extremamente necessário criar uma aula diferente e por fim, considerei que adquiri capacidades de aprender como aplicar os conceitos, técnicas e/ou conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de Licenciatura, tornando assim, com que a assimilação da matéria fosse bastante mais fácil relembrando matérias mais importantes para este contexto, podendo de seguida, colocar essa aprendizagem em prática no “mundo real”.

Relativamente aos objetivos já vistos neste relatório<sup>1</sup>, observamos a análise dos mesmos, pois o sucesso deste estágio passa pela conclusão positiva de todos os objetivos, tanto da instituição, como pessoais, assim, passamos a analisar primeiramente os objetivos referentes à FAGIL.

Considero assim, que os objetivos propostos pela entidade de estágio foram concluídos com sucesso. Referente ao primeiro objetivo – “Planeamento de aulas de expressão físico-motora com crianças dos dois aos seis anos e planeamento de aulas de *Hip-Hop* e aulas de aeróbica e adaptação ao meio aquático” – foi positivo pois o planeamento das aulas era efetuado sempre com pelo menos uma semana de antecedência para que houvesse tempo de encontrar/criar os materiais. Quanto aos restantes objetivos – “Lecionar aulas de expressão físico-motora aos utentes das salas dos dois aos cinco anos; Lecionar aulas de *hip-hop* aos utentes das salas dos três aos cinco anos e, lecionar aulas de aeróbica e adaptação ao meio aquático aos utentes da valência “Lar Residencial” – pude concluir positivamente com empenho uma vez que as aulas eram cativantes, tanto para os alunos, como para mim.

Já quanto aos objetivos pessoais considero que foram igualmente concluídos com sucesso. Assim, nos objetivos individuais gerais – “obter prática real para o objetivo profissional enquanto futura Professora de Educação Física e desenvolver as

---

<sup>1</sup> Parte III - 1

capacidades físicas e motoras nos utentes das várias valências” – posso afirmar que foram concluídos com sucesso. Relativamente ao primeiro, pude ter a sensação e a visualização de como é ser Professora de Educação Física uma vez que as educadoras, tinham total confiança em mim a ponto de ficar apenas com a turma e sem nenhuma supervisão, isto fez com que aprendesse a gerir o comportamento dos alunos e também brincar com eles. Já no segundo objetivo, considerei concluído com sucesso pois os utentes das várias valências – ao longo do tempo – foram conseguindo efetuar positivamente os passos de dança propostos. Já na parte de expressão físico-motora, considerei igualmente positivo pois as crianças que possuíam mais dificuldade na realização de alguns exercícios, foram conseguindo fazê-los ao longo das várias aulas. Por fim, nas aulas de piscina, houve evolução, uma vez que alguns dos utentes da valência Lar Residencial já conseguiam entrar na água sozinhos.

Relativamente aos objetivos específicos – “Proporcionar um bem estar e um bom ambiente nas várias aulas lecionadas; fazer evoluir as capacidades dos vários utentes das valências através de *feedbacks*; lecionar aulas de maneira cativante para a população alvo; Manter o empenhamento total na aula por parte da população alvo; fomentar o relacionamento entre professor estagiário e os membros de uma determinada valência; discussão do plano de aula com o coordenador da entidade de estágio.” – posso afirmar que foram realizados com sucesso, uma vez que proporcionei *feedbacks* e motivação para que os utentes se concentrassem mais nas aulas, fazendo com que as capacidades evoluíssem, criando também, bom ambiente na aula.

Ao longo do estágio fui sempre criando aulas cativantes para que o empenhamento nas mesmas fosse total. Assim, em cada aula lecionada fui sempre tentando saber – falando com os alunos – que jogos/músicas gostariam de realizar/dançar, isto fez com que os alunos se empenhassem. Ao ouvir as opiniões dos alunos e posteriormente colocá-las em prática, fez com que a relação aluno-professor se tornasse mais forte, podendo ter mais liberdade durante as aulas e ao mesmo tempo, aprendendo a “Saber Ser” alguém importante nas aulas para cada aluno, ajudando-os. O ponto que considerei menos positivo em todo o estágio, foi a discussão do plano de aula com o coordenador da entidade de estágio, uma vez que a coordenadora era somente educadora dos alunos de três anos e, portanto, só a encontrava aquando da leção das várias aulas a esses mesmos utentes, isto dificultava um pouco a correção dos planos – jogos e danças.

