



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

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 Castelo Branco

Serviços Educativos - Escola a Tempo Inteiro

Daniela Margarida Conceição Caseiro

julho de 2025



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

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

Escola Básica c/ JI Cidade Castelo Branco

Serviços Educativos - Escola a tempo inteiro

Daniela Margarida Conceição Caseiro

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.

julho de 2025

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Miguel Alexandre Rebelo Lucas

Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo

Branco

Júri

Professor Doutor Pedro Mendes

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Marta Teixeira

Professora e Responsável Técnica dos Serviços Educativos da Câmara Municipal de Castelo

Branco

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer a toda a minha família e amigos que tanto me apoiaram ao longo de toda esta grande e incrível jornada da minha vida, sem eles nada disto seria possível, são os meus maiores apoios emocionais e, por esse mesmo motivo, tiveram um papel crucial em todo o percurso.

Posteriormente, 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, uma vez que, foram muito importantes para todo o meu crescimento a nível académico e a nível pessoal.

Gostaria também de deixar um agradecimento especial a todos colaboradores dos Serviços Educativos do Município de Castelo Branco onde estagiei e fui acolhida de forma eximia.

Deixar também o meu agradecimento ao Instituto Politécnico de Castelo Branco e em especial à Escola Superior de Educação de Castelo Branco, que através de toda a estrutura tornaram tudo isto possível.

Por fim, agradecer também a todos os docentes que fizeram parte (de uma forma ou de outra) da minha jornada académica, pois aprendi e cresci muito através de todos os ensinamentos que me tentaram transparecer.

Resumo

Apresento o meu portefólio detalhado que reflete toda a minha experiência prática no 3º ano da Licenciatura de Desporto e Atividade Física. Este documento demonstra todo o interesse que depositei nesta caminhada de forma a obter cada vez mais conhecimentos práticos.

A licenciatura, lecionada no Instituto Politécnico de Castelo Branco, valoriza a compreensão das metodologias, resolução de problemas e a aplicação crítica de conhecimentos. Assim sendo, o meu portefólio incide essencialmente na minha experiência prática realizada através da Câmara Municipal de Castelo Branco, nos Serviços Educativos inserida no projeto “Escola a Tempo Inteiro”, onde observei, planeei e coloquei em prática diversas aulas sempre com a supervisão da professora Marta Teixeira, participei em diversas atividades pontuais onde intervim e auxiliei os alunos, bem como realizei um projeto prático e um projeto de investigação.

Esta experiência trouxe-me diversos aprendizados bastante relevantes para o futuro, que irão com toda a certeza, ajudar-me a colocar em prática todos os objetivos fundamentais para ajudar as crianças na prática de atividade física e no seu desenvolvimento, tanto a nível motor como cognitivo.

Espero que a leitura deste portefólio seja interessante para todos os leitores e que acabe por acrescentar algo positivo ou que pelo menos faça refletir sobre qualquer tipo de tópico referido no mesmo. Sendo que este documento serve como testemunho de todo o meu percurso prático onde enfrentei diversos desafios.

Palavras chave

Crianças; Experiência; Aprendizagem; Planeamento

Abstract

I present my detailed portfolio that reflects all my practical experience in the 3rd year of the Sports and Physical Activity Degree. This document demonstrates all the interest I have shown in this journey in order to obtain more and more practical knowledge.

The degree, taught at the Polytechnic Institute of Castelo Branco, values the understanding of methodologies, problem-solving and the critical application of knowledge. Therefore, my portfolio focuses essentially on my practical experience carried out through the Municipality of Castelo Branco, in the Educational Services, as part of the project “Full-Time School”, where I observed, planned and implemented several classes, always under the supervision of Professor Marta Teixeira, participated in several specific activities where I intervened and assisted students, as well as carried out a practical project and a research project.

This experience brought me several lessons that are very relevant for the future, which will certainly help to put into practice all the fundamental objectives to help children practice physical activity and their development, both at a motor and cognitive level.

I hope that reading this portfolio is interesting for all readers and that it ends up adding something positive or at least making you reflect on any type of topic mentioned. This document serves as a testimony of my entire practical journey where I faced several challenges.

Keywords

Children; Experience; Learning; Planning

Índice geral

Conteúdo

Índice de figuras.....	16
Lista de tabelas	18
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos	20
I - INTRODUÇÃO.....	1
II - ANÁLISE INSTITUCIONAL (SE).....	4
1.1 História e Organização	4
1.2 Origem e situação atual da instituição	5
1.3 Horário e regime de funcionamento	7
1.4 Descrição do Horário	7
III - Enquadramento Teórico	9
1. Sistema Educativo em Portugal e as Orientações Pedagógicas para o Ensino da Educação Física	9
2. As atividades de Enriquecimento Curricular, sua importância e o seu funcionamento	20
3. Problemáticas Identificadas associadas a baixos níveis de competências motoras e ao aumento da obesidade infantil no 1º ciclo	23
IV - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	38
1. Atividades Diárias	38
Registo Semanal de Atividades.....	45
Registo de Assiduidade	48
2. Atividades Pontuais.....	51
2.1. Dia da parada do pai natal.....	51
2.2. Dia de campo de férias do Natal	51
.....	52
2.3. Dia de Carnaval	52
2.4. Campo de Férias da Páscoa.....	53
2.5. Festa do Futebol e do Ténis	56
V - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO	59
1.1 Título	59

1.2	Resumo	59
1.3	Abstract.....	59
1.4	Lista de abreviaturas, acrónimos e siglas	60
1.5	Introdução	60
1.6	Método	62
	Amostra.....	62
	Instrumentos	62
	Procedimentos.....	63
	Análise estatística.....	63
1.7	Resultado	64
1.8	Discussão.....	70
1.9	Conclusões.....	75
1.10	Referências.....	75
VI - IMPLEMENTAÇÃO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....		77
1.1	Título	77
1.2	Definição do tema.....	77
1.3	Definição dos objetivos	77
1.4	Justificação.....	78
1.5	Metodologia	78
1.6	Equipa responsável pela elaboração do projeto.....	78
1.7	Projeto de Pedagógico da Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco.....	79
1.8	Planeamento geral	79
1.9	Jogos	80
1.9.1-	Jogo das latas	80
1.9.2-	Saltar à corda	80
1.9.3-	Bowling	81
1.9.4-	Jogo das cadeiras.....	81
1.9.5-	Tração da corda	82
1.9.6-	Jogo dos sacos.....	83
1.9.7-	Jogo dos 3 pés	84
1.9.8-	Jogo da petanca.....	84

1.9.9- Jogo do limbo	85
1.9.10- Jogo da macaca	85
1.10 Cronograma	86
1.11 Material Utilizado	86
1.12 Pedidos/ Solicitações.....	87
1.13 Perguntas	89
1.14 Certificados/diplomas de participação e organização (individuais ou de grupo)	94
1.15 Cartaz da atividade	94
1.16 Agradecimento de presença e colaboração	95
1.17 Reflexão	95
1.18 Imagens da atividade.....	96
VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO	97
VIII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR.....	98
IX - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
X - ANEXOS.....	104

Índice de figuras

Figura 1 – Plano de aula da turma 2ºB (1º semestre)

Figura 2 – Plano de aula da turma 3ºA (2º semestre)

Figura 3 – Plano de aula da turma 4ºD (2º semestre)

Figura 4 – Tabela de observação

Figura 5 - Saltar á corda (CAF)

Figura 6 – Leituras (CAF)

Figura 7 – Trabalhos manuais (autarquia – Natal)

Figura 8 – Trabalhos manuais (autarquia – Dia dos Namorados)

Figura 9 – Trabalhos manuais (autarquia – Material para a aula)

Figura 10 – Aula de dança com os pais

Figura 11 – Registo Semanal da Semana 5

Figura 12 – Registo Semanal da Semana 9

Figura 13 – Registo de Assiduidade do mês de outubro

Figura 14 – Registo de Assiduidade do mês de março

Figura 15 – Parada do Pai Natal

Figura 16 – Atividades Desportivas no Campo de Férias do Natal

Figura 17 – Desfile de Carnaval

Figura 18 – Calendarização do Campo de Férias

Figura 19 – Lembranças de Páscoa

Figura 20 – Caminhada pela Via Ferrata de Oleiros

Figura 21 – Mapa do espaço

Figura 22 – Campo de Futebol

Figura 23 – Futevôlei

Figura 24 – Jogos em grupo

Figura 25 – Campo para atividades de ténis

Figura 26 – Insufláveis

Figura 27 – Desenhos desportivos para colorir

Figura 28 – Pintar bandeiras com borrifador de tintas

Figura 29 – Colorir

Figura 30 – Atividades artísticas

Figura 31 – Jogo das latas (imagem ilustrativa)

Figura 32 – Saltar à corda (imagem ilustrativa)

Figura 33 – Bowling (imagem ilustrativa)

Figura 34 – Jogo das cadeiras (imagem ilustrativa)

Figura 35 – Tração da corda (imagem ilustrativa)

Figura 36 – Jogo dos sacos (imagem ilustrativa)

Figura 37 – Jogo dos 3 pés (imagem ilustrativa)

Figura 38 – Petanca (imagem ilustrativa)

Figura 39 – Jogo do Limbo (imagem ilustrativa)

Figura 40 – Jogo da macaca (imagem ilustrativa)

Figura 41 – Certificado de participação

Figura 42 – Certificado de organização

Figura 43 – Cartaz da atividade

Figura 44 – Jogo das latas

Figura 45 – Bowling

Figura 46 – Jogo das cadeiras

Figura 47 – Tração da corda

Figura 48 – Jogo dos 3 pés

Figura 49 – Jogo do limbo

Figura 50 – Jogo da macaca

Figura 51 – Petanca

Figura 52 – Jogo dos sacos

Lista de tabelas

Tabela 1 – Horário das entidades

Tabela 2 – Horário de estágio (1º semestre)

Tabela 3 – Horário de estágio (2º semestre)

Tabela 4 – Organização das turmas

Tabela 5 - Horário de cada turma na atividade

Tabela 6 – Cronograma Geral da atividade

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

Ordem alfabética

AEC – Atividades de Enriquecimento Curriculares

DAF – Desporto e Atividade Física

EBCCB – Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco

EB C/JI CCB – Com Jardim de infância

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

PIICIE - Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar

I - INTRODUÇÃO

É com grande entusiasmo que apresento o meu portefólio de trabalho, onde consta todo o meu progresso académico no âmbito do protocolo de estágio que foi realizado nos Serviços Educativos da Câmara Municipal de Castelo Branco, enquadrado nas Unidades Curriculares de Projeto e Intervenção Prática I e II (PIP), levando-me a diversas experiências práticas que levarei como ensinamentos fundamentais para aquilo que será a minha vida profissional futura.

Para dar início a minha apresentação pessoal, dizer que o meu nome é Daniela Caseiro sou natural da cidade de Elvas e sou aluna do 3º ano na Licenciatura de Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, tenho um particular gosto em trabalhar com crianças e, daí a minha escolha naquilo que se refere à parte prática do meu processo académico, deve-se então a este meu interesse grande parte da motivação para poder vir a alcançar cada vez mais conhecimentos nas referidas áreas, não deixando de querer explorar tantas outras áreas relacionadas ao desporto que considero bastante importantes e interessantes nas nossas vidas pessoais. Acredito ser uma pessoa bastante proativa, dinâmica, empática, com bom espírito de equipa e entre ajuda para com os outros, ainda que por vezes seja um pouco teimosa e insistente.

Deste modo, é importante referir que neste dossier abordo aspetos positivos e negativos desta que foi a minha experiência prática com o intuito de ter um olhar crítico e reflexivo de todo o caminho percorrido. Uma vez que acredito que esta reflexão possa vir a ser um instrumento valioso para aquilo que será o meu crescimento pessoal e profissional.

A intervenção foi decorrida maioritariamente nos “Serviços Educativos - Escola a Tempo Inteiro” da Câmara Municipal de Castelo Branco, que foi essencialmente decorrido no espaço dos Serviços Educativos durante as horas de Autarquia, onde realizamos diversos trabalhos manuais para criar algumas dinâmicas com as crianças posteriormente nas aulas, de forma a introduzir diversas temáticas como Natal, Páscoa, entre outros, e na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco nas restantes horas onde trabalhei com 3 turmas (2ºB, 3ºA e 4ºD) complementando com o CAF após estas aulas onde interagimos com todos os alunos da escola durante estes 30 minutos até que os pais dos mesmo os possam vir recolher à escola. Deste modo, posso afirmar que fui bastante bem acolhida o que levou a que pudesse vir a reter tudo o que esta equipa de professores tinha para me ensinar e, em especial, a professora Marta Teixeira que foi sem dúvida exemplar na forma como sempre me orientou, pois o seu apoio constante, a sua colaboração e disposição para partilhar experiências e metodologias contribuíram de forma significativa para o meu desenvolvimento profissional e pessoal e, tudo isto, permitiu-me experimentar diferentes abordagens pedagógicas e ajustar as minhas práticas de ensino de acordo com as necessidades e características dos alunos.

Para além disto, participei no projeto de Dança do ATL (Atividades de tempo livre), projeto este que está inserido no projeto “Escola a Tempo Inteiro”, onde prestava apoio á professora Marta Teixeira, trabalhando com dois grupos, o primeiro grupo designava-se “Dança Criativa” com idades compreendidas entre os 3 e 6 anos e o segundo grupo designado “All Dance” com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos, em que ambos os grupos contam com a participação de 25 crianças em cada um. Por fim, também participei em outros projetos fora do âmbito escolar, como por exemplo, “Parada do Pai Natal” que ocorreu em frente á Câmara Municipal de Castelo Branco, “Dia de Férias ativas no Natal” que é uma iniciativa da Câmara Municipal juntamente com os Serviços Educativos e os seus respetivos professores, “Dia de Carnaval” um dia organizado pela Câmara Municipal de Castelo Branco onde todas as escolas participaram no desfile, “Campo de Férias da Páscoa” mais uma iniciativa da Câmara Municipal juntamente com os Serviços Educativos e os seus respetivos professores e a “Festa do Futebol e do Tênis” que passa por celebrar uma parceria entre as duas associações e a Câmara Municipal de Castelo Branco, acredito que cada um destes projetos me trouxe ensinamentos fundamentais para o meu futuro daí a minha menção também a estes.

O ambiente em todos os projetos e no estágio no geral foi sempre muito positivo e motivador. A troca de ideias e experiências com colegas proporcionou-me uma visão mais abrangente e diversificada da Educação Física, reforçando a minha paixão pela área e o meu compromisso em promover um estilo de vida ativo e saudável entre as crianças.

O portefólio é com posto por IX capítulos que dão a conhecer todo este trabalho, capítulos estes: a Análise Institucional, Revisão de Literatura, Descrição de Atividades Desenvolvidas, Produção de um Artigo Científico, Implementação de uma Intervenção Pedagógica, Reflexão Crítica da Unidade Curricular, Referência Bibliográficas e Anexos.

Na Análise Institucional descrevo a Instituição onde realizei o meu estágio a nível de objetivos da mesma, projetos com os quais esta conta, informações “pessoais” como email, número telefónico, horário de funcionamento e horário que realizei o estágio.

Já na revisão da literatura tive em conta diversas temáticas que considerei importantes e que estariam relacionadas com a minha intervenção prática, optei por consultar diversos autores e chegar a temáticas como: Sistema Educativo em Portugal e as Orientações Pedagógicas para o Ensino da Educação Física (onde descrevi para cada ano quais seriam as orientações pedagógicas), As Atividades de Enriquecimento Curricular, sua importância e seu funcionamento (onde referi de que modo são importantes as atividades curriculares) e Problemáticas associadas aos baixos níveis de competências motoras e ao aumento da obesidade infantil no 1º ciclo (referi quatro pontos que considero que refletem estas problemáticas: Obesidade e sedentarismo, Modelo da escola atual, Doenças Mentais, Iliteracia motora e Tempo de contacto com tecnologias).

Quanto á Descrição das Atividades Desenvolvidas optei por mencionar tudo aquilo que fui realizando ao longo de todo este percurso, ilustrando através de algumas imagens muitas das importantes experiências que vivi e descrevendo cada uma delas consoante aquilo que significaram

para mim. Descrevendo cada turma com as quais trabalhei e dando a devida importância a cada atividade que com ou para estas estas realizei.

Em relação á Implementação de uma Intervenção Prática descrevi de que modo fui realizando esta que foi a minha intervenção e quais os procedimentos que tive de adotar para que pudesse levar a cabo a mesma e posteriormente após recolher todos os dados necessários fui interpretá-los para que pudesse existir uma discussão dos mesmos.

Na minha Reflexão Crítica da Unidade Curricular procurei encontrar todos os pontos positivos e negativos de toda esta experiência, para poder perceber de que modo foi ou não enriquecedora para a minha vida pessoal e profissional, bem como, ter em conta tudo aquilo que ainda posso vir a melhorar.

Por fim, apresento todas as Referências Bibliográficas e Anexos que consultei para levar a cabo a realização de todo este portefólio bem como, que me pudesse vir a ajudar nas minhas intervenções práticas.

Esperava desta experiência muitas mais valias que considero ter obtido, como por exemplo, a obtenção de alguma experiência prática que é sempre bastante relevante para percebermos que na prática as situações são de facto diferentes e, por este mesmo motivo, devemos sempre experienciar para perceber as melhores estratégias, deste modo, considero que esta expectativa foi alcançada em atingir diversas competências que considero importantes.

Em suma, deixo o desafio para que possam explorar esta que foi a minha experiência prática que marcou sem dúvida o meu percurso académico e que, seguramente, virá a nortear muitas daquelas que poderão vir a ser as minhas experiências profissionais.

II - ANÁLISE INSTITUCIONAL (SE)

1.1 História e Organização

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 a 6 de junho 2025

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

“O Ministério da Educação (ME) introduziu o “Programa Escola a Tempo Inteiro” em 2005/2006, procurando dar resposta à Lei de Bases do Sistema Educativo, em que se 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, 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”.” (Neto, 2021, p.38)

Apoio á família:

“O Município de Castelo Branco assume um papel proativo junto da Comunidade Escolar com vista não só à concretização de investimentos nos equipamentos, mas também à criação e desenvolvimento de dinâmicas pedagógicas que permitam reforçar a política educativa do concelho, numa lógica de otimização dos recursos existentes.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“O Município assumiu a transferência de competências na área da educação desde o início do ano letivo 2020/2021, o que tem permitido uma melhoria da escola pública, nomeadamente na promoção do sucesso escolar.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“Com o exercício orçamental para o ano de 2022, seguindo uma política de apoio direto às populações, pretende o Município, através de políticas de apoio à natalidade, apoiar as famílias, designadamente com a isenção total ou parcial do valor das refeições aos alunos do pré -escolar e do 1.º ciclo e ainda do apoio ao pagamento das creches.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“Estas medidas têm uma componente interna, designadamente no que respeita aos alunos das escolas que são geridas pelo Município e ainda uma componente externa, que diz respeito aos alunos do Privado e de IPSS's.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

PIICIE (Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar):

“O Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar- PIICIE 2.0 deu início no dia 10 de janeiro de 2022 com as atividades de prolongamento para as crianças em Jardim de Infância, tendo tido uma adesão de 230 crianças. Essas atividades desenvolvem-se fora do horário letivo, capacitando as crianças com novas aprendizagens e colmatando uma necessidade efetiva das famílias. As áreas que estão a ser trabalhadas com as crianças, de forma lúdica e educativa são: Inglês; Yoga; Orquestra; Expressão Físico Motora, Manualidades; Expressão Dramática.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“O Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar – PIICIE 2.0 visa contribuir para um melhor resultado académico valorizando as aprendizagens fora da sala de aula de todas as crianças e jovens do concelho de Castelo Branco.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“Desta forma desenvolve de forma integrada ações de excelência, de melhoria e inovação, que permitem obter aprendizagens em áreas diferenciadas obtendo com isso melhores resultados.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

“O PIICIE tem como objetivo, envolver toda a comunidade educativa, recorrendo a um conjunto de ações e atividades concertadas, tendo por base uma intervenção conjunta entre Município, Agrupamentos, Famílias e Comunidade com vista à promoção individual e coletiva.” (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

1.2 Origem e situação atual da instituição

Castelo Branco é um dos concelhos mais extensos do País (1.440 km²) e o maior dos 100 concelhos da Região Centro. Integrado na Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, é um Concelho cuja cidade tem ganho protagonismo do ponto de vista da concentração populacional. (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

Assume-se como um polo administrativo e económico de inegável atratividade para a Beira Interior, também por força da sua centralidade geográfica. As serras da Gardunha e do Moradal, respetivamente a Norte e a Ocidente, o Parque Natural do Tejo Internacional a Sul, e Espanha a Oriente, marcam a paisagem e delimitam o Concelho que, dada a proximidade à fronteira, surge como um elo de ligação à Europa. (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

Cerca de 56.000 habitantes no Município, num total de mais de 23.000 famílias, com uma dimensão média de 2,4 elementos por família. No período entre 2001 e 2011 (inter Censos) Castelo Branco teve um aumento populacional em cerca de 0,7%, em contra-ciclo com a Região da Beira Baixa e da própria Região Centro. 63% dos residentes têm idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos.

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. (Câmara Municipal de Castelo Branco, 2024)

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)

“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)

São objetivos da Câmara Municipal:

1. Planear, programar e desenvolver a ação municipal no domínio da Educação;
2. Programar ações de desenvolvimento a integrar no Plano de Atividades do Município;
3. Avaliar as carências em equipamentos escolares e propor a aquisição e substituição desses equipamentos;
4. Promover e apoiar ações de Educação no âmbito das competências da Câmara Municipal;
5. Gerir o património da rede escolar pública no ensino Pré-Escolar e Básico;
6. Assegurar a receção, estudo, análise e encaminhamento de solicitações dos munícipes na área educativa;
7. Organizar as atividades de enriquecimento curricular e apoiar as ações educativas em meio aberto e nos equipamentos municipais;

8. 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;
9. Promover, em articulação com a comunidade escolar, a oferta formativa concelhia.

Os serviços educativos de castelo Branco situam-se na Rua João Evangelista, nº2, e tem duas formas de contacto:

1. Via email – serviços.educativos@cm-castelobranco.pt
2. Via telefónica – 272330 355

Estes contam com o projeto “Escola a Tempo inteiro” que em si contém diversos projetos:

1. AAAF – Atividades de Animação e Apoio á Família;
2. CAF – Componente de Apoio á Família;
3. AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular;
4. ATL – Atividades de Tempos Livres;
5. Prolongamentos;
6. Campos de Férias;
7. Apoios Escolares – Compartição nas Refeições Escolares e nas Mensalidades das Cresces.

1.3 Horário e regime de funcionamento

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

Tabela 1 – Horário da entidade

1.4 Descrição do Horário

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	09:00 - 12:30
	14:00 – 17:30

Tabela 2 – Horário de estágio (1º semestre)

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

Tabela 2 – Horário de estágio (2º semestre)

III - Enquadramento Teórico

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

O sistema educativo português está dividido em diferentes níveis de ensino. Tem início na Educação Pré-escolar, com um ciclo de frequência opcional dos 3 aos 6 anos de idade (idade de ingresso na escolaridade obrigatória). Continua com o Ensino Básico, que compreende três ciclos sequenciais: (Comissão Europeia, 2024)

1. o 1.º ciclo, com a duração de 4 anos (sendo a idade normal de frequência dos 6 aos 9 anos de idade);
2. o 2.º ciclo, com a duração de 2 anos (sendo a idade normal de frequência dos 10 aos 11 anos de idade), correspondendo ao CITE 1;
3. e o 3.º ciclo, com a duração de 3 anos (sendo a idade normal de frequência dos 12 aos 14 anos de idade), correspondendo ao CITE 2. (Comissão Europeia, 2024)

Segue-se o **Ensino Secundário**, que corresponde a um ciclo de três anos, (sendo a idade normal de frequência dos 15 aos 17 anos de idade), correspondendo ao CITE 3, e que inclui cinco tipos de cursos: (Comissão Europeia, 2024)

1. Cursos científico-humanísticos
2. Cursos profissionais
3. Cursos artísticos especializados
4. Cursos com planos próprios
5. Cursos de aprendizagem. (Comissão Europeia, 2024)

O CITE 4 corresponde ao **Ensino Pós-Secundário Não Superior**, enquanto o CITE 5 corresponde a programa de Ensino Superior de curta duração. (Comissão Europeia, 2024)

O **Ensino Superior** está estruturado de acordo com os princípios de Bolonha e é direcionado aos alunos que completaram com sucesso o Ensino Secundário ou que possuem uma qualificação legalmente equivalente. (Comissão Europeia, 2024)

O CITE 6 compreende os programas de Licenciatura (ou equivalentes) e o CITE 7 os programas de Mestrado (ou equivalente). Por último, o CITE 8 compreende os programas de Doutoramento (ou equivalente). (Comissão Europeia, 2024)

Este sistema garante uma ação formativa orientada para o desenvolvimento global da personalidade, progressão social e democratização da sociedade. (Diário da República, 1986).

Sendo que, a educação e a cultura são um direito de todos os portugueses, com base na constituição portuguesa. Este sistema corresponde às necessidades resultantes da realidade social promovendo um desenvolvimento pelo e harmonioso da personalidade dos indivíduos, incentivando

a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários valorizando a dimensão humana e o trabalho. (Diário da República, 1986).

Como já referido anteriormente, o sistema de ensino em Portugal está subdividido em diferentes níveis de escolaridade, sendo o primeiro destes a educação pré-escolar, seguido da educação escolar e educação extraescolar, uma vez que, a escolaridade obrigatória pretende garantir a todos uma formação geral comum, com acesso universal à educação e a formação de uma base sólida de conhecimentos, tendo uma obrigatoriedade até ao 12º ano ou até que o aluno complete 18 anos (Diário da República, 1986).

Assim sendo, dizer que a educação pré-escolar tem como principal objetivo a estimulação das capacidades, fornecendo a formação e o desenvolvimento das potencialidades. Deste modo, contribui também para a estabilidade e a segurança afetiva das crianças, relaciona o meio natural desenvolvendo o sentido de responsabilidade da criança, estimula as capacidades de expressão e comunicação e a imaginação criativa e incute hábitos de higiene e defesa da saúde pessoal e coletiva, entre outras. de uma base sólida de conhecimentos, tendo uma obrigatoriedade até ao 12º ano ou até que o aluno complete 18 anos (Diário da República, 1986).

Já a educação no ensino básico passa pela descoberta de conhecimento dos interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, valorizando uma realização individual com base em valores de solidariedade social. Promove também o desenvolvimento físico motor, enaltecendo as atividades manuais e a promoção de uma educação artística abrangendo diversas formas de expressão estética. É quando decorre a aquisição da primeira língua estrangeira, bem como a aquisição de métodos e instrumentos de trabalho pessoal e em grupo, exaltando a dimensão do trabalho humano. Para além disto, promove uma perspetiva de humanismo universalista, de solidariedade e de cooperação internacional, desenvolvem-se conhecimentos relacionados com o apreço e os valores característicos da nossa, língua, história, identidade e cultura portuguesa e promove-se uma maturidade cívica e sócio afetiva, através da criação de hábitos positivos que formam cidadãos civicamente responsáveis e democraticamente intervenientes na vida comunitária, entre outros. de uma base sólida de conhecimentos, tendo uma obrigatoriedade até ao 12º ano ou até que o aluno complete 18 anos (Diário da República, 1986).

“A escola é um locus fundamental de educação para a cidadania, de uma importância cívica fundamental, não como uma «antecâmara para a vida em sociedade», mas constituindo o primeiro degrau de uma caminhada que a família e a comunidade enquadram” (Oliveira Martins, 1992, citado por Vasconcelos, 2007, p.111).

“Deve proporcionar a «cultura do outro» como «necessidade de compreensão de singularidades e diferenças» a responsabilidade pessoal e comunitária, o conhecimento rigoroso e metódico da vida e das coisas e a compreensão de culturas, de nações, do mundo. A escola fornece um horizonte mais amplo no qual a criança ou o jovem inscrevem as suas vidas. Daí a importância de uma educação da responsabilidade e do compromisso e, decorrentemente, a necessidade do compromisso social. A escola, «agente de mudança e fator de desenvolvimento (...) tem que se assumir basicamente não só

como um potenciador de recursos, mas também como um lugar de abertura e de solidariedade, de justiça e de responsabilização mútua, de tolerância e respeito, de sabedoria e de conhecimento «. O papel da escola pública parece-nos de crucial importância na educação para a cidadania: é que a escola pública, por definição, acolhe todos, é parte integrante da vida da cidade democrática.” (Oliveira Martins, 1992, citado por Vasconcelos, 2007, p.111)

O antigo denominado Infantário destina-se a crianças de idades compreendidas entre os 3 anos e o ingresso ao ensino básico. Esta é uma educação complementar à ação educativa da família onde deve estabelecer uma cooperação entre ambas as partes proporcionando uma formação integral da criança (Diário da República, 1986).

Já a educação pré-escolar podemos afirmar que tem uma importância bastante elevada uma vez que é onde a criança desenvolve as suas habilidades sociais, emocionais, cognitivas e físicas. Uma vez que, as crianças que frequentam o ensino pré-escolar têm tendência para ter melhores desempenhos académicos e virem a formar-se no ensino superior e têm menos probabilidade a desenvolver comportamentos considerados de risco. (Barnett, 2008)

Deste modo, a educação pré-escolar torna-se uma etapa fundamental na vida da criança, já que ajuda a desenvolver habilidades e competências importantes para o futuro, complementando a educação formativa da família e ajuda a preparar a criança para a vida em sociedade, apresentando-lhe e ensinando-lhe valores importantes para a sua vida integral, exemplos disso: a tolerância, a solidariedade e o respeito pelo próximo. (Barnett, 2008)

Segundo Valqueresma e Coimbra (2021), quanto ao ensino primário podemos dizer que se torna importante pelo desenvolvimento psicológico, que permite aos alunos adquirir e transferir conhecimentos, competências e atitudes frente a diferentes contextos e desafios. Deste modo, esta fase deverá estimular as crianças a nível criativo através de desafios, expressões artísticas, lúdicas e tecnológicas.

Sendo que, durante o 1º ciclo deve existir um desenvolvimento de uma criatividade transformadora que consiga romper a homeostase e impulsione os alunos para níveis de funcionamento psicológicos mais complexos formando cidadãos criativamente responsáveis. (Valqueresma e Coimbra, 2021)

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1º Ciclo do Ensino Básico pretende garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais, exigidas pelos diferentes estádios de desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo que caracterizam o nível etário (República Portuguesa, 2018).

Nesta fase, é de alta importância que as crianças possam aprender e aperfeiçoar as habilidades fundamentais para as aprendizagens futuras, quer através de formas típicas da infância, ou seja, Atividades Lúdicas e Expressivas, quer através de práticas que as favoreçam num plano social e relacional (República Portuguesa, 2018).

Os objetivos gerais para cada bloco de aprendizagem inclui elevar o nível funcional das capacidades físicas, tais como:

1. Resistência geral;
2. Velocidade de reação simples e complexa;
3. Flexibilidade; controlo da postura;
4. Equilíbrio dinâmico;
5. Controlo da orientação espacial;
6. Ritmo;
7. Agilidade. (República Portuguesa, 2018).

Além disso, é esperado que os alunos cooperem entre si em jogos e exercícios, compreendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com os professores (República Portuguesa, 2018)

Deste modo, cada ano de escolaridade tem orientações pedagógicas distintas uma vez que as capacidades das crianças diferem de ano para ano. (República Portuguesa, 2018)

Assim sendo, segundo o Ministério da Educação, as orientações pedagógicas para o ensino da educação física no primeiro ano de escolaridade obrigatória, do 1º ciclo básico são os seguintes:

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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

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)
2. **Deslocamentos e equilíbrios** - 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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

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 mesma 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)
3. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

1. Posições de equilíbrio;
2. Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;
3. Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
4. Lançamentos de precisão e à distância;
5. Pontapés de precisão e à distância. (República Portuguesa, 2018)

Já no segundo ano de escolaridade obrigatória do 1º ciclo básico, o Ministério da Educação dá como orientações pedagógicas para o ensino da educação física:

4. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

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. (República Portuguesa, 2018)

Em concurso a pares:

1. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.
2. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. (República Portuguesa, 2018)

Em concurso individual ou estafeta:

1. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.
 2. 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)
5. **Deslocamentos e equilíbrios** - 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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

Em percursos que integrem várias habilidades:

1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.
2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.
3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.
4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.
5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.
7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.
7. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.
8. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. (República Portuguesa, 2018)

Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:

1. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.
2. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. (República Portuguesa, 2018)

Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:

1. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.
 2. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.
 3. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio. (República Portuguesa, 2018)
6. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

6. Posições de equilíbrio;
7. Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;
8. Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
9. Lançamentos de precisão e à distância;
10. Pontapés de precisão e à distância. (República Portuguesa, 2018)

Em relação ao terceiro ano de escolaridade obrigatória, do 1º ciclo básico, o Ministério da Educação dá como orientações pedagógicas para o ensino da educação física:

7. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades: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.
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)

8. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

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 interceptar. (República Portuguesa, 2018)

Em concurso/exercício individual e ou a pares:

1. 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.
2. 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.
3. 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. (República Portuguesa, 2018)

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

1. 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.
2. 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)

Por fim, no quarto ano de escolaridade obrigatória do 1º ciclo, as orientações para o ensino da educação física dadas pelo Ministério da educação são as seguintes:

9. **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)

Abrangendo as seguintes atividades:

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)

10. **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)

Abrangendo as seguintes capacidades:

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. (República Portuguesa, 2018)

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:

1. 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.
2. 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;
 2. CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (se, entretanto, conseguiu posição) ou PASSAR.
 3. DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre.
 4. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.
3. Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.
4. Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado. (República Portuguesa, 2018)

No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:

1. RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:
2. PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;
3. PASSAR a um companheiro em posição favorável.
4. PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).
5. CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.
6. 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. (República Portuguesa, 2018)

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

1. Impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. (República Portuguesa, 2018)

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

1. 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)

São também opcionais para o terceiro e quarto ano de escolaridade:

11. **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)
12. **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)
13. **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)
14. **Natação**. (República Portuguesa, 2018)

2. As atividades de Enriquecimento Curricular, sua importância e o seu funcionamento

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.

Posto isto, a escola “é uma instituição utilizada pela sociedade para oferecer aos membros das novas gerações as experiências de aprendizagem que lhes permitam incorporar-se ativa e

criticamente nessa mesma sociedade”. (Coll e Martin, 2004, citados por Pepe, 2012, p.34) “Sociedade essa que a globalização e a aceleração da mudança social impôs novos significados à escolarização, onde o projeto das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), se apresenta com potencialidades de credibilizar a Escola Pública, prestando o duplo serviço de resposta social às necessidades atuais das famílias portuguesas e contribuir para elevar o sucesso no sistema educativo português, ao nível do 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB) , proporcionando aprendizagens enriquecedoras e complementares do currículo.” (Pepe, 2012, p.34)

Segundo Pepe (2012, p.38), “as transformações económicas, tecnológicas e culturais a nível mundial, procura-se que o Sistema Educativo faça mais e melhor, em relação á renovação e acompanhamento das mudanças que sucedem de modo a adaptar-se às necessidades e desafios da nova sociedade portuguesa contemporânea. Sendo necessário que exista coerência nas opções tomadas pelas políticas educativas e as características do espaço social e do tempo, sendo que será com base nestas suposições que a Escola a Tempo Inteiro (ETI) poderá ter um papel decisivo na busca de uma escola “á altura dos tempos” em que vivemos.”

“O diagnóstico realizado pelo governo XVII, em 2008, apontou para a seguinte redação no seu programa: “Apesar do esforço que tem vindo a ser desenvolvido no âmbito dos Municípios de todo os País, a rede escolar do 1.º Ciclo do Ensino Básico assenta, ainda, numa lógica de utilização de edifícios escolares maioritariamente caracterizados por uma inultrapassável dispersão geográfica, para além de uma evidente e significativa carência de meios, recursos e instalações escolares que permitam responder com eficácia às atuais exigências educativas, cada vez mais amplas e abrangentes.” (Pepe, 2012, p.40)

Com a atenção focada na valorização deste ciclo de ensino, o mesmo programa «Ir ao fundo e voltar: o programa para a Educação», marcou a transformação do 1.º CEB, com mudanças na maneira de atuar do Ministério de Educação, sugerindo a reconfiguração de seu papel e da sua ação de divisão de responsabilidades: “A prioridade principal na organização dos estabelecimentos de pré-escolar e escolas básicas será ajustar os modos e horários de funcionamento às necessidades das famílias. Em geral, aproveitando a diminuição da pressão demográfica, as escolas funcionarão o dia todo, com as condições físicas e de equipamentos necessárias para uma maior permanência dos professores e para a oferta de atividades complementares, ocupação de tempos livres e apoio social. Trata-se de um grande programa, que só poderá ser realizado pela colaboração e divisão de +responsabilidades entre o Ministério da Educação, as autarquias e as associações de pais e responsáveis.” Diante dessa aposta, foi implementado um conjunto de medidas, entre as quais, a generalização da Escola a Tempo Inteiro – ETI - e o acesso a Atividades de Enriquecimento Curricular. (Pepe, 2012, p.40)

Ainda segundo Pepe (2012), o facto da ETI ter sido levada a cabo gerou diversas reações, bem como, distintos atores educativos, uma vez que, causou surpresa e perplexidade na resposta imediata ao enriquecimento do conhecimento dos alunos. Por outro lado, gerou discussão e indignação nas dinâmicas dos docentes e desordem na gestão escolar, na procura de espaços e

parcerias para a sua implementação. No entanto, a ETI surgiu como complemento ao horário da escola pública devido às necessidades laborais das famílias, daí ter sido valorizada pela Confederação Nacional das Associações de País (CONFAP), que torna o conceito da ETI na lógica da aliança á justiça social.

Deste modo, 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)

“Em Portugal Continental, foi o Despacho nº 16 795/2005, de 3 de agosto, que estabeleceu a obrigatoriedade de se organizarem as atividades educativas e curriculares em regime normal, mantendo-se os estabelecimentos de ensino público abertos até às 17h:30minutos, num mínimo de 8 horas diárias.” (Pepe, 2012, p.42)

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)

Por conseguinte, Pepe (2012), considera atividades de enriquecimento curricular no 1º CEB todas aquelas que afetem os domínios desportivos, artístico, científico, tecnológico e das tecnologias de informação e comunicação, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação, nomeadamente:

- a) Atividade de apoio ao estudo;
- b) Ensino do inglês;
- c) Ensino de outras línguas estrangeiras;
- d) Atividade física e desportiva;
- e) Ensino da música;
- f) Outras expressões artísticas
- g) Outras atividades que incidam nos domínios identificados (nº 9).

Estas atividades incluem, obrigatoriamente, a atividade de Apoio ao Estudo e o Ensino do Inglês. Como sugestão para a implementação do Ensino do Inglês destaca-se a sua obrigatoriedade que, em caso de falta de professores, comece nas turmas de 3º e 4º anos. No site do ministério da educação (www.drec.min-edu.pt) está disponível para consulta e uso, as diretrizes programáticas para as Atividades de Inglês, Atividade Física e Desportiva e Ensino da Música. (Pepe, 2012)

“A frequência dos alunos depende somente da inscrição validada por parte dos Encarregados de Educação.” (Pepe, 2012)

“Podem ser promotoras das AEC, as seguintes entidades promotoras:

- a) Autarquias locais
- b) Associação de pais e de encarregados de educação
- c) Instituições particulares de solidariedade social
- d) Agrupamentos de escola.” (Pepe, 2012, p.45)

3. Problemáticas Identificadas associadas a baixos níveis de competências motoras e ao aumento da obesidade infantil no 1º ciclo

Alguns dos problemas associados aos baixos níveis de competências motoras e ao aumento da obesidade infantil no 1º ciclo são:

- 1. Obesidade e sedentarismo; (Campos, 2008)
- 2. Modelo da escola atual; (Cruz, 2014)
- 3. Doenças Mentais; (Tremblay., et al, 2011)
- 4. Iliteracia motora; (Reis, 2012)
- 5. Tempo de contacto com tecnologias; (Silva e Letile Filho, 2011)
- 6. O papel da família. (Torres, Oliveira, Setzer, 1999-2004)

Quanto á obesidade e o sedentarismo:

Segundo Wanderley e Ferreira (2007), a obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em um nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando prejuízos tais como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor. Além de se constituir enquanto fator de risco para enfermidades tais como dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes melito tipo II e alguns tipos de câncer.

“Em Portugal, a Direção Geral de Saúde (DGS) recomendava a utilização das curvas de percentis de IMC do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) de 2000, que estavam incluídas no Boletim de Saúde Infantil e Juvenil (BSIJ) português. Estas curvas têm como base as curvas de crescimento elaboradas pelo National Center for Health Statistics (NCHS) de 1977, associando-se

dados de 5 estudos transversais (National Health and Nutrition Examination Surveys – NHES II, III e NHANES I, II, III) realizados entre 1963-1994, a nível da população pediátrica americana. Os pontos de corte adotados pelo CDC definem o sobrepeso para IMC igual ou superior ao P85 e inferior ao P95, a obesidade para o P95 de IMC ou superior, e o baixo peso para IMC inferiores ao P5, de acordo com a idade e sexo^{3,4} (tabela 1).” (Viveiro et al., 2025)

“Recentemente, a implementação do novo Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil, que entrou em vigor em junho de 2013, recomenda a adoção de novas curvas padrão de crescimento preconizadas pela OMS5. Estas curvas, publicadas em 2007, abrangem uma população dos 5-19 anos de idade e constituem uma construção da referência de crescimento previamente recomendada (NCHS/OMS 1977)⁶. Incluem dados originais do NCHS, suplementados com dados relativos ao padrão de crescimento infantil até aos 5 anos, baseados num estudo multicêntrico abrangendo as 6 principais regiões do mundo (WHO Multicenter Growth Reference Study [MGRS]). A extensão das curvas permitiu uma adaptação ao padrão de crescimento da criança e aos pontos de corte de sobrepeso e obesidade para o adulto, e representa um padrão mais internacional, independente da etnia ou estatuto socioeconómico. Os valores limiares de IMC que definem o sobrepeso e obesidade são, respetivamente, o P85 e o P97.” (Viveiro et al., 2025)

Tendo em conta Serafim (2022), o COVID-19 levou a que agravamento da situação das pessoas em excesso de peso e obesidade, pois tiveram maior risco de complicações e morte pela infeção. Esta altura, combinou uma alteração dos hábitos alimentares com a prática de atividade física da população em geral, prejudicando a prevenção e controlo da obesidade.

Já consoante Gomes (1996), a condição física das crianças é influenciada por vários fatores, incluindo a falta de instalações adequadas para a prática de Educação Física e Desportos. Muitas crianças estão acomodadas em ambientes internos, dedicando-se a jogos informáticos, o que contribui para um estilo de vida mais sedentário

Segundo a 6ª ronda do estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) da Organização Mundial da Saúde/Europa, realizado em 2021/2022, 31,9% das crianças tinham excesso de peso, das quais 13,5% apresentavam obesidade. (Serviço Nacional de Saúde, 2023)

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. (Serviço Nacional de Saúde, 2023)

Quanto aos Açores podemos afirmar que esta é a região com maior prevalência de excesso de peso tanto em 2019 (35,9%) como em 2022 (43,0%), já o Algarve foi a região com menor prevalência de excesso de peso nas duas rondas (21,8% em 2019 e 27,7% em 2022). (Serviço Nacional de Saúde, 2023)

Ainda nesta ronda o Serviço Nacional de saúde (2023) verificou também que, á semelhança das rondas anteriores, a prevalência do excesso de peso aumenta com o aumento da idade com 35,3% das crianças de 8 anos a apresentar excesso de peso, comparativamente com as crianças de 6 anos (29,8%).

Relacionado com os hábitos alimentares das crianças, o Serviço Nacional de Saúde (2023) através do estudo COSI (2022) verificou que o consumo diário de fruta aumentou de 63,1% para 71,2% e o consumo de até 3 vezes por semana de refrigerantes açucarados diminuiu de 71,3% para 69,1%. Na mesma frequência, o consumo de cereais de pequeno-almoço aumentou de 41,5% para 45,8%, tendo igualmente aumentado o consumo diário destes cereais, de 19,3% (2019) para 23,7% (2022).

Quando analisada a frequência da prática da atividade física e dos comportamentos sedentários, de 2019 para 2022, todos os parâmetros estudados relativamente às atividades sedentárias registaram um aumento na ordem dos 2,2 pontos percentuais a 9,3 pontos percentuais, com o maior aumento verificado no uso de computadores para jogos eletrónicos (dias da semana), pelo menos 2h/dia, de 18,1% para 27,4% entre os dois períodos. Em 2021/2022, os pais/encarregados de educação reportaram ainda que a maioria das crianças (69,2%) ia de automóvel para a escola e, apenas se deslocava a pé, 20,3%. (Serviço Nacional de Saúde, 2023)

“O COSI Portugal 2022, no qual participaram 226 escolas e foram avaliadas 6205 crianças, foi implementado a nível regional, em articulação com as Administrações Regionais de Saúde (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve) e Direções Regionais de Saúde dos Açores e da Madeira, constituindo-se como uma rede sistemática de recolha, análise, interpretação e divulgação de informação descritiva sobre o estado nutricional infantil de crianças portuguesas em idade escolar do 1º Ciclo EB, dos 6 aos 8 anos.” (Serviço Nacional de Saúde, 2023)

“A Organização Mundial de Saúde classifica a obesidade como “a epidemia do século” e os números publicados são alarmantes: mil milhões de pessoas com excesso de peso, centenas de milhões de pessoas com obesidade no mundo, um número cada vez maior de crianças e adolescentes com obesidade, um rol de doenças associadas à obesidade que atacam um número crescente de pessoas e que as atingem cada vez mais novas, alastrando a epidemia não só nos países mais desenvolvidos, mas também em países onde há poucos anos a fome não estava erradicada.” (Pereira e Lopes, 2012, p.107)

“À partida, o problema parece simples, mas não é, porque os alimentos ricos em gorduras e açúcares e o sedentarismo, mais do que símbolos da sociedade moderna, se tornaram eles próprios a modernidade.” (Pereira e Lopes, 2012, p.107)

Segundo Portugal Padez et al (2004, p. 672) citado por Pereira e Lopes (2012, p.107) “é o segundo país europeu com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças, revela um estudo divulgado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, realizado entre outubro de 2002 e junho de 2003, onde se concluiu que 31,5% das crianças portuguesas entre os sete e os nove anos têm excesso de peso ou obesidade.”

“A obesidade infantil constitui um importante problema de Saúde Pública” (WHO, 2000, citado por Pereira e Lopes, 2012, p.108). “Calcula-se que afeta cerca de 15% das crianças portuguesas e é uma questão difícil para pais e educadores. Ao juntar a predisposição genética, uma dieta hipercalórica e a falta de exercício físico estão criadas as condições para que a obesidade se instale” (Ama et al., 2003, citado por Pereira e Lopes, 2012, p.108).

“Além disso, nas crianças, a redução da atividade física e do gasto energético associado, a par do crescente número de horas em atividades sedentárias (a ver televisão ou a jogar consolas ou computador) provoca um aumento do índice de inatividade.” (Pereira e Lopes, 2012, p.108)

“A sensibilização para o problema da obesidade infantil é reduzida, as consequências reais a longo prazo podem passar despercebidas a pais: “verifica-se que os pais, na sua maioria (65%), se sentem pouco ou nada preocupados que o filho venha a ter excesso de peso ou obesidade” (Aparício et al., 2011, Pereira e Lopes, 2012, p.108), “e também ao Estado, mas calcula-se que no futuro haja mais adultos que, para além de obesos, vão sofrer patologias diversas, como cardiovasculares e diabetes, cada vez mais cedo, bem como distúrbios de personalidade, derivados do estigma de ser gordo.” (Pereira e Lopes, 2012, p.108)

Ainda segundo Pereira e Lopes (2012), existem diversos fatores que de risco que levam à obesidade: Alimentação, Casa, Escola, Publicidade manipuladora e Sedentarismo/Exercício Físico.

Quanto á alimentação, os costumes utilizados referentes á dieta mediterrânea e aos seus benefícios estão a cair em desuso. “Essa dieta, bem mais saudável, pela utilização do pão, do azeite, do peixe, da fruta e dos legumes está a ser substituída por outros alimentos prejudiciais” (Martins, 2005, citado por Pereira e Lopes, 2012, p.108) Alimentos esses: pizzas, hambúrgueres, salchichas, comidas pré-prontas, refrigerantes, guloseimas, entre outros, que deveriam ser exceções e não opções diárias. (Pereira e Lopes 2012)

Já nas questões de casa e da escola iremos abordar nos tópicos abaixo onde falamos sobre a família e o modelo de escola atual.

Falando da publicidade manipuladora, “A Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO, s.d.) aponta para a necessidade de proibir a publicidade a alimentos hipercalóricos durante programas dirigidos a crianças e jovens, como método para ajudar a combater o excesso de peso, devendo ser implementada legislação para restringir a publicidade a produtos alimentares desequilibrados e punir a publicidade que apresenta como saudáveis alimentos com alto teor de gordura, açúcar e conservantes. Aliás, este tipo de restrições já existe em países como a Inglaterra, a Suécia e a Dinamarca.” (Pereira e Lopes 2012, p.109)

Por fim, quanto ao Sedentarismo/Exercício Físico, “Um dos principais fatores que levam à obesidade é o sedentarismo: a inatividade aumenta e a possibilidade de as crianças virem a ganhar peso também, existindo diferenças entre os dois sexos: elas mais sedentárias e eles com níveis

superiores de atividade física, embora até à segunda infância essas diferenças entre os géneros não sejam tão notórias, acentuam-se com a entrada na adolescência. Atualmente, a maioria das atividades de lazer das crianças não envolve exercício físico, pois passam muito pelo computador, a televisão e os jogos de consolas. Esta inatividade aumenta a potencialidade das crianças virem a ganhar peso.” (Pereira e Lopes 2012, p.110)

“Ser sedentário não é um comportamento natural, e conduzirá o homem a um menor desenvolvimento em todos os seus domínios (mental, psicológico, cognitivo e emocional). Como comportamento contra-natura que é, vai ser factor de doença (Barata, 2003). O estilo de vida sedentário tem sido apontado (Mota, 1999) como o principal factor de risco para as doenças cardiovasculares.” (Pires, 2011, p.24)

“De acordo com Sallis e Owen (1999) 15 os padrões de sedentarismo que se observam nos adolescentes são cada vez mais próximos dos reproduzidos pelos adultos, assim como a forma de encarar a actividade física, nomeadamente nas razões habituais para não as realizarem. Baixos níveis de actividade física de crianças e jovens estão associados à inactividade física em adultos (Tammelin, Nayha, Laitinen, Rintamaki & Jarvelin, 2003). Para Aarnio (2003) os indivíduos que realizam actividade física de forma regular na adolescência têm maior probabilidade de continuar a realizá-la, em adultos.” (Pires, 2011, p.24)

Já em relação ao Modelo da escola atual:

“A principal função das aulas de Educação Física é proporcionar aos alunos condições de saúde e melhoria na qualidade de vida, mesmo agora em tempos contemporâneos onde a sociedade valoriza os valores estéticos e valores de saúde como inserção no meio” (Bonadiman, 2008, citado por Alves, 2012, p.22).

Desta maneira, ressalta-se que a Educação Física para a maioria dos alunos é a oportunidade de conhecer e se adequar a estes novos valores impostos pela sociedade, visto que a oportunização de exercícios e conhecimento físico fora da escola ainda pode ser demais oneroso para a maioria da população. (Alves, 2012, p.22)

Segundo Gonçalves (1994) citado por Alves (2022, p.22) “a educação na escola é uma prática sistematizada que busca atuar sobre indivíduos e grupos sociais, com a intenção de possibilitar a formação de sua personalidade e sua participação ativa na sociedade.”, e para além disto, afirma que “a educação é um fenómeno inerente ao homem como um ser social e histórico, sua existência encontra-se baseada na necessidade de formar as gerações mais novas, transmitindo-lhes seus conhecimentos, valores e crenças e abrindