



Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Escola Básica c/JI Cidade de Castelo Branco

Serviços Educativos - Escola a Tempo Inteiro

Júlia Sales Martins

junho de 2025



Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Escola Básica e Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco

Serviços Educativos - Escola a Tempo Inteiro

Júlia Sales Martins

Orientador

Professor Doutor Miguel Rebelo

Professora Marta Teixeira

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Miguel Rebelo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Miguel Alexandre Rebelo Lucas

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do IPCB

Vogais

Professor Doutor André Ramalho

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do IPCB

Professora Marta Teixeira

Professora da Escola a Tempo Inteiro pelo Município de Castelo Branco

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha família e amigos mais próximos, as minhas colegas de casa, que me acompanharam e apoiaram ao longo desta importante etapa da minha vida.

Gostaria também de agradecer ao meu orientador, Professor Doutor Miguel Rebelo e a minha supervisora do local de estágio, professora Marta Teixeira, por todo o apoio e confiança prestada.

Em terceiro lugar, agradecer a todos colaboradores dos Serviços Educativos do Município de Castelo Branco onde estive inserida ao longo de todo o tempo de estágio, por todo o acolhimento.

Resumo

O presente portefólio tem como principal objetivo apresentar todo o trabalho e atividades desenvolvidas, no âmbito da unidade curricular de “Projeto e Intervenção Prática I e II”, sob a orientação do Professor Doutor Miguel Rebelo, ao longo do primeiro e segundo semestre do terceiro ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física, da Escola Superior de Educação.

A minha intervenção realiza-se nos serviços educativos da Câmara Municipal de Castelo Branco, no âmbito do projeto "Escola a Tempo Inteiro". Neste contexto, lidamos com atividades promovidas pela autarquia, acompanhamos quatro turmas (2º, 3º e 4º ano) na Escola Básica com II Cidade de Castelo Branco, realizamos a Componente de Apoio à Família (CAF) com as restantes turmas da escola e acompanhamos ainda duas aulas de dança: os grupos “Dança Criativa” (frequentado por alunos dos 3 aos 6 anos) e a turma “All Dance” (composta por alunos dos 10 aos 14 anos), durante as férias letivas, do natal e da páscoa, participamos nas Férias Ativas de Natal da Câmara Municipal de Castelo Branco.

Através da minha intervenção nos serviços educativos e da Escola Básica c/II Cidade de Castelo Branco, procurei aprofundar os meus conhecimentos e experiências no trabalho com crianças. Este percurso tem-me permitido fortalecer a minha autonomia, cumprir os valores e normas da instituição e desenvolver as minhas competências, tanto a nível individual como no trabalho em equipa.

No dia a dia, procurei responder de forma eficaz aos desafios que surgem, ajustando as minhas práticas às necessidades do contexto. Esta experiência ajudou-me a reforçar a minha capacidade de interagir e intervir junto das crianças, bem como a organizar e planear atividades de maneira eficiente e criativa.

Sem dúvida, esta vivência foi extremamente enriquecedora, permitindo-me adquirir competências fundamentais que servirão como base para futuras oportunidades profissionais.

Assim, posso afirmar que esta vivência foi extremamente valiosa, permitindo-me desenvolver competências essenciais, como a habilidade de interagir e atuar adequadamente com crianças, bem como a capacidade de organizar e planear aulas de maneira eficiente. Estas aprendizagens constituem, sem dúvida, uma base sólida para o meu desempenho em futuras experiências profissionais.

Palavras-chave

Atividades de Enriquecimento Curriculares; Ensino; 1º ciclo; Serviços Educativos; Escola a Tempo Inteiro;

Abstract

The main purpose of this portfolio is to present all the work and activities carried out as part of the “Project and Practical Intervention I and II” curricular unit, under the supervision of Professor Miguel Rebelo, during the first and second semesters of the third year of the degree in Sport and Physical Activity at the School of Education.

My work takes place in the educational services of Castelo Branco City Council, as part of the “Full-Time School” project. In this context, we deal with activities promoted by the municipality, accompany four classes (2nd, 3rd and 4th grade) at the Cidade de Castelo Branco Primary School, carry out the Family Support Component (CAF) with the other classes at the school and also accompany two dance classes: the “Creative Dance” groups (attended by pupils aged 3 to 6) and the “All Dance” class (made up of pupils aged 10 to 14), during the school holidays, Christmas and Easter, we took part in the Castelo Branco Municipal Council's Active Christmas Holidays.

Through my work in the educational services and at the Cidade de Castelo Branco Primary School, I have tried to deepen my knowledge and experience of working with children. This path has allowed me to strengthen my autonomy, comply with the values and standards of the institution and develop my skills, both individually and in teamwork.

On a daily basis, I try to respond effectively to the challenges that arise, adjusting my practices to the needs of the context. This experience has helped me to strengthen my ability to interact and intervene with children, as well as to organize and plan activities efficiently and creatively.

Without a doubt, this experience has been extremely enriching, allowing me to acquire fundamental skills that will serve as a basis for future professional opportunities.

Thus, I can say that this experience has been extremely valuable, allowing me to develop essential skills, such as the ability to interact and act appropriately with children, as well as the ability to organize and plan lessons efficiently. These learnings are undoubtedly a solid foundation for my performance in future professional experiences.

Keywords

Curricular Enrichment Activities; Teaching; 1st cycle; Educational Services; Full-time School;

Índice geral

Composição do júri	5
Agradecimentos	7
Resumo.....	9
Palavras-chave.....	9
Abstract.....	11
Keywords	11
Índice geral.....	13
Índice de figuras.....	17
Índice de tabelas	19
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	21
I - INTRODUÇÃO.....	23
II – ANÁLISE INSTITUCIONAL	25
História e Organização.....	25
1.1 - Origem e situação atual da instituição	25
1.2 - Horário e regime de funcionamento	26
1.3 – Descrição do Horário 1º semestre	27
1.4 – Descrição do Horário 2º semestre	27
1.5 - Localização e características do envolvimento.....	27
III – Enquadramento Teórico	29
Sistema Educativo em Portugal e as Orientações Pedagógicas para o Ensino da Educação Física	29
As Atividades de Enriquecimento Curricular, sua importância e o seu funcionamento	42
Estado atual dos níveis de condição física em crianças do 1º Ciclo - A Obesidade Infantil e a Competência Motora.....	45
IV – DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	50
Atividades Diárias	50
Registo Semanal de Atividades.....	56
Registo de Assiduidade	59

2 – Atividades Pontuais	60
1. Dia da Parada do Pai Natal.....	60
2. Dia de Férias ativas do Natal	61
3. Desfile de Carnaval	62
4. Atividade da vespa asiática.....	63
5. Campo de férias da Pascoa	63
5.1 Atividade com a ERID	64
6. Festa do Futebol e do Ténis	65
V – PRODUÇÃO DE UM ARTIGO CIENTÍFICO.....	68
A Escola a Tempo Inteiro: A opinião das crianças, Encarregados de Educação e Professores.	68
A Escola a Tempo Inteiro: A opinião das crianças, Encarregados de Educação e Professores.	70
Abstract.....	71
Introdução	73
Método	74
Instrumentos	75
CRIANÇAS.....	75
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	75
PROFESSORES DAS ESCOLAS.....	75
TÉCNICOS ETI.....	76
Procedimentos.....	76
CRIANÇAS.....	76
PROFESSORES DAS ESCOLAS.....	76
TÉCNICOS ETI.....	77
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	77
CRIANÇAS.....	77
PROFESSORES DAS ESCOLAS.....	78
TÉCNICOS ETI.....	79
ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	80
CRIANÇAS.....	82
PROFESSORES DAS ESCOLAS.....	83
TÉCNICOS DA ETI	84

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO	85
PROFESSORES DAS ESCOLAS E TÉCNICOS DA ETI.....	87
Conclusões	88
Referências	89
VI – IMPLEMENTAÇÃO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	90
Tema	90
Objetivos do projeto.....	91
Planificação geral	91
Jogos da atividade	92
1. Jogo das latas	92
2. Saltar à corda	92
3. Bowling	93
4. Jogo das cadeiras.....	93
5. Tração da corda	94
6. Jogo dos sacos.....	95
7. Jogo dos 3 pés	96
8. Jogo da petanca	96
9. Jogo do limbo	97
10. Jogo da macaca	97
Cronograma	98
Modelos	99
1. Material necessário	99
2. Solicitações e pedidos diversos	99
3. Convites.....	101
4. Certificados/diplomas de participação e organização	102
5. Perguntas propostas pelos professores.....	102
6. Reflexão.....	109
7. Ilustração da atividade	110
8. Agradecimento de presença e colaboração.....	113
9. Cartaz da Atividade	114
VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO	115

VII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR	115
VIII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	116
IX – ANEXOS.....	118
Registo de Assiduidade.....	118
Planos de aula	127
Fichas de Observação	153

Índice de figuras

Figura 1 - Localização de Castelo Branco	28
Figura 2 - Freguesia de Castelo Branco	28
Figura 3 - Brasão de Castelo Branco	28
Figura 4 - Bandeira de Castelo Branco	28
Figura 5 - Trabalhos manuais na autarquia	57
Figura 6 - Aulas na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco	57
Figura 7 - Ajuda nos Trabalhos de casa no CAF	58
Figura 8 - Aulas de dança na Fábrica da Criatividade	58
Figura 9 - Parada do Pai Natal	61
Figura 10 - Professores do projeto "Escola a Tempo Inteiro"	61
Figura 11 - Atividades Desportivas nas Férias Ativas do Natal	62
Figura 12 - Desfile de Carnaval	63
Figura 13 - Atividade da vespa asiática	63
Figura 14 - Campo de férias da Pascoa	64
Figura 15 - Atividade com a ERID	65
Figura 16 - Mapa do Espaço da Atividade	65
Figura 17 - Insufláveis	66
Figura 18 - Zona de Artes	66
Figura 19 - Campo para Atividades de Ténis	66
Figura 20 - Campo para Atividade de Futebol	66
Figura 21 - Ilustração Jogo das Latas	92
Figura 22 - Ilustração Saltar a Corda	93
Figura 23 - Ilustração Bowling	93
Figura 24 - Ilustração Jogo das Cadeiras	94
Figura 25 - Ilustração Tração da Corda	95
Figura 26 - Ilustração Jogo dos Sacos	96
Figura 27 - Ilustração Jogo dos 3 pés	96
Figura 28 - Ilustração Jogo da Petanca	97
Figura 29 - Ilustração Jogo do Limbo	97
Figura 30 - Ilustração Jogo da Macaca	98
Figura 31 - Certificado de Participação Projeto Prático	102
Figura 32 - Certificado de Organização Projeto Prático	102
Figura 33 - Estação 1: Jogo das Latas	110
Figura 34 - Estação 2: Saltar a Corda	110
Figura 35 - Estação 3: Bowling	110

Figura 36 - Estação 4: Jogo das Cadeiras	111
Figura 37 - Estação 5: Tração da Corda.....	111
Figura 38 - Estação 6: Jogo dos Sacos	111
Figura 39 - Estação 7: Jogo dos 3 pés	112
Figura 40 - Estação 8: Petanca	112
Figura 41 - Estação 9: Limbo	112
Figura 42 - Estação 10: Jogo da Macaca	113
Figura 43 - Cartaz da Atividade Prática	114

Índice de tabelas

Tabela 1 - Horário de Estágio 1º Semestre	27
Tabela 2 - Horário de Estágio 2º Semestre	27
Tabela 3 - Plano de Aula da Turma do 2ºB	52
Tabela 4 - Plano de Aula da Turma do 3ºA	53
Tabela 5 - Número de Alunos em cada Turma	53
Tabela 6 - Plano de Aula de Ténis (1º Semestre)	54
Tabela 7 - Tabela de Aulas de Observação	55
Tabela 8 - Plano de aula de Ténis (2º Semestre)	56
Tabela 9 - Registo Semanal de Atividades 1º Semestre	59
Tabela 103 - Registo de Assiduidade Mês de novembro	59
Tabela 112 - Registo de Assiduidade Mês de outubro	59
Tabela 12 - Horário de Cada Turma na Atividade	98
Tabela 13 - Cronograma geral da Atividade	98

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

Ordem alfabética

AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família;

AEC – Atividades de Enriquecimento Curriculares

ApF – Aptidão Física;

ATL – Atividade de Tempos Livres;

CAF – Componente de Apoio à Família

CAE – Curso Artístico Especializado;

CCB – Cidade Castelo Branco

CEF – Curso de Educação e Formação;

CM – Competência Motora;

COSI – Childhood Obesity Surveillance Initiative;

DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor;

DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares;

EB C/JI CCB – Com Jardim de infância

ERID – Associação Educar, Reabilitar e Incluir;

IMC – Índice de Massa Corporal;

ME – Ministério da Educação;

OMS – Organização Mundial de Saúde;

PLNM – Português Língua Não Materna;

UC – Unidade Curricular.

I - INTRODUÇÃO

O meu nome é Júlia Sales Martins, natural de Nisa, e sou aluna do 3º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação. É com grande entusiasmo que apresento este portefólio, uma compilação reflexiva que oferece uma visão abrangente sobre a minha trajetória académica e prática, desenvolvida no âmbito do protocolo de estágio realizado nos Serviços Educativos da Câmara Municipal de Castelo Branco.

Este estágio integrou a unidade curricular “Projeto e Intervenção Prática I e II”, fundamental no último ano da licenciatura, e teve como objetivo proporcionar aos alunos a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso. No âmbito desta unidade curricular, foi solicitado a cada aluno a elaboração de um portefólio que incluía elementos pessoais, bem como o relato detalhado das atividades realizadas na instituição de estágio.

A minha intervenção decorreu nos Serviços Educativos da Câmara Municipal de Castelo Branco, onde desempenhei diversas funções ao longo do estágio, sob a supervisão da Professora Marta Teixeira e com orientação académica do Professor Doutor Miguel Rebelo. Entre as principais atividades, planeiei e realizei aulas para alunos do 1º ciclo do ensino básico da Escola Básica Cidade de Castelo Branco. De terça a sexta-feira, no período da tarde, dinamizei uma hora de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) no domínio desportivo, dirigidas a turmas do 2º, 3º e 4º ano.

Para além disso, participei em Campos de Férias e atividades pontuais organizadas pela autarquia, acompanhei a Componente de Apoio à Família (CAF), que assegura o acompanhamento dos alunos antes e/ou depois das AEC, e colaborei nas diversas tarefas propostas pelos Serviços Educativos. Às quartas-feiras, tive ainda a oportunidade de acompanhar duas aulas de dança: o grupo “Dança Criativa”, frequentado por alunos dos 3 aos 6 anos, e a turma “All Dance”, composta por alunos dos 10 aos 14 anos. Este estágio decorreu entre outubro de 2024 e junho de 2025, proporcionando-me uma experiência diversificada e enriquecedora.

Este portefólio tem como objetivo relatar todas as atividades realizadas no âmbito das unidades curriculares de “Projeto e Intervenção Prática I e II”, caracterizar os elementos pessoais que enriqueceram a experiência e apresentar uma análise detalhada do trabalho desenvolvido nos Serviços Educativos. O conteúdo está estruturado em capítulos: o capítulo 1 corresponde à presente Introdução, o capítulo 2 apresenta uma análise institucional do local de estágio, o capítulo 3 aborda uma revisão da literatura relevante, e o capítulo 4 é dedicado à descrição e análise crítica das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, o capítulo 5 apresenta a produção de um artigo científico, o capítulo 6 é dedicado à descrição e análise da implementação pedagógica, o capítulo 7 as referências bibliográficas e por fim o capítulo 8 com os anexos.

O estágio representou uma etapa essencial na minha formação académica, permitindo-me transformar os conhecimentos teóricos adquiridos em prática. Esta experiência ajudou-me a desenvolver competências fundamentais, como a capacidade de adaptação, responsabilidade, autoconfiança e a habilidade de intervir em diferentes contextos educativos. Apesar dos aspetos positivos, houve desafios, como a dificuldade de conciliar a carga horária exigida pelo estágio com as

A Escola a Tempo Inteiro

aulas. Acredito que a criação de um semestre exclusivamente dedicado ao estágio seria uma medida valiosa, permitindo aos alunos um maior foco e dedicação à prática profissional.

Concluo que esta vivência foi determinante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, consolidando competências que servirão de base para o meu futuro na área do Desporto e Atividade Física. Como objetivos futuros, pretendo dar continuidade à minha formação académica, através de um mestrado, e construir uma carreira como professora, contribuindo para a educação e o desenvolvimento físico e desportivo das crianças e jovens.

II - ANÁLISE INSTITUCIONAL

Serviços Educativos

Local de Formação: Serviços Educativos do Município de Castelo Branco

Morada: Rua João Evangelista, nº2, 6000-240, Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 330 355

Email: serviços.educativos@cm-castelobranco.pt

Duração: 8 de outubro de 2024 6 de junho 2025

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

História e Organização

1.1 - Origem e situação atual da instituição

Castelo Branco é uma cidade raiana portuguesa, capital do distrito de Castelo Branco e situada na região estatística do Centro, na sub-região da Beira Baixa e na antiga província com o mesmo nome, com 33 772 habitantes no seu perímetro urbano (2021).

É sede do município de Castelo Branco, o terceiro maior português em extensão, com 1 438,19 km² de área e 52 272 habitantes (albicastrenses) (2021), subdividido em 19 freguesias. O município é limitado a norte pelo município do Fundão, a leste por Idanha-a-Nova, a sul pela Espanha, a sudoeste por Vila Velha de Ródão e a Oeste por Proença-a-Nova e por Oleiros.

Ao contrário de outras cidades da região, que cresceram notavelmente devido à indústria têxtil, Castelo Branco sempre teve uma importância geoestratégica e política em Portugal. Não está, por esse motivo, sujeita às flutuações económicas que deslocalizaram empresas têxteis - mormente de laboração manual desqualificada - como sucedeu na região norte e na Cova da Beira. A composição sociológica predominante é por esse motivo também muito diferente de outras cidades de cultura do operariado.

O setor da Educação integra a Divisão de Educação e Desporto e é assumido pelo Executivo Municipal como uma área de ação prioritária, pela importância que o Ensino e a Educação desempenham na formação do indivíduo, na mudança de mentalidades e no contributo para a igualdade de oportunidades.

São objetivos da Câmara Municipal:

- Planear, programar e desenvolver a ação municipal no domínio da Educação;
- Programar ações de desenvolvimento a integrar no Plano de Atividades do Município;
- Avaliar as carências em equipamentos escolares e propor a aquisição e substituição desses equipamentos;

A Escola a Tempo Inteiro

- Promover e apoiar ações de Educação no âmbito das competências da Câmara Municipal;
- Gerir o património da rede escolar pública no ensino Pré-Escolar e básico;
- Assegurar a receção, estudo, análise e encaminhamento de solicitações dos munícipes na área educativa;
- Organizar as atividades de enriquecimento curricular e apoiar as ações educativas em meio aberto e nos equipamentos municipais;
- Assegurar o cumprimento das atribuições legais em matéria de Ação Social Escolar, nomeadamente auxílios económicos, refeições escolares e prolongamento de horário, para crianças do Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Promover, em articulação com a comunidade escolar, a oferta formativa concelhia.

Os serviços educativos inserem um projeto “escola a tempo inteiro” que tem diversos projetos, tais como, AAAF, CAF, AEC, ATL, prolongamentos.

- AAAF – atividades de Animação e Apoio à Família;
- CAF – Componente de Apoio à Família;
- AEC – Atividade de Enriquecimento Curricular;
- ATL – Atividade de Tempos Livres;
- Prolongamentos;
- Campos de férias;
- Apoios Escolares – Compartição nas Refeições Escolares e nas Mensalidades das Cresces.

1.2 - Horário e regime de funcionamento

Tabela 1- Horário de Funcionamento

Entidade	Horário (segunda a sexta)
Camara Municipal de Castelo Branco	09:00 – 12:30
	14:00 – 16:30
Serviços Educativos	08:30 – 12:30
	14:00 – 17:30

1.3 – Descrição do Horário 1º semestre

Tabela 1 - Horário de Estágio 1º Semestre

Horário do 1º semestre = 12 horas semanais	
3ª Feira	16:00 – 17:30
4ª Feira	16:00 – 17:30
	18:00 – 20:00
5ª Feira	14:00 – 17:30
6ª Feira	14:00 – 17:30

1.4 – Descrição do Horário 2º semestre

Tabela 2 - Horário de Estágio 2º Semestre

Horário do 2º semestre = 12 horas e 30 minutos semanais	
3ª Feira	16:00 – 17:00
4ª Feira	11:00 – 12:00
	16:00 – 17:30
	18:00 – 20:00
5ª Feira	09:00 – 12:30
	14:00 – 17:30

1.5 - Localização e características do envolvimento

Castelo Branco é uma cidade raiana portuguesa, capital do distrito de Castelo Branco e situada na região estatística do Centro, na sub-região da Beira Baixa e na antiga província com o mesmo nome, com 33 772 habitantes no seu perímetro urbano (2021).

É sede do município de Castelo Branco, o terceiro maior português em extensão, com 1 438,19 km² de área e 52 272 habitantes (albicastrenses) (2021), subdividido em 19 freguesias. O município é limitado a norte pelo município do Fundão, a leste por Idanha-a-Nova, a sul pela Espanha, a sudoeste por Vila Velha de Ródão e a Oeste por Proença-a-Nova e por Oleiros.

Ao contrário de outras cidades da região, que cresceram notavelmente devido à indústria têxtil, Castelo Branco sempre teve uma importância geoestratégica e política em Portugal. Não está, por esse motivo, sujeita às flutuações económicas que deslocalizaram empresas têxteis - mormente de laboração manual desqualificada - como sucedeu na região norte e na Cova da Beira. A composição sociológica predominante é por esse motivo também muito diferente de outras cidades de cultura do operariado.

Foi considerada em 2006, num estudo elaborado pela DECO (Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor), a segunda capital de distrito do país com melhor qualidade de vida. Em 2017, encontra-se em 36.º lugar nacional, e 7.º lugar da região Centro, segundo um estudo pela consultora Bloom Consulting.

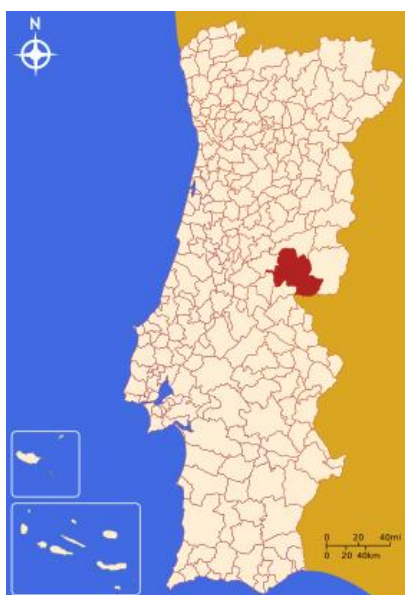


Figura 1 - Localização de Castelo Branco



Figura 2 - Freguesia de Castelo Branco



Figura 3 - Brasão de Castelo Branco



Figura 4 - Bandeira de Castelo Branco

III - Enquadramento Teórico

Sistema Educativo em Portugal e as Orientações Pedagógicas para o Ensino da Educação Física

De acordo com a lei de Bases do Sistema Educativo capítulo I, âmbito e princípios, do artigo 1º (âmbito e definição) o sistema educativo é o conjunto de meios pelo qual se concretiza o direito à educação, que se exprime pela garantia de uma permanente ação formativa orientada para favorecer o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade. (Diário da República, 2023)

O sistema educativo português visa garantir a igualdade de acesso à escola pública, promovendo o sucesso educativo e, por essa via, a igualdade de oportunidades numa escolaridade obrigatória de 12 anos. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo, aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, o sistema educativo português está dividido em três níveis de ensino: a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

O sistema educativo português tem, assim, início na Educação Pré-Escolar, com um ciclo de frequência opcional dos 3 aos 6 anos de idade. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Tem como objetivo estimular as capacidades de cada criança e favorecer a sua formação e o desenvolvimento equilibrado de todas as suas potencialidades; contribuir para a estabilidade e segurança afetivas da criança; favorecer a observação e a compreensão do meio natural e humano para melhor integração e participação da criança; desenvolver a formação moral da criança e o sentido da responsabilidade, associado ao da liberdade; fomentar a integração da criança em grupos sociais diversos, complementares da família, tendo em vista o desenvolvimento da sociabilidade; desenvolver as capacidades de expressão e comunicação da criança, assim como a imaginação criativa, e estimular a atividade lúdica; incutir hábitos de higiene e de defesa da saúde pessoal e coletiva; proceder à despistagem de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança. (Diário da República, 2023)

O ensino básico é universal, obrigatório e gratuito e tem a duração de nove anos, tem como objetivo:

- a) Assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes garanta a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, promovendo a realização individual em harmonia com os valores da solidariedade social;
- b) Assegurar que nesta formação sejam equilibradamente inter-relacionados o saber e o saber fazer, a teoria e a prática, a cultura escolar e a cultura do quotidiano;

- c) Proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar as atividades manuais e promover a educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios;
- d) Proporcionar a aprendizagem de uma primeira língua estrangeira e a iniciação de uma segunda;
- e) Proporcionar a aquisição dos conhecimentos basilares que permitam o prosseguimento de estudos ou a inserção do aluno em esquemas de formação profissional, bem como facilitar a aquisição e o desenvolvimento de métodos e instrumentos de trabalho pessoal e em grupo, valorizando a dimensão humana do trabalho;
- f) Fomentar a consciência nacional aberta à realidade concreta numa perspetiva de humanismo universalista, de solidariedade e de cooperação internacional;
- g) Desenvolver o conhecimento e o apreço pelos valores característicos da identidade, língua, história e cultura portuguesas;
- h) Proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e sócio afetiva, criando neles atitudes e hábitos positivos de relação e cooperação, quer no plano dos seus vínculos de família, quer no da intervenção consciente e responsável na realidade circundante;
- i) Proporcionar a aquisição de atitudes autónomas, visando a formação de cidadãos civicamente responsáveis e democraticamente intervenientes na vida comunitária;
- j) Assegurar às crianças com necessidades educativas específicas, devidas, designadamente, a deficiências físicas e mentais, condições adequadas ao seu desenvolvimento e pleno aproveitamento das suas capacidades;
- k) Fomentar o gosto por uma constante atualização de conhecimentos;
- l) Participar no processo de informação e orientação educacionais em colaboração com as famílias;
- m) Proporcionar, em liberdade de consciência, a aquisição de noções de educação cívica e moral;
- n) Criar condições de promoção do sucesso escolar e educativo a todos os alunos. (Diário da República, 2023)

O ensino básico compreende três ciclos sequenciais, sendo o 1.º de quatro anos, o 2.º de dois anos e o 3.º de três anos, organizados nos seguintes termos:

- o 1.º ciclo de 4 anos e início da escolaridade obrigatória (grupo etário esperado 6 - 9 anos) o ensino é globalizante, da responsabilidade de um professor único, que pode ser coadjuvado em áreas especializadas;
- o 2.º ciclo de 2 anos (grupo etário esperado 10 - 11 anos) corresponde ao CITE 1. O ensino organiza-se por áreas interdisciplinares de formação básica e desenvolve-se predominantemente em regime de professor por área;

- o 3.º ciclo com uma duração de 3 anos (grupo etário esperado 12 - 14 anos) correspondendo ao CITE 2. O ensino organiza-se segundo um plano curricular unificado, integrando áreas vocacionais diversificadas, e desenvolve-se em regime de um professor por disciplina ou grupo de disciplinas. (Diário da República, 2023)

O Ensino Básico tem uma via única para todos os alunos. Porém, em algumas escolas existe uma oferta de ensino artístico, que acrescenta ao currículo geral uma formação complementar numa área artística (cursos artísticos especializados (CAE)). (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

O Ensino Secundário, corresponde a um ciclo de três anos de escolaridade (10.º, 11.º e 12.º anos), (grupo etário esperado 15 - 18 anos de idade) e visa proporcionar aos alunos uma formação e aprendizagens diversificadas, de acordo com os seus interesses, com vista ao prosseguimento de estudos e ou à inserção no mercado de trabalho. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018). Corresponde ao CITE 3, e que inclui cinco tipos de cursos:

Existem os seguintes cursos:

- Cursos Científico-Humanísticos;
- Cursos Profissionais;
- Cursos Artísticos Especializados;
- Cursos com planos próprios (Cursos Científico-Tecnológicos).
- Cursos de aprendizagem. (Comissão Europeia, 2024)

O ensino secundário tem por objetivos:

- a) Assegurar o desenvolvimento do raciocínio, da reflexão e da curiosidade científica e o aprofundamento dos elementos fundamentais de uma cultura humanística, artística, científica e técnica que constituam suporte cognitivo e metodológico apropriado para o eventual prosseguimento de estudos e para a inserção na vida ativa;
- b) Facultar aos jovens conhecimentos necessários à compreensão das manifestações estéticas e culturais e possibilitar o aperfeiçoamento da sua expressão artística;
- c) Fomentar a aquisição e aplicação de um saber cada vez mais aprofundado assente no estudo, na reflexão crítica, na observação e na experimentação;
- d) Formar, a partir da realidade concreta da vida regional e nacional, e no apreço pelos valores permanentes da sociedade, em geral, e da cultura portuguesa, em particular, jovens interessados na resolução dos problemas do País e sensibilizados para os problemas da comunidade internacional;

- e) Facultar contactos e experiências com o mundo do trabalho, fortalecendo os mecanismos de aproximação entre a escola, a vida ativa e a comunidade e dinamizando a função inovadora e interventora da escola;
- f) Favorecer a orientação e formação profissional dos jovens, através da preparação técnica e tecnológica, com vista à entrada no mundo do trabalho;
- g) Criar hábitos de trabalho, individual e em grupo, e favorecer o desenvolvimento de atitudes de reflexão metódica, de abertura de espírito, de sensibilidade e de disponibilidade e adaptação à mudança. (Diário da República, 2023)

Os três níveis de ensino podem funcionar em agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas da rede pública e em estabelecimentos do ensino particular e cooperativo, incluindo escolas profissionais, públicas e privadas. Os agrupamentos de escolas são unidades organizacionais do sistema educativo, dotados de órgãos próprios de administração e gestão, constituída por estabelecimentos de educação pré-escolar e de um ou mais níveis e ciclos de ensino. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Os princípios orientadores para a organização e gestão do currículo do ensino básico e do ensino secundário, assim como para a avaliação das aprendizagens e o processo de desenvolvimento curricular, estão delineados no Decreto-Lei n.º 55/2018, 6 de julho. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

De acordo com este Decreto-Lei, a evolução do processo educativo dos alunos no Ensino Básico assume uma lógica de ciclo, progredindo para o ciclo imediato o aluno que tenha desenvolvido as aprendizagens definidas para cada ciclo de ensino. De sublinhar que a decisão de transição para o ano de escolaridade seguinte reveste carácter pedagógico, sendo a retenção, nos anos não terminais de ciclo, considerada excecional. No 1.º ano de escolaridade, nenhum aluno fica retido, exceto se, por excesso de faltas injustificadas, o docente titular de turma assim o determinar. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

A avaliação no ensino básico compreende a realização de provas finais no 9.º ano de escolaridade nas disciplinas de Português, Português Língua Não Materna (PLNM) e Matemática, as quais incidem sobre os conteúdos lecionados ao longo do 3.º ciclo do ensino básico e a realização de provas de aferição (no 2.º ano (1.º ciclo), no 5.º ano (2.º ciclo) e no 8.º ano (3.º ciclo) de escolaridade, visando aferir o desenvolvimento do currículo no ensino básico e providenciar informação regular sobre o desenvolvimento das aprendizagens ao sistema educativo, às escolas, aos alunos e aos encarregados de educação). (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

A retenção num determinado ano de escolaridade do Ensino Básico significa que o aluno terá de repetir esse ano, frequentando todas as disciplinas/componentes contempladas no currículo. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Os alunos que demonstrem capacidades de aprendizagem excecionais e um adequado grau de maturidade, poderão progredir mais rapidamente, isto é, completar o 1.º ciclo com 9 anos de idade,

até 31 de dezembro do ano respetivo, e/ou transitar de ano de escolaridade antes do final do ano letivo, uma única vez, ao longo dos 2.º e 3.º ciclos. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Nos Cursos Científico-Humanísticos do Ensino Secundário, a transição do aluno para o ano de escolaridade seguinte verifica-se sempre que a classificação anual de frequência ou final de disciplina não seja inferior a 10 valores a mais do que duas disciplinas. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

A avaliação externa das aprendizagens, da responsabilidade dos serviços e organismos do Ministério da Educação, integra exames finais nacionais, sendo os resultados dos mesmos considerados para a classificação final de disciplina. A avaliação externa realiza-se no ano terminal da respetiva disciplina e durante o curso os alunos realizam quatro exames finais nacionais que têm impacto na classificação final da disciplina. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Concluem o nível secundário os alunos que obtenham aprovação em todas as disciplinas do plano de estudo do respetivo curso, podendo candidatar-se ao ensino superior. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

Existem ainda ofertas específicas de dupla certificação para jovens em risco de abandono escolar e de exclusão social (cursos de educação e formação (CEF), visando o cumprimento da escolaridade obrigatória e a inserção na vida ativa. (Enquadramento | Direção-Geral Da Educação, 2018)

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico pretendem garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam este nível etário. Importa que as crianças nesta fase possam aprender e aperfeiçoar as habilidades mais significativas e fundamentais para aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância – atividades lúdicas e expressivas – quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional. (República Portuguesa, 2018)

Aos objetivos gerais para cada bloco, acrescem os objetivos comuns a todas as áreas, definindo o conjunto de competências a desenvolver neste ciclo:

1. 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;

A Escola a Tempo Inteiro

- Agilidade.
- 2. 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 com o professor. (República Portuguesa, 2018)
- 3. Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividade, procurando realizar as ações adequadas com correções e oportunidades. (República Portuguesa, 2018)

Posto isto, as Aprendizagens Essenciais para o 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO são:

Para o 1.º e 2.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos:

- Perícias e Manipulações,
- Deslocamentos e Equilíbrios e
- Jogos. (República Portuguesa, 2018)

Para o 3.º e 4.º anos de escolaridade consideram-se os seguintes blocos:

- Ginástica,
- Jogos e um dos seguintes blocos - Atividades de Exploração da Natureza, Patinagem, Percursos na Natureza, ou Natação. (República Portuguesa, 2018)

1º Ano de Escolaridade

Bloco 1 - Perícias e Manipulações – Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. (República Portuguesa, 2018)

1º Ano

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.
3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.
4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.
5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 2 - Deslocamentos e Equilíbrio – Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. (República Portuguesa, 2018)

Em percursos que integram várias habilidades:

1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.
3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a direção durante o enrolamento.
4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.
6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).
7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. (República Portuguesa, 2018)

2º Ano de Escolaridade

Bloco 1 - Perícias e Manipulações – Realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. (República Portuguesa, 2018)

1ª e 2ª Anos

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.
2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).
3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

A Escola a Tempo Inteiro

4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
5. PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.
6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso a pares:

7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.
8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.

Em concurso individual ou estafeta:

9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. (República Portuguesa, 2018)

2º Ano

Em concurso individual:

1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.
2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.
3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.
4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.
6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.

Em concurso individual ou estafeta:

7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.

Em concurso a pares:

9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.

10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 4 - Jogos – Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. (República Portuguesa, 2018)

1º e 2º Anos

1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:
 - Posições de equilíbrio;
 - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;
 - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
 - Lançamentos de precisão e à distância;
 - Pontapés de precisão e à distância. (República Portuguesa, 2018)

3º Ano de Escolaridade

Bloco 3 - Ginástica – Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. (República Portuguesa, 2018)

3º Ano

Em percursos que integram várias habilidades:

1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.
3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).
4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.

A Escola a Tempo Inteiro

5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».
6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.
7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 4 - Jogos – Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. (República Portuguesa, 2018)

Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.
2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar.

Em concurso/exercício individual e ou a pares:

3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.
4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.
5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.

Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:

6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.
7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 3 - Ginástica – Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. (República Portuguesa, 2018)

3.º e 4.º Anos

Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:

1. CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
2. SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.
3. SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.
4. RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
5. PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.
6. ROLAMENTO À RECTAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.
7. BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.
8. SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.
9. DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.
10. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.
11. SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.
12. SALTAR À CO/RDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.
13. LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.
14. ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. (República Portuguesa, 2018)

Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:

1. CAMBALHOTA À RECTAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.
2. SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.
3. SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virarse de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada.
4. SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada.
5. COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.
6. RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.
7. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.). (República Portuguesa, 2018)

Bloco 4 - Jogos – Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. (República Portuguesa, 2018)

Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:

1. RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.
2. DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.
3. MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.

Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

A Escola a Tempo Inteiro

4. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.
5. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:
 1. REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;
 2. PASSAR a um companheiro desmarcado;
 3. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.
6. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
7. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
8. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.

No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:

9. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:

PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;

PASSAR a um companheiro em posição favorável.
10. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
11. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
12. Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.

Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares:

13. impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.

Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede):

JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. (República Portuguesa, 2018)

Bloco Opcional para o 4º Ano de Escolaridade

Bloco 5 – Patinagem – Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 6 – Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) – Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 7 – Percursos na Natureza – Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. (República Portuguesa, 2018)

Bloco 8 – Natação (República Portuguesa, 2018)

As Atividades de Enriquecimento Curricular, sua importância e o seu funcionamento

As Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) são atividades educativas, lúdicas e formativas que incidem nos domínios desportivo, artístico, científico, técnico e das tecnologias de informação e comunicação. As AEC são gratuitas, de inscrição facultativa, mas de frequência obrigatória para os/as alunos/as inscritos/as. (Camara Municipal de Gaia, 2019)

As Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) inserem-se numa estratégia alargada de articulação entre o funcionamento da escola e a organização de respostas sociais no domínio do apoio à família. (Enquadramento | Direção-Geral da Educação, 2019)

As AEC destinam-se aos alunos do 1.º ciclo e complementam as atividades letivas até às 17h00 ou 17h30. (*Perguntas Frequentes*, 2019)

Esta estratégia assenta em três grandes vertentes:

- Atividades de Animação e de Apoio à Família na Educação Pré-Escolar (AAAF);
- Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC);
- Componente de Apoio à Família no 1.º ciclo do Ensino Básico (CAF)

“Considera(m)-se:

AAAF as que se destinam a assegurar o acompanhamento das crianças na educação pré-escolar antes e ou depois do período diário de atividades educativas e durante os períodos de interrupção destas atividades; (Direção-Geral Da Educação, 20XX)

AEC no 1.º ciclo do ensino básico as atividades de carácter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural que incidam, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação; (Direção-Geral Da Educação, 20XX)

CAF o conjunto de atividades destinadas a assegurar o acompanhamento dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico antes e ou depois das componentes do currículo e das AEC, bem como durante os períodos de interrupção letiva.” (Direção-Geral Da Educação, 20XX)

“As atividades extracurriculares, para além da sua importância no desenvolvimento das crianças e jovens, são também uma resposta às necessidades dos pais, para que permaneçam mais tempo nas escolas, após o período letivo. As escolas públicas do 1.º ciclo do ensino básico oferecem a todas as crianças um leque de atividades de enriquecimento curricular (as designadas AEC), de carácter facultativo, gratuito e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural, que incidem nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação. As AEC configuram, antes de mais, um importante instrumento de política educativa, orientado para a promoção da igualdade de oportunidades, a redução das assimetrias sociais e o sucesso escolar.” (A Importância Das Atividades Extracurriculares, 2022)

“As atividades extracurriculares podem ser realizadas dentro e/ou fora do contexto escolar e visam complementar a formação dos estudantes. É essencial estimular as crianças e os jovens a participarem nestas atividades, em que brincar e jogar, especialmente ao ar livre, se torna obrigatório para o seu desenvolvimento cerebral, contribuindo de forma determinante para o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social. Brincar permite que explorem o mundo que as rodeia, experimentando diferentes papéis, desenvolvendo a criatividade, a autoconfiança e a resiliência necessárias para lidarem com as adversidades e mudanças que farão parte das distintas fases do seu ciclo de vida.” (A Importância Das Atividades Extracurriculares, 2022)

“As AEC encontram-se regulamentadas pela Portaria nº 644-A/2015 de 24 de agosto. Estas, são atividades de natureza lúdica, formativa e cultural, destinadas aos/às alunos/as de 1.º Ciclo, e que decorrem após o período letivo da tarde, até às 17h30. São de oferta obrigatória, o que significa que têm de constar na oferta formativa de todos os estabelecimentos de ensino de 1.º Ciclo, mas a inscrição é de carácter facultativo e a sua frequência é gratuita.” (Camara Municipal de gaia, 2019)

“Assim, com orientação técnica profissionalizada/especializada, as AEC proporcionam atividades lúdicas, formativas e culturais que incidem em domínios como o desporto, a arte, a ciência e a tecnologia, de ligação da Escola com o Meio.” (Camara Municipal de gaia, 2019)

“As AEC têm uma duração semanal de entre cinco a sete horas e meia, para os 1.º e 2.º anos de escolaridade, e de entre três a cinco horas e meia, para os 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com o previsto no Decreto -Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, na sua redação atual. 3 — A oferta da componente semanal das AEC só pode ser superior a 5 horas, para os 1.º e 2.º anos de escolaridade, e superior a 3 horas, para os 3.º e 4.º anos de escolaridade, quando a carga horária semanal do currículo for inferior a 25 ou 27 horas, respetivamente, sendo necessária, para esse efeito, confirmação explícita da DGEstE, no caso de estas atividades serem oferecidas por entidade promotora exterior à escola.” (24284-(8) PARTE c MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA Gabinete Do Ministro, n.d.)

“Atualmente as AEC são fortemente valorizadas por todos enquanto dispositivo pedagógico. Além disso, estas atividades contêm um desenvolvimento mais completo e equilibrado. Valorizando assim, a igualdade, enquanto se promove a diferença, nomeadamente na perceção de apetências ou gostos específicos de cada um.” (*AEC - Atividades de Enriquecimento Curricular / Projetos Educativos*, 2023)

“Não paramos de brincar porque envelhecemos; envelhecemos porque paramos de brincar. Foi deste modo que George Bernard Shaw selou, há perto de 100 anos, uma evidência que só muito recentemente a investigação científica veio comprovar: brincar e jogar são atividades essenciais para o desenvolvimento cerebral das crianças e jovens, contribuindo de forma determinante para o seu bem-estar físico, emocional, cognitivo e social.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“Brincar permite que as crianças explorem o mundo que as rodeia, criando universos que conseguem dominar, desenvolvendo a criatividade, a autoconfiança e a resiliência necessárias para lidar com as incertezas e mudanças aceleradas que o futuro lhes reserva.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“Brincar é um tema tão importante para o desenvolvimento equilibrado de crianças e jovens que as Nações Unidas o fixaram como um Direito Universal na Convenção dos Direitos da Criança.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“Se, noutros contextos, este direito é ameaçado por ambientes sociais muito difíceis ou por situações de catástrofe, também é verdade que, entre nós, as transformações sociais têm conduzido a uma progressiva redução do tempo disponível para as crianças brincarem de forma livre e espontânea. Este movimento é descrito por alguns autores como uma “colonização do tempo” de brincar e já é associado ao crescimento de problemas de saúde pública, tais como a obesidade, as perturbações da ansiedade e a depressão na infância e na adolescência.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“Para além do tempo necessário para que as crianças brinquem livremente, há ainda que equacionar a realidade dos períodos extracurricular e de enriquecimento curricular, promovidos por escolas, autarquias, associações de pais e instituições privadas de solidariedade social.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“Com a introdução do “Programa Escola a Tempo Inteiro”, em 2005/2006, o ME procurou dar resposta à Lei de Bases do Sistema Educativo. Este prevê “ações orientadas para a formação integral e a realização pessoal dos educandos no sentido da utilização criativa e formativa dos seus tempos livres”, visando nomeadamente “o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a inserção dos alunos na comunidade”, valorizando “a participação e o envolvimento das crianças na sua organização, desenvolvimento e avaliação”. (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“O estudo de avaliação externa dos impactos do Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), realizado em 2013 a pedido do ME, na linha da investigação académica independente e dos relatórios anuais produzidos pela Comissão de Acompanhamento, alertam para uma realidade marcada pela excessiva escolarização das atividades de enriquecimento curricular, que se traduz em ofertas de carácter segmentado, disciplinar e formal, pouco articuladas com o período curricular e com o projeto educativo dos agrupamentos de escolas. Alertam ainda para o carácter substitutivo que algumas AEC têm tido relativamente à componente de expressões artísticas e físico-motoras, parte integrante da matriz curricular do primeiro ciclo do ensino básico.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

“A manter-se esta realidade, poderemos estar a contribuir para uma preocupante distensão do período curricular para cerca de 30 horas semanais. Se a esta componente associarmos o período da Componente de Apoio à Família, poderemos estar perante horários escolares superiores a 35 horas semanais, para crianças de apenas 6 a 10 anos de idade.” (*Legislação / Direção-Geral Da Educação*, 2016)

Estado atual dos níveis de condição física em crianças do 1º Ciclo - A Obesidade Infantil e a Competência Motora

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é uma doença multifatorial complexa, definida por uma acumulação de gordura excessiva. Está associada a um risco acrescido de doenças não transmissíveis, incluindo as doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, a diabetes, doenças musculoesqueléticas ou doenças respiratórias crónicas. (Direção-Geral da Saúde (DGS))

Genericamente, a obesidade é a acumulação excessiva de gordura que resulta de uma quantidade de calorias ingeridas superior às calorias gastas. Porém, **a causa da doença é multifatorial**, e pode ter causas:

- genéticas (parecem estar associadas a 40-85% dos casos)
- ambientais
- endócrinas

- entre outras, como consumo elevado *fast-food* e bebidas ricas em açúcar, menos exercício físico, tempos de sono diminutos, excesso ecrã, medicação, etc. (Direção-Geral da Saúde (DGS))

Assim, alguns **fatores potencialmente modificáveis** associados à obesidade são:

1. alimentação desadequada
2. aumento do sedentarismo e falta de atividade física
3. dormir pouco ou ter horários de sono irregulares
4. consumo de bebidas que contêm açúcares e de doses excessivas de comida processada
5. tempo excessivo de ecrã: televisão/telemóvel/tablet (Direção-Geral da Saúde (DGS))

Conforme o peso na criança, classificado em percentis, utilizando tabelas para o efeito, podemos considerar que existe:

- **baixo peso:** IMC <Percentil 5 para a idade e sexo
- **peso normal:** IMC entre Percentil 5 e Percentil 85 para a idade e sexo
- **excesso de peso:** IMC acima Percentil 85 até Percentil 95 para a idade e sexo
- **obesidade:** IMC maior que Percentil 95 para a idade e sexo
- **obesidade grave:** (classe II ou III): IMC $\geq 35\text{Kg/m}^2$ (Direção-Geral da Saúde (DGS))

A prevenção é a melhor forma de evitar todos os problemas causados pela obesidade, por isso mudar o estilo de vida é fundamental para tratar a doença. (Direção-Geral da Saúde (DGS))

Assim, as crianças com excesso de peso e obesidade devem, em primeiro lugar, ser avaliadas pelo médico assistente e, caso seja necessário, adotar medidas de reeducação alimentar e prática de exercício físico. (Direção-Geral da Saúde (DGS))

Pode estar indicado a realização de análises, ou outros exames adicionais, para esclarecimento das causas ou sequelas da obesidade. (Direção-Geral da Saúde (DGS))

O excesso de peso e a obesidade infantis atingiram, nas últimas duas décadas, uma dimensão preocupante. (Filipe et al., 2016)

Em 2013, 42 milhões de crianças com idade inferior a cinco anos apresentavam excesso de peso ou obesidade a nível mundial. Se as tendências atuais persistirem, prevê-se que, até 2025, 70 milhões de crianças estarão acima do peso ideal ou terão obesidade (World Health Organization, 2015a, 2015b). Também em Portugal, dados divulgados pela Direção-Geral da Saúde (2015) revelaram que mais de 35% das crianças com idades compreendidas entre os seis e os oito anos possuíam uma corpulência excessiva, isto é, um índice de massa corporal elevado para a idade e sexo, e que mais de 14% das crianças tinham obesidade. (Filipe et al., 2016)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2014), o excesso de peso e a obesidade infantis são definidos como uma acumulação de gordura anormal ou excessiva que pode prejudicar a saúde das crianças. (Filipe et al., 2016)

As crianças com excesso de peso têm um risco acrescido no que diz respeito a dificuldades respiratórias, fraturas e distúrbios músculo-esqueléticos, hipertensão, doenças cardiovasculares, resistência à insulina (muitas vezes um sinal precoce de diabetes), e alguns tipos de cancro, podendo também ser afetadas ao nível psicológico (World Health Organization, 2014, 2015a). Citado por (Filipe et al., 2016)

Desde 2004 que a estratégia global delineada pela Organização Mundial de Saúde está orientada para melhorar as dietas e padrões de atividade física a um nível populacional (World Health Organization, 2015a). Já em 2011, foi concretizada uma declaração política para a prevenção e controlo de doenças não transmissíveis, incluindo a obesidade (World Health Organization, 2012).

Desde então, tem-se assistido a um aumento do número de programas de intervenção realizados para a prevenção de excesso de peso e da obesidade, e para a diminuição da prevalência da pré-obesidade e obesidade infantis, particularmente em países desenvolvidos (Pitangueira et al., 2015). Este aumento também se verificou em Portugal, onde diversos programas de intervenção têm sido desenvolvidos junto de crianças e jovens com o objetivo de controlar o aumento de peso/obesidade. (Filipe et al., 2016)

“A considerável redução da atividade física, característica das sociedades modernas, resultou numa diminuição dos níveis de aptidão física das populações com impacto direto na sua saúde e no bem-estar.” (Sardinha, 2011, p. 5). Citado por (Básico, n.d.)

A escola é um local de excelência para a promoção da atividade física nas crianças, mais concretamente, as aulas de Educação Física proporcionam às crianças a oportunidade de conseguirem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa; de desenvolver padrões motores fundamentais, conhecimentos e atitudes que são fundamentais e necessários para uma vida ativa (Hollis et al., 2016). Citado por (Básico, n.d.).

Vários estudos (e.g., Fernandes et al., 2012; Oliveira et al., 2014; Bonova et al., 2019; Emeljanovas et al., 2019; Kolimechikov et al., 2021) demonstraram a importância da avaliação da Aptidão Física (ApF), “como fator fundamental para a saúde das crianças, fator que ganhou uma maior dimensão quando era realizada ao nível do contexto educativo/escolar. Estes investigadores realçaram ainda que é crucial avaliar a ApF, relacionada com a saúde das crianças, de forma a poder-se intervir, ou seja, dentro do contexto escolar (realizar esta avaliação de forma organizada ao longo do ano ou de forma longitudinal), fornece um conjunto de dados importantes que auxiliam e suportam a intervenção dos professores de forma a consciencializar.” Citado por (Básico, n.d.).

A obesidade é definida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como “uma doença na qual existe uma acumulação excessiva de massa gorda, de tal forma que a saúde pode ser adversamente afetada” citado por (De et al., n.d.)

A obesidade infantil é uma realidade preocupante nos países industrializados. O crescente número de casos e as suas implicações noutras áreas da sociedade; como saúde pública, bem-estar social, comportamentos de risco, segurança de jovens e crianças em meio escolar, a marginalização na infância e adolescência levaram vários países a adotarem uma política de prevenção e informação em relação à importância de uma alimentação equilibrada e à prática de exercício físico regular.

Em 2007 a Organização Mundial de Saúde lançou uma iniciativa a pedido dos Estados Membros da Região Europeia com a intenção de instalar um sistema de vigilância da obesidade infantil, o WHO – European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI/WHO Europe), constituindo o primeiro Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil. Portugal assumiu a coordenação europeia desta iniciativa e, a nível nacional, este estudo denomina-se “COSI Portugal”. (*COSI Portugal 2022: 31,9% Das Crianças Apresentam Excesso de Peso E 13,5% Obesidade - INSA, 2022*)

O COSI Portugal tem como principal objetivo criar uma rede sistemática de recolha, análise, interpretação e divulgação de informação descritiva sobre as características do estado nutricional infantil de crianças em idade escolar do 1º Ciclo do Ensino Básico. Trata-se de um sistema de vigilância que produz dados comparáveis entre países da Europa e que permite a monitorização da obesidade infantil a cada 2-3 anos. (*COSI Portugal 2022: 31,9% Das Crianças Apresentam Excesso de Peso E 13,5% Obesidade - INSA, 2022*)

Segundo os dados da 6.ª ronda do COSI Portugal (2022), sistema de vigilância nutricional infantil integrado no estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative da Organização Mundial da Saúde/Europa, coordenado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, na sua qualidade de Centro Colaborativo da OMS para a Nutrição e Obesidade Infantil, em 2021/2022, 31,9% das crianças tinham excesso de peso, das quais 13,5% apresentavam obesidade. (*COSI Portugal 2022: 31,9% Das Crianças Apresentam Excesso de Peso E 13,5% Obesidade - INSA, 2022*)

Entre 2008 (1ª ronda) e 2019 (5ª ronda), Portugal apresentou consistentemente uma tendência invertida da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, mas em 2022 (6ª ronda) esta tendência parece não se confirmar, registando-se um aumento de 1,6 pontos percentuais (11,9% para 13,5%) na prevalência de obesidade infantil e de 2,2 pontos percentuais (29,7% para 31,9%) na prevalência de excesso de peso infantil. De acordo com estes resultados, Portugal situa-se a par da média europeia (29%), com uma em cada três crianças a apresentar excesso de peso. (*COSI Portugal 2022: 31,9% Das Crianças Apresentam Excesso de Peso E 13,5% Obesidade - INSA, 2022*)

A CM relaciona-se com diferentes fatores do desenvolvimento infantil e é determinante para a permanência de crianças nas AF e desportivas ao longo do ciclo de vida, contribuindo para elevar os níveis de aptidão física e reduzindo o índice de massa corporal. A CM, pode ser descrita como a capacidade de uma pessoa ser proficiente numa variedade de ações ou HM (Fransen et al., 2014) ou como a capacidade de ser hábil numa ampla variedade de HM grossas (estabilidade, locomoção e manipulação) que estão associadas a múltiplos resultados de desenvolvimento, incluindo saúde física (Barnett et al., 2022), psicológico, socio emocional e cognição/realização (Rodrigues et al., 2022). As CM básicas são entendidas como disposições de desempenho funcional, que podem ser aprendidas e

retidas a longo prazo e desenvolvidas de acordo com as exigências motoras específicas da situação (Herrmann et al., 2019). Citado por (Lopes, 2023)

Para Han, Fu, Cogley e Sanders (2018) e Haugen e colegas (2018), a competência motora é a capacidade para controlar graus de movimento e manter funcionais as relações de tempo e espaço entre os segmentos corporais, como por exemplo lançar a bola ao cesto e deve ser considerado como um aspeto essencial e importante no desenvolvimento motor da criança. Citado por (Archer & Lopes, 2022)

Utesh, Bardid, Bush e Strauss (2019) referem que a competência motora é a proficiência na execução de habilidades motoras, bem como os mecanismos subjacentes, incluindo a qualidade do movimento e a coordenação motora. Com efeito, a CM tornou-se um tema relevante no campo pedagógico, não estando ligada, apenas, ao desenvolvimento físico, mas também relacionada a aspetos cognitivos, psicológicos e sociais (Carcamo-Oyarzun & Herrmann, 2020). Citado por (Archer & Lopes, 2022)

Conhecer o nível de competência motora da população infantil é, pois, fundamental para inverter a tendência que prevalece de reduzida taxa de prática de atividade motora e física das crianças em idade escolar. (Archer & Lopes, 2022)

A CM é definida por diversos autores e abrange diversos conceitos utilizados na literatura e inclui habilidade ou movimento fundamental, proficiência motora ou desempenho, capacidade motora e coordenação motora (Robinson et al., 2015). CM é um conceito global utilizado para descrever movimentos globais direcionados a objetivos que envolvem grandes grupos musculares ou todo o corpo (por exemplo, correr, saltar, equilibrar-se) (Robinson et al., 2015) Citado por (Lopes, 2023)

A CM não se adquire automaticamente ao longo do tempo; precisa ser ensinada (Morgan et al., 2013) e todas as crianças (exceto com deficiências graves) têm potencial para desenvolver e aprender uma variedade de padrões de movimento fundamentais e HM especializadas (Malina, 2004). Assim, a importância da Educação Física (EF) no desenvolvimento da CM tem sido discutida e destacada (Ennis, 2011) tornando a CM uma característica fundamental da EF de qualidade (European Commission, 2016). Atualmente, cada vez mais se coloca em questão se os resultados da aprendizagem de CM são alcançados pelas crianças, em termos de EF e Desporto. Assim, o diagnóstico direcionado surge como uma peça chave indispensável para a promoção e supervisão sistemática das CM básicas. Citado por (Lopes, 2023)

Relativamente às CM básicas, pode afirmar-se que são fundamentais para a aquisição e manutenção de estilos de vida ativos ao longo da vida, pois é através delas que as crianças iniciam o seu processo de construção, cultural, físico e desportivo. Sendo fundamentais para a LF de qualquer criança (J. D. Goodway et al., 2010). Citado por (Lopes, 2023)

Lindquist, Reynolds e Goran (1999) forneceram uma estrutura hierárquica que incluía fatores que afetam o comportamento de AF das crianças em quatro níveis:

- a. Fatores fisiológicos, como competência motora (MSC)

- b. Fatores psicológicos, como competência motora percebida (PMC),
- c. Fatores socioculturais, incluindo pais e estrutura familiar e
- d. Fatores ecológicos, como o ambiente físico. Citado por (Lopes, 2023)

Além da aptidão física e do conhecimento, para praticar AF e Desporto as crianças necessitam de proficiência motora básica (Herrmann et al., 2019). Ter proficiência motora está intimamente relacionado experiências anteriores e processos de socialização não escolar. Nem todas as crianças possuem o nível de proficiência motora exigido para participar em AF e desportos; portanto, a EF é fundamental para equilibrar as diferenças socializantes, possibilitando a aquisição de HM básicas num nível mínimo e proporcionando a manutenção da sua proficiência (Herrmann et al., 2018b; Herrmann et al., 2019). Citado por (Lopes, 2023)

As CM básicas são o pré-requisito para a aquisição de HM específicas do desporto e influenciam positivamente um estilo de vida fisicamente ativo ao longo da vida (Hulteen et al., 2018). As CM básicas levam ainda ao desenvolvimento de um grande repertório de habilidades de movimento (Chambers & Sudgen, 2006). Citado por (Lopes, 2023)

IV - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Atividades Diárias

O plano de atividades consiste no planeamento escolar, planificação e implementação de aulas, descreve a intervenção realizada durante o estágio desenvolvido ao longo do ano letivo na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco, bem como nas instalações da Fábrica da Criatividade e nos Serviços Educativos da autarquia. A intervenção foi organizada com base em um planeamento semanal, que incluiu a planificação e implementação de aulas práticas dirigidas a diversas turmas do ensino básico, bem como atividades extracurriculares como o CAF (Componente de Apoio à Família) e aulas de dança.

As atividades decorreram quatro dias por semana – de terça a sexta-feira – tendo como principal foco o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos através da prática de atividades físicas e expressivas. As aulas implementadas basearam-se em metodologias ativas, centradas no aluno, promovendo o trabalho em equipa, a cooperação e o desenvolvimento de competências fundamentais na formação integral dos estudantes.

Acompanhei as turmas do 2ºB, 3ºA, 3ºB e 4ºD, e ainda realizando o CAF 30 minutos por dia com as restantes turmas. Aulas de dança com os grupos “Dança Criativa” (frequentada por alunos dos 3 aos 6 anos) e a turma “All Dance” (com alunos do 10 aos 14), e autarquia, nos Serviços Educativos.

Começando na terça, aula com o 2ºB das 16:00 as 17:00, dando como exemplo a seguinte aula: a unidade didática da aula foi o futebol, iniciando a aula com uma pequena corrida a volta do campo (2 voltas), passando para a parte inicial da aula, foi realizado o exercício (jogo da raposa), que consiste

em atribuir a alguns alunos coletes, que terão de fugir dos alunos que não tem colete. Os alunos sem colete terão a tarefa de roubar o colete dos outros alunos. Como parte principal foram feitos três exercícios, o primeiro uma das crianças foi denominada o “tubarão” (sem bola) e os outros eram os “peixinhos” (cada um com uma bola). Os peixinhos tiveram de conduzir a bola para escapar do tubarão, que tenta roubar as bolas. Foram espalhados pelo espaço vários arcos que eram as “casas”, onde os peixinhos se podiam esconder (durante 10 segundos), desde que tivessem a bola consigo, para não serem apanhados pelo tubarão. Se o tubarão conseguisse apanhar a bola de um peixinho, esse virava o novo tubarão. O segundo exercício foi o jogo do “derruba o cone”, onde as crianças foram divididas por equipas, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola e um cone à sua frente. O objetivo do jogo é que cada equipa consiga derrubar o cone o maior número de vezes possível, lançando uma bola, com o pé. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipa. No terceiro exercício, as crianças foram divididas em equipas iguais, alinhadas atrás de uma linha de partida, cada uma com uma bola. O percurso incluiu cones em zigue -zague e arcos no chão, e termina com um arco em pé (baliza). Cada jogador conduziu a bola pelos obstáculos e, no final, chutou tentando acertar no arco. Após chutar, voltou para a fila e o próximo jogador começou. A equipa soma 1 ponto por cada golo no arco. Venceu a equipa que marcou mais pontos no tempo estipulado. No final 30 minutos de CAF com as restantes turmas.

Tabela 3 - Plano de Aula da Turma do 2ºB

Ficha de Sessão

Plano de Aula – semana de 28 a 30 de janeiro

Unidade Didática: futebol		Aula 28 e 30 de janeiro	
Objetivos: - Melhorar a sensibilidade e o controlo da bola, coordenação e trabalho em equipa.		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
Parte inicial 1. Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço/colete ("rabinho") na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal do professor estas tentam roubar o maior número possível de "rabinhos" aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O jogador sem "rabo" pode continuar em jogo, tentando retirar o "rabinho" aos colegas. Parte Principal 2. Uma das crianças é denominada o "tubarão" (sem bola) e os outros são os "peixinhos" (cada um com uma bola). Os peixinhos devem conduzir a bola para escapar do tubarão, que tenta roubar as bolas. Serão espalhados pelo espaço vários arcos que serão as "casas", onde os peixinhos se podem esconder (durante 10 segundos), desde que tenham a bola consigo, para não serem apanhados pelo tubarão. Se o tubarão conseguir apanhar a bola de um peixinho, esse vira o novo tubarão. 3. As crianças são divididas por equipas, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola e um cone à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipa derrubar o cone o maior número de vezes possível, lançando uma bola, com o pé. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipa. 4. As crianças são divididas em equipas iguais, alinhadas atrás de uma linha de partida, cada uma com uma bola. O percurso inclui cones em zigue-zague e arcos no chão, e termina com um arco em pé (baliza). Cada jogador conduz a bola pelos obstáculos e, no final, chuta tentando acertar no arco. Após chutar, volta para a fila e o próximo jogador começa. A equipa soma 1 ponto por cada golo no arco. Vence a equipa que marcar mais pontos no tempo estipulado, ou até todos terem completado o exercício.		10'	10'
		20'	30'
		20'	50'
		10'	60'

Quarta, aula com o 3ºA das 16:00 as 17:00, dando o exemplo da seguinte aula: A aula começou com uma pequena corrida ao campo, passando para a parte inicial que consistiu no jogo do "comboio", onde um dos jogadores começa como "camionista" e segura uma corda na mão. O objetivo dele era tocar nos colegas para os apanhar. Assim que um jogador fosse apanhado tinha de agarrar a corda e juntar-se ao colega, formando uma corrente. Na parte principal da aula foram realizados dois exercícios, o primeiro consistia numa espécie de jogo das cadeiras, mas com arcos espalhados, onde os alunos assim que musica parasse tinham de entrar no arco, a medida que o jogo decorre, foram-se tirando arcos, quem ficasse sem lugar perdia o jogo. Foi sugerido a criança que saiu que realizasse outra tarefa. Por último, o jogo dos sinalizadores, onde a turma foi dividida em quatro equipas, em linha reta estão no chão vários sinalizadores em linha reta, ao sinal do professor, saiu um elemento de cada equipa, que teve de apanhar um sinalizador e voltar para junto da equipa deixando o sinalizador dentro do arco da equipa, assim que o primeiro elemento chegasse, saia outro jogador. A

A Escola a Tempo Inteiro

parte final da aula, os últimos 10 minutos foi livre. E mais 30 minutos de CAF com as restantes turmas e das 18:00 as 20:00 aula de dança na Fábrica da Criatividade de Castelo Branco, com a turma “Dança Criativa” (frequentada por alunos dos 3 aos 6 anos) e a turma “All Dance” (com alunos do 10 aos 14).

Tabela 4 - Plano de Aula da Turma do 3ºA

Ficha de Sessão			
Plano de Aula – semana de 4 a 6 de novembro			
Unidade Didática: jogos		Aula 5 de fevereiro	
Objetivos: - Melhorar a coordenação, orientação espaço-temporal, agilidade		Material: Cordas; arcos; cones	
Desenvolvimento		Organização	Duração
Parte inicial 1. Um dos jogadores começa como o “camionista” e segura uma corda na mão. O objetivo do camionista é tocar nos colegas para os “apanhar”. Assim que um jogador é apanhado, ele agarra a corda e junta-se ao colega, formando uma corrente.			10' 10'
Parte Principal 2. As cadeiras são colocadas em roda, em número inferior a menos um do que as crianças que participarem no jogo. Quando começa a música as crianças andam em volta das cadeiras, em roda. Assim que a música parar estas têm que sentar-se numa cadeira o mais rápido possível. A criança que não conseguiu sentar-se numa cadeira sai do jogo e este recomeça, com menos uma cadeira disponível. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: sentar, levantar de uma cadeira e andar à sua volta). 3. A turma será dividida em duas equipas. Em linha reta serão distribuídos vários sinalizadores, a frente de cada equipa. Ao sinal do professor sai um membro da equipa para ir apanhar um cone, só na chegada do colega é que pode sair outro elemento da equipa. Ganha a equipa que colocar todos os sinalizadores dentro do arco respetivo.			20' 30'
Parte final Livre			20' 50'
Bibliografia:			10' 60'

Quinta feira das 14:00 as 16:00 trabalhos de autarquia nos Serviços Educativos, de seguida aula com o 4ºD das 16:00 as 17:00 e 30 minutos de CAF com as restantes turmas. Por fim, sexta, autarquia das 14:00 as 16:00, aula com o 3ºB e 30 minutos de CAF.

Tabela 5 - Número de Alunos em cada Turma

Turmas	Nº de alunos	Nº de rapazes	Nº de raparigas
2ºB	24	10	14
3ºA	22		
3ºB	26		
4ºD	24		

Dança Criativa	22	4	18
All Dance	23	3	20

Fui realizando diversos planos de aula durante o período de estágio, onde os implementei nas turmas.

Tabela 6 - Plano de Aula de Tênis (1º Semestre)

Ficha de Sessão

Tabela 3 – Plano de Aula – 1ª semana

Unidade Didática: ténis		Aula 8 de novembro	
Objetivos: - Melhorar a sensibilidade e o controlo da raquete e da bola. - Melhorar a coordenação		Material: Raquetes; bolas de ténis	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Teoria	Prática
Parte inicial 1. As crianças são divididas por equipas, no mínimo três crianças por equipa. A equipa forma uma fila atrás de uma linha e a criança da frente agarra uma bola. A criança que está à frente passa a bola de ténis por cima da cabeça para a criança situada atrás dela, e assim sucessivamente. Quando a bola chega à última criança da fila esta deve correr para o início da fila e assim sucessivamente. Ganha a primeira equipa a chegar a uma linha previamente delimitada. 2. As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola de ténis toque no chão ou seja interceptada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa. Por cada vez que atingirem o objetivo do jogo ganham um ponto. Parte Principal 3. Em grupos de dois elementos, frente a frente, um dos elementos tem a bola e o outro uma raquete. O elemento com a bola atira-a em direção ao colega com a raquete e este tem de tentar devolvê-la usando a raquete. Ao fim de 10 repetições trocam de posição. 4. Cada criança tem uma raquete e uma bola. O objetivo é que cada um consiga dar primeiro 5 toque na bola com a raquete, evoluindo de seguida para 10 toques sem deixar cair. Parte final 5. Livre	   	10'	10'
		10'	20'
		15'	35'
		15'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			

Tabela 7 - Tabela de Aulas de Observação

1.ª Semana	De 08/10/2024 a 11/10/2024	
08/10/2024	Sessão nº 1 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
09/10/2024	Sessão nº 2 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF	
10/10/2024	Sessão nº 3 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
11/10/2024	Sessão nº 4 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: A primeira semana foi marcada principalmente pela apresentação mútua e pelo estabelecimento de uma interação entre mim e os alunos. O meu principal foco foi observar as características e capacidades de cada aluno, com o intuito de entender o seu perfil e adaptar as atividades de acordo com as suas necessidades e potencialidades.		Assinatura do Tutor:
Aspetos a melhorar: → Planear as aulas de maneira mais cuidadosa e explorar maior criatividade nas atividades. → Dar mais feedback; → Reduzir o tempo destinado à transmissão de informações e às transições entre atividades; → Corrigir de forma mais eficaz os alunos que se distanciam da tarefa;		

Tabela 8 - Plano de aula de Ténis (2º Semestre)

Ficha de Sessão

Unidade Didática: andebol		Aula 7 de maio		
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores, cordas		
Desenvolvimento		Organização	Duração	
			Parcial	Total
Parte inicial 1. apanhada aos pares: o para tenta apanhar os outros jogadores que se encontram espalhados pelo campo. Quando apanha alguém formam um grupo de 3. Ao alcançar a 4ª pessoa, separam-se formando outro par e assim sucessivamente.			15'	15'
Parte Principal 2. Cada equipa está posicionada atrás de um cone. Um de cada vez, os jogadores correm até às bolas, agarram uma e driblam de volta até junto da equipa. Assim que o colega chega, pode sair outro para realizar o mesmo exercício. Ganha a equipa que completar o exercício mais rapidamente. Variante: o mesmo exercício, mas ao contrário. Os jogadores levam a bola até ao arco das bolas e vem a correr para junto da equipa. Ganha a equipa mais rápida.			20'	35'
3. A turma é dividida em equipas com igual número de elementos, cada um posicionado atrás de um cone. Ao sinal do professor, o primeiro de cada equipa deve agarrar a bola do chão e lançá-la ao colega que se encontra no cone ao lado. Assim que a bola chegar ao último colega e for colocada no chão, pode sair outra bola. Ganha a equipa que conseguir passar todas as bolas mais rapidamente.			15'	50'
Parte final 5. Mini jogo			10'	60'
Bibliografia:				
Observações:				

Registo Semanal de Atividades

Durante a semana, no 1º semestre, o meu estágio foi desenvolvido de forma organizada ao longo de quatro dias: terça, quarta, quinta e sexta. Durante esses dias, participei nas quintas e nas sextas nas atividades da autarquia, observei/lecionei aulas para as turmas do 2ºB, 3ºA, 3ºB e 4ºD na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco, realizando também todos os dias 30 minutos de CAF e mais duas aulas de dança na Fábrica da Criatividade.

No 2º semestre, o meu estágio foi desenvolvido ao longo de quatro dias: terça, quarta e quinta. Participei nas quintas nas atividades da autarquia, observei e lecionei aulas para as turmas do 2ºB, 3ºA e 4ºD, realizando também CAF nas quartas de tarde e nas quintas de manhã. Dei e observei também as aulas de dança na Fábrica da criatividade, como podemos observar nas imagens seguintes.



Figura 5 - Trabalhos manuais na autarquia



Figura 6 - Aulas na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco



Figura 7 - Ajuda nos Trabalhos de casa no CAF



Figura 8 - Aulas de dança na Fábrica da Criatividade

Ao longo das semanas, fui elaborando vários registos semanais que incluem uma breve reflexão sobre o trabalho realizado nesse período:

Tabela 9 - Registo Semanal de Atividades 1º Semestre

Registo Semanal de Atividades

Tabela 6 – Registo Semanal de Atividades – 6ª semana

6.ª Semana	De 12/11/2024 a 14/11/2024
12/11/2024	Sessão nº 22 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF
13/11/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 23 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 24 e 25 na Fábrica da Criatividade - Turmas "Dança Criativa" e "All Dance"
14/11/2024	Autarquia de manhã e à tarde. Sessão nº 26 e 27 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas do 2ºB e 4ºD CAF
Apreciação Semanal: A sexta semana o período destinado à autarquia, continuei a colaboração no projeto de "montagem" de duas árvores de Natal para serem expostas na Praça do Comércio. realizei e implementei pela primeira vez um plano de aula completo, onde tive de ter maior controlo na turma e no tempo para cada exercício. Durante as atividades realizadas na fábrica da criatividade, tentei conhecer os alunos.	
Assinatura do Tutor:	
Aspetos a melhorar: - Aumentar o tempo de empenhamento motor pois a aula planeada foi muito monótona; - Aumentar o número e tipo de feedbacks;	

Registo de Assiduidade

Durante este período, fui realizado também alguns registos de assiduidade, que comprovam a minha presença nas atividades durante o período de estágio. Estes registos são fundamentais para garantir o cumprimento dos requisitos, bem como para evidenciar o meu empenho e dedicação ao longo desta jornada formativa.

Tabela 112 - Registo de Assiduidade Mês de outubro

Tabela 103 - Registo de Assiduidade Mês de novembro

A Escola a Tempo Inteiro



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Saies Martins
Orientador de prática (Instituição): Professora Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECb): Professor Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h30	
2			18	3h30	
3			19		
4			20		
5			21		
6			22	1h30	
7			23	3h30	
8	1h30		24	3h30	
9	1h30		25	3h30	
10	1h30		26		
11	1h30		27		
12			28		
13			29		
14			30	3h30	
15	1h30		31	3h30	
16	3h30		MÊS: outubro		

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Saies Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECb): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3h30		17		
2			18		
3			19	1h30	
4			20	3h30	
5	1h30		21	3h30	
6	5h30		22	3h30	
7	3h30		23		
8	3h30		24		
9			25		
10			26	1h30	
11			27	3h30	
12	1h30		28	3h30	
13	3h30		29	3h30	
14	7h00		30		
15	Falta		MÊS: novembro		
16					

O Tutor da Instituição:

2 – Atividades Pontuais

1. Dia da Parada do Pai Natal

No dia 7 de dezembro de 2024, decorreu junto a Camara Municipal de Castelo Branco, a parada do pai natal.

Desde dia 6 de novembro que tenho acompanhado as aulas de dança na Fábrica da Criatividade de Castelo Branco, com a turma “Dança Criativa” (frequentada por alunos dos 3 aos 6 anos) e a turma “All Dance” (com alunos do 10 aos 14).

Dia 7 foi dia de acompanhar estas dois grupos a atividade, onde iriam atuar e realizar uma coreografia.

Antes do espetáculo começar, ajudei na maquilhagem e nos arranjos da roupa de cada menino, a minha principal função neste dia foi na coordenação dos grupos e nas filmagens de cada atuação.



Figura 9 - Parada do Pai Natal



Figura 10 - Professores do projeto "Escola a Tempo Inteiro"

2. Dia de Férias ativas do Natal

A organização de campos de férias e ATL destinados a crianças e jovens é uma das atividades centrais da política do município de Castelo Branco na área da juventude e procura proporcionar uma ocupação saudável dos seus tempos livres, onde a educação pela arte e cultura, as componentes desportivas e ambientais têm um papel fundamental no estímulo à aquisição de novas aprendizagens e descobertas, promovendo assim o conhecimento e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, mas também hábitos e práticas de vida saudável.

O Campo de férias é uma iniciativa destinada exclusivamente a crianças dos 13 anos aos 17 anos (na data da inscrição) que residem ou frequentam um estabelecimento de ensino do concelho de Castelo Branco.

As férias ativas de Natal da Câmara Municipal de Castelo Branco iniciaram-se no dia 18 de dezembro e terminaram no dia 20 de dezembro de 2024, tiveram a duração de 3 dias, onde no

primeiro dia foi realizado uma visita a serra da estrela, no segundo dia foram atividades realizadas em Castelo Branco e por fim o terceiro dia teve uma visita a lisboa.

No dia 18 de dezembro, participei numa atividade que decorreu na cidade de Castelo Branco, onde foram realizadas diversas iniciativas ao longo do dia. As atividades tiveram início às 08h30, no Pavilhão Municipal de Castelo Branco, com a organização de um pequeno torneio desportivo, composta por várias modalidades, como manipulação de objetos, iniciação ao voleibol e ao ténis, exercícios de coordenação óculo-manual e óculo-pedal, entre outras dinâmicas.

Depois desta primeira parte, seguimos para o almoço, que teve lugar na escola Básica de Nossa Senhora da Piedade. Durante o período da tarde, participamos numa sessão de cinema realizada na Fábrica da Criatividade, onde assistimos a um filme de Natal chamado “Operação Natal” e ainda desenvolvemos algumas atividades lúdicas.

A minha principal responsabilidade ao longo deste dia é coordenar os alunos, incentivá-los à prática de atividade física e contribuir para que tenham uma experiência dinâmica, interativa e agradável.



Figura 11 - Atividades Desportivas nas Férias Ativas do Natal

3. Desfile de Carnaval

Na manhã de sexta-feira, 28 de fevereiro, as escolas e associações de infância e juventude do concelho saíram à rua para o tradicional desfile de Carnaval. O centro da cidade ficou repleto de cor, alegria e muita folia, com centenas de crianças, professores e funcionários a desfilarem no ‘Carnaval Trapalhão’, uma iniciativa organizada pela Câmara Municipal de Castelo Branco, mais especificamente pelos professores dos Serviços Educativos.

A Escola a Tempo Inteiro

A minha principal função no desfile, foi acompanhar as crianças no cortejo, mais precisamente as crianças da Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco. Ajudei também nas distribuições dos lanches e na segurança de todas as crianças.



Figura 12 - Desfile de Carnaval

4. Atividade da vespa asiática

Com o início da primavera, as vespas asiáticas começam a aparecer com mais frequência. Por isso, a proteção Civil em parceria com os professores do projeto “Escola a Tempo Inteiro” realizaram uma atividade de sensibilização em todos os estabelecimentos de ensino da cidade de Castelo Branco.

Uma das iniciativas foi a construção de armadilhas artesanais com garrações de plástico, recorrendo a uma mistura de água, açúcar e fermento de padeiro para atrair as vespas. Paralelamente, houve também sessões de sensibilização para ensinar os alunos a identificar a vespa asiática, os seus ninhos e a importância de comunicar às autoridades competentes.



Figura 13 - Atividade da vespa asiática

5. Campo de férias da Pascoa

O Campo de Férias é uma iniciativa do município de Castelo Branco que se destina exclusivamente a crianças e jovens entre os 13 e os 17 anos, residentes ou estudantes no concelho. Integrado na política local de juventude, este programa visa proporcionar uma ocupação saudável

A Escola a Tempo Inteiro

dos tempos livres, apostando numa abordagem educativa que combina arte, cultura, desporto e ambiente.

As Férias Ativas da Páscoa de 2025, organizadas pelos Serviços Educativos da Camara Municipal de Castelo Branco, decorreram ao longo de cinco dias, tendo começado no dia 7 de abril e terminado no dia 11 do mesmo mês.

Tive a oportunidade de passar dois dias com este grupo, sentir como é organizar uma atividade e ter a responsabilidade de supervisionar as crianças.



Figura 14 - Campo de férias da Pascoa

5.1 Atividade com a ERID

No dia 10 de abril, tivemos uma atividade com a ERID (Associação Educar, Reabilitar e Incluir Diferenças), onde passámos uma manhã dedicada ao desporto. Dividimos a atividade em dois momentos.

No primeiro, fizemos jogos lúdicos para que todos os alunos se pudessem conhecer melhor e quebrar o gelo, contando com um jogo de decorar o nome de todas as pessoas e o jogo da apanhada em pares.

Depois, na segunda parte, organizámos os alunos em 8 equipas e criámos 4 estações com diferentes jogos desportivos. O objetivo principal era incentivar a entreaajuda, especialmente com os colegas com deficiência, fazendo com que todos pensassem em formas de adaptar os jogos para que todos conseguissem participar.

Na primeira estação, fizemos um percurso com os olhos vendados. Quem não estava vendado tinha de orientar o colega, reforçando a importância da cooperação e dando a oportunidade de sentir como é não ver. A segunda estação foi o jogo dos 10 passes, onde a regra era que a bola tinha de passar por todos os membros da equipa. A terceira foi o jogo da corda, que podia ser feito com toda a equipa ao mesmo tempo ou com apenas um elemento de cada vez – aqui os alunos tinham de pensar em estratégias para incluir toda a gente. Por fim a última estação era um jogo em pares, em que os

A Escola a Tempo Inteiro

alunos tinham de transportar um balão de um lado ao outro, usando apenas partes do corpo que nós íamos indicando.



Figura 15 - Atividade com a ERID

6. Festa do Futebol e do Ténis

Nas manhãs de 19 e 20 de maio, realizou-se uma atividade para festejar do dia do futebol e do ténis organizada pela Câmara Municipal de Castelo Branco, em conjunto com a Associação de Futebol e a Associação de Ténis da cidade. O objetivo foi assinalar a colaboração entre estas entidades, envolvendo os alunos numa jornada cheia de atividades, jogos e momentos de diversão.

Logo pelas 9 da manhã, os campos da zona de lazer foram invadidos por muita energia e entusiasmo. O espaço foi dividido por zonas, cada uma com uma proposta diferente.



Figura 16 - Mapa do Espaço da Atividade

No campo de cima, os jogos de futebol, os mais pequenos, do 1.º e 2.º ano, jogavam num lado e os do 3.º e 4.º ano no outro.

Já no campo do meio, houve uma mistura de jogos livres: desde futevôlei, saltar à corda, brincadeiras com arcos, até desafios como o Muro do Chinês e jogos de pontaria.

Mais abaixo, o campo foi transformado em várias pequenas áreas para jogar ténis, incluindo também campos de ténis de praia. Cada aluno pôde experimentar, ao seu ritmo, esta modalidade, num ambiente descontraído e sempre acompanhado por professores.

A Escola a Tempo Inteiro

Espalhados pelos espaços livres havia também quatro insufláveis, cada um com um monitor a garantir a segurança das crianças. Havia ainda uma zona dedicada às artes, sempre com uma ligação ao desporto, onde alguns professores ajudaram os alunos a explorar o lado mais criativo da atividade.

Foi um evento que juntou desporto, brincadeira e expressão artística, num ambiente leve e cheio de partilha entre todos os que participaram.



Figura 18 - Zona de Artes



Figura 17 - Insufláveis



Figura 19 - Campo para Atividades de Ténis



Figura 20 - Campo para Atividade de Futebol

V - PRODUÇÃO DE UM ARTIGO CIENTÍFICO

A Escola a Tempo Inteiro

A Escola a Tempo Inteiro: A opinião das crianças, Encarregados de Educação e Professores

Full-Time Schooling: The Opinion of Children, Parents and Teachers

A Escola a Tempo Inteiro: A opinião das crianças, Encarregados de Educação e Professores

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar a Escola a Tempo Inteiro (ETI) através da percepção de crianças, encarregados de educação e professores, avaliando a sua importância, impacto e funcionamento. A amostra foi composta por 147 crianças do 1.º ciclo, 120 encarregados de educação, 11 professores titulares e 19 técnicos da ETI. A metodologia adotada foi de natureza quantitativa, através da aplicação de questionários distintos para cada grupo. Os resultados revelam uma participação elevada nas atividades da ETI, sendo a Expressão Físico-Motora a mais apreciada pelas crianças. Os encarregados de educação reconhecem o projeto como uma mais-valia, valorizando a diversidade de atividades e o apoio à conciliação entre a vida familiar e profissional. Os técnicos demonstram elevada satisfação com o projeto, realçando o impacto positivo no desenvolvimento global dos alunos. Por outro lado, os professores evidenciam algumas reservas, especialmente no que se refere à adequação do horário e ao perfil dos técnicos. Conclui-se que a ETI é amplamente valorizada pelos seus intervenientes, ainda que existam oportunidades de melhoria na sua implementação. O estudo destaca a importância de uma avaliação contínua e colaborativa, com vista a otimizar a resposta educativa e social proporcionada por este modelo escolar.

Palavras-chave: Escola a Tempo Inteiro, AEC, CAF, apoio à família, desenvolvimento infantil

Abstract

This study aimed to analyze the Full-Time Schooling (Escola a Tempo Inteiro – ETI) model based on the perceptions of children, parents, and teachers, focusing on its importance, impact, and functioning. The sample included 147 primary school children, 120 parents or guardians, 11 class teachers, and 19 ETI technical staff. A quantitative methodology was adopted, using tailored questionnaires for each group. Results showed high participation in ETI activities, with Physical Expression being the children's preferred activity. Parents recognize the program as an asset, particularly for supporting the balance between family and professional life, and they value the diversity of activities. ETI staff expressed high satisfaction with the program, emphasizing its positive impact on children's overall development. In contrast, class teachers showed some reservations, especially regarding the scheduling and the suitability of staff profiles in certain areas. Overall, the ETI program is positively perceived by its stakeholders, although areas for improvement remain in terms of organization, coordination, and staff training. The findings highlight the need for ongoing evaluation and collaborative efforts to enhance the effectiveness and sustainability of this educational and social initiative.

Keywords: Full-Time Schooling, Enrichment Activities, Family Support, Child Development, Educational Policy

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos ATL –

Atividades de Tempos Livres AEC – Atividades Extra-

Curriculares EE – Encarregado de Educação

ETI – Escola a Tempo Inteiro

PIICIE - Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar

Introdução

“O conceito de Escola a Tempo Inteiro, surge para dar resposta às dificuldades manifestadas pelas famílias e/ou pelos encarregados de educação de acompanharem as crianças fora do horário letivo, em particular por haver incompatibilidades entre horários laborais e horários letivos. A adaptação dos tempos de permanência das crianças nos estabelecimentos de ensino às necessidades das famílias significou um passo de gigante na criação de condições para uma maior igualdade de oportunidades no acesso de todas as crianças à educação.” (Camara Municipal de Abrantes, 2023)

Segundo o Decreto-Lei nº 21/2019 de 30-01-2019 do CAPÍTULO IV – Gestão, SECÇÃO I - Apoios e complementos educativos, Artigo 39.º - Escola a tempo inteiro:

“Compete às câmaras municipais promover e implementar medidas de apoio à família e que garantam uma escola a tempo inteiro, designadamente:

a) Atividades de animação e apoio à família, destinadas a assegurar o acompanhamento das crianças na educação pré-escolar antes e ou depois do período diário de atividades educativas e durante os períodos de interrupção destas;

b) Componente de apoio à família, através de atividades destinadas a assegurar o acompanhamento dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico antes e ou depois das componentes do currículo e das atividades de enriquecimento curricular, bem como durante os períodos de interrupção letiva;

c) Atividades de enriquecimento curricular no 1.º ciclo do ensino básico, de caráter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural que incidam, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e de voluntariado e da dimensão europeia da educação.” (Diário da República, 2019)

Segundo a Direção Geral da Educação (2020), as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) inserem-se numa estratégia alargada de articulação entre o funcionamento da escola e a organização de respostas sociais no domínio do apoio à família. Esta estratégia assenta em três grandes vertentes:

1. Atividades de Animação e de Apoio à Família na Educação Pré-Escolar (AAAF) - as que se destinam a assegurar o acompanhamento das crianças na educação pré-escolar antes e ou depois do período diário de atividades educativas e durante os períodos de interrupção destas atividades;
2. Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) - no 1.º ciclo do ensino básico as atividades de carácter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural que incidam, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação;
3. Componente de Apoio à Família no 1.º ciclo do Ensino Básico (CAF) - o conjunto de atividades destinadas a assegurar o acompanhamento dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico antes e ou depois das componentes do currículo e das AEC, bem como durante os períodos de interrupção letiva.

“O impacto na vida das crianças que frequentam este nível de ensino foi positivo, afirmando que a introdução da ETI foi positiva, obtendo respostas e soluções para as necessidades das famílias, implicando a substituição dos turnos duplos que funcionavam nas escolas, pelo horário normal (das 9h às 12h; das 13h30 às 15h30min).” (Pepe, 2012)

Assim sendo, e segundo Pepe (2012), as AEC recuperam a sua importância no papel pela Educação, contribuindo para a resolução de questões como a desigualdade social e traduz-se numa política pública que se encaixa na realidade do país.

“Tal significa, que a implementação desta linha de política educacional, tenha sido precedida por um trabalho de pesquisa e reflexão aprofundada de forma a ter permitido redigir no preâmbulo, o seguinte:

- “a importância destas atividades para o desenvolvimento das crianças e consequentemente para o sucesso escolar futuro”;
- “a urgência de adaptar os tempos de permanência das crianças nos estabelecimentos de ensino às necessidades das famílias”;
- “e a necessidade de garantir que esses tempos são pedagogicamente ricos e complementares das aprendizagens associadas à aquisição de competências básicas”.” (Pepe, 2012, p.43)

Com base no referido anteriormente torna-se pertinente compreender o funcionamento da escola a tempo inteiro, a satisfação e a opinião de todos os intervenientes. Assim o objetivo do estudo foi verificar o impacto, a importância e o tipo de atividades da Escola a Tempo inteiro, segundo a opinião das crianças, Encarregados de Educação e Professores.

De acordo com a literatura esperamos que a participação das crianças na ETP seja por falta de disponibilidade dos EE, que a expressão físico-motora seja a atividade preferencial das crianças e que os professores não compreendam o modo de funcionamento, mas que apoiem a iniciativa de ocupação dos tempos livres.

Método

Amostra

O estudo é do tipo transversal, e os participantes foram recrutados de forma intencional e por conveniência. A recolha de dados foi realizada na Escola Básica com Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco. Relativamente às crianças, é constituída por um total de 147 crianças ($8,34 \pm 1.32$), entre os 6 e os 10 anos, sendo 82 do género Feminino ($8,33 \pm 1.28$) e 65 do género Masculino ($8,35 \pm 1.43$). Relativamente aos Encarregados de Educação, participaram no estudo 120, 100 (83,3%) do sexo feminino, 19 (15,8%) do sexo masculino e 1 (0,8%) preferiu não referir, tendo em conta que 25% dos seus educandos frequentavam o 1ºano, 39,2% o 2ºano, 17,5% o 3ºano e 18,3% o 4ºano.

Quanto aos docentes, foram divididos em dois grupos, os técnicos da ETI e os Professores titulares das turmas. Nos técnicos da ETI, a amostra é constituída por 19 inquiridos, sendo 13 do género Feminino e 6 do género Masculino, lecionando estes, os diversos anos letivos. Nos Professores titulares de turma participaram 11, sendo 10 do género Feminino e 1 do género Masculino.

Todas as crianças, Encarregados de Educação e Professores podiam participar no estudo, exceto crianças que tenham sido diagnosticadas com algum tipo de deficiência que não conseguissem responder às questões do estudo.

Instrumentos

Foram realizados 4 questionários realizados para cada população em exclusivo.

CRIANÇAS

O questionário das crianças conta com uma breve introdução e tem na sua totalidade 11 perguntas, com diversas opções de resposta, 2 perguntas de resposta aberta e as restantes de escolha múltipla.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Relativamente ao questionário dos EE, este conta também com uma breve introdução e com 28 questões, 15 de escolha múltipla, 8 de classificação de 1 a 5, 4 de resposta curta e 1 de resposta longa.

PROFESSORES DAS ESCOLAS

O questionário dos professores contém uma breve introdução e 20 perguntas na sua totalidade, sendo que, 9 são de classificação de 1 a 5, 8 de escolha múltipla, 2 de resposta curta e 1 de resposta longa.

TÉCNICOS ETI

O questionário dos técnicos dos serviços educativos contém também uma breve introdução e 22 perguntas na sua totalidade, 11 de são de escolha múltipla, 8 de classificação de 1 a 5, 2 de resposta longa e 1 de resposta curta.

Procedimentos

Primeiramente foram realizados todos os questionários, um a um, de modo a realizar as perguntas de forma que estas estivessem adequadas para a população em questão. Posteriormente, procedeu-se á realização das autorizações que foram enviadas aos EE, de modo que os alunos pudessem responder aos questionários. Após isto, foram formulados emails para o diretor da escola e para as professoras titulares de turma, onde anexamos os links para acesso aos formulários online.

Seguidamente os emails foram enviados para as populações em estudo e as autorizações dos alunos foram recolhidas. Quando recolhidas foi realizada uma listagem de alunos autorizados e aplicados os questionários turma a turma.

Análise estatística

CRIANÇAS

A amostra do estudo foi de 147 ($8,34 \pm 1.32$) crianças, sendo 82 do género Feminino ($8,33 \pm 1.28$) e 65 do género Masculino ($8,35 \pm 1.43$). Relativamente às idades das crianças participantes vai dos 6 aos 9 anos, sendo a idade mais predominante (29,3%) de 9 anos. 65,3% destas crianças participam no dois CAF's (Manhã e Tarde) e apenas 29,9% participam durante a parte da manhã, sendo que 4,8% não participam no CAF.

PROFESSORES DAS ESCOLAS

A amostra em estudo é composta por 11 inquiridos, sendo 10 do género Feminino e 1 do género Masculino. Relativamente aos anos que lecionam, 2 lecionam o 2ºano, entanto os restantes anos 3 lecionam.

“As diferenças nas escolhas de educação também se refletem na profissão docente. Embora a docência tenha começado por ser uma profissão masculina, hoje, as mulheres estão sobrerrepresentadas no ensino básico na maioria dos Estados-membros da UE (EIGE 2016). Em

vários países do mundo (e.g., Austrália, Brasil, Inglaterra e EUA), a docência tornou-se uma profissão «feminizada» ainda no século XIX (e.g., ver Araújo 1990; Bailey e Graves 2016; Böhm e Campos 2013, sobre as causas do fenómeno). Em Portugal, essa tendência começou a desenhar-se ainda no século XIX (Araújo 1990, 81), tendo-se concretizado logo no final da primeira década do século XX (Nóvoa 1987, 594 apud Araújo 1990, 100), e assim permanecendo até à atualidade, como ilustra a Tabela 1 no caso do 1.º ciclo em Portugal.” (Santos 2017 p.26)

TÉCNICOS ETI

A amostra em estudo é composta por 19 inquiridos, sendo 13 do género Feminino e 6 do género Masculino. Relativamente aos anos que lecionam, 15 lecionam o 4ºano, 14 lecionam o 3ºano, 12 lecionam o 2ºano, 11 lecionam o 1ºano e 4 lecionam Jardim de Infância, sendo que estes lecionam mais do que apenas um ano letivo.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

A amostra é composta por 120 inquiridos, 100 (83,3%) do sexo feminino, 19 (15,8%) e 1 (0,8%) preferem não referir. Relativamente ao ano escolar que o educando frequenta 30 (25%) frequentam o 1ºano, 47 (39,2%) o 2ºano, 21 (17,5%) o 3ºano e 22 (18,3%) o 4ºano.

Resultados

CRIANÇAS

Quanto ao tipo de AEC que cada criança mais gosta, 62,6% das crianças escolhe a AEC de Expressão Físico Motora como a sua favorita, seguida da AEC de Expressão Artística (27,9%) e por último apenas 9,5% escolhe a AEC de Expressão Musical.

Ao analisar por género, tanto o Feminino (52,4%) como o Masculino (75,4%) referem que é a de Expressão Físico Motora a sua favorita, seguida da Expressão artística (34,1% e 20,0%, respetivamente) e a que menos gostam é a Expressão Musical (13,4% e 4.6%, respetivamente).

Quando questionadas se gostam de participar em AEC's, 95,2% afirmam que “sim” sendo que apenas 4,1% afirmam que gostam “mais ou menos” e 0,7% que não gosta de participar. Quanto aos técnicos 92,5% das crianças afirmam gostar dos técnicos, enquanto apenas 7,5% afirmam gostar “mais ou menos”. Analisando esta variável por género, o feminino apresenta uma maior percentagem de gostarem dos seus técnicos de AEC's (95,1%) comparativamente ao masculino (89,2%). Sendo de realçar que nenhuma criança em nenhum género, refere não gostar dos seus técnicos.

PROFESSORES DAS ESCOLAS

Quando avaliada a relação com os técnicos dos serviços, a média é de 4.09, onde a resposta mais frequente foi 4 e 5 estrelas com 4 respostas cada, onde a nota mais baixa foi 3 estrelas. Quanto a colaboração entre estes a média é de 3.55, sendo a resposta mais frequente 4 estrelas (54,5%).

Quanto ao perfil dos docentes dos serviços, 8 (72,7%) docentes responderam que sim e 3 (27,3%) responderam que não. No que diz respeito ao projeto ser uma mais-valia, 10 (90,9%) responderam que sim e 1 (9,1%) afirma que não.

Referente ao horário ser ou não adequado, 8 (72,7%) responderam que sim e 3 (27,3%) acreditam que não. As sugestões dadas pelas pessoas que responderão que não a esta questão foram que esta componente deveria ser realizada após o horário letivo e fora da sala de aula habitual.

Em relação à atividade que estes acreditam ter mais importância, as mais valorizadas são a AEC com 9 (81,8%) respostas e o CAF com 7 (63,6%), já as menos valorizadas são o Campo de Férias e o PIPSE com apenas uma resposta cada (9,1%), sendo que nesta questão poderiam escolher mais do que uma opção de resposta.

No que diz respeito a diversidade de atividades disponíveis a média de respostas foi 3.45, sendo a resposta mais frequente 4 (45,5%). Quanto ao impacto que o projeto tem na integração das crianças a média foi de 3.36, sendo que as respostas mais frequentes foram 3 e 4 estrelas com 5 (45,5%) respostas cada uma. Já no desenvolvimento das competências das crianças a média de respostas foi de 3.18 sendo a resposta mais frequente 3 (45,5%). Relativamente a se o projeto ajuda no desenvolvimento de habilidades adicionais das crianças 9 (81,8%) responderam que sim e 2 (18,2%) que não.

Ao questionarmos o que mais valorizam no projeto as respostas mais frequentes foram a diversidade de atividades e a possibilidade de os alunos terem um sítio onde ficar até os pais os poderem ir buscar.

No que diz respeito à satisfação da implementação do projeto a média de respostas foi 3.27, sendo a resposta mais frequente 4 estrelas respondida por 6 (54,5%) docentes. Já quanto a avaliação da organização e planeamento do projeto a média de respostas é 3.18, onde a resposta mais frequente foi 3 estrelas que responderam 6 (54,5%) docentes.

Questionando a importância do projeto a média de respostas foi de 3.00, em que a resposta mais frequente foi 3 estrelas com 5 (45,5%) docentes a responder. Em relação a qualidade do projeto a média de respostas foi de 3.36, onde maior parte dos inquiridos respondeu com 3 e 4 estrelas havendo em cada uma destas 5 (45,5%) respostas por parte dos docentes.

No que diz respeito à recomendação da continuidade do projeto 9 (90%) responderam que sim e apenas 1 (10%) respondeu que não.

Nas sugestões as respostas mais frequentes são a reformulação do horário, uma maior diversidade de atividades e o perfil dos docentes de música e artes ser mais adequado.

TÉCNICOS ETI

Quando avaliada a relação entre os técnicos dos serviços, a média é de 4.16, onde a resposta mais frequente foi 4 estrelas com 10 (52,6%) respostas, onde a nota mais baixa foi 3 estrelas. Quanto a partilha de ideias entre os mesmos, 17 (89,5%) inquiridos acreditam que existe esta partilha e 2 (10,5%) acreditam não existir esta partilha.

Referente aos recursos necessários (materiais, espaços, tecnologias) para o bom funcionamento das atividades a média de respostas foi de 4.11, onde a resposta mais frequente foi 4 estrelas com 11(57,9%) docentes a responderem.

Relativamente a se existe ou não um bom apoio logístico para a execução do projeto 16 (84,2%) responderam que sim e apenas 3 (15,8%) responderam que não.

No que diz respeito ao projeto ser uma mais valia há uma unanimidade com 100% dos inquiridos a afirmar que sim. Quanto ao horário 18 (94,7%) acreditam que este é adequado e apenas 1 (5,3%) acredita não ser adequado. O inquirido que respondeu que o horário não é adequado sugere que este deveria ser mais compacto de modo que quem trabalhe nesta área possa ter outro trabalho.

Em relação à atividade que estes acreditam ter mais importância, as mais valorizadas são a AEC com 18 (94,7%) respostas e o PIPSE com 16 (84,2%), já as menos valorizadas são as AAAP com 9 (47,4%) e o CAF com 10 (52,6%) de respostas, sendo que nesta questão poderiam escolher mais do que uma opção de resposta.

Quanto à diversidade de atividades disponíveis a média de respostas foi de 4.32, sendo que a maioria (68,4%) respondeu com 4 estrelas. Quanto ao impacto que o projeto tem na integração das crianças a média foi de 4.79, sendo que as respostas mais frequentes foram 5 estrelas com 15 (78,9%) respostas cada uma. Já no desenvolvimento das competências das crianças a média de respostas foi de 4.74 sendo a resposta mais frequente 5 estrelas com 14 (73,7%). Relativamente a se o projeto ajuda no desenvolvimento de habilidades adicionais das crianças a resposta teve uma unanimidade na resposta sim (100%).

Ao questionarmos o que mais valorizam no projeto as respostas mais frequentes foram existir um melhor acompanhamento realizado aos alunos, o dinamismo, a partilha de ensinamentos entre aluno e professor, o facto de tornar o tempo que passam na escola mais leve e divertido, a maior diversidade de atividades para as crianças e o facto de ser gratuito.

No que diz respeito à satisfação da implementação do projeto 100% dos inquiridos responderam que sim. Já quanto a avaliação da organização e planeamento do projeto a média de respostas é 4.21, onde a resposta mais frequente foi 4 estrelas que responderam 9 (47,4%) docentes.

Questionando a importância do projeto a média de respostas foi de 4.68, em que a resposta mais frequente foi 4 estrelas com 13 (68,4%) docentes a responder. Em relação a qualidade do projeto a média de respostas foi de 4.37, onde maior parte dos inquiridos respondeu com 4 estrelas havendo em cada uma destas 10 (52,6%) respostas por parte dos docentes.

No que diz respeito à recomendação da continuidade do projeto 100% respondeu que sim.

Nas sugestões as respostas mais frequentes são a possibilidade de os professores darem continuidade as turmas dos anos anteriores, alargamento da carga horária, melhor gestão para a situação de justificação de faltas, melhorar a interação com os assistentes/ professores titulares e pais para, através da comunicação, sensibilizar para a realização e importância que todas as áreas têm, mais formações para os docentes, uma avaliação mais recorrente aos docentes e em algumas escolas, fora da cidade, deveriam ter acesso a mais materiais para se poder desenvolver mais habilidades, capacidades e coordenação motora nos alunos.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Sendo que 113 (94,2%) frequentam as atividades da escola a tempo inteiro e 7 (5,8%) não frequentam. Os que não frequentam referem que não o fazem porque: “O aluno não tem interesse pelas atividades uma vez que fora da escola já frequenta outro tipo de atividade que é do gosto do próprio.”; “Mau comportamento dos alunos, e falta de diversidade nas aulas”; “Não vivo em Castelo Branco e nem todas as atividades são fora”; “Opções de atividades propostas sem interesse”; “Disponibilidade”. Concluímos, portanto, que alguns encarregados de educação acreditam existir pouca diversidade de atividades, falta de interesse da parte dos alunos e falta de disponibilidade.

Relativamente ao facto do educando já ter participado em alguma atividade como dia da mãe, dia do pai, entre outros, 91 (75,8%) responderam que sim e 29 (24,2%) afirmam que não. Já em relação à participação nas aulas de natação 32 (26,7%) já participaram e 88 (73,3%) não participaram. Já no que diz respeito à participação no ATL 22 (18,3%) respondem que o seu educando já participou e 98 (81,7%) afirmam não ter participado.

Relativamente aos 22 encarregados de educação que referiram que o seu educando já participou nas atividades de ATL do projeto escola a tempo inteiro, questionamos quantas vezes participou, onde obtivemos as seguintes respostas: 12 (42,8%) responderam que participaram apenas 1 vez, 5 (17,8%) participaram 2 vezes, 3 (10,7%) 3 vezes, 2 (7,1%) 4 vezes, 1 (3,5%) 6 vezes, 1 (3,5%) 12 vezes e 4 (14,2%) responderam que participaram “muitas vezes”.

Referente às atividades nas quais participam os educandos, 1 (0,8%) participam nos Campos de Férias (dos 13 aos 17 anos), 4 (3,3%) participam no PIPSE (Programa InterMunicipal de Promoção ao Sucesso Escolar), 13 (10,8%) participam no ATL (Atividades de Tempos Livres – 6 aos 12 anos), 16 (13,3%) participam na AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família), 29 (24,2%) participam no CAF (Componente de Apoio à família -1ºCiclo) e 101 (84,2%) participam na AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular). Sendo que o mesmo aluno pode (ou não) participar em mais do que uma atividade, deste modo a atividade mais frequentada é a AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular) e a menos frequentada os Campos de Férias (dos 13 aos 17 anos).

No que diz respeito à atividade mais valorizada 12 (10%) valorizam o PIPSE (Programa

InterMunicipal de Promoção ao Sucesso Escolar), 16 (13,3%) valorizam os Campos de Férias (dos 13 aos 17 anos), 26 (21,7%) valorizam a AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família), 42 (35%) valorizam a CAF (Componente de Apoio à família - 1ºCiclo), 46 (38,3%) valorizam o ATL (Atividades de Tempos Livres – 6 aos 12 anos) e 102 (85%) valorizam a AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular). O encarregado de educação pode (ou não) assinalar mais do que uma atividade preferencial, assim sendo, a atividade mais valorizada a AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular) e a menos valorizada o PIPSE (Programa InterMunicipal de Promoção ao Sucesso Escolar).

Em relação á AEC que consideram mais importante, 76 (63,3%) responderam Expressão Físico Motora, 31 (25,8%) responderam Expressão Musical e 13 (10,8%) responderam Expressão Artística. Quanto á diversidade de atividades a média de respostas foi de 3,47, sendo a resposta mais frequente 3 estrelas onde responderam 42 (35%). Já relativamente á qualidade dos espaços a média de respostas foi de 3,27, sendo a resposta mais frequente 3 estrelas com 43 (35,8%).

Quando questionados se o horário das atividades é adequado, 111 (92,5%) afirmam que sim e 9 (7,5%) que não. Já quando questionados se o projeto é uma mais valia no horário do educando 114 (95%) afirmam que sim e 6 (5%) afirmam que não.

“Ao longo do tempo, a educação escolar vai-se tornando-se um direito consagrado a todos, havendo a necessidade de alargar para a escola a função de guarda e cuidado dos filhos, numa perspetiva de apoio à família. Com a necessidade de manter os filhos na escola, devido ao horário laboral dos Pais e Encarregados de Educação (PEE), a escola e a família, como refere Machado e Cruz (2014) “têm revelado, no decurso do processo de institucionalização da infância e da expansão da atividade escolar, um relacionamento e uma interdependência que se prendem com fatores diversos, primordialmente com questões de desencontros e desajustes entre os horários escolares dos filhos e os horários laborais dos pais e encarregados de educação”.” (Silva, 2017, p.7)

Sobre as soluções que os educandos teriam caso não existisse o projeto 1 (0,8%) referem o próprio trabalho, 3 (2,5%) referem não usufruir do projeto, 3 (2,5%) referem um(a) Baby- sitter, 4 (3,3%) referem “outras atividades”, 7 (5,8%) referem o Centro de Estudos, 15 (12,5%) referem “Ir para casa mais cedo”, 15 (12,5%) referem não ter solução, 26 (21,7%) referem a Família e 46 (38,3%) referem o ATL privado. Concluímos que a maioria do Encarregados de Educação encontrariam como solução o ATL privado.

Tendo em conta o tempo para a aplicação do projeto a média de respostas foi 3.59, em que a resposta mais obtida foi 4 estrelas com 42 (35%).

Referente ao impacto na integração do seu educando a média de estrelas somou uma classificação total de 3,83, sendo a resposta mais frequente 4 estrelas com 42 (35%). Já em relação ao impacto no desenvolvimento de competências a média de estrelas somou uma classificação total de 3,90, sendo a resposta mais frequente 5 estrelas com 44 (36,7%). No que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades adicionais do educando 109 (90,8%) afirmam que as atividades da escola a tempo inteiro ajudam neste desenvolvimento e 11 (9,2%) afirmam que não tem impacto.

Quanto ao perfil dos docentes ser adequado (ou não) 106 (88,3%) afirmam que sim e 14 (11,7%)

afirmam que não.

Em relação à satisfação com o projeto 110 (91,7%) afirmam que sim estão satisfeitos e 10 (8,7%) afirmam não estar satisfeitos.

Relativamente ao que os Encarregados de educação mais valorizam no projeto as respostas mais frequentes foram: a aprendizagem (25), a diversidade de atividades (20), a disponibilidade dos professores (17), o desenvolvimento do educando (13), o horário (7), o preenchimento de horário (7), nada (6) tudo (5), a AEC (3) e a interação com as crianças (2).

Referente à continuidade do projeto 116 (96,7%) recomendam a continuidade do projeto e 4 (3,3%) não recomendam a continuidade do projeto.

Quando questionados sobre o planeamento e organização das atividades a média de respostas é de 3.71, sendo a resposta mais frequente 4 estrelas com 43 (35,8%) respostas. Já quanto à importância do projeto no currículo escolar a média de respostas é de 3.89, sendo a resposta mais frequente 5 estrelas com 42 (35%). Já relativamente à qualidade geral do projeto a média de respostas é de 3.77, sendo a resposta mais frequente 4 estrelas com 45 (37,5%). Nas sugestões as respostas mais frequentes são: mais diversidade de atividades (18), nada (11), incluir a componente inglês (8), Aumento de vagas no ATL e Campos de férias (7), melhor comunicação entre Encarregados de educação e professores (6), aulas apenas após o horário letivo (5), melhoria dos espaços para atividade física (4), mais materiais disponíveis (4), continuidade do projeto no 2º ciclo (2), auxílio na realização dos trabalhos de casa (1), apoio às crianças com dificuldades (1) e definição de um planeamento anual (1).

Quanto aos comentários destacar os seguintes: “Deixar a nota de que me parece muito importante que este projeto se mantenha, bem como o nível dos conteúdos ministrados e também a qualidade dos professores/ monitores. O foco deverá ser sempre, na minha opinião, o proporcionar aos alunos aprendizagens essenciais de forma simples e leve em contexto extra sala de aula.” “O projeto é benéfico para o desenvolvimento e integração escolar do meu educando. Agradeço a todos os envolvidos”, “Saber mais sobre o que é a escola a tempo inteiro e quais as referências das próprias” e “Deveria haver um ensinamento mais consistente e completo para poder haver um grau de exigência melhor.”.

Discussão

CRIANÇAS

Em relação à participação no CAF, verifica-se uma tendência significativa para a participação integral (manhã e tarde), com 65,3% das crianças a frequentarem ambas as sessões. Apenas 4,8% não participam no CAF.

Quanto às preferências nas AEC, a Expressão Físico-Motora destaca-se claramente como a atividade favorita, com 62,6% das crianças a indicá-la como tal. Este resultado pode estar associado à necessidade natural das crianças em idade escolar de se expressarem fisicamente, gastarem energia e envolverem-se em atividades de movimento. A Expressão Artística surge como segunda preferência (27,9%), o que denota também algum interesse por atividades criativas e manuais,

enquanto a Expressão Musical aparece em último lugar (9,5%), podendo apontar para a necessidade de repensar a abordagem ou os conteúdos desta AEC para aumentar o seu apelo.

Quando comparados estes resultados com outros estudos percebemos que a tendência geral dos alunos recai sobre a Expressão Físico Motora, “Assinala as duas atividades que mais gostas de participar. A esta questão vinte e oito alunos, que corresponde ao maior número de preferências, assinalaram a opção Atividade Física e Desportiva/Artes.” (Guedes, 2013, p.45). “Relativamente às preferências pelas atividades, podemos constatar que preferem atividades de expressão, com caráter mais lúdico (Atividade Física Desportiva e Artes) e as que menos preferem são as atividades com carácter mais formativo (Inglês e Apoio ao Estudo) (Guedes, 2013, p.46).

Outro dado muito relevante é a elevada taxa de satisfação com as AEC: 95,2% das crianças afirmam gostar de participar, o que revela a eficácia da oferta educativa neste domínio. Apenas uma minoria residual (0,7%) refere não gostar, o que poderá ser analisado individualmente. Quanto à relação com os técnicos das AEC, 92,5% das crianças manifestam gostar deles, com o género feminino a apresentar uma taxa ligeiramente superior (95,1%) em comparação ao masculino (89,2%). É de salientar que nenhuma criança referiu não gostar dos seus técnicos, o que denota uma relação positiva e saudável entre alunos e profissionais.

Em suma, os dados revelam uma avaliação amplamente positiva por parte dos alunos relativamente às AEC e ao projeto, tanto ao nível das atividades como dos técnicos envolvidos. Estes resultados reforçam a importância de manter e investir na qualidade das AEC e de todo o projeto, com especial atenção à diversificação das atividades e à formação dos técnicos, procurando aumentar o apelo de áreas como a Expressão Musical e adaptar a oferta às preferências por faixa etária.

PROFESSORES DAS ESCOLAS

A análise dos questionários realizados a 11 professores do 1.º ciclo revela uma perspetiva globalmente positiva, mas também crítica, relativamente à implementação e impacto do projeto educativo que integra as AEC e o CAF. A amostra é maioritariamente feminina (10 em 11), o que reflete uma tendência comum neste nível de ensino.

Relativamente à distribuição dos professores por ano de escolaridade, dois lecionam o 2.º ano e três os restantes anos, o que representa uma variedade de experiências que enriquece a análise.

A questão do horário é um dos pontos mais críticos identificados. Embora a maioria (72,7%) considere o horário adequado, uma parte considerável (27,3%) discorda, apontando como solução a realização das atividades fora do horário letivo e fora da sala de aula. Esta crítica reforça a importância da adequação logística das AEC à dinâmica escolar regular, de modo a minimizar interferências na prática pedagógica habitual.

“A proposta do alargamento do horário dos estabelecimentos de ensino do 1º ciclo, que vai das 9h00 até às 17h30, veio implicar uma alteração da conceção de que o espaço e tempo escolar não se podem reduzir ao horário com o docente titular de turma. Chama-se a este alargamento do horário da escola

“escola a tempo inteiro” que “sem prejuízo da normal duração semanal e diária das atividades educativas na educação pré-escolar e curriculares no 1º ciclo do ensino básico, os respetivos estabelecimentos manter-se-ão obrigatoriamente abertos pelo menos até às 17 horas 30 minutos e no mínimo oito horas diárias” (Despacho n.º 12 591/2006, ponto 5).” (Guedes, 2013, p.24)

Quanto às atividades mais valorizadas, destaca-se a AEC (81,8%), seguida do CAF (63,6%). Atividades como Campo de Férias e PIPSE foram pouco valorizadas, o que poderá indicar uma perceção de menor relevância ou impacto direto no contexto escolar.

A diversidade de atividades foi avaliada com uma média de 3,45, o que mostra um grau de satisfação moderado. Esta tendência repete-se noutras dimensões avaliadas: impacto na integração (3,36), desenvolvimento de competências (3,18), e satisfação geral com o projeto (3,27). Tais médias, próximas do valor médio da escala, indicam reconhecimento da utilidade do projeto, mas também sugerem oportunidades claras de melhoria, especialmente na organização e planeamento (média de 3,18) e na perceção de importância (3,00).

“A maioria da amostra (92%) considera que estas atividades são muito importantes no desenvolvimento integral da criança com NEE; contando por outro lado que, 8% atribui razoável à importância da disciplina salientada. As restantes escalas não foram alvo de registo.” (Azevedo, 2013, p.111)

Apesar desta moderação, é importante destacar que 81,8% dos docentes acreditam que o projeto contribui para o desenvolvimento de habilidades adicionais nas crianças. Os aspetos mais valorizados no projeto incluem a diversidade de atividades e o facto de os alunos terem um espaço de permanência até ao final do dia, reforçando o papel do projeto como apoio às famílias.

Finalmente, a recomendação da continuidade do projeto é quase unânime (90%), o que reforça a sua importância percebida, mesmo com os pontos a melhorar. Entre as sugestões mais mencionadas estão a reformulação do horário, o aumento da diversidade de atividades (o que sugere uma incoerência por parte dos professores nas respostas, pois anteriormente referem que um dos aspetos que mais valorizam é a diversidade de atividades e depois afirmam que um dos aspetos a melhorar é que é uma melhor adequação do perfil dos técnicos, sobretudo nas áreas de música e artes.

TÉCNICOS DA ETI

A perceção sobre o projeto enquanto mais-valia para a escola e para os alunos foi unânime (100%), destacando o reconhecimento coletivo da sua importância educativa. A esmagadora maioria (94,7%) considera também que o horário é adequado, havendo apenas uma sugestão no sentido de o tornar mais compacto para facilitar a conciliação com outras atividades profissionais.

No que respeita às atividades mais valorizadas, a AEC foi destacada por 94,7% dos inquiridos, seguida do PIPSE (84,2%), refletindo a importância atribuída a estas ofertas no desenvolvimento integral dos alunos. Já as AAAF e o CAF registaram valores mais baixos (47,4% e 52,6%, respetivamente), o que poderá indiciar uma menor valorização pedagógica percebida nestas componentes ou uma oportunidade de reforço qualitativo nas mesmas.

A Escola a Tempo Inteiro

Os aspetos mais valorizados no projeto incluem:

- A melhoria do acompanhamento aos alunos;
- O dinamismo das atividades;
- A partilha de experiências entre alunos e professores;
- A leveza e divertimento no tempo escolar;
- A diversidade de atividades;
- E o facto de o projeto ser gratuito.

“Diante desta conjuntura nasce, em 2006, um novo projeto curricular para o 1º Ciclo, as AEC, que diferentemente das “ofertas” anteriores possuem uma vertente social, na medida que faz concretizar uma ideia de acesso a todos e procuram: garantir no espaço da escola, a todos os alunos, de forma gratuita, a oferta de um conjunto de aprendizagens enriquecedoras do currículo e das aprendizagens, ao mesmo tempo que se concretiza a prioridade enunciada pelo governo de promover a articulação entre o funcionamento da escola e o fornecimento de respostas úteis no domínio do apoio às famílias.” (Guedes, 2013, p.24)

A recomendação da continuidade do projeto foi também unânime, reforçando a pertinência da sua manutenção e possível expansão.

ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

A amostra apresenta uma predominância de respondentes do sexo feminino (83,3%), o que reflete uma tendência comum de maior envolvimento das mães nas questões escolares. Em relação ao ano frequentado pelos educandos, observa-se uma distribuição equilibrada, com destaque para o 2.º ano, que representa 39,2% da amostra.

A esmagadora maioria dos alunos (94,2%) participa nas atividades da escola a tempo inteiro, o que revela uma adesão significativa ao projeto. No entanto, os 5,8% que não participam justificam essa ausência com razões que incluem a falta de interesse por parte dos alunos, a frequência de atividades externas mais atrativas, a ausência de diversidade nas atividades escolares, comportamentos menos adequados e questões logísticas como a distância e disponibilidade. Estes aspetos sugerem a necessidade de continuar a diversificar a oferta e adaptar a organização às realidades familiares, o que contradiz as respostas dadas pelos técnicos da ETI e também pelos professores das escolas que afirmam existir uma boa diversidade de atividades.

Quanto ao envolvimento dos alunos em eventos e atividades específicas, 75,8% já participaram em comemorações como o Dia da Mãe ou Dia do Pai, demonstrando uma ligação emocional e

institucional à escola. No entanto, atividades como as aulas de natação (26,7%) e o ATL (18,3%) apresentam uma taxa de participação mais reduzida. Entre os que participaram no ATL, quase metade (42,8%) refere ter participado apenas uma vez, o que poderá indicar questões relacionadas com acessibilidade, organização, motivação ou número de vagas reduzido.

Relativamente à frequência das atividades, a AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular) destaca-se como a mais frequentada (84,2%) e também como a mais valorizada pelos encarregados de educação (85%), o que pode sugerir que a frequência nesta atividade esteja relacionada com a necessidade de os pais deixarem os alunos nesta devido a incompatibilidade de horários por exemplo.

Quando se questiona qual das AEC é considerada mais importante, a preferência recai de forma clara na Expressão Físico-Motora (63,3%), seguida da Expressão Musical (25,8%) e, por fim, a Expressão Artística (10,8%). Este padrão reflete a valorização dada ao movimento e à atividade física no contexto escolar, tal como no questionário dos alunos.

“Os dados apresentados mostram claramente que a totalidade dos inquiridos consideram que a prática dos exercícios de Expressão e Educação Físico-Motora, contribui para o aproveitamento das outras disciplinas e consequentemente, contribuem para o desenvolvimento global das crianças.” (Azevedo, 2013, p.112)

A avaliação da diversidade de atividades recebeu uma média de 3,47, com a maioria dos encarregados a atribuir 3 estrelas. Já a qualidade dos espaços foi ligeiramente inferior (3,27), o que poderá indicar alguma insatisfação com os recursos ou instalações disponíveis, contrariando a ideia que os técnicos da ETI refletem nos seus questionários, onde avaliam a diversidade de atividades com uma média de 4.32.

92,5% consideram que o horário das atividades é adequado e 95% afirmam que o projeto é uma mais-valia para a rotina dos seus educandos, contrariando a ideia que os professores das escolas refletem nos seus questionários, onde avaliam afirmam acreditar que o horário deve ser apenas após a componente letiva indicando que este deve ser ajustado e melhorado. “A escola atual está colocada perante o desafio de responder às novas necessidades. Uma dessas novas necessidades, a qual a escola precisou responder, foi a de ocupar por mais horas as crianças na escola e alargar a sua oferta pedagógica, uma vez que, atualmente, grande parte dos pais trabalha a tempo inteiro. Pocinho e Campelo (2009) concluem no estudo realizado sobre a otimização dos tempos livres das crianças portuguesas que: “Ao mesmo tempo que as mudanças aconteciam na sociedade, a escola foi se transformando numa instituição que ocupa um tempo prolongado e um espaço relevante da vida das crianças.” (Guedes, 2013, p.24)

Em caso de inexistência do projeto, as soluções mais apontadas foram o recurso a ATL privados (38,3%) e à família (21,7%), mas uma percentagem significativa (12,5%) refere não ter alternativa, o que demonstra o papel essencial que este projeto desempenha no apoio às famílias.

A média atribuída ao impacto na integração foi de 3,83 e no desenvolvimento de competências de 3,90 que em comparação com a perceção dos técnicos da ETI fica um pouco aquém, uma vez que, estes avaliam o impacto na integração dos alunos com 4.79 de média e o impacto no desenvolvimento de competências com 4.74 de média. Revelando que os EE não concordam que

exista tão grande impacto.

Quanto ao planeamento e organização das atividades, a média foi de 3,71, e a importância do projeto no currículo escolar foi avaliada com uma média de 3,89, ficando mais uma vez estas médias um pouco aquém da percepção dos técnicos da ETI, que avaliam o planeamento e organização com 4,21 e a importância do projeto com 4,68 de média. Tal como na qualidade geral do projeto que foi avaliada pelos EE com 3,77 e pelos técnicos da ETI com 4,37.

PROFESSORES DAS ESCOLAS E TÉCNICOS DA ETI

Algumas perguntas de ambos os questionários eram iguais, onde foram encontradas diferenças significativas de divergência de opinião.

Por exemplo, em relação à importância do projeto os professores das escolas avaliam com 3,00 de média, enquanto os técnicos da ETI avaliam com uma média muito mais elevada de 4,68. Já relacionado com a qualidade geral do projeto os professores avaliam-na com 3,36 enquanto os técnicos dos serviços a avaliam mais uma vez com uma média significativamente mais elevada (4,37). Também quando questionados em relação ao planeamento e organização do projeto os professores avaliam-no com média de 3,18 e os técnicos dos serviços com média de 4,21.

No que diz respeito à diversidade de atividades os professores avaliam com 3,45, já os técnicos da ETI avaliam com 4,32.

Também quanto ao impacto na integração das crianças também existe discordância sendo que avaliam respetivamente com 3,36 e 4,79. Bem como, no desenvolvimento de competências das crianças as médias são 3,18 e 4,74 (respetivamente).

“Na opinião de Araújo (2009) as Atividades de Enriquecimento Curricular possibilitam o desenvolvimento das competências afetivas dos alunos. Segundo a autora, estas atividades, por decorrerem numa atmosfera mais informal, de maior proximidade com os alunos, permitem uma maior privacidade e promovem um ambiente mais lúdico e livre, propício à expressão e à manifestação de atitudes de satisfação e gosto pela escola.” (Guedes, 2013, p.29)

Conclusões

O presente estudo permitiu compreender o impacto, a importância e a percepção da Escola a Tempo Inteiro (ETI) segundo a opinião das crianças, encarregados de educação e professores. De forma geral, os resultados revelam uma aceitação positiva do projeto, destacando-se a elevada participação das crianças nas atividades, em especial nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), com particular preferência pela Expressão Físico- Motora. Os encarregados de educação reconhecem a mais-valia do projeto como resposta às suas necessidades familiares e valorizam especialmente a diversidade e a gratuitidade das atividades. Os técnicos da ETI demonstraram uma forte valorização do projeto, destacando o seu impacto positivo no desenvolvimento das competências e integração das crianças. Já os professores titulares, embora reconheçam o valor da ETI, evidenciaram algumas críticas, sobretudo relativamente ao horário e à adequação do perfil dos técnicos em áreas específicas.

Apesar da percepção global positiva, as divergências entre os diferentes intervenientes apontam para a necessidade de uma maior articulação entre as partes envolvidas e para a implementação de melhorias no planeamento, diversidade das atividades e qualificação dos profissionais. Conclui-se, assim, que a ETI representa uma resposta educativa eficaz, mas que carece de uma avaliação contínua e participada, de forma a garantir a sua evolução, eficácia e sustentabilidade ao longo do tempo.

Referências

- Azevedo, S. (2013). *O contributo da Expressão e Educação Físico-Motora em crianças com necessidades educativas especiais*. [PDF disponível localmente].
- Câmara Municipal de Abrantes. (2019). *Escola a Tempo Inteiro*. <https://www.cm-abrantes.pt/index.php/2014-12-09-16-55-06/educacao/677-educacao/escola-a-tempo-inteiro/360-escola-a-tempo-inteiro?lang=pt>
- Diário da República. (2019). *Decreto-Lei n.º 21/2019 de 30-01-2019*. https://bdjur.almedina.net/item.php?field=item_id&value=2286360
- Direção-Geral da Educação. (2020). *Enquadramento*. <https://www.dge.mec.pt/enquadramento-7>
- Guedes, M. G. T. B. (2013). *As Atividades de Enriquecimento Curricular e a Pedagogia do Lazer* (Projeto de Investigação, Mestrado em Administração das Organizações Educativas). Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Educação.
- Pepe, D. (2012). *Atividades de Enriquecimento Curricular: Que contributo na construção e desenvolvimento de uma política educativa local?* Estudo de caso numa autarquia da Área Metropolitana de Lisboa. Instituto Superior de Educação e Ciências.
- Santos, M. H. (2017). *Género e (in)sucesso escolar: Perspetivas de professoras/es do ensino básico sobre possíveis consequências da feminização do ensino* (Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Lisboa - ISCTE-IUL). <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/14845>
- Silva, B. A. F. (2017). *A Escola a Tempo Inteiro – uma perspetiva dos pais e encarregados de educação* (Relatório de Estágio de Mestrado). Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação.

VI - IMPLEMENTAÇÃO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Tema

O tema deste trabalho está centrado em 3 principais vertentes: Os jogos tradicionais, o exercício físico e a aprendizagem escolar.

No contexto educativo do 1.º ciclo do ensino básico, é essencial promover atividades que integrem o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos alunos. Foi com este objetivo que nasceu o projeto "Aprender a Brincar", uma iniciativa organizada para decorrer numa única manhã, unindo jogos tradicionais, exercício físico e aprendizagens escolares de forma lúdica e envolvente.

Os jogos tradicionais desempenham um papel fundamental neste projeto, por serem elementos culturais ricos que favorecem a interação social, o respeito pelas regras e o espírito de equipa. Jogos como a macaca, o lenço, a corda ou o jogo da cadeira são facilmente adaptáveis a diferentes objetivos pedagógicos e permitem às crianças vivenciar tradições que, além de divertidas, promovem a concentração, a memória e a coordenação motora.

A componente de exercício físico é transversal a toda a atividade, contribuindo para hábitos de vida saudáveis desde a infância. Através do movimento, as crianças desenvolvem capacidades motoras e fortalecem a sua saúde física e mental. A atividade física está, comprovadamente, associada a melhorias na atenção, no humor e no rendimento escolar, fatores cruciais para uma aprendizagem eficaz.

Por sua vez, os conteúdos escolares são integrados de forma criativa nos próprios jogos. Por exemplo, numa corrida de estafetas, os alunos só avançam após resolverem um problema matemático; numa versão adaptada da macaca, cada casa pode conter uma palavra que precisa de ser lida ou soletrada corretamente. Desta forma, as áreas curriculares como o Português, a Matemática e o Estudo do Meio são reforçadas num ambiente descontraído e motivador.

Ao longo da manhã, os alunos participam em diferentes estações de jogos organizadas por nós e auxiliadas pelos professores e assistentes, promovendo a rotatividade e garantindo a diversidade de desafios físicos e cognitivos. Esta abordagem integrada potencia a aprendizagem ativa, melhora a autoestima das crianças e fortalece os laços entre colegas e docentes.

No final da atividade, não se contabilizam apenas pontos ou vitórias, mas sim valores, aprendizagens e experiências partilhadas. O projeto "Aprender a Brincar" prova que é possível aprender com o corpo em movimento, com alegria e com respeito pelas tradições, criando memórias significativas que perdurarão para além da sala de aula.

Objetivos do projeto

A manhã “Aprender a Brincar” tem como principal objetivo proporcionar aos alunos do 1.º Ciclo uma experiência educativa enriquecedora, onde a aprendizagem se alia ao movimento, ao jogo e à alegria. Através da integração de jogos tradicionais com conteúdos escolares, pretende-se criar um ambiente dinâmico, inclusivo e motivador para todos os participantes.

Com esta atividade, pretende-se:

Promover hábitos de vida saudáveis, incentivando a prática de exercício físico de forma lúdica e natural.

Reforçar a aprendizagem escolar através da aplicação de conteúdos de disciplinas como Matemática, Português e Estudo do Meio em jogos e desafios.

Valorizar os jogos tradicionais enquanto património cultural e ferramenta pedagógica.

Desenvolver competências sociais e motoras, através do trabalho em equipa, da cooperação e da interação entre pares.

Estimular o gosto pela escola e pela aprendizagem, tornando o processo educativo mais significativo e divertido.

Esta manhã será, por isso, uma oportunidade para aprender através da atividade física, promovendo o bem-estar, o conhecimento e a criatividade dos alunos.

Planificação geral

Esta atividade foi pensada para proporcionar uma manhã dinâmica e educativa a quatro turmas do 1.º ano e 3.º ano (1ªA, 1ªB, 3ªA e 3ªB), envolvendo aproximadamente 100 alunos no total (cerca de 25 por turma). O objetivo é promover o desenvolvimento de competências motoras, o espírito de equipa, a cooperação e o gosto pela atividade física através de jogos tradicionais e cooperativos.

A atividade será realizada num espaço amplo, ao ar livre, distribuído em 10 estações, cada uma com duas secções, permitindo que duas turmas participem simultaneamente em atividades diferentes.

Os alunos irão rodar pelas estações em grupos, com duração de 15 minutos por estação. O sistema de rotação garante que todas as turmas participem em todas as estações.

Chegada e receção das turmas (1ªA, 1ªB, 3ªA e 3ªB) pelas 08h45, a atividade terá início pelas 09h00 até às 10h30 onde decorrerá a primeira parte da atividade (4 estações por turma). Das 10h30 - 11h00 existirá pausa para lanche, a atividade retomará às 11h00 até 12h00 onde será a segunda parte da atividade (restantes estações).

Cada estação terá um responsável (professor ou auxiliar) para garantir a explicação e supervisão da atividade.

Os grupos deverão mudar de estação ao sinal sonoro ou por orientação dos professores responsáveis pela organização.

O tempo de cada atividade é de 10 minutos, com transição imediata entre estações.

Em cada estação será realizada 1 pergunta respectivamente às matérias abordadas em cada disciplina.

Jogos da atividade

1. Jogo das latas

É criada uma “torre” com latas, em cima de uma mesa e os jogadores são colocados a uma distância de, pelo menos, três metros da “torre”, definida por uma linha no chão. Por detrás dessa linha, os jogadores têm de derrubar o maior número de latas possível, lançando a bola contra as latas e fazendo-as cair.

Ganha o jogador que derrubar mais latas num só lançamento. Em alternativa, o jogo pode ter pontuação. Pode ser definida pelo número de vezes que cada jogador faz o lançamento para derrubar todas as latas em jogo.

O jogo pode ser realizado por equipas, com o mesmo número de elementos. Ganha a equipa que derrubar todas as latas, com menos lançamentos, cada jogador faz apenas um único lançamento.

Capacidades físicas e psicomotoras desenvolvidas e predominantes: força, coordenação óculo-manual e precisão.

Imagem ilustrativa:



Figura 21 -Ilustração Jogo das Latas

2. Saltar à corda

Num espaço amplo e sem objetos, colocam-se duas pessoas frente a frente, cada uma delas segura uma das extremidades da corda. O jogo inicia com o movimento giratório da corda, para que os jogadores possam saltar e entrar um de cada vez, com a corda sempre em movimento. Perde o jogador que falhe o salto e faça parar a corda. Ganha quem conseguir completar todos os saltos com a corda em movimento.

Capacidades físicas e psicomotoras desenvolvidas e predominantes: agilidade, destreza e resistência.

Imagem ilustrativa:



Figura 22 - Ilustração Saltar a Corda

3. Bowling

As crianças são divididas por equipes, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipe possui uma bola e um pino à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipe derrubar o pino o maior número de vezes possível, lançando uma bola. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipe.

Imagem ilustrativa:



Figura 23 - Ilustração Bowling

4. Jogo das cadeiras

As cadeiras são colocadas em roda, em número inferior a menos um do que as crianças que participarem no jogo. Quando começa a música as crianças andam em volta das cadeiras, em roda. Assim que a música parar estas têm de sentar-se numa cadeira o mais rápido possível. A criança que não conseguiu sentar-se numa cadeira sai do jogo e este recomeça, com menos uma cadeira disponível. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: sentar, levantar de uma cadeira e andar à sua volta).

Imagem ilustrativa:



Figura 24 - Ilustração Jogo das Cadeiras

5. Tração da corda

A origem dos jogos realizados com corda é desconhecida. Ao que tudo indica surgiram com a criação desse mesmo material, ou seja, em épocas remotas da humanidade. O que se sabe é que um dos primeiros jogos de corda conhecido foi “o cabo-de-guerra”, presente nos primeiros jogos olímpicos entre os anos 1900 e 1920 (Santos, 2012).

São necessárias duas equipas com igual número de elementos (geralmente cinco jogadores de cada lado). No chão, é marcada uma linha central. Usa-se uma corda de sisal (+/- 10 metros) e um lenço a marcar o meio da corda, num terreno plano e livre de obstáculos.

É jogado por duas equipas, maioritariamente homens, com o mesmo número de jogadores. Cada equipa fica colocada nas extremidades da corda e à mesma distância do lenço colocado sobre a linha central. Ao sinal do árbitro, cada equipa puxa a corda para o seu lado, ganha aquela que conseguir arrastar a outra equipa, fazendo com que o primeiro jogador da equipa adversária ultrapasse a linha marcada no chão.

Não é permitido enrolar a corda ou fincar os pés no chão através da realização de buracos. Se alguma equipa largar a corda ou algum dos elementos cair ao chão, é imediatamente considerada derrotada.

Capacidades físicas e psicomotoras desenvolvidas e predominantes: força, cooperação e destreza.

Imagem ilustrativa:

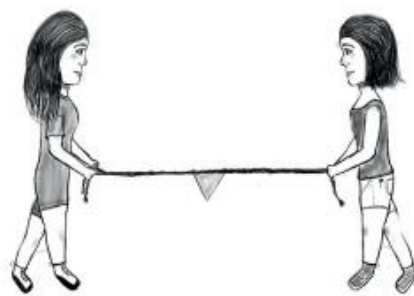


Figura 25 - Ilustração Tração da Corda

6. Jogo dos sacos

Apesar de a corrida de sacos ser um jogo de origem desconhecida, é, no entanto, jogado em todo o mundo. O material utilizado são sacos de serapilheira, tecido ou outro material alternativo.

A vida quotidiana da população de outrora, além do trabalho diário, também era preenchida por diversões e a corrida de sacos era uma delas. A corrida de sacos é um jogo tradicional muito praticado pelas crianças.

Para se jogar, para além dos sacos, são necessários pelo menos dois jogadores, (não havendo um número máximo para os mesmos), um espaço amplo, plano e livre de obstáculos e, de preferência, com um piso macio.

Para começar, desenham-se duas linhas no chão: uma de partida e outra de chegada, podendo-se, em alternativa, fazer-se um circuito vai e vem. A corrida de sacos é jogada com um saco para cada jogador que deverá entrar no saco de forma a poder saltar.

Depois disso, os jogadores colocam-se atrás da linha de partida e dá-se início ao jogo. Cada jogador entra no seu saco, segura-o com as mãos e começa a diversão. Cada jogador desloca-se a saltitar e realiza dessa forma o circuito previamente definido.

Se, durante a corrida, os jogadores caírem, não há nenhum problema, podem levantar-se e continuar a saltar. O que não pode acontecer é sair do saco, não podem empurrar ou fazer batota e se isso acontecer, serão desclassificados do jogo. Tal como refere Cabral (1998), ganha o primeiro que atingir a meta.

Capacidades físicas e psicomotoras desenvolvidas e predominantes: agilidade, equilíbrio, força e velocidade.

Imagem ilustrativa:



Figura 26 - Ilustração Jogo dos Sacos

7. Jogo dos 3 pés

O jogo inicia com a formação de equipas de duas crianças. Depois, dentro de cada equipa, os elementos são atados, ligando o pé de um jogador ao pé do outro, tendo de seguidamente percorrer um percurso. As crianças só podem utilizar três pés para percorrer o percurso. Ao sinal de partida, todas as equipas iniciam o percurso, vencendo aquela que o finalizar primeiro.

Imagem ilustrativa:



Figura 27 - Ilustração Jogo dos 3 pés

8. Jogo da petanca

As crianças são divididas em duas equipas. Cada equipa encontra-se atrás de uma linha previamente delimitada. O professor lança a bola de madeira para uma distância aproximada de cinco metros da linha traçada. O objetivo de cada equipa é lançar a bola metálica, tentando que esta toque ou chegue perto da bola de madeira. Cada jogador lança apenas uma vez, dando em seguida lugar ao jogador da equipa contrária. Cada vez que um jogador toque com a sua bola na bola de madeira ganha seis pontos. O jogador que ficar mais perto da bola (em cada duas que lançarem) ganha três pontos. A primeira equipa a chegar aos trinta pontos ganha.

Imagem ilustrativa:

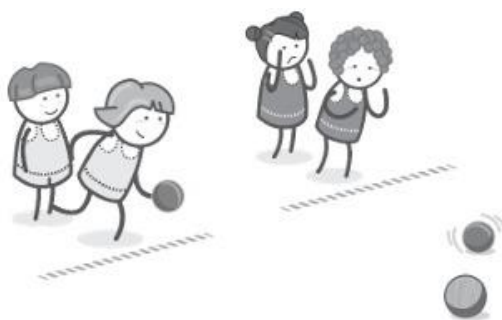


Figura 28 - Ilustração Jogo da Petanca

9. Jogo do limbo

No jogo, coloca-se uma barra horizontal (pode ser um cabo, corda ou bastão) apoiada nas extremidades, geralmente segurada por duas pessoas ou fixada em suportes. Os participantes, um de cada vez, devem passar por baixo da barra com o tronco inclinado para trás, sem tocar na barra e sem cair ou apoiar as mãos no chão. Apenas os pés podem tocar no solo.

Depois que todos passam pela barra com sucesso, ela é rebaixada um pouco, aumentando o grau de dificuldade. O jogo continua até que reste apenas um participante que consiga passar pelo limbo sem tocar na barra ou desequilibrar-se.

Imagem ilustrativa:

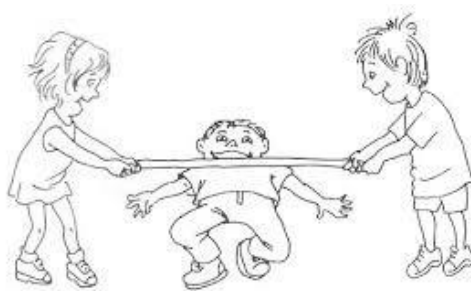


Figura 29 - Ilustração Jogo do Limbo

10. Jogo da macaca

É desenhada uma macaca no chão. Cada criança possui um marcador (pedra, etc.) e tenta acertar no número um da macaca, realizando com os pés a sequência do desenho. À vinda e antes de chegar ao número um tem que agarrar o seu marcador (sem pisar nessa “casa” tem que a saltar) e regressar à posição inicial. Volta a realizar essa sequência até à casa “céu”. Se pisar alguma linha ou não conseguir acertar com o marcador na casa da sequência onde pretender colocá-lo passa a vez ao jogador seguinte, que realiza as mesmas tarefas.

Imagem ilustrativa:

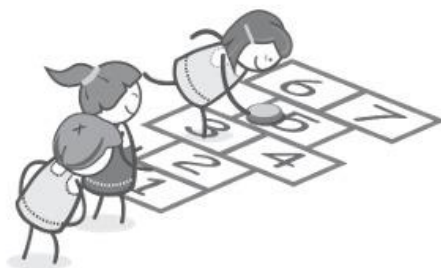


Figura 30 - Ilustração Jogo da Macaca

Cronograma

Tabela 12 - Horário de Cada Turma na Atividade

Horário	Turma
08:45h	1ºA
08:45h	1ºB
08:45h	3ºA
08:45h	3ºB

Tabela 13 - Cronograma geral da Atividade

Horário	Turmas
09:00h-10:30h	1ºA, 1ºB, 3ºA e 3ºB
10:30h-11:00h	Pausa
11:00h-12:00h	1ºA, 1ºB, 3ºA e 3ºB

Modelos

1. Material necessário

- 30 latas;
- 10 bolas de tênis;
- 4 cordas grandes;
- 2 jogos de Bowling;
- 10 cadeiras;
- 1 corda grossa;
- 10 sacos para saltar;
- 5 cordas pequenas;
- 2 kits de petanca;
- 14 arcos;
- 1 colete;
- 2 pedras;
- 20 cones;
- 1 coluna de som;
- 2 mesas.

2. Solicitações e pedidos diversos

Assunto: Pedido de Autorização para Realização da Atividade "Aprender a Brincar"

Exmo. Senhor Diretor,

Espero que se encontre bem.

Somos alunas estagiárias da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, e vimos por este meio solicitar a sua autorização para a realização da atividade intitulada "Aprender a Brincar", a ser desenvolvida na Escola Básica c/JI Castelo Branco, durante o período da manhã do dia 28 de maio.

Esta atividade tem como objetivo promover o desenvolvimento de competências sociais, cognitivas e motoras nas crianças, através de brincadeiras e jogos pedagógicos adaptados a várias faixas etárias, juntando 3 elementos fundamentais: A Atividade Física, a aprendizagem escolar e os jogos tradicionais. A atividade é proposta para os 1º e 3º anos de escolaridade e, podemos enviar-lhe desde já o cronograma da atividade conforme o planeamento realizado para que possa perceber a disponibilidades das turmas e respetivos horários (segue em anexo o mesmo).

A atividade será conduzida por nós (Daniela Caseiro e Júlia Martins) com a supervisão da orientadora de estágio, professora Marta Teixeira, mas teremos todo o gosto em convidar os professores titulares de turma a acompanharem as suas turmas durante o período da mesma. Sendo que, a colaboração e participação dos mesmos será bastante relevante. A atividade respeitará todas as orientações pedagógicas e normas de segurança exigidas para garantir o bem-estar dos alunos.

Vínhamos também pedir autorização para a utilização dos respetivos campos desportivos ao ar livre para realização das atividades no espaço de tempo referido.

Agradeço desde já a sua atenção e ficamos à disposição para fornecer mais informações ou discutir qualquer pormenor adicional que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos,
Daniela Caseiro e Júlia Martins
928057905 ou 937890234
Estagiárias da ESE

Assunto: Pedido de Material de Jogos Tradicionais para Atividade "Aprender a Brincar"

Exmo. Professor Nuno Silva,

Espero que se encontre bem.

Somos alunas da Escola Superior de Educação do 3º ano de licenciatura em Desporto e Atividade Física, vimos por este meio questionar, se seria possível, a disponibilização de material relacionado com jogos tradicionais, com vista à realização da atividade "Aprender a Brincar" que faz parte do nosso projeto prático no âmbito da UC "Intervenção Prática I e II", que terá lugar no dia 28 de maio na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco.

Esta atividade tem como principal objetivo promover a aprendizagem através da brincadeira, proporcionando às crianças um ambiente onde possam explorar competências sociais, motoras e cognitivas de forma lúdica e participativa. Os jogos tradicionais, pelo seu carácter intergeracional e educativo, serão uma componente essencial desta dinâmica, permitindo não só o desenvolvimento das referidas competências, como também a valorização da nossa herança cultural.

Agradecíamos imenso se pudesse disponibilizar estes materiais, bem como eventuais sugestões de jogos que considere adequados à faixa etária dos alunos envolvidos (1º e 3º anos). Por termos conhecimento que estes materiais pertencem apenas a si e não à escola comprometemo-nos a não danificar qualquer material, com o compromisso de que se por algum motivo não acontecer pagamos pelos danos causados no material.

Convidamo-lo desde já a participar na atividade pois seria um gosto poder trabalhar consigo e aprender mais sobre este tipo de temática.

Desde já, agradeço a sua colaboração e disponibilidade. Ficamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Com os melhores cumprimentos,
Daniela Caseiro e Júlia Martins
928057905 ou 937890234
Estagiárias dos Serviços Educativos

3. Convites

Assunto: Convite para Participação na Atividade "Aprender a Brincar"

Caros Professores,

Gostaríamos de convidar todos os professores titulares de turma (dos 1º e 3º anos) a participar na atividade “Aprender a Brincar”, que será realizada na nossa escola no dia 28 de maio. Esta atividade tem como objetivo proporcionar uma abordagem divertida e pedagógica ao desenvolvimento das crianças, utilizando a brincadeira como uma ferramenta para a aprendizagem.

A participação de todos os docentes é fundamental, uma vez que, através desta atividade, pretendemos integrar conteúdos curriculares de forma lúdica e inovadora. Através de jogos e dinâmicas, vamos trabalhar competências transversais, como a cooperação, a resolução de problemas e a criatividade, enquanto conseguimos incluir matéria escolar de várias disciplinas, adaptada ao formato da atividade.

A atividade será estruturada de modo a permitir que os alunos façam conexões com os conteúdos já abordados nas suas aulas, promovendo o reforço de aprendizagens de forma descontraída e envolvente. A ideia é que a brincadeira sirva como uma extensão das aprendizagens formais, oferecendo uma nova perspetiva sobre os conteúdos.

Para garantir que a atividade se alinha com os objetivos pedagógicos de cada turma, gostaríamos de pedir a vossa colaboração no sentido de sugerirem perguntas ou questões pertinentes que acham que poderíamos colocar aos alunos durante as dinâmicas, de forma a explorar e reforçar o que estão a aprender nas aulas. A vossa participação ativa será essencial para o sucesso desta iniciativa.

Agradecemos desde já a vossa colaboração e estamos disponíveis para esclarecer qualquer dúvida ou fornecer mais informações.

Com os melhores cumprimentos,

Daniela Caseiro e Júlia Martins

928057905 ou 937890234

Estagiárias da ESE

4. Certificados/diplomas de participação e organização



Figura 31 - Certificado de Participação Projeto Prático



Figura 32 - Certificado de Organização Projeto Prático

5. Perguntas propostas pelos professores

Projeto "Aprender a Brincar"

Secção 1 (Jogo das latas) - Responsável: Miguel Silva

Perguntas de 1º ano:

1) Qual é o feminino de cavalo?

Resposta: Égua.

2) Coloca a palavra mão no plural.

Resposta: Mãos.

3) O anónimo de partida é?

Resposta: Chegada.

Perguntas de 3ºano:

1) Diz 3 instrumentos de orientação.

Resposta: GPS, Mapa e Bússula.

2) Diz um determinante demonstrativo.

Resposta: Este/Esta/Estes/Estas; Esse/Essa/Esse/Essas; Aquele/Aquela/Aqueles/Aquelas.

3) 9×3 ?

Resposta: 27

Obs: A pergunta deve ser realizada ao aluno sempre que este tenha a oportunidade de atirar a bola.

Secção 2 (Saltar á corda) - Responsável: Mariana Almeida

Perguntas de 1º ano:

1) O número noventa é um número par ou ímpar?

Resposta: Par.

2) Completa: Uma semana tem dias.

Resposta: 7

3) Quantos meses tem só 30 dias?

Resposta: 4.

Perguntas de 3ºano:

1) Um século é um período de?

Resposta: 100 anos.

2) Diz uma palavra da família de “flor”.

Resposta: Florzinha, florista, floresta, floração, florescer, desflorestação, entre outros.

3) O ângulo reto mede?

Resposta: 90º (graus).

Obs: Os alunos devem responder a uma pergunta sempre que percam no jogo. Dois alunos devem ficar a dar à corda e vão trocando as funções.

Secção 3 (Bowling) - Responsável: Francisco Painço

Perguntas de 1º ano:

1) Qual é o número de telefone de emergência médica?

Resposta: 112.

2) Quais são as etapas da vida humana?

Resposta: Infância, Adolescência, Idade Adulta e Velhice.

3) Quantos grupos de animais conhecem?

Resposta: 5.

Perguntas de 3ºano:

1) Qual o nome do movimento da terra que dá origem aos dias e às noites?

Resposta: Rotação.

2) A palavra “Meu” é um determinante?

Resposta: Possessivo.

3) Arredonda o número 178 á dezena mais próxima.

Resposta: 180.

Obs: A pergunta deve ser realizada ao aluno sempre que este tenha a oportunidade de atirar a bola.

Secção 4 (Jogo das cadeiras) - Responsável: Professor Bruno

Perguntas de 1º ano:

- 1) Diz o nome de uma divisão de casa onde podemos dormir e descansar.

Resposta: Quarto.

- 2) Qual é a primeira letra do alfabeto?

Resposta: A.

- 3) Qual é a última letra do alfabeto?

Resposta: Z.

Perguntas de 3ºano:

- 1) Diz o nome de dois oceanos.

Resposta: Oceano Antártico, Atlântico, Pacífico, Índico...

- 2) A palavra “Meu” é um determinante?

Resposta: Possessivo.

- 3) Quanto é 7×8 ?

Resposta: 56

Obs: A pergunta deve ser realizada ao aluno sempre que este seja eliminado do jogo. Os alunos que forem sendo eliminados devem manter-se sempre a dançar fora do jogo.

Secção 5 (Tração da corda) - Responsável: Diogo Dias**Perguntas de 1º ano:**

- 1) Qual é a letra d alfabeto que não se lê?

Resposta: H

- 2) Diz dois números pares.

Resposta: 0, 2, 4, 6, 8, 10...

- 3) Diz dois números ímpares.

Resposta: 1, 3, 5, 7, 9, 11...

Perguntas de 3º ano:

- 1) Identifica o quantificador numeral cardinal na frase: “Já joguei dois jogos tradicionais”

Resposta: Dois

2) A seguinte afirmação é verdadeira ou falsa? “A lua tem luz própria”

Resposta: Falso

3) Quanto é metade de 1000?

Resposta: 500

Obs: Os alunos devem responder a uma pergunta sempre que uma das equipas consiga ganhar.

Secção 6 (Jogo dos sacos) - Responsável: Bárbara Henriques

Perguntas de 1º ano:

1) Como se chama o jogo matemático constituído por 7 peças (5 triângulos, 1 quadrado e 1 paralelogramo)?

Resposta: O tangram.

2) Como se chama a figura geométrica que tem 3 lados?

Resposta: Triângulo

3) A galinha tem o corpo coberto de?

Resposta: Penas

Pergunta de 3º ano:

1) Diz um pronome pessoal.

Resposta: Eu/Tu/Ele/Ela/Nós/Vós/Eles/Elas.

2) Completa a frase: “A agulha de uma bússola indica sempre o _____”

Resposta: Norte

3) Como se chama um polígono com 5 lados, 5 vértices e 5 ângulos?

Resposta: Pentágono~.

Obs: Os alunos devem responder a uma pergunta sempre que terminarem o percurso dos sacos.

Secção 7 (Jogo dos 3 pés) - Responsável: Josué Cruz

Perguntas de 1º ano:

- 1) O gato tem o corpo coberto de?

Resposta: Pelo.

- 2) Quando o obi sente medo fica de que cor?

Resposta: Roxo.

- 3) A galinha tem o corpo coberto de?

Resposta: Pelos.

Perguntas de 3ºano:

- 1) Conjuga o verbo brincar na 3ª pessoa do singular no presente do indicativo.

Resposta: Ele/Ela brinca.

- 2) Completa a frase: "A agulha de uma bússola indica sempre o "

Resposta: Norte.

- 3) Como se chama um polígono com 5 lados, 5 vértices e 5 ângulos?

Resposta: Pentágono.

Obs: Os alunos devem responder a uma pergunta sempre que terminarem o percurso.

Secção 8 (Petanca) - Responsável: Bruna Seborro

Perguntas de 1º ano:

- 1) Qual é o feminino de cavalo?

Resposta: Égua.

- 2) Coloca a palavra mão no plural.

Resposta: Mãos.

- 3) O anónimo de partida é?

Resposta: Chegada.

Perguntas de 3ºano:

- 1) Diz 3 instrumentos de orientação.

Resposta: GPS, Mapa e Bússola.

2) Diz um determinante demonstrativo.

Resposta: Este/Esta/Estes/Estas; Esse/Essa/Esse/Essas; Aquele/Aquela/Aqueles/Aquelas.

3) 9×3 ?

Resposta: 27

Obs: A pergunta deve ser realizada ao aluno sempre que este tenha oportunidade de tirar uma bola.

Secção 9 (Limbo) - Responsável: Luís Garrinhas

Perguntas de 1º ano:

1) O número noventa é um número par ou ímpar?

Resposta: Par.

2) Completa: Uma semana tem dias.

Resposta: 7

3) Quantos meses tem só 30 dias?

Resposta: 4.

Perguntas de 3ºano:

1) Um século é um período de?

Resposta: 100 anos.

2) Diz uma palavra da família de “flor”.

Resposta: Florzinha, florista, floresta, enfloração, florescer, desflorestação, entre outros.

3) O ângulo reto mede?

Resposta: 90º (graus).

Obs: Os alunos devem responder a uma pergunta sempre que passe para o outro lado.

Dois alunos devem ficar a segurar a corda e vão trocando as funções.

Secção 10 (Jogo da macaca) - Responsável: Neuza Rocha

Perguntas de 1º ano:

1) Diz o nome de uma divisão de casa onde podemos dormir e descansar.

Resposta: Quarto.

2) Qual é a primeira letra do alfabeto?

Resposta: A.

3) Qual é a última letra do alfabeto?

Resposta: Z.

Perguntas de 3ºano:

1) Diz o nome de dois oceanos.

Resposta: Oceano Antártico, Atlântico, Pacífico, Índico...

2) A palavra “Meu” é um determinante?

Resposta: Possessivo.

3) Quanto é 7x8?

Resposta: 56

Obs: A pergunta deve ser realizada ao aluno sempre que este terminem o percurso da macaca.

6. Reflexão

A atividade, de forma geral, correu bem, uma vez que notámos a satisfação dos alunos ao realizarem cada exercício, expressando até alguma euforia quando questionados sobre se tinham gostado da atividade. Para além disso, sentimos que conseguimos atingir os três objetivos principais: a aplicação dos jogos tradicionais, a integração de conteúdos escolares e a promoção da atividade física.

Entre os pontos positivos, destacamos a boa gestão do espaço, a forma como interagimos com os alunos, a nossa capacidade de adaptação perante imprevistos e o facto de termos conseguido incluir grupos que inicialmente não estavam planeados na atividade.

Quanto aos pontos a melhorar, referimos que o espaço utilizado não era o mais adequado devido à exposição ao sol, a ausência de um lanche partilhado acabou por implicar deslocações às salas de aula e houve necessidade de uma melhoria no planeamento da gestão do tempo da atividade.

Assim, acreditamos que a atividade decorreu conforme o esperado, tendo em conta, o cumprimento dos objetivos traçados e a nossa capacidade de adaptação e organização. Ainda assim, reconhecemos a importância de ajustar alguns aspetos em futuras atividades.

7. Ilustração da atividade



Figura 33 - Estação 1: Jogo das Latas



Figura 34 - Estação 2: Saltar a Corda



Figura 35 - Estação 3: Bowling



Figura 36 - Estação 4: Jogo das Cadeiras



Figura 37 - Estação 5: Tração da Corda



Figura 38 - Estação 6: Jogo dos Sacos



Figura 39 - Estação 7: Jogo dos 3 pés



Figura 40 - Estação 8: Petanca



Figura 41 - Estação 9: Limbo



Figura 42 - Estação 10: Jogo da Macaca

8. Agradecimento de presença e colaboração

Gostaria de deixar um agradecimento muito especial aos meus colegas de turma, Bárbara Henriques, Bruna Seborro, Diogo Dias, Francisco Painço, Josué Cruz, Miguel Silva, Luís Garrinhas, Mariana Almeida e Neuza Rocha, assim como ao professor Bruno Cardoso e à nossa orientadora de estágio, professora Marta Teixeira.

Agradeço também às professoras do 1.º e 3.º ano pela colaboração, em especial pelas perguntas que gentilmente nos cederam e que ajudaram a enriquecer a atividade, permitindo juntar três grandes vertentes: a aplicação dos jogos tradicionais, a integração dos conteúdos escolares e a promoção da atividade física.

A atividade consistiu na dinamização de jogos tradicionais, distribuídos por dez estações. A presença e o contributo de cada um foram essenciais. Cada colega ficou responsável por uma estação, explicando com clareza o que se pretendia e assegurando sempre a segurança das crianças.

A vossa entrega, espírito de equipa e disponibilidade fizeram toda a diferença. Foi graças a vocês que a atividade decorreu de forma organizada, dinâmica e tão especial. Fico verdadeiramente grata por ter contado com o vosso apoio.

Muito obrigado a todos!

9. Cartaz da Atividade



Figura 43 - Cartaz da Atividade Prática

VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

A unidade de Projeto e Intervenção Prática foi essencial para o meu crescimento. No início sentia-me insegura, mas com o apoio dos orientadores e a experiência prática, fui ganhando confiança. Aprendi muito com a diversidade de contextos, desde o CAF às AEC e aulas de dança, o que me ajudou a ser mais flexível e criativa.

Adaptar-me aos Serviços Educativos foi fácil, fui bem recebida e senti-me sempre apoiada. Saio do estágio com mais competências, mais confiança a dar aulas, e sinto que cresci muito, tanto a nível pessoal como profissional. Por tudo isso, considero justa uma autoavaliação de 17 valores.

VII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular de Projeto de Intervenção Prática (PIP) é, sem dúvida, uma das mais exigentes, mas também das mais benéficas para a nossa preparação enquanto futuros profissionais da área da atividade física. Ao longo do estágio, foram adquiridos inúmeros conhecimentos, experiências e competências práticas que nos capacitam para uma futura inserção no mercado de trabalho.

Esta unidade foi uma oportunidade ímpar para aplicar a teoria na prática, desenvolver o pensamento crítico e aprimorar a minha atuação pedagógica. Através da interação com diferentes públicos e da constante necessidade de adaptação às realidades escolares e sociais, percebi a importância da flexibilidade, da criatividade e da empatia na intervenção educativa.

O apoio dos docentes e colegas, assim como a organização do estágio, proporcionaram-me um ambiente propício ao crescimento sustentado e ao desenvolvimento de competências fundamentais. Compreendi mais profundamente o papel da Educação Física e das atividades extracurriculares no desenvolvimento integral da criança, reforçando assim a minha vocação para atuar na área educativa com profissionalismo, compromisso e paixão.

VIII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A importância das atividades extracurriculares. (2022, novembro 10). *Porto Editora*.
<https://www.portoeditora.pt/paisealunos/pais-and-alunos/noticia/ver/?id=215625&langid=1>

Básico, E. (n.d.). *Avaliação da aptidão física em crianças do 1.º ciclo do ensino básico*.
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/43956/1/JOAO_COSTA.pdf

Câmara Municipal de Gaia. (n.d.). *AEC - Atividades de enriquecimento curricular*. Câmara Municipal de Gaia. <https://www.cm-gaia.pt/pt/cidade/educacao/escola-a-tempo-inteiro/aec-atividades-de-enriquecimento-curricular/>

Câmara Municipal de Oeiras. (n.d.). *FAQs – Educação*. Câmara Municipal de Oeiras.
<https://educacao.oeiras.pt/paginas/faqs.aspx?group=12>

Cooperativa ME. (n.d.). *AEC – Atividades de enriquecimento curricular*.
<https://cooperativame.pt/aec/>

Diário da República. (1986). *Lei n.º 34/86, de 23 de julho. Diário da República*.
<https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/lei/1986-34444975>

Direção-Geral da Educação. (2018). *Enquadramento*. <https://dev.dge.mec.pt/sistema-educativo-enquadramento>

Direção-Geral da Educação. (n.d.). *Enquadramento*. <https://www.dge.mec.pt/enquadramento-7>

Direção-Geral da Educação. (n.d.). *Legislação*. <https://www.dge.mec.pt/legislacao-4>

Direção-Geral da Saúde. (2018). *COSI 2016 – Estudo da obesidade infantil em Portugal: Resultados finais*. https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/COSI-2016_V2_fev2018.pdf

Dos, C. (2004, março 25). *Município e cidade de Portugal*. Wikipédia.
https://pt.wikipedia.org/wiki/Castelo_Branco

Eduarda, M., & Lopes, A. (2022). *Competência motora em crianças do 1.º ciclo do ensino básico* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade ou Instituição]. *Repositório Comum RCAAP*.
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/43955/1/MARIA_EDUARDA_LOPES.pdf

Educação. (2024). *Município de Castelo Branco*. Câmara Municipal de Castelo Branco.
<https://www.cm-castelobranco.pt/municepe/areas-de-acao/educacao/>

Eurydice. (n.d.). *Organização do sistema educativo e da sua estrutura*. Agência Executiva para a Educação, Audiovisual e Cultura. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/pt-pt/national-education-systems/portugal/organizacao-do-sistema-educativo-e-da-sua-estrutura>

Filipe, J., Godinho, C. A., & Graça, P. (2016). Intervenções comportamentais de prevenção da obesidade infantil: Estado da arte em Portugal. *Psychology, Community & Health*, 5(2), 170–184. <https://doi.org/10.5964/pch.v5i2.175>

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. (2023, janeiro 18). *COSI Portugal 2022: 31,9% das crianças apresentam excesso de peso e 13,5% obesidade*. <https://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2022-319-das-criancas-apresentam-excesso-de-peso-e-135-obesidade-2/>

Lopes, A. G. do R. (2023). *Competência motora em crianças da educação pré-escolar* [Trabalho de conclusão de curso, Instituto Politécnico de Beja]. *Repositório do Instituto Politécnico de Beja*. <https://repositorio.ipbeja.pt/server/api/core/bitstreams/6eb02396-bb1c-4484-80ca-475474a6b6f7/content>

Orientações, Programas, APZS Essenciais e Metas. (2012, December 18). *CNAPEF - Educação Física E Desporto*. <https://cnapef.wordpress.com/curriculo-ef/>

Ribeiro, S. (n.d.). *Obesidade infantil: Prevenção e intervenção* [Tese de doutorado, Universidade da Beira Interior]. *Repositório da Universidade da Beira Interior*. <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/851/2/TESE%20OBESIDADE%20INFANTIL%20-%20Susana%20Ribeiro.pdf>

24284-(8) PARTE C MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA Gabinete do Ministro. (n.d.). Recuperado em 25 de novembro de 2024, de <https://files.diariodarepublica.pt/2s/2015/08/164000003/0000800011.pdf>

IX - ANEXOS



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Registo de Assiduidade

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Professora Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Professor Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h30	Júlia Martins
2			18	3h30	Júlia Martins
3			19		
4			20		
5			21		
6			22	1h30	Júlia Martins
7			23	3h30	Júlia Martins
8	1h30	Júlia Martins	24	3h30	Júlia Martins
9	1h30	Júlia Martins	25	3h30	Júlia Martins
10	1h30	Júlia Martins	26		
11	1h30	Júlia Martins	27		
12			28		
13			29		
14			30	3h30	Júlia Martins
15	1h30	Júlia Martins	31	3h30	Júlia Martins
16	3h30	Júlia Martins		MÊS: outubro	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3h30	Júlia Martins	17		
2			18		
3			19	1h30	Júlia Martins
4			20	3h30	Júlia Martins
5	1h30	Júlia Martins	21	3h30	Júlia Martins
6	5h30	Júlia Martins	22	3h30	Júlia Martins
7	3h30	Júlia Martins	23		
8	3h30	Júlia Martins	24		
9			25		
10			26	1h30	Júlia Martins
11			27	3h30	Júlia Martins
12	1h30	Júlia Martins	28	3h30	Júlia Martins
13	3h30	Júlia Martins	29	3h30	Júlia Martins
14	7h00	Júlia Martins	30		
15				MÊS: novembro	
16					

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1h30	Júlia Martins
2			18		
3	1h30	Júlia Martins	19	9h00	Júlia Martins
4	3h30	Júlia Martins	20		
5	3h30	Júlia Martins	21		
6	3h30	Júlia Martins	22		
7	4h	Júlia Martins	23		
8			24		
9			25		
10	1h30	Júlia Martins	26		
11			27		
12	3h30	Júlia Martins	28		
13	3h30	Júlia Martins	29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: dezembro	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21	1h30	Júlia Martins
6			22	3h30	Júlia Martins
7	1h30	Júlia Martins	23	3h30	Júlia Martins
8	3h30	Júlia Martins	24		
9	3h30	Júlia Martins	25		
10	3h30	Júlia Martins	26		
11			27		
12			28	1h30	Júlia Martins
13			29	3h30	Júlia Martins
14	1h30	Júlia Martins	30	3h30	Júlia Martins
15	3h30	Júlia Martins	31		
16	3h30	Júlia Martins		MÊS: janeiro	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	1h	Júlia Martins
3			19	3h e 30min	Júlia Martins
4	1h	Júlia Martins	20		
5	1h e 30min	Júlia Martins	21		
6	6h	Júlia Martins	22		
7			23		
8			24		
9			25	1h	Júlia Martins
10			26	3h e 30min	Júlia Martins
11	1h	Júlia Martins	27	6h	Júlia Martins
12	3h e 30min	Júlia Martins	28	4h e 30min	Júlia Martins
13	6h	Júlia Martins	29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: fevereiro	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	1h	Júlia Martins
3			19	4h e 30 min	Júlia Martins
4	1h	Júlia Martins	20	6h e 30min	Júlia Martins
5	4h e 30min	Júlia Martins	21		
6	6h e 30 min	Júlia Martins	22		
7			23		
8			24		
9			25	1h	Júlia Martins
10			26	4h e 30 min	Júlia Martins
11	1h	Júlia Martins	27	6h e 30 min	Júlia Martins
12	4h e 30 min	Júlia Martins	28		
13	6h e 30 min	Júlia Martins	29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: março	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	2h e 30 min	Júlia Martins	18		
3	6h e 30 min	Júlia Martins	19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10	7h	Júlia Martins	26		
11	6h 30min	Júlia Martins PASCOA	27		
12			28		
13			29	1h	Júlia Martins
14			30	4h e 30 min	Júlia Martins
15			31		
16				MÊS: abril	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4			20	1h	Júlia Martins
5			21	4h e 30 min	Júlia Martins
6			22	6h e 30 min	Júlia Martins
7	4h e 30 min	Júlia Martins	23		
8	6h e 30 min	Júlia Martins	24		
9			25		
10			26		
11			27	1h	Júlia Martins
12	4h	Júlia Martins	28	7h e 30 min	Júlia Martins
13	4h e 30min	Júlia Martins	29	6h e 30 min	Júlia Martins
14	4h e 30 min	Júlia Martins	30		
15	6h e 30 min	Júlia Martins	31		
16				MÊS: maio	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Júlia Sales Martins
Orientador de prática (Instituição): Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Miguel Rebelo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4	4h e 30 min	Júlia Martins	20		
5	6h e 30 min	Júlia Martins	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
16				MÊS: junho	

O Tutor da Instituição:

Marta Teixeira

Planos de aula

Tabela 1 – Plano de Aula – 4ª semana

Unidade Didática:		Aula 29, 30, 31 de outubro		
Objetivos: - Aumentar a temperatura corporal		Material: 1 bola		
Desenvolvimento		Organização	Duração	
			Parcial	Total
Parte Inicial 1. <u>Bola andante</u> : As crianças são divididas por equipas, no mínimo três crianças por equipa. A equipa forma uma fila atrás de uma linha e a criança da frente agarra uma bola. A criança que está à frente passa a bola por cima da cabeça para a criança situada atrás dela, e assim sucessivamente. Quando a bola chega à última criança da fila esta deve correr para o início da fila e assim sucessivamente. Ganha a primeira equipa a chegar a uma linha previamente delimitada.			10'	10'
2. <u>Jogo dos 10 passes</u> : As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola toque no chão ou seja intercetada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa. Por cada vez que atingirem o objetivo do jogo ganham um ponto.			10'	20'
Bibliografia: Simões, Vera e Ramos, Liliana. FICHA TÉCNICA. 201c.				
Observações:				

Tabela 2 – Plano de Aula – 5ª semana

Unidade Didática: Jogos		Aula 5, 6, 7 de novembro	
Objetivos: - Aperfeiçoar a atenção-concentração; - Desenvolver o equilíbrio e a coordenação dos membros superiores e inferiores.		Material: 15 arcos; 15 coles	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte Principal 1. As 15 crianças devem estar divididas por 3 filas, cada fila terá 5 crianças que se encontram sentadas umas atrás das outras. A frente de cada elemento estará um cone, mas somente no cone que se encontra a frente do primeiro elemento terá vários arcos. A primeira criança ira retirar um arco de cada vez, passando-os por cima de si próprio colocando-o no cone que se encontra a sua retaguarda. A equipa que conseguir passar todos os arcos até ao último elemento será a vencedora 2. As crianças devem formar três filas de cinco atrás de cada cone. O primeiro de cada equipa terá de correr com o arco na mão dar a volta ao outro cone e regressar para junto da equipa que desseguida a segunda criança terá de passar por dentro do arco e correr de mão dada com o colega, realizando o mesmo exercício até todos o realizarem.		20'	20'
		20'	40'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 3 – Plano de Aula – 5ª semana

Unidade Didática: tênis		Aula 8 de novembro	
Objetivos: - Melhorar a sensibilidade e o controlo da raquete e da bola. - Melhorar a coordenação		Material: Raquetes; bolas de tênis	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. As crianças são divididas por equipas, no mínimo três crianças por equipa. A equipa forma uma fila atrás de uma linha e a criança da frente agarra uma bola. A criança que está à frente passa a bola de tênis por cima da cabeça para a criança situada atrás dela, e assim sucessivamente. Quando a bola chega à última criança da fila esta deve correr para o início da fila e assim sucessivamente. Ganha a primeira equipa a chegar a uma linha previamente delimitada. 2. As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola de tênis toque no chão ou seja interceptada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa. Por cada vez que atingirem o objetivo do jogo ganham um ponto. Parte Principal 3. Em grupos de dois elementos, frente a frente, um dos elementos tem a bola e o outro uma raquete. O elemento com a bola atira-a em direção ao colega com a raquete e este tem de tentar devolvê-la usando a raquete. Ao fim de 10 repetições trocam de posição. 4. Cada criança tem uma raquete e uma bola. O objetivo é que cada um consiga dar primeiro 5 toques na bola com a raquete, evoluindo de seguida para 10 toques sem deixar cair. Parte final 5. Livre		10'	10'
		10'	20'
		15'	35'
		15'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 4 – Plano de Aula – 6ª semana

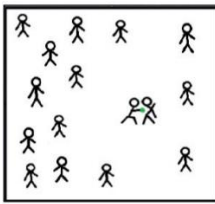
Unidade Didática: Aula livre		Aula 12, 14 de novembro	
Objetivos: No aquecimento e no primeiro exercício pretende-se que o aluno apanhe o maior número de colegas. No terceiro exercício é pretendido que o aluno apanhe o maior número de cones.		Material: Bolas; cones	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial <u>Jogo da apanhada com bola:</u> O exercício consiste em um aluno com uma bola na mão tocar com a mesma nos colegas sem lançar/atirar, após estes serem tocados com a bola ficam parados com as pernas afastadas e para serem salvos é necessário que algum dos alunos que ainda não foi apanhado passe de gatas por baixo das pernas do colega. O jogo termina assim que todos estejam apanhados		15'	15'
Parte Principal <u>Jogo do tubarão:</u> Uma criança é nomeada de “tubarão” e será colocada numa extremidade do campo. Os restantes alunos encontram-se num “barco” (zona delimitada). Ao sinal do professor, os alunos saem do “barco” para irem nadar. Quando o professor disser “tubarão” este terá de apanhar as crianças que estavam a nadar (os alunos que forem para o “barco” não podem ser apanhados). Os que forem sendo apanhados transformam-se também “tubarões”. O último aluno a ser apanhado é o vencedor e passa a ser, no jogo seguinte, o “tubarão”.		20'	35'
<u>Recolha de cones:</u> A turma é dividida por duas equipas, de preferência de igual número. São espalhados vários cones pelo campo, a uma certa distancia da linha de partida. Assim que o professor der o sinal de partida, um jogador de cada equipa sai a correr para agarrar um cone, voltando para a fila, pousando o cone que recolheu dentro do arco da equipa. Só quando o jogador regressar e passar a linha de partida é que pode sair o próximo. E assim sucessivamente. A equipa que tiver mais cones ganha. Variantes: o mesmo exercício, mas a criança terá de correr só com um pé		15'	50'
Parte final Livre		10'	60'
Bibliografia: Simões, Vera, and Liliana Ramos. <i>100 Jogos Para Uma Escola Ativa, Brincar a Jogar Para Exercitar!</i> 2015.			
Observações:			

Tabela 5 – Plano de Aula – 7ª semana

Unidade Didática: futebol		Aula 19, 20, 21 e 22 de novembro	
Objetivos: No aquecimento, pretende-se que os alunos consigam passar a bola uns para os outros. Na parte principal no 1º exercício pretende-se que consigam, com a bola, chegar mais rápido ao arco. No 2º exercício é pretendido que consigam realizar o exercício e rematar a baliza. No 3º exercício, terão de realizar um jogo coletivo.		Material: Bolas; arcos; cones	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial <u>1.</u> Em grupos de dois, os participantes posicionam-se frente a frente, mantendo a distância adequada para realizar passes entre si.		15'	15'
Parte Principal <u>2.</u> Cada aluno tem uma bola, e terá de fazer condução de bola num espaço delimitado pelo professor. Assim que o professor perceber que todos conseguem conduzir a bola, da sinal e todos terão de se dirigir para dentro de um arco conduzindo a bola até lá. Serão tirados arcos, e sempre que um ficar de fora sai do jogo.		20'	35'
<u>3.</u> Os alunos conduzem a bola num percurso montado com cones em zigue zague, tentando manter o controlo da bola. Quando chega ao fim do percurso tem de rematar para a baliza.		15'	50'
Parte final <u>4.</u> Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 6 – Plano de Aula – 9ª semana

Unidade Didática: Dança		Aula 3, 4, 5 e 6 de dezembro	
Objetivos: No aquecimento pretendia-se que os alunos aumentassem a temperatura corporal e o ritmo cardíaco. Na parte principal os alunos teriam de tomar atenção as indicações dadas pela letra da música e aos movimentos feitos pelo professor.		Material: Coluna e arcos	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Os arcos são colocados aleatoriamente pelo espaço, em número inferior a menos um do que as crianças que participarem no jogo. Quando começa a música as crianças dançam em volta dos arcos. Assim que a música parar estas têm de entrar o mais rápido possível para dentro de um arco. A criança que ficar de fora, sai do jogo e este recomeça, com menos uma cadeira disponível. As crianças que saem de jogo terão de dançar ao ritmo da música.		15'	15'
Parte Principal 2. Dança: Chu Chu Ua Os alunos estarão espalhados pelo espaço, realizando os mesmos movimentos que o professor, ao ritmo da música. Depois de aprenderem todos a coreografia, dançam só os meninos, de seguida só as meninas e por fim, todos juntos sem a ajuda do professor.		30'	45'
Parte final 3. Dança: Santa Tell Me Os alunos estarão espalhados pelo espaço, realizando os mesmos movimentos que o professor		15'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 7 – Plano de Aula – 10ª semana

Unidade Didática: Jogos tradicionais

Aula 10, 11, 12 e 13 de dezembro

Objetivos: No aquecimento o objetivo era que o aluno que estivesse a apanhar, conseguisse tocar e criar uma corrente com os colegas, ganhava o último a ser apanhado. No segundo exercício, o “chines” teria de tocar no máximo de crianças enquanto estas trocavam de lados, criando assim um muro que dificultava a passagem aos restantes. Por fim, no último exercício o objetivo era as equipas tentarem matar a outra		Material: Bola	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Uma criança é designada para apanhar as restantes. Ao sinal esta tem de correr e tentar tocar-lhes. à medida que as crianças forem apanhadas vão dando as mãos, formando uma corrente. Essa corrente terá de apanhar os restantes colegas sem se partir. Ganhará a última criança a ser apanhada.		15’	15’
Parte Principal 2. O professor indica uma criança para desempenhar o papel de “chinês”, o qual fica colocado no centro do terreno de jogo. As outras crianças são colocadas nas extremidades da sala ou atrás de uma linha. Ao sinal do professor as crianças têm que trocar de lado, correndo de uma extremidade para a outra sem que o “chinês” as apanhe. À medida que o “chinês” for apanhando as crianças vai colocando onde deseja os colegas tocados, formando um muro que serve apenas para diminuir a largura do espaço disponível, de modo a dificultar a passagem (não é permitido passar tocando no muro); os jogadores colocados no muro permanecem imóveis, não podendo tocar em outros jogadores;		20’	35’
 3. As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha. O professor distribui uma bola por cada equipa. Ao sinal as crianças têm de tentar acertar num colega da equipa contrária (apenas podem acertar do pescoço para baixo), “anulando-o”. As equipas não podem sair da sua parte do campo, exceto para ir buscar a bola, em caso de necessidade. Quando uma criança é “anulada” deve sair do jogo. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: saltar à corda).		15’	50’
Parte final 4. Livre		10’	60’
Bibliografia:			

Tabela 8 – Plano de Aula – 12ª semana

Unidade Didática: Liderança, comunicação e resiliência**Aula 7, 8, 9 e 10 de janeiro**

Objetivos: No aquecimento pretendia-se que o aluno (o líder) fosse capaz de liderar os colegas de equipa. No segundo exercício os alunos tinham de ser capazes de comunicar uns com os outros No último ser capaz de trabalhar em equipa	Material: Coluna, bola e cones
--	--

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. As crianças são divididas em equipas, elegendo cada uma um chefe. Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm de alinhar-se, sentadas, atrás do seu chefe. Ganha a primeira equipa a alinhar-se atrás do seu chefe.		15'	15'
Parte Principal 2. Telefone estragado – Mimica: As crianças formam uma fila. O professor irá fazer vários gestos (pular, rodar, bater as palmas) para a primeira criança da fila, que de seguida terá de fazer a mesma sequência para o colega seguinte. O último terá de fazer a sequência toda para o grupo poder comparar com a original.		20'	35'
3. Transporte da bola: A turma é dividida em duas equipas, dois a dois terão de realizar o percurso com uma bola sem a deixar cair, utilizando várias partes do corpo para a transportar. Sempre que a bola cair no chão a dupla terá de voltar ao início. Só quando a primeira dupla completar o percurso e regressar ao ponto inicial é que pode sair outra. Ganha a equipa que completar o percurso mais rápido.		15'	50'
Parte final 4. Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 9 – Plano de Aula – 14ª semana

Unidade Didática: Tênis		Aula 21 e 23 de janeiro	
Objetivos: Melhorar a sensibilidade e o controlo da raquete e da bola; Melhorar a coordenação; Ser capaz de controlar a bola; Conseguir manter o equilíbrio.		Material: Coluna, raquetes de ténis e bolas de ténis	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música, com uma bola de ténis na mão, que terão de ir driblando, atirando ao ar enquanto a música toca. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm que ficar em estátua, tendo a bola na mão. Ao recomeçar a música voltam a poder mexer-se livremente. Perdem aquele que n ficar em estatua ou que não tenha a bola com ele.		15'	15'
Parte Principal 2. a) Aprender como segurar corretamente uma raquete (pega continental) b) Parados no lugar manter o equilíbrio da bola em cima da raquete c) Dar toques na bola para o chão e para cima de forma controlada		20'	35'
3. Em grupos de dois elementos, frente a frente, um dos elementos tem a bola e o outro uma raquete. O elemento coma bola atira-a em direção ao colega com a raquete e este tem de tentar devolvê-la usando a raquete. Ao fim de 10 repetições trocam de posição		15'	50'
Parte final 4. Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 10 – Plano de Aula – 14ª semana

Unidade Didática: livre		Aula 22 de janeiro	
Objetivos: Ser capaz de fugir do colega, conseguir passar os arcos por cima da cabeça o mais rápido que conseguir, ser capaz decorrer de mão dada com o colega e passar por entre o arco.		Material: Cordas, arcos, cones,	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Um dos jogadores começa como o “camionista” e segura uma corda na mão. O objetivo do camionista é tocar nos colegas para os "apanhar". Assim que um jogador é apanhado, ele agarra a corda e junta-se ao colega, formando uma corrente.		15’	15’
Parte Principal 2. As crianças são divididas em duas equipes, encontrando-se sentadas umas atrás das outras. A frente de cada elemento estará um cone, mas somente no cone que se encontra a frente do primeiro elemento terá vários arcos. A primeira criança ira retirar um arco de cada vez, passando-os por cima de si próprio colocando-o no cone que se encontra a sua retaguarda. A equipa que conseguir passar todos os arcos até ao último elemento será a vencedora 3. As crianças devem formar três filas atrás de cada cone. O primeiro de cada equipa terá de correr com o arco na mão dar a volta ao outro cone e regressar para junto da equipa que desseguida a segunda criança terá de passar por dentro do arco e correr de mão dada com o colega, realizando o mesmo exercício até todos o realizarem.	 	20’ 15’	35’ 50’
Parte final 4. Livre		10’	60’
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 11 – Plano de Aula – 15ª semana

Unidade Didática: futebol		Aula 28 e 30 de janeiro	
Objetivos: Melhorar a sensibilidade e o controlo da bola, coordenação e trabalho em equipa.		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço/colete (“rabinho”) na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal do professor estes tentam roubar o maior número possível de “rabinhos” aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O jogador sem “rabo” pode continuar em jogo, tentando retirar o “rabinho” aos colegas. Parte Principal 2. Uma das crianças é denominada o “tubarão” (sem bola) e os outros são os “peixinhos” (cada um com uma bola). Os peixinhos devem conduzir a bola para escapar do tubarão, que tenta roubar as bolas. Serão espalhados pelo espaço vários arcos que serão as “casas”, onde os peixinhos se podem esconder (durante 10 segundos), desde que tenham a bola consigo, para não serem apanhados pelo tubarão. Se o tubarão conseguir apanhar a bola de um peixinho, esse vira o novo tubarão. 3. As crianças são divididas por equipas, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola e um cone à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipa derrubar o cone o maior número de vezes possível, lançando uma bola, com o pé. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipa. 4. As crianças são divididas em equipas iguais, alinhadas atrás de uma linha de partida, cada uma com uma bola. O percurso inclui cones em zigue-zague e arcos no chão, e termina com um arco em pé (baliza). Cada jogador conduz a bola pelos obstáculos e, no final, chuta tentando acertar no arco. Após chutar, volta para a fila e o próximo jogador começa. A equipa soma 1 ponto por cada golo no arco. Vence a equipa que marcar mais pontos no tempo estipulado, ou até todos terem completado o exercício.	   	10'	10'
		20'	30'
		20'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 12 – Plano de Aula – 15ª semana

Unidade Didática: jogos		Aula 29 de janeiro	
Objetivos: Melhorar a coordenação, orientação espaço-temporal, agilidade		Material: Bolas, cones, lenços	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1.Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente (pode ser realizado com música). Num dado momento o professor apita e dá uma tarefa. As crianças têm de cumprir essa tarefa. Como jogo de apresentação pode funcionar se o professor disser aos alunos para se juntarem pela mesma idade, número de irmãos, nome ou primeira letra do nome, número que calçam, etc.		10'	10'
Parte Principal 2. Uma criança é escolhida para cumprir a missão de proteger a “torre” (cone) usando seus braços e pernas (defesa no andebol). Três crianças são escolhidas para ficar ao redor da criança que está a proteger a torre (a uma distância previamente estabelecida), trocando passes e arremessos com o objetivo de derrubar a “torre”. Quando a bola for intercetada pela criança protetora da “torre”, esta troca de lugar com a criança que propiciou a perda da posse da bola.		20'	30'
3.As crianças são divididas em duas equipas com igual número de elementos. Cada equipa posiciona-se nas laterais de um espaço previamente delineado por duas linhas, colocandose o professor ao centro, com o lenço na mão. São atribuídos números a cada um dos elementos (a tarefa pode ser do professor ou da equipa) e estes vão sendo chamados pelo seu número ao meio-campo, pelo professor, para fazer a disputa do lenço.		20'	50'
Parte final 4.Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 13 – Plano de Aula – 16ª semana

Unidade Didática: livre		Aula 5 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar a coordenação, orientação espaço-temporal, agilidade		Material: Cordas, arcos, cones,	
Desenvolvimento Parte inicial 1.Um dos jogadores começa como o “camionista” e segura uma corda na mão. O objetivo do camionista é tocar nos colegas para os "apanhar". Assim que um jogador é apanhado, ele agarra a corda e junta-se ao colega, formando uma corrente. Parte Principal 2.As cadeiras são colocadas em roda, em número inferior a menos um do que as crianças que participarem no jogo. Quando começa a música as crianças andam em volta das cadeiras, em roda. Assim que a música parar estas têm que sentar-se numa cadeira o mais rápido possível. A criança que não conseguiu sentar-se numa cadeira sai do jogo e este recomeça, com menos uma cadeira disponível. Sugere-se que a criança que sair seja orientada para outra tarefa (ex.: sentar, levantar de uma cadeira e andar à sua volta). 			

Tabela 14 – Plano de Aula – 16ª semana

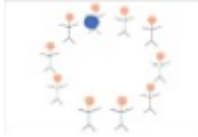
Unidade Didática: tênis		Aula 6 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar a perícia e manipulação de objetos; Introduzir a relação com a modalidade e os seus repetitivos materiais; Melhorar a socialização e cooperação entre alunos; Desenvolver deslocamentos e equilíbrios.		Material: Bolas de tênis	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1.Em círculo passando a bola de tênis de forma aleatória, cada aluno devera apresentar-se (nome, idade e desporto favorito).		20'	20'
Parte Principal 2.Cada aluno deverá ter uma bola e lançar contra uma parede. Variante: com a mão direita, com a esquerda, a bola devera bater no chão primeiro, entre outros.		15'	35'
3.Os alunos irão formar pares e tentar realizar o maior número de passes possíveis, contando os mesmos. Variante: com a mão direita, com a esquerda, a bola devera bater no chão primeiro, entre outros.		15'	50'
Parte final 4.Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 15 – Plano de Aula – 17ª semana

Unidade Didática: futebol		Aula 11 e 13 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar a sensibilidade e o controlo da bola, coordenação e trabalho em equipa.		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores, cordas	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1.Um dos jogadores começa como o “camionista” e segura uma corda na mão. O objetivo do camionista é tocar nos colegas para os "apanhar". Assim que um jogador é apanhado, ele agarra a corda e junta-se ao colega, formando uma corrente.		10’	10’
Parte Principal 2.A turma será dividida em equipas, e vários arcos serão espalhados à frente de cada uma. O objetivo do jogo é que, um a um, os jogadores de cada equipa corram com a bola até à linha marcada e tentem acertar com a bola dentro de um dos arcos. Sempre que a bola ficar dentro do arco, a equipa ganha um ponto e deve recolhê-lo, levando-o até ao sinalizador da sua equipa. O jogo continua até todos os arcos serem recolhidos, e no final, a equipa que tiver acumulado mais pontos, ou seja, que tiver recolhido mais arcos, será a vencedora.		20’	30’
3. As crianças são divididas em equipas iguais, alinhadas atrás de uma linha de partida, cada uma com uma bola. O percurso inclui cones em zigue-zague e arcos no chão, e termina com um arco em pé (baliza). Cada jogador conduz a bola pelos obstáculos e, no final, chuta tentando acertar no arco. Após chutar, volta para a fila e o próximo jogador começa. A equipa soma 1 ponto por cada golo no arco. Vence a equipa que marcar mais pontos no tempo estipulado, ou até todos terem completado o exercício.		20’	50’
Parte final 4.Livre		10’	60’
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 16 – Plano de Aula – 17ª semana

Unidade Didática: jogos		Aula 12 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar coordenação motora; o equilíbrio; a orientação espaço-temporal		Material: Arcos	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Num espaço amplo e limitado, as crianças movem-se livremente ao som de uma música. Num dado momento o professor interrompe a música e as crianças têm de ficar em estátua. Ao recomendar a música voltam a poder mexer-se livremente. Perdem aquele que não ficar em estatua.	 	10'	10'
Parte Principal 2. A turma é dividida em duas equipas, e todos os elementos de cada equipa devem dar as mãos, formando uma corrente. O desafio consiste em fazer passar um arco por todos os jogadores, sem nunca quebrar a corrente. Para isso, os participantes terão de coordenar-se, movimentando os seus corpos de forma a deslizar o arco de um jogador para o outro. Ganha a equipa que conseguir passar o arco por todos os seus elementos mais rapidamente.		20'	30'
3.O professor indica uma criança para desempenhar o papel de “chinês”, o qual fica colocado no centro do terreno de jogo. As outras crianças são divididas por duas equipas e colocadas nas extremidades da sala ou atrás de uma linha. Ao sinal do professor as crianças têm que trocar de lado, correndo de uma extremidade para a outra sem que o “chinês” as apanhe. À medida que o “chinês” for apanhando as crianças vai colocando onde deseja os colegas tocados, formando um muro que serve apenas para diminuir a largura do espaço disponível, de modo a dificultar a passagem (não é permitido passar tocando no muro); os jogadores colocados no muro permanecem imóveis, não podendo tocar em outros jogadores;		20'	50'
Parte final 4.Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 17 – Plano de Aula – 18ª semana

Unidade Didática: tênis		Aula 18 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bolas de tênis, raquete de tênis, cones	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Na Apanhada com Bola de Tênis, a criança corre segurando a bola e deve tocar nos outros jogadores sem lançar. Ao tocar em alguém, entrega-lhe a bola, e esse jogador torna-se o novo apanhador. Parte Principal 2. Dois alunos encontram-se frente a frente. Os alunos iniciaram ambos o exercício com um cone na mão e um deles com uma bola. Em seguida o aluno com bola atira para o colega e o mesmo tempo tenta apanhar a bola com o cone que tem na mão e assim sucessivamente. 3. Os alunos posicionaram-se frente a frente, com uma bola de tênis, uma raquete e um cone entre eles. O professor dá comandos como “toquem na cabeça” ou “toquem nos joelhos”, e os participantes obedecem, seguindo as instruções. Em um momento inesperado, o professor ordena que peguem um dos objetos à sua frente. O primeiro a reagir e apanhar o objeto correto ganha. 4. A turma é dividida em várias equipes, devem transportar as bolas de um arco para outro, localizadas no lado oposto. O objetivo é realizar a tarefa o mais rápido possível, promovendo agilidade, coordenação motora e concentração. Parte final 5. Livre		10'	10'
		10'	20'
		20'	40'
		10'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 18 – Plano de Aula – 18ª semana

Unidade Didática: jogos		Aula 19 de fevereiro	
Objetivos: Melhorar coordenação motora; o equilíbrio; a orientação espaço-temporal		Material: Arcos, cones	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1.As crianças correm pelo campo sendo que algumas tem coletes. Ao apito do professor, os que tem coletes afastam os membros inferiores (estes são as tocas) e os restantes têm de se colocar de baixo das tocas sendo que o aluno que esta na toca tem de colocar a mão na cabeça do coelhinho. O que ficar de fora deve resolver uma conta, caso acerte regressa ao jogo, se acontecer o inverso, este ficará fora do jogo até a seguinte ronda.		10'	10'
Parte Principal 2.São formadas 2 equipas de 7 elementos e cada equipa vai para um lado de modo as crianças fiquem paralelas umas às outras, o professor com um cone posiciona-se ao meio das duas equipas cada elemento da equipa deve ter definido um número de 1 a 7, o professor no meio terá de dizer um número de 1 a 7 e os alunos com o número que o professor disser terão de correr para agarrar o cone da cor solicitada pelo docente.		20'	30'
 3.As crianças devem formar três filas atrás de cada cone. O primeiro de cada equipa terá de correr com o arco na mão dar a volta ao outro cone e regressar para junto da equipa que desseguida a segunda criança terá de passar por dentro do arco e correr de mão dada com o colega, realizando o mesmo exercício até todos o realizarem.		20'	50'
Parte final 4.Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 19 – Plano de Aula – 22ª semana

Unidade Didática: aula em sala de aula		Aula 20 de março			
Objetivos: Aperfeiçoar a atenção-concentração; Desenvolver o raciocínio.		Material: Folha de papel.			
Desenvolvimento	Organização	Duração			
		Parcial	Total		
		Parte inicial		20'	20'
		1-Quiz desportivo. Link: https://wordwall.net/pt/resource/4199644/desporto			
		Parte Principal			
2- Danças lúdicas. Link: https://www.youtube.com/watch?v=AMiRnAnV0GU		30'	50'		
Parte final					
3- Desenho ilustrativo da sessão.		10'	60'		
Bibliografia:					
Observações:					

Tabela 20 – Plano de Aula – 23ª semana

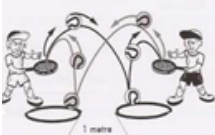
Unidade Didática: ténis		Aula 27 de março	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade, controlo de bola		Material: Bolas de ténis, raquetes de ténis, arcos	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. apanhada da corrente: começa um jogador a apanhar, sempre que apanha um colega, este tem de se juntar a corrente dando as mãos ao colega. Parte Principal 2. - De um lado ao outro do campo o atleta deve dar toques na bola sem deixar cair, agarrando a raquete com a palma da mão virada para cima. (mão esquerda e mão direita) - De um lado ao outro do campo o atleta deve dar toques na bola sem deixar cair, agarrando a raquete com a palma da mão virada para baixo. (mão esquerda e mão direita) 3. Dois a dois com um arco no meio deverão fazer passes um para o outro, a bola tem de tocar uma vez no chão e sempre dentro do arco. (mão esquerda e mão direita) 4. O mesmo exercício, mas agora com dois arcos, os atletas vão batendo bolas de modo que a bola bata no círculo mais próximo do atleta que se encontra a frente dele sempre com a face da mão voltada para cima. Parte final Desafio: dar 10 a 20 toques.	  	10'	10'
		20'	30'
		10'	40'
		10'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 21 – Plano de Aula – 26ª semana

Unidade Didática: livre		Aula 29 de abril	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores, cordas	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. apanhada aos pares: o para tenta apanhar os outros jogadores que se encontram espalhados pelo campo. Quando apanha alguém formam um grupo de 3. Ao alcançar a 4ª pessoa, separam-se formando outro par e assim sucessivamente. Parte Principal 2. Em pares. Ambos os jogadores encontram-se à volta de um arco frente a frente e tenta passar a bola um para o outro. A bola tem de bater sempre dentro do arco e só pode tocar uma vez no solo. 3. Cada jogador tenta driblar a bola, durante o maior tempo possível ao longo da fila dos arcos. A bola só pode ser driblada uma vez em cada arco. 4. As crianças são divididas em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola toque no chão ou seja intercetada por um elemento da equipa contrária. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa. Parte final 5. Livre	  	10' 10' 20' 40' 50' 60'	10' 20' 40' 50' 60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 22 – Plano de Aula – 27ª semana

Unidade Didática: andebol		Aula 7 de maio	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bolas, cones, arcos, sinalizadores, cordas	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. apanhada aos pares: o para tenta apanhar os outros jogadores que se encontram espalhados pelo campo. Quando apanha alguém formam um grupo de 3. Ao alcançar a 4ª pessoa, separam-se formando outro par e assim sucessivamente. Parte Principal 2. Cada equipa está posicionada atrás de um cone. Um de cada vez, os jogadores correm até às bolas, agarram uma e driblam de volta até junto da equipa. Assim que o colega chega, pode sair outro para realizar o mesmo exercício. Ganha a equipa que completar o exercício mais rapidamente. Variante: o mesmo exercício, mas ao contrário. Os jogadores levam a bola até ao arco das bolas e vem a correr para junto da equipa. Ganha a equipa mais rápida. 3. A turma é dividida em equipas com igual número de elementos, cada um posicionado atrás de um cone. Ao sinal do professor, o primeiro de cada equipa deve agarrar a bola do chão e lançá-la ao colega que se encontra no cone ao lado. Assim que a bola chegar ao último colega e for colocada no chão, pode sair outra bola. Ganha a equipa que conseguir passar todas as bolas mais rapidamente. Parte final 5. Mini jogo	  	15'	15'
		20'	35'
		15'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 23 – Plano de Aula – 27ª semana

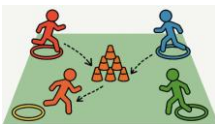
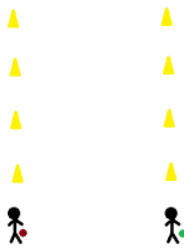
Unidade Didática: futebol		Aula 8 de maio	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bolas, arcos, sinalizadores,	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. A turma é dividida em quatro equipes. Ao sinal do professor, um de cada equipe tem de ir ao centro do campo buscar um cone. Quando já não houver cones no centro, passam a ir buscá-los aos arcos das outras equipes. Ganha a equipe que tiver mais cones no seu arco quando o professor apitar.		15'	15'
Parte Principal 2. Os alunos são divididos em equipes e colocam-se atrás de um sinalizador, ao sinal do professor o primeiro da fila avança contornando os cones colocados ao longo do seu percurso, após contornar o último cone vai em direção à baliza e remata de seguida vai buscar a sua bola e regressa para o fim da fila. Mal o primeiro acabar de contornar os cones o próximo da fila pode sair.		20'	35'
3. A turma é dividida em equipes com igual número de elementos, cada um posicionado atrás de um cone. Ao sinal do professor, o primeiro de cada equipe deve chutar a bola ao colega que se encontra no cone ao lado. Assim que a bola chegar ao último colega e for colocada no arco, pode sair outra bola. Ganha a equipe que conseguir passar todas as bolas mais rapidamente.		15'	50'
Parte final 4. Mini jogo		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

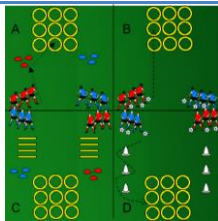
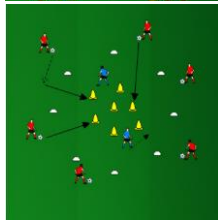
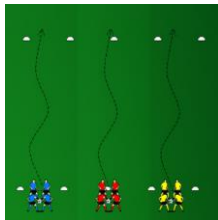
Tabela 24 – Plano de Aula – 28ª semana

Unidade Didática: livre		Aula 15 de maio	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bola, cones, cordas	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Um dos jogadores começa como o “camionista” e segura uma corda na mão. O objetivo do camionista é tocar nos colegas para os "apanhar". Assim que um jogador é apanhado, ele agarra a corda e junta-se ao colega, formando uma corrente.		15’	15’
Parte Principal 2. Colocam-se os paus na horizontal e seguidos. Define-se a distância pretendida, mas não muito longe para não se começar o jogo em modo difícil. O primeiro jogador posiciona-se atrás do primeiro pau e terá de saltar entre eles. O objetivo do jogo é conseguir passar/saltar entre os paus apenas com um apoio entre cada um. O último jogador marca o aumento da distância e move o último pau até onde o seu pé parou. O segundo jogador retoma pelo lado contrário (onde o último jogador acabou) e repete o passo anterior. Vai-se sempre aumentando a distância, de acordo com o último salto que dão. Quando um jogador não conseguir passar/saltar os 3 pauzinhos desta forma, deve sair do jogo. O jogador que conseguir manter-se mais tempo em jogo, será o vencedor.		20’	35’
 3. As crianças são divididas em duas equipas (se possível com o mesmo número de elementos) e são colocadas cada uma em sua parte do campo, dividido por uma linha. Existe outra linha dividindo a área de uma equipa e a zona do “piolho” da equipa contrária. As equipas vão trocando a bola com o “piolho” respetivo, tendo que efetuar três passes sem que a bola toque no chão ou num elemento da outra equipa. Após esses três passes podem “anular” um elemento da equipa adversária, acertando-lhe com a bola do pescoço para baixo. Se a bola tocar no chão ou num colega da equipa contrária a contagem recomeça do zero. O jogo termina quando uma equipa conseguir “anular” toda a equipa adversária. Quando um participante é “anulado” vai para a zona do “piolho” e passa a poder efetuar os passes nessa zona. Podem ser distribuídos coletes para maior identificação dos elementos de cada equipa.		15’	50’
Parte final 4. livre		10’	60’
Bibliografia:			

Tabela 25 – Plano de Aula – 31ª semana

Unidade Didática: livre		Aula 4 de junho	
Objetivos: Melhorar a precisão, coordenação oculo-manual		Material: Jogo da petanca	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Num espaço amplo e limitado as crianças colocam um lenço/colete (“rabinho”) na parte de trás dos calções ou calças, para que se veja a ponta do mesmo. Ao sinal do professor estes tentam roubar o maior número possível de “rabinhos” aos colegas, tentando evitar que roubem o seu. O jogador sem “rabo” pode continuar em jogo, tentando retirar o “rabinho” aos colegas.		10’	10’
Parte Principal 2. As crianças são divididas por equipas, alinhadas em fila atrás de uma linha. Cada equipa possui uma bola e um pino à sua frente. O objetivo do jogo é cada equipa derrubar o pino o maior número de vezes possível, lançando uma bola. Cada criança lança apenas uma vez a bola, passando a vez à criança seguinte. As crianças têm de contar em voz alta o número de vezes que vão derrubando o pino, indo somando os pontos de todos os elementos da sua equipa.		10’	20’
3. As crianças são divididas em duas equipas. Cada equipa encontra-se atrás de uma linha previamente delimitada. O professor lança a bola de madeira para uma distância aproximada de cinco metros da linha traçada. O objetivo de cada equipa é lançar a bola metálica, tentando que esta toque ou chegue perto da bola de madeira. Cada jogador lança apenas uma vez, dando em seguida lugar ao jogador da equipa contrária.		30’	50’
Parte final 4. livre		10’	60’
Bibliografia:			
Observações:			

Tabela 26 – Plano de Aula – 31ª semana

Unidade Didática: futebol		Aula 5 de maio	
Objetivos: Melhorar a agilidade, coordenação, velocidade		Material: Bola, cones, arcos	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1. Aqui estão várias variantes do jogo do galo em versão futebol. Formar equipas de 3 ou 4 jogadores. Um após o outro, os jogadores de cada equipa vão colocar um colete num aro. A primeira equipa que alinhar 3 coletes vence. Se quando todos os jogadores o fizerem nenhuma equipa ainda tiver vencido, há a possibilidade de ambos moverem um colete ao mesmo tempo.		15'	15'
Parte Principal 2. Colocar cones em círculo ao centro. Dois jogadores azuis tentam proteger os cones enquanto 6 jogadores vermelhos tentam derrubá-los, chutando a bola. Sempre que um cone for derrubado conta um ponto para os jogadores vermelhos. Assim que o professor apitar trocam os jogadores do centro.		20'	35'
3. Formar equipas de 4 jogadores com uma bola para os 4. As equipas colocam-se atrás da linha. Os jogadores dão as mãos para formar um círculo. Ao sinal, cada equipa deve levar a sua bola até ao outro lado do campo (25 m) mantendo-a no meio do círculo. Se a bola sair do círculo, devem parar, recuperá-la e recomeçar onde a bola saiu Parte final 4. Livre		15'	50'
		10'	60'
Bibliografia:			

Fichas de Observação

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fabrica da Criatividade

Data: 06\11\2024

Sessão/intervenção nº: 18/19

Conteúdo(s): Aula de apresentação

Aluno Interveniente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		

Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	
Tolerância face a determinados comportamentos				X	

Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					

Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta primeira aula, mantive-me apenas a observar, uma vez que foi uma aula mais de apresentação.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fabrica da Criatividade

Data: 13\11\2025

Sessão/intervenção nº: 24/25

Conteúdo(s): Primeiras coreografias

Aluno Interveniante:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	

Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	
Tolerância face a determinados comportamentos				X	

Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					

Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta aula mantive uma postura mais de interação.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – CCB

Data: 20\11\2025

Sessão/intervenção nº: 30/31

Conteúdo(s): Primeiras coreografias

Aluno Interveniante:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
	1	2	3	4	
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)			X		
Seleção dos materiais mais adequados				X	
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					

Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios			X		
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto			X		
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta aula mantive uma postura mais de interação, existiram diversos momentos de observação.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fabrica da Criatividade

Data: 27\11\2025

Sessão/intervenção nº: 36/37

Conteúdo(s): Preparação das coreografias para a atividade “Parada do Pai Natal”

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Ítems avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados			X		

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar			X		
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta sessão intervirm na correção de erros ou para ajudar os alunos, na restante parte da sessão foi mais observação.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 04\12\2025

Sessão/intervenção nº: 42/43

Conteúdo(s): Continuação da preparação das creografias para a atividade “Parada do Pai Natal”

Aluno Interveniante:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					

Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar			X		
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções			X		
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos			X		
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta sessão intervirm na correção de erros ou para ajudar os alunos, na restante parte da sessão foi mais observação.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 08\01\2025

Sessão/intervenção nº: 52/53

Conteúdo(s): Interpretação de emoções

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Ítems avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				x	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço			x		
Colocação adequada do material (estações)			X		
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios			X		
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
O principal propósito da aula foi mostrar aos alunos que a maneira como percebem não apenas os gestos, mas também as emoções e a música presente na dança, tem um papel fundamental na expressividade e harmonia da coreografia.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 15\01\2025

Sessão/intervenção nº: 59/60

Conteúdo(s): Estilos de dança

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aula em que interpretamos diversos estilos de dança com a turma.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 22\01\2025

Sessão/intervenção nº: 66/67

Conteúdo(s): Estilo latino

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES						
Tempo gasto na formação dos grupos				X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X		
TEMPO DE PRÁTICAx						
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X		
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X		
Tempo de prática dos praticantes				X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO						
Disciplina no grupo				X		
Capacidade de resolução dos problemas				X		
Firmeza nas intervenções				X		
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS						
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X		
Utilização de correções adequadas				X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X		
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO						
Capacidade na identificação do erro				X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X		
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS						
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X		
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X		
INSTRUÇÃO						
Linguagem clara/breve e precisa			X			
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X		
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X		
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES						
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X		

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto			X		
Flexibilidade e capacidade de improvisação			X		
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações			X		
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Esta aula foi mais focada no estilo de dança latino					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 29\01\2025

Sessão/intervenção nº: 73/74

Conteúdo(s): Preparação de coreografias para atividade

Aluno Interveniente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					

Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	
Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido			X		
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 05\02\2025

Sessão/intervenção nº: 80 e 81

Conteúdo(s): Destreza e capacidade de movimento

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios			X		
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos			X		
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos			X		
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Esta aula foi dedicada a meter em prática a destreza dos alunos, utilizando balões, onde deviam realizar diversas tarefas sem o deixar cair.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos –Fábrica da Criatividade

Data: 12\02\2025

Sessão/intervenção nº: 87 e 88

Conteúdo(s): Preparação de apresentações

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo			X		
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta sessão demos continuidade á preparação da apresentação que ambas as turmas irão realizar.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos –Fábrica da Criatividade

Data: 19\02\2025

Sessão/intervenção nº: 94 e 95

Conteúdo(s): Preparação de apresentações

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Ítems avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo			X		
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos –Fábrica da Criatividade

Data: 26\02\2025

Sessão/intervenção nº: 102 e 102

Conteúdo(s): Preparação de apresentações

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios			x		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação		X			
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados			X		

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios			x		
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			x		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo			x		
Capacidade de resolução dos problemas		X			
Firmeza nas intervenções			x		
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			x		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos		X			
Utilização de correções adequadas		X			
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios			x		
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades			x		
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos		X			
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				x	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			x		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir		X			
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				x	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				x	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto			X		
Flexibilidade e capacidade de improvisação		X			
Originalidade e inovação dos exercícios		X			
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo			X		
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações			X		
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nesta sessão demos continuidade á preparação da apresentação que ambas as turmas irão realizar.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 05\03\2025

Sessão/intervenção nº: 108 e 109

Conteúdo(s): Controlo das emoções

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos		X			
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios			X		
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo			X		
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			X		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos –Fábrica da Criatividade

Data: 12\03\2025

Sessão/intervenção nº: 115 e 116

Conteúdo(s): Novas coreografias

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X	X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios			X		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nestas aulas demos início a novas coreografias					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 19\03\2025

Sessão/intervenção nº: 122 e 123

Conteúdo(s): Aperfeiçoamento de novas danças

Aluno Interveniante:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos			X		
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades			X		
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nestas aulas demos enfoque ao aperfeiçoamento das novas danças.					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 26\03\2025

Sessão/intervenção nº: 129 e 130

Conteúdo(s): Jogo da mímica

Aluno Interveniante:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Ítems avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios			X		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço			X		
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios			X		
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes			X		
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			X		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				X	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas				X	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Realizamos o jogo da mimica					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 02\04\2025

Sessão/intervenção nº: 135 e 136

Conteúdo(s): Novas coreografias

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo			X		
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				X	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro				X	
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos				X	
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto			X		
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Nestas aulas demos início a novas coreografias					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 30\04\2025

Sessão/intervenção nº: 142 e 143

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação			X		
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 7\05\2025

Sessão/intervenção nº: 146 e 147

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação			X		
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 14\05\2025

Sessão/intervenção nº: 153 e 154

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				X	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação				X	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas				X	
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas			X		
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 21\05\2025

Sessão/intervenção nº: 160 e 161

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios				X	
Sequência dos exercícios				x	
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)				x	
Seleção dos materiais mais adequados				x	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos				X	
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados				X	
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 28\05\2025

Sessão/intervenção nº: 167 e 168

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação			X		
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Serviços Educativos – Fábrica da Criatividade

Data: 4\06\2025

Sessão/intervenção nº: 135 e 136

Conteúdo(s): Coreografias da Festa Final

Aluno Interviente:

Aluno Observador: Júlia Martins

Observação das sessões de Intervenção Prática					
1- Demonstrou graves insuficiências; 2- Desempenho com algumas dificuldades; 3- Demonstrou bom desempenho; 4- Demonstrou desempenho exemplar.					
Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			X		
Sequência dos exercícios			X		
Tempo de duração dos exercícios				X	
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				X	
Capacidade de reformulação			X		
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				X	
Colocação adequada do material (estações)				X	
Seleção dos materiais mais adequados				X	

ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos			X		
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				X	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				X	
Tempo gasto nas explicações dos exercícios				X	
Tempo de prática dos praticantes				X	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				X	
Capacidade de resolução dos problemas				X	
Firmeza nas intervenções				X	
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes			X		
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			X		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos				X	
Utilização de correções adequadas			X		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				X	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			X		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				X	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos				X	
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				X	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa				X	
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				X	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes				X	
RELAÇÃO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				X	

Tolerância face a determinados comportamentos			X		
Criação de um clima de empatia positivo				X	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto				X	
Flexibilidade e capacidade de improvisação				X	
Originalidade e inovação dos exercícios				X	
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				X	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas				X	
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco			X		
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				X	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras				X	
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				X	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				X	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações				X	
Calma e serenidade na resolução de problemas			X		
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido				X	
Capacidade de auto e hetero – avaliação				X	
Observações gerais					
Aperfeiçoamento dos passos da coreografia da festa final					

Registo Semanal de Atividades

Tabela 1 – Registo Semanal de Atividades – 1ª semana

1.ª Semana	De 08/10/2024 a 11/10/2024
08/10/2024	Sessão nº 1 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF
09/10/2024	Sessão nº 2 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF
10/10/2024	Sessão nº 3 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF
11/10/2024	Sessão nº 4 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF
Apreciação Semanal: A primeira semana foi marcada principalmente pela apresentação mútua e pelo estabelecimento de uma interação entre mim e os alunos. O meu principal foco foi observar as características e capacidades de cada aluno, com o intuito de entender o seu perfil e adaptar as atividades de acordo com as suas necessidades e potencialidades.	Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: Planear as aulas de maneira mais cuidadosa e explorar maior criatividade nas atividades. Dar mais feedback; Reduzir o tempo destinado à transmissão de informações e às transições entre atividades; Corrigir de forma mais eficaz os alunos que se distanciam da tarefa;	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 2 – Registo Semanal de Atividades – 2ª semana

2.ª Semana	De 15/10/2024 a 18/10/2024
15/10/2024	Sessão nº 5 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF
16/10/2024	Sessão nº 6 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF
17/10/2024	Sessão nº 7 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF
18/10/2024	Sessão nº 8 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF
Apreciação Semanal: A segunda semana foi predominantemente dedicada à observação, com atenção a vários aspetos, como o empenho motor, a comunicação com os alunos, entre outros.	Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 3 – Registo Semanal de Atividades – 3ª semana

3.ª Semana	De 21/10/2024 a 24/10/2024	
21\10\2024	Sessão nº 9 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
22\10\2024	Sessão nº 10 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF	
23\10\2024	Sessão nº 11 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
24/10/2024	Sessão nº 12 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: A terceira semana foi dedicada principalmente à observação de aspetos que são essenciais.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 4 – Registo Semanal de Atividades – 4ª semana

4.ª Semana	De 30/10/2024 a 01/11/2024	
30\10\2024	Autarquia à tarde Sessão nº 13 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA CAF	
31\10\2024	Autarquia à tarde Sessão nº 14 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
01/11/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 15 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: Na quarta semana, realizei um plano de parte inicial/aquecimento para as diversas turmas. E o restante tempo foi em observação. Nas horas de autarquia, comecei a colaborar no projeto de construção de duas árvores de Natal, que seriam expostas na Praça do Comércio.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Potenciar a criatividade na resolução de imprevistos ou dificuldades que surgem durante os exercícios; Aumentar a quantidade e diversidade dos feedbacks fornecidos aos alunos; Tornar mais claras e específicas as intenções de cada exercício, para que os alunos compreendam melhor os objetivos propostos.		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 5 – Registo Semanal de Atividades – 5ª semana

5.ª Semana	De 05/11/2024 a 08/11/2024
05\11\2024	Sessão nº 16 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF
06\11\2024	Autarquia (compensação da aula de terça-feira da semana anterior) Sessão nº 17 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA CAF Sessão nº 18 e 19 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”
07\11\2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 20 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas 4ºD CAF
8/11/2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 21 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas 3ºB CAF
Apreciação Semanal: A quinta semana, nas horas de autarquia, continuei a minha colaboração no projeto de "montagem" de duas árvores de Natal, que seriam posteriormente exibidas na Praça do Comércio. Foquei-me principalmente na execução de uma das partes principais do plano de aula de ténis que elaborei para as várias turmas da escola. O restante do tempo nas sessões foi dedicado à observação. Durante as atividades na fábrica da criatividade, optei por adotar uma abordagem mais observacional, pois essas foram as primeiras aulas com as duas turmas, o que me permitiu tanto apresentar-me aos alunos quanto conhecê-los melhor. Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>	
Aspetos a melhorar: Potenciar a criatividade na resolução de imprevistos ou dificuldades que surgem durante os exercícios; Aumentar a quantidade e diversidade dos feedbacks fornecidos aos alunos; Tornar mais claras e específicas as intenções de cada exercício, para que os alunos compreendam melhor os objetivos propostos.	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 6 – Registo Semanal de Atividades – 6ª semana

6.ª Semana	De 12/11/2024 a 14/11/2024	
12\11\2024	Sessão nº 22 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
13\11\2024	Autarquia à tarde Sessão nº 23 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 24 e 25 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
14\11\2024	Autarquia de manhã e à tarde. Sessão nº 26 e 27 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas do 2ºB e 4ºD CAF	
Apreciação Semanal: A sexta semana o período destinado à autarquia, continuei a colaboração no projeto de “montagem” de duas árvores de Natal para serem expostas na Praça do Comércio. Realizei e implementei pela primeira vez um plano de aula completo, onde tive de ter maior controlo na turma e no tempo para cada exercício. Durante as atividades realizadas na fábrica da criatividade, tentei conhecer os alunos.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: Potenciar a criatividade na resolução de imprevistos ou dificuldades que surgem durante os exercícios; Aumentar a quantidade e diversidade dos feedbacks fornecidos aos alunos; Tornar mais claras e específicas as intenções de cada exercício, para que os alunos compreendam melhor os objetivos propostos.		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 7 – Registo Semanal de Atividades – 7ª semana

7.ª Semana	De 19/11/2024 a 22/11/2024	
19\11\2024	Sessão nº 28 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
20\11\2024	Sessão nº 29 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA Sessão nº 30 e 31 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” CAF	
21\11\2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 32 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
22/11/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 33 na Escola Basica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: Nesta sétima semana executei um plano de aula completo na modalidade de futebol, que foi implementado as diversas turmas, o restante tempo foi em observação. Nas sessões na fábrica de criatividade, passei a interagir mais com os alunos. Nas horas de autarquia continuação da montagem da das duas arvores de Natal para expor na praça do comércio.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: Repreender mais os alunos dentro e fora das tarefas. Mais empenhamento motor.		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 8 – Registo Semanal de Atividades – 8ª semana

8.ª Semana	De 26/11/2024 a 29/11/2024	
26\11\2024	Sessão nº 34 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
27\11\2024	Sessão nº 35 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA Sessão nº 36 e 37 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” CAF	
28\11\2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 38 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
29/11/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 39 na Escola Basica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: Durante esta semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fabrica da criatividade começamos a preparar a apresentação das duas turmas de dança para a atividade “Parada do Pai Natal”. Nas horas de autarquia demos continuidade na montagem das duas árvores de Natal para exposição na praça do comércio.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 9 – Registo Semanal de Atividades – 9ª semana

9.ª Semana	De 03/12/2024 a 07/12/2024	
03\12\2024	Sessão nº 40 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
04\12\2024	Sessão nº 41 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA Sessão nº 42 e 43 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” CAF	
05\12\2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 44 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
06/12/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 45 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
07\12\2024	Parada do Pai Natal - “Dança Criativa” e “All Dance”	
Apreciação Semanal: Na nona semana constou na implementação de um plano de aula de Dança, para as diversas turmas. O resto do tempo foi passado em observação. Nas aulas de dança na fábrica da criatividade, demos como finalizada as apresentações para a atividade “Parada do Pai Natal” que foi apresentada no dia 7 de dezembro. Nas horas de autarquia, finalizamos as duas árvores de Natal. No dia da Parada do Pai Natal ajudei na organização e preparação (maquilhagem, vestuário, levá-los até ao palco, entre outros) das crianças para a sua apresentação.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: Repreender mais os alunos dentro e fora das tarefas.		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 10 – Registo Semanal de Atividades – 10ª semana

10.ª Semana	De 10/12/2024 a 13/12/2024	
10/12/2024	Sessão nº 46 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
12/12/2024	Autarquia à tarde. Sessão nº 47 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
13/12/2024	Autarquia à tarde Sessão nº 48 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: A décima semana consistiu essencialmente na implementação de um plano de aula de Jogos tradicionais. Nas horas de autarquia preparamos as lembranças de Natal para as turmas.		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: Melhorar controlo sobre a turma; Mais tempo de empenhamento motor.		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 11 – Registo Semanal de Atividades – 11ª semana

11.ª Semana	De 17/12/2024 e 19/12/2024	
17/12/2024	Sessão nº 49 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
19/12/2024		
Apreciação Semanal: Na decima terceira semana foi o último dia de aulas antes das ferias de Natal. Demos início ao campo de ferias, onde participamos num dos dias. Iniciamos o dia com uma atividade desportiva no Pavilhão Municipal de Castelo Branco, almoçamos na escola da Senhora da Piedade e na parte da tarde vimos um filme na Fábrica da Criatividade		Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 12 – Registo Semanal de Atividades – 12ª semana

12.ª Semana	De 07/01/2025 a 10/01/2025	
07/01/2025	Sessão nº 50 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
08/01/2025	Sessão nº 51 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ªA Sessão nº 52 e 53 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” CAF	
09/01/2025	Autarquia à tarde. Sessão nº 54 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD CAF	
10/01/2025	Autarquia à tarde Sessão nº 55 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºB CAF	
Apreciação Semanal: A décima segunda semana consistiu essencialmente na implementação de um plano de aula de comunicação, liderança e resiliência. Nas sessões realizadas na fábrica da criatividade realizamos uma aula de interpretação de emoções com a turma “All Dance” e com a turma “Dança Criativa” realizamos uma aula mais dinâmica e divertida. Por fim, nas horas de autarquia comecei a trabalhar no projeto de investigação científica juntamente com a minha colega Júlia Martins, dando início à realização de questionários.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar: - Aumentar o número e tipo de feedbacks;		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 13 – Registo Semanal de Atividades – 13ª semana

13.ª Semana	De 14/01/2025 a 16/01/2025	
14\01\2025	Sessão nº 56 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
15\01\2025	Sessão nº 57 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 58 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 59 e 60 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
16\01\2025	Autarquia Sessão nº 61 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 62 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima terceira foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade começamos a preparar a novas danças.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 14 – Registo Semanal de Atividades – 14ª semana

14.ª Semana	De 21/01/2025 a 23/01/2025	
21/01/2025	Sessão nº 63 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
22/01/2025	Sessão nº 64 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 65 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 66 e 67 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
23/01/2025	Autarquia Sessão nº 68 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 69 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima quarta semana realizei um plano de ténis e outro de jogos lúdicos. Na fábrica da criatividade demos continuidade as aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 15 – Registo Semanal de Atividades – 15ª semana

15.ª Semana	De 28/01/2025 a 30/01/2025	
28\01\2025	Sessão nº 70 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
29\01\2025	Sessão nº 71 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 72 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 73 e 74 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
30\01\2025	Autarquia Sessão nº 75 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 76 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima quinta semana realizei dois planos de aula, um de futebol e outro de jogos lúdicos. Na fábrica da criatividade demos continuidade as aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 16 – Registo Semanal de Atividades – 16ª semana

16.ª Semana	De 04/02/2025 a 06/02/2025	
04\02\2025	Sessão nº 77 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
05\02\2025	Sessão nº 78 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 79 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 80 e 81 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
6\02\2025	Autarquia Sessão nº 82 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 83 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima sexta semana realizei um plano de aula livre para o dia 5 de fevereiro e um para dia 6 de ténis. Na fábrica da criatividade demos continuidade as aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 17 – Registo Semanal de Atividades – 17ª semana

17.ª Semana	De 11/02/2025 a 13/02/2025	
11\02\2025	Sessão nº 84 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
12\02\2025	Sessão nº 85 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 86 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 87 e 88 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
13\02\2025	Autarquia Sessão nº 89 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 90 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima sétima semana realizei um plano de aula de futebol para o dia de 11 e 13 de fevereiro e um plano de aula livre para o dia de 12. Na fábrica da criatividade demos continuidade as aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 18 – Registo Semanal de Atividades – 18ª semana

18.ª Semana	De 18/02/2025 a 19/02/2025	
18\02\2025	Sessão nº 91 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
19\02\2025	Sessão nº 92 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 93 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 94 e 95 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” Autarquia Sessão nº 96 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 97 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A décima oitava semana dei ténis no dia 18 e no dia 19 de fevereiro dei aula livre. Na fábrica da criatividade demos continuidade as aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 19 – Registo Semanal de Atividades – 19ª semana

19.ª Semana	De 25/02/2025 a 28/02/2025	
25\02\2025	Sessão nº 98 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
26\02\2025	Sessão nº 99 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 100 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 101 e 102 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
27\02\2025	Autarquia Sessão nº 103 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 104 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
28\02\2025	Desfile de Carnaval	
Apreciação Semanal: A décima nona semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores .		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 20 – Registo Semanal de Atividades – 20ª semana

20.ª Semana	De 4/03/2025 a 6/03/2025	
4\03\2025	Sessão nº 105 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
5\03\2025	Sessão nº 106 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 107 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 108 e 109 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
6\03\2025	Autarquia Sessão nº 110 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 111 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores .		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 21 – Registo Semanal de Atividades – 21ª semana

21.ª Semana	De 11/03/2025 a 13/32/2025	
11\03\2025	Sessão nº 112 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
12\03\2025	Sessão nº 113 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 114 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 115 e 116 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
13\03\2025	Autarquia Sessão nº 117 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 118 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima primeira semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 22 – Registo Semanal de Atividades – 22ª semana

22.ª Semana	De 18/03/2025 a 20/03/2025	
18\03\2025	Sessão nº 119 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
19\03\2025	Sessão nº 120 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 121 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 122 e 123 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
20\03\2025	Autarquia Sessão nº 124 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 125 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima segunda semana realizei apenas uma aula para o dia 20 onde tive de dar a aula dentro da sala de aula por estar a chover. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 23 – Registo Semanal de Atividades – 23ª semana

23.ª Semana	De 25/02/2025 a 27/03/2025	
25\03\2025	Sessão nº 126 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
26\03\2025	Sessão nº 127 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 128 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 129 e 130 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
27\03\2025	Autarquia Sessão nº 131 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 132 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima terceira semana realizei um plano de aula de ténis. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 24 – Registo Semanal de Atividades – 24ª semana

24.ª Semana	De 2/04/2025 a 3/04/2025
2\04\2025 3\04\2025	Sessão nº 133 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 134 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 135 e 136 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” Autarquia Sessão nº 137 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 138 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD
Apreciação Semanal: A vigésima quarta semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as danças das aulas anteriores.	Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 25 – Registo Semanal de Atividades – 25ª semana

25.ª Semana	De 10/04/2025 a 11/04/2025	
10\04\2025	Campo de ferias da Pascoa	
11\04\2025	Campo de ferias da Pascoa	
Apreciação Semanal: A vigésima quinta foi as ferias da Páscoa onde participamos no campo de ferias, realizámos uma atividade com a ERID focada na inclusão e cooperação. No primeiro dia, começámos com jogos lúdicos para integração dos alunos e, depois, organizámos quatro estações com jogos desportivos adaptados, promovendo a participação de todos, incluindo colegas com deficiência. No segundo dia, fizemos uma caminhada na serra, seguida de um almoço partilhado, terminando com uma despedida na Escola da Senhora da Piedade. Foi uma experiência enriquecedora, que reforçou o espírito de entreaajuda e convivência entre todos.		Assinatura do Tutor: <i>Martha Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 26 – Registo Semanal de Atividades – 26ª semana

26.ª Semana	De 29/04/2025 a 30/04/2025
29\04\2025 30\04\2025	Sessão nº 139 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Sessão nº 140 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 141 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 142 e 143 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”
Apreciação Semanal: A vigésima sexta semana realize um plano de aula livre que continha coordenação e agilidade. Na fábrica da criatividade demos início as preparações das danças de final de ano.	Assinatura do Tutor: <i>Martha Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 27 – Registo Semanal de Atividades – 27ª semana

27.ª Semana	De 7/05/2025 a 8/05/2025
7\05\2025 8\05\2025	Sessão nº 144 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 145 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 146 e 147 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” Autarquia Sessão nº 148 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 149 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD
Apreciação Semanal: A vigésima sétima semana realizei um plano de aula de andebol e um segundo plano de futebol. Na fábrica da criatividade demos continuidade as preparações das danças de final de ano.	Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:	

Registo Semanal de Atividades

Tabela 28 – Registo Semanal de Atividades – 28ª semana

28.ª Semana	De 12/05/2025 a 15/02/2025	
12\05\2025	Atividade do dia do Ténis e do Futebol	
13\05\2025	Atividade do dia do Ténis e do Futebol Sessão nº 150 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
14\05\2025	Sessão nº 151 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 152 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 153 e 154 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
15\05\2025	Autarquia Sessão nº 155 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 156 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima oitava semana realizei um plano de aula livre com foco na coordenação, agilidade e velocidade. Na fábrica da criatividade demos continuidade as preparações das danças de final de ano.		Assinatura do Tutor: <i>Flávia Teixeira</i>
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 29 – Registo Semanal de Atividades – 29ª semana

29.ª Semana	De 20/05/2025 a 22/05/2025	
20\05\2025	Sessão nº 157 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
21\05\2025	Sessão nº 158 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 159 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 160 e 161 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
22\05\2025	Autarquia Sessão nº 162 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 163 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A vigésima nona semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as preparações das danças de final de ano.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 30 – Registo Semanal de Atividades – 30ª semana

30.ª Semana	De 27/05/2025 a 29/05/2025	
27\05\2025	Sessão nº 164 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF	
28\05\2025	Sessão nº 165 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 166 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 167 e 168 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
29\05\2025	Autarquia Sessão nº 169 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 170 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A trigésima semana foi predominantemente dedicada à observação. Na fábrica da criatividade demos continuidade as preparações das danças de final de ano.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		

Registo Semanal de Atividades

Tabela 31 – Registo Semanal de Atividades – 31ª semana

31.ª Semana	De 4/06/2025 a 5/06/2025	
4/06/2025	Sessão nº 171 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD Sessão nº 172 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Sessão nº 173 e 174 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance”	
5/06/2025	Autarquia Sessão nº 175 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF Autarquia Sessão nº 176 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 4ºD	
Apreciação Semanal: A trigésima primeira semana realizei um plano de aula livre, com foco na precisão e na coordenação oculo-manual. Na outra aula como seria a última do estágio decidi dar a escolher aos alunos a modalidade ou o jogo que queriam fazer. Na fábrica da criatividade demos continuidade as preparações das danças de final de ano e foi dia de despedida das aulas de dança.		Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar:		