Ao longo do estágio não houve impacto negativo na minha vida, tanto pessoal como profissional, muito pelo contrário, uma vez que me preparou para a vida futura fazendo-me pensar e afirmar se este caminho escolhido seria o mais correto ou se estaria à altura do desafio. Fez-me também corrigir algumas lacunas na formação escolar, o que se tornou bastante fácil por beneficiar de professores dispostos a ajudar-me nas várias áreas.

Este estágio foi deveras importante pois ensinou-me como ter postura profissional – relativo aos alunos e aos coordenadores – e também, desenvolver a capacidade de ter atitude – “Saber Estar” perante os problemas - e não esperar que os “outros” fizessem, isto tudo fez com que o meu senso crítico e a minha criatividade aumentassem.

Quanto às competências adquiridas/desenvolvidas neste estágio foram algumas, na medida em que pude contar com o empenho pessoal para a concretização das mesmas. Assim, referimos a capacidade de avaliação e observação (para saber se a aula estaria a ser bem lecionada), o espírito de iniciativa e autonomia (na medida em que ia em busca da informação necessária para o meu estágio), a persistência (para ir com a ideia avante e não desistir na primeira dificuldade encontrada), a capacidade de memorização (essencialmente das coreografias lecionadas e dos nomes dos alunos, que eram de extrema importância por estes sentirem que tinham valor), a capacidade de planeamento, organização e cumprimento das tarefas (este ponto foi o mais melhorado pois todas as semanas eram necessárias as planificações das aulas), a adaptabilidade e flexibilidade (nos dias menos bons de cada aluno e nos da estagiária, era necessário dar mais atenção a pormenores que outrora não diziam nada e por vezes, modificar as aulas para que todos se sentissem bem) e, por fim, o sentido de responsabilidade (em todo o momento de estágio foi necessário aumentar a responsabilidade uma vez que devia ter tudo pronto para lecionar as lições e portanto, não poderia falhar nada).

Estas competências visaram a minha evolução enquanto estagiária e permitiram que os meus objetivos e da entidade de estágio fossem concretizados.

O único aspeto que considero que pode ser melhorado é efetivamente a relação com a coordenadora na entidade de estágio, para que se possa melhorar em conjunto os aspetos menos bons do conteúdo de uma aula, no entanto, o “Saber Fazer” foi uma mais valia para conseguir aplicar os conhecimentos e solucionar a falta deste ponto.

Relativamente à mobilidade *Erasmus*, preconizo que esta seja realizada no primeiro semestre do terceiro ano ou, então, no segundo ano da Licenciatura, uma vez

que foram efetuadas disciplinas importantes para a realização do estágio, não por não ter bases nesta licenciatura que decorre, mas porque as técnicas/métodos utilizados na Polónia diferem dos utilizados em Portugal. Assim, é importante mencionar *Motor Play Activities*, *Management Training* e, também, *Methodology of School Physical Education* para a realização das aulas de expressão físico-motora e a atitude a ter durante essas mesmas aulas; quanto às aulas de dança, é importante mencionar *Therapeutic Importance of Exercise with Music* uma vez que aprendemos alguns passos de música e também ritmos novos.

É importante efetuar mobilidade *Erasmus* antes da realização do estágio uma vez que a postura nos problemas que surgiram, é outra pois existe uma aprendizagem em todos os níveis – sociais, psicológicos, morais e motores – o que pode tornar um aspeto muito importante no decorrer do estágio.

## Bibliografia

- [1] GUARDA, Câmara Municipal(2006).*Município da Guarda – Cidade da Guarda* em 26/Março, 2013, em <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=576&Action=seccao;>
- [2] GUARDA, Câmara Municipal(2006).*Município da Guarda – Como Chegar?* em 26/Março, 2013, em <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=877&Action=seccao;>
- [3] Pereira Ladeiro, Sandra(2010).*Fundamentação do Sistema* em 26/Março, 2013, em [http://www.fagil.org/sites/default/files/Miss%C3%A3o,%20vis%C3%A3o,%20valores.pdf;](http://www.fagil.org/sites/default/files/Miss%C3%A3o,%20vis%C3%A3o,%20valores.pdf)
- [4] GIL, Fundação Augusto(2008).*Regulamento da valência de Centro de Actividades Ocupacionais* em 26/Março, 2013, em [http://www.fagil.org/sites/default/files/Regulamento\\_C\\_A\\_O.pdf;](http://www.fagil.org/sites/default/files/Regulamento_C_A_O.pdf)
- [5] GIL, Fundação Augusto(2009).*Orgãos Sociais | Fundação Augusto César Ferreira Gil* em 26/Março, 2013, em <http://www.fagil.org/c/orgaos-sociais;>
- [6] GIL, Fundação Augusto(2008).*Regulamento Interno* em 26/Março, 2013, em <http://www.fagil.org/sites/default/files/Regulamento%20Interno.pdf>
- [7] GIL, Fundação Augusto(2008).*Creche | Fundação Augusto César Ferreira Gil* em 27/Março, 2013, em <http://www.fagil.org/c/creche;>
- [8] GIL, Fundação Augusto.*Regulamento Interno do Pré-Escolar* em 27/Março, 2013, em [http://www.fagil.org/sites/default/files/R.I.%20Pre%202011.pdf;](http://www.fagil.org/sites/default/files/R.I.%20Pre%202011.pdf)
- [9] GIL, Fundação Augusto(2009). *Lar Residencial | Fundação Augusto César Ferreira Gil* em 27/Março, 2013, em <http://www.fagil.org/c/lar-residencial;>
- [10] GIL, Fundação Augusto(2008).*Lar Residencial 2008* em 27/Março, 2013, em [http://www.fagil.org/sites/default/files/Lar%20Residencial%202008.pdf;](http://www.fagil.org/sites/default/files/Lar%20Residencial%202008.pdf)
- [11] GIL, Fundação Augusto(2009). *Localização | Fundação Augusto César Ferreira Gil* em 27/Março, 2013, em <http://www.fagil.org/c/localizacao;>

- [12] SOCIAL, Segurança(2012).*Constituição de Instituições Particulares de Solidariedade Social* em 27/Março, 2013, em <http://www.portaldaempresa.pt/CVE/entidades/servico.htm?guid=%7BF32A0C07-FBD3-44DC-AD98-AF7BC4B40A62%7D>;
- [13] K. Malhotra, Naresh. *Pesquisa de Marketing: Uma Orientação*.(p.321 parte II).
- [14] S/A(2012). *Oligofrenia fenilpirúvica* em 03/Abril, 2013, em [http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/glossario/oligofrenia\\_fenilpiruvica](http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt/glossario/oligofrenia_fenilpiruvica);
- [15] Helena Coelho, Maria(2012).*Associação Portuguesa de Doentes com Parkinson* em 03/Abril, 2013, em <http://www.parkinson.pt/?lop=conteudo&op=3988c7f88ebcb58c6ce932b957b6f332&id=66f041e16a60928b05a7e228a89c3799>;
- [16] Venturella Aspesi, Nelson(2010).*DOENÇA DE PARKINSON – ABC da Saúde* em 03/Abril, 2013, em <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?153>;
- [17] *Síndrome de Down* em 03/Abril, 2013, em <http://www.chc.min-saude.pt/servicos/Genetica/down.htm>;
- [18] NAHAS MV, BARROS MVG, ROSA JV. *O estilo de vida das pessoas com Síndrome de Down em Santa Catarina*. Rev Bras Ativ Fis Saude. 1999;4(1):13-9.
- [19] S/A(2010). *What is Cornelia de Lange Syndrome?* em 05/Abril, 2013, em <http://www.news-medical.net/health/What-is-Cornelia-de-Lange-Syndrome.aspx>;
- [20] Gauderer, E. Christian. *Autismo e outros atrasos do desenvolvimento: guia prático para pais e profissionais*. Rio de Janeiro: Revinter; 1997. pg 3.
- [21] Introdução à Educação Especial: Ensinar em Tempos de Inclusão/ pág 363
- [22] E. Zimmerman, David .*Etimologia de Termos Psicanalíticos*.(p.66)
- [23] S/A(2010).*Epilepsia e Generalidades* em 05/Abril, 2013, em <http://epilepsia.lvengine.net/Imgs/epilepsia-e-generalidades.pdf>;
- [24] S/A(2012).*Associação do Porto de Paralisia Cerebral* em 05/Abril, 2013, em [http://www.appc.pt/o\\_que\\_e.html](http://www.appc.pt/o_que_e.html);



- [25] S/A.APCL - *O que é a Paralisia Cerebral?* em 05/Abril, 2013, em [http://www.apcl.org.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=35&Itemid=96](http://www.apcl.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=35&Itemid=96);
- [26] Aprendiz, Ana(2010).*Esquizofrênia-Epidemiologia* em 15/Abril, 2013, em <http://www.ebah.com.br/content/ABAAAAn7AAG/esquizofrenia-epidemiologia>;
- [27] Oliveira, Ércio; Sanvitto, Gilberto; Gus, Pedro; Udo Zelmanowicz, Rolf(2010). *TROMBOSE VENOSA PROFUNDA - ABC da Saúde* em 15/Abril, 2013, em <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?431>;
- [28] Frazão, Arthur(2012).*Tua Saúde - saúde, nutrição e bem-estar - Trombose cerebral* em 15/Abril, 2013, em <http://www.tuasaude.com/trombose-cerebral/>;
- [29] S/A. *Deficiência Auditiva* em 15/Abril, 2013, em <http://deficiencia.no.comunidades.net/index.php?pagina=1400768552>;
- [30] S/A(2009).*Coolfit -Populações Especiais* em 27/Março, 2013, em <http://www.coolfit.com.pt/personal-trainer/populacoes-especiais>;
- [31] Gaigher, Nuccia(2008).*Teorias de Desenvolvimento - HENRI WALLON* em 15/Abril, 2013, em <http://psicologandonanet.blogspot.com/2008/03/teorias-de-desenvolvimento-henri-wallon.html>;
- [32] S/A(2012).*Mundo do ABC - Fases do Desenvolvimento Infantil* em 15/Abril, 2013, em [http://www.mundodoabc.com.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=55:fases-do-d](http://www.mundodoabc.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=55:fases-do-d);
- [33] Trabalho próprio referente à cadeira de “Actividade Física Adaptada” do 1º semestre do 3º ano da Licenciatura em Desporto do ano letivo 2012/2013.
- [34] S/A(2007).*Clube PKUP* em 15/Abril, 2013, em <http://www.pkup.com.br/Pages/Institutional.aspx?id=content2>;
- [35] AAMR (2002). *Mental Retardation: Definition, classification and system of supports*. American Association of Mental Retardation. Washington.

[36] FERNANDO, Klaylton(2010).*Hip Hop Dance – Vídeos, Fotos e eventos* em 16/Junho, 2013, em <http://www.dancaderua.com/midia/videos/hip-hop-dance-coreografia-its-hard-work>;

[37] S/A(2007). *Exercícios de dança aeróbica* em 17/Junho, 2013, em <http://www.fuguitang.com/exercicios-de-danca-aerobica.html>;

## Anexos

Anexo 1 - Plano de Estágio - Modelo GESP.004

Anexo 2 - Registo de Assiduidade

Anexo 3 - Registo diário de trabalho

Anexo 4 - Horário Escolar-Estágio

Anexo 5 - Plano de aula de Piscina

Anexo 6 - Plano de aula de Expressão Físico Motora

6.1 – Dois Anos

6.2 – Três Anos

6.3 – Quatro Anos

Anexo 6.4 – Cinco Ano

Anexo 7 - Plano de aula de Hip-HopAnexo

Anexo 8 - Calendarização das aulas de Aeróbica e respetivos grupos

Anexo 9 - Coreografias de Aeróbica

## **Anexo 1 - Plano de Estágio - Modelo GESP.004**



Instituto Politécnico da Guarda

# PLANO DE ESTÁGIO

Licenciaturas

MODELO

GESP.004.01

Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:  ESTG  ESECD  ESTH  ESS

Tipologia do Estágio:  
 Curricular  Extracurricular  Estágio Profissionalizante (Mestrado)  Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?**  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

## 1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: VERA ESTEVES | N.º 15004143

Docente orientador: MORCE CASANOVA

Supervisor: Paula Monteiro

## 2. PLANO DE ESTÁGIO

Planeamento de aulas de Expressão Físico-Notora, com ênfase nos 2 aos 6 anos; planeamento de aulas de Hip-Hop e aulas de Aeróbica e adaptadas ao meio aquático

Expressão Físico-Notora - salas 2, 3, 4, 5 anos  
Hip-Hop - salas 3, 4, 5 anos

La Residência - aulas de aeróbica e adaptadas ao meio aquático

## 3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

12/01/09 12/01/12  
Data

11/21/21/20/17  
Data

11/11/21/20/12  
Data

[Assinatura]  
(assinatura)

[Assinatura e Carimbo da Escola]  
(assinatura e carimbo da Escola)

AUGUSTO GIL  
PAULA MONTEIRO  
(assinatura e carimbo da Fundação no 100-459 GUARDA)

## **Anexo 2 - Registo de Assiduidade**

Outubro																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	IE - P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P

Novembro																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	P	

Dezembro																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
X	X	X	X	P	P	P	P	X	X	X	P	P	P	X	X	X	P	P	P	P	X	X	F	F	F	F	F	F	F	F

Janeiro																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
F	F	F	F	F	F	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	P	X	X	X	X	P	P	FE - P	X	X	X	X	RA	RA

IE – Início do Estágio  
 P – Presente  
 FJ – Falta Justificada  
 RA – Reposição de Aulas  
 X – Não pertence ao horário de estágio  
 F – Férias  
 FE – Fim do estágio

OBS:  
 08/12 – Festa de Natal FAGIL  
 18/12 – Jantar de Natal FAGIL

### **Anexo 3 - Registo diário de trabalho**



**Entidade:** Fundação Augusto Gil      **Orientador ESECD/IPG:** Jorge dos Santos Casanova

**Estagiário:** Vera Lúcia da Silva Esteves      **Data:** 14 de novembro de 2012

<b>População-Alvo</b>	Valência Lar Residencial - População-Especial
<b>Horário</b>	Quarta Feira (16h – 18)
<b>Atividades Desenvolvidas</b>	- Preparação das coreografias para a festa de Natal da FAGIL.
<b>Comentário/Avaliação</b>	Os alunos devem trabalhar nos próprios grupos e não em conjunto com os outros grupos pois têm a tendência de assimilar as coreografias dos mesmos.

## **Anexo 4 - Horário Escolar-Estágio**

	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sáb	
8.30 – 9.00							
9.00 . 9.30	Ped Desp		OC – Act Fís 3ªIda	<b>(10h15)</b> Dança Lar Residencial	Residência Sénior (Condição Física)		
9.30 – 10.00			1.8 TeFonseca				
10.00 – 10.30							
10.30 – 11.00		1.2 JoCasanova	Soc Desp			<b>(10h15)</b> Adap Meio Aquático	Expr.Físico-Motora 10h15 - <b>(2anos)</b>
11.00 – 11.30		Act Fís Adap	1.8 NeOliveira				
11.30 – 12.00	Soc Desp		Tra Soc				
12.00 - 12.30							
12.30 - 13.00		2.5 NeOliveira	1.2 CarFrancisco	1.2 CarVilaChã			
13.00 - 13.30							
13.30 - 14.00							
14.00 - 14.30							
14.30 - 15.00	OC – Act Fís 3ªIda	Ped Desp		Hip-Hop <b>(5anos)</b>	Expr.Físico-Motora <b>(5anos)</b>		
15.00 - 15.30					Hip-Hop <b>(3anos)</b>	Expr.Físico-Motora <b>(3anos)</b>	
15.30 - 16.00			2.3 TeFonseca	2.4 JoCasanova		Hip-Hop <b>(4anos)</b>	Expr.Físico-Motora <b>(4anos)</b>
16.00 - 16.30					Dança Lar Residencial		
16.30 - 17.00	Act Físc Adap	Tra Soc					
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30			2.3 IsPortugal				
18.30 – 19.00		2.5 NuSerra					

## **Anexo 5 - Plano de aula de Piscina**

**Instituto Politécnico da Guarda**  
**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**

**Aula nº 2**

**Data: 14/11/2012**

**Hora: 15H**

**População-Alvo: População-Especial**

**Entidade de Estágio:** Fundação Augusto César Gil

**Bloco/tema:** Coordenação

**Nome Estagiário:** Vera Esteves

<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tempo</b>
Preparar o sistema músculo-esquelético para a prática de atividade física.	Exercícios de ativação funcional	Andando em volta da piscina de forma organizada ao sinal do apito, todos deverão saltar para a água. Andando dentro de água e ao sinal do apito, todos se agacharão e saltarão com os braços estendidos para cima.	-	10'
Parte principal da aula onde irão decorrer as atividades de desenvolvimento	Exercícios de movimentação corporal	Realizar o batimento de pernas (c/sem material) e agarrados às bordas da piscina. Rotação de braços, primeiramente em cima do nível da água e posteriormente em baixo da água.	-	20'
Fazer o corpo retornar à calma baixando a frequência cardíaca	Descontrair, trabalhando a parte inferior e superior do corpo	Dançar livremente ao som da música.	-	20'

Bibliografia: JUBA, K. Iniciação à natação. Lisboa: Presença, 1982.

## **Anexo 6 - Plano de aula de Expressão Físico Motora**

## Anexo 6.1 – Dois Anos

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Aula nº 5

Data: 09/11/2012

Hora: 10h30

População-Alvo: 2 anos

Entidade de Estágio: Fundação Augusto César Gil

Bloco/tema: Imitação

Nome Estagiário: Vera Esteves

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Preparar o organismo para a atividade física	Ativação Funcional	Realizar movimentos de mobilização articular: abrir e fechar mãos, rodar pulsos, rodar pescoço (dizer sim, não e talvez), saltitar, sentados mover pés de um lado para o outro, para a frente e para trás, bem como ativação muscular.	-	5'
Desenvolver as atividades preparadas	Movimentação do corpo	Efetuar vários movimentos alternados, nomeadamente, levantar uma perna, um braço, dizer sim, dizer não, dar um passo em frente, baixar, sentar, esticar as pernas, deitar-se de costas, deitar de barriga, gatinhar, levantar, bater palmas, bater os pés, bater nos joelhos.	-	10'
	Cores	Colocar uma bola amarela num lado da sala e a vermelha no outro lado; depois, convidar os alunos a dirigirem-se até elas, de maneira diferente. Por exemplo, saltar até à bola amarela, andar em pontas dos pés até à vermelha, andar de costas até à amarela, gatinhar até à vermelha.	Bolas amarelas e vermelhas	10'
Retornar ao estado inicial (de calma)	Flexibilidade dos membros inferiores e superiores	Os alunos devem imitar o professor, fazendo exercícios de flexibilidade dos membros superiores e membros inferiores;	-	5'

Bibliografia: AMARAL, Joana(2012).666 jogos tradicionais.Porto Editora - Lisboa



## Anexo 6.2 – Três Anos

**Instituto Politécnico da Guarda**  
**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**

**Aula nº 5**

**Data: 02/11/2012**

**Hora: 15h30**

**População-Alvo: 3 anos**

**Entidade de Estágio:** Fundação Augusto César Gil

**Bloco/tema:** situação espaço-temporal

**Nome Estagiário:** Vera Esteves

<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tempo</b>
Preparar o sistema músculo-esquelético para a prática de atividade física.	Exercícios de ativação funcional	Alongar os principais grupos musculares, nomeadamente, pescoço, ombros, cotovelos, cintura, oblíquos, joelhos, pés); Saltitar à frente, atrás, lado esquerdo e lado direito.	-	5'
Parte principal da aula onde irão decorrer as atividades de desenvolvimento	Lançamentos	Formam-se duas filas, frente a frente. Uma bola, ficando numa das filas, terá de ser atirada pelo primeiro elemento dessa fila para o elemento um da outra fila. Depois de passada a bola, o aluno deverá ir para o fim da sua fila; Uma variante deste jogo, será trocar para a outra fila.	1 bola	10'
Fazer o corpo retornar à calma baixando a frequência cardíaca	Jogo do Espelho	Os alunos realizam movimentos que o professor realizar como se o professor fosse o espelho: voar, girar, limpar um vidro, pendurar roupa, lavar as mão, pentear, enroscar uma lâmpada, abrir e fechar uma porta, chutar uma bola;	-	10'
	Descontrair, trabalhando a parte inferior do corpo	De joelhos no chão, sentados sobre os pés e mãos nos joelhos, inspirar e expirar (5x); O mesmo exercício acima explicado mas com a variante de que a cabeça tenta tocar o chão à frente do corpo, deixando os braços ao longo do corpo.	-	5'
Bibliografia: --				

## Anexo 6.3 – Quatro Anos

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Aula nº 6

Data: 02/11/2012

Hora: 15h30

População-Alvo: 4 anos

Entidade de Estágio: Fundação Augusto César Gil

Bloco/tema: Imitação

Nome Estagiário: Vera Esteves

Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Preparar o sistema músculo-esquelético para a prática de atividade física.	Exercícios de ativação funcional	Realizar movimentos de mobilização articular: abrir e fechar mãos, rodar pulsos, rodar pescoço (dizer sim, não e talvez), saltitar, sentados mover pés de um lado para o outro, para a frente e para trás, bem como ativação muscular. Jogo da estátua: imitar posições estáticas que o professor fizer.	-	5'
Parte principal da aula onde irão decorrer as atividades de desenvolvimento	A mãe	Neste jogo o objetivo é imitar tudo o que o professor fizer, indo assim em fila "indiana". Escolhe-se um aluno para ir à frente e escolher a direção do caminho. Ao longo do caminho, o professor irá fazer fazendo exercícios variados, nomeadamente, saltar, correr.	-	10'
	Profissões	Efetuar movimentos relativos a várias profissões, nomeadamente, lenhador, músico, carpinteiro, costureira, jardineiro, empregada doméstica, eletricista, jogador de futebol, motorista, aviador, dançarino, pescador, cabeleireiro e bombeiro.	-	10'
Fazer o corpo retornar à calma baixando a frequência cardíaca	Descontrair, trabalhando a parte inferior do corpo	De joelhos no chão, sentados sobre os pés e mãos nos joelhos, inspirar e expirar (5x); O mesmo exercício acima explicado mas com a variante de que a cabeça tenta tocar o chão à frente do corpo, deixando os braços ao longo do corpo.	-	5'

Bibliografia: Texto Editora.08 de Novembro de 2008.Disponível em [www.Site.junior.te.pt](http://www.Site.junior.te.pt)>.

## Anexo 6.4 – Cinco Anos

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Aula nº 4

Data: 25/10/2012

Hora: 14h30

População-Alvo: 5 anos

Entidade de Estágio: Fundação Augusto César Gil

Bloco/tema: Mobilidade

Nome Estagiário: Vera Esteves

Objectivos	Conteúdos	Descrição das Actividades	Recursos	Tempo
Preparar o sistema músculo-esquelético para a prática de atividade física.	Exercícios de ativação funcional	Alongar os principais grupos musculares, nomeadamente, pescoço, ombros, cotovelos, cintura, oblíquos, joelhos, pés); Saltitar à frente, atrás, lado esquerdo e lado direito.	-	5'
Parte principal da aula onde irão decorrer as atividades de desenvolvimento	Robot	Os alunos andando pela sala, consoante a indicação do professor, vão executando vários exercícios: mexer braços, pernas, rabo, braços atrás e andar, encolher e andar em formiga; saltar; andar; correr; olhar para o teto; abraçar o amigo; saltar em pé coxinho; andar com os calcanhares; E por fim, andar em pontas dos pés.	-	12'
	Lançamentos	Formam-se duas filas, frente a frente. Uma bola, ficando numa das filas, terá de ser atirada pelo primeiro elemento dessa fila para o elemento um da outra fila. Depois de passada a bola, o aluno deverá ir para o fim da sua fila; Uma variante deste jogo, será trocar para a outra fila.	Uma bola	8'
Fazer o corpo retornar à calma baixando a frequência cardíaca	Descontrair, trabalhando a parte inferior do corpo	De joelhos no chão, sentados sobre os pés e mãos nos joelhos, inspirar e expirar (5x); O mesmo exercício acima explicado mas com a variante de que a cabeça tenta tocar o chão à frente do corpo, deixando os braços ao longo do corpo.	-	5'

Bibliografia: BATLLORI, Jorge. *Educar jogando – Jogos de educação física*. Setúbal. Marina Editores. 2002.

## **Anexo 7 - Plano de aula de Hip-Hop**

**Instituto Politécnico da Guarda**  
**Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto**

**Aula nº 4**

**Data: 14/11/2012**

**Hora: 15H**

**População-Alvo: 3 anos**

**Entidade de Estágio:** Fundação Augusto César Gil

**Bloco/tema:** Coordenação

**Música:** Esquerda/direita

**Nome Estagiário:** Vera Esteves

<b>Objetivos</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Descrição das Atividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tempo</b>
Preparar o sistema músculo-esquelético para a prática de atividade física.	Exercícios de ativação funcional	Alongar os principais grupos musculares, nomeadamente, pescoço, ombros, cotovelos, cintura, oblíquos, joelhos, pés); Saltitar à frente, atrás, lado esquerdo e lado direito.	-	5'
Parte principal da aula onde irão decorrer as atividades de desenvolvimento	Coreografia ao som da música escolhida para a aula	Efetuar os seguintes movimentos ao som da música e sempre com um ritmo adequado à aprendizagem: 1 – Passe ao lado direito (2x) e esquerda (2x); 2 – Mãos em cima alternando entre a esquerda e direita (2x cada lado); 3 – Rodar rabo; 4 – rodar corpo ao lado e voltar à frente (1x); 5 –Dizer “não” com o dedo; 6 – “Chamar” com as mãos (2x); 7 – Rodar cabeça; 8 – Baixar e rodar o rabo (2x); 9 – Chutar pé à frente alternando entre esquerda e direita (4x); 10 – Rodar corpo e colocar perna direita ao lado, voltar a efetuar o exercício até chegar ao ponto inicial (4x).	-	20'
Fazer o corpo retornar à calma baixando a frequência cardíaca	Flexibilidade dos membros inferiores e superiores	Pernas juntas, esticar braços à frente; Pernas afastadas, corpo à frente; Esticar braços em cima, do lado direito, do lado esquerdo e em baixo; Perna direita esticada e perna esquerda encolhida junto da direita.	-	5'
Sumário: Elaboração de uma coreografia ao som de uma música, de maneira a trabalhar a coordenação dos membros inferiores e superiores.				



**Anexo 8 - Calendarização das aulas de Aeróbica e respetivos grupos**

## Grupos população especial

	quarta feira	quinta feira	sexta feira	Datas (D-D-D/M/A)
	Passes básicos de aeróbica			10-11-12/10/12
	Passes básicos de aeróbica			17-18-19/10/12
	Passes básicos de aeróbica			24-25-26/10/12
<b>Grupos</b>	2 - 3 - 4	2 - 3	1	31-1-2/10-11/12
	2 - 3 - 4	2 - 4	1	07-08-09/11/12
	2 - 3 - 4	2 - 3	1	14-15-16/11/12
	2 - 3 - 4	2 - 4	1	21-22-23/11/12
	2 - 3 - 4	2 - 3	1	28-29-30/11/12
	2 - 3 - 4	2 - 4	1	5-6-7/12/12

	Grupo
<b>1</b>	<b>Madagascar - Todos</b>
<b>2</b>	<b>Cinderela - Catarina</b>
<b>3</b>	<b>Rei Leão – Tina – João – Eva - Jorge Antunes - Luís Carlos - Fátima Jesus - Maria José Antunes</b>
<b>4</b>	<b>Livro da Selva –Carla – Cláudia - José Pires - Luís Filipe – Cristina - Zulmira</b>

## **Anexo 9 - Coreografias de Aeróbica**

### “Rei leão”

- Levantar os joelhos e estalar os dedos (10x);
- Elevar a mão direita e depois a esquerda acima da cabeça, repetindo este movimento (10x);
- Baixar o braço esquerdo e posteriormente o braço direito abaixo da cintura, repetindo este movimento (10x);
- Rodar para a esquerda e depois para a direita;
- Abanar o rabo até ao final da música.

### “Livro da selva”

#### Pares

- Colocar os braços um por cima do outro e rodá-los (7x);
- Bater 10x na perna esquerda e outras 10 na perna direita;
- Em pares, agarrar nas mãos do colega e rodar para a esquerda e para a direita;
- Posteriormente e ainda em pares, aproximar do colega e afastar (2x)
- Na última parte da dança em pares, largar umas das mãos e virar para o público, depois dar ambas as mãos ao colega e largar a outra mão e voltar a virar para o público;

#### Individual

- Dar toques intermitentes com o pé direito à frente e depois atrás (2x), efetuar o mesmo com o pé esquerdo (2x).

### “I like to move it”

- Elevar ambos os braços acima da cabeça e na diagonal à direita baixar e elevar, repetir o exercício para o lado esquerdo (2x cada/8x total);
- Abanar ambos os braços abaixo da cintura de um lado para o outro (10x);
- Saltar à frente e depois atrás (2x);
- Abanar o rabo até perto do final da música;
- Cair no chão depois da contagem da música “3,2,1”

### Movimentos Cláudia/Eva (Utentes em Cadeira de rodas)

#### Cláudia:

- Elevar o braço direito enquanto abre e fecha a mão (repetir com o esquerdo);
- Passar as duas mãos juntas em modo de “festinhas” na perna direita (repetir com a esquerda);
- Bater palmas.

#### Eva:

- Dar ligeiras palmadas na perna direita (4x); (trocar para a esquerda)
- Bater palmas.

**Nota:** a Eva trabalhar inicialmente em pares e posteriormente é que efetua os movimentos. Os movimentos destas duas utentes são realizados muito lentamente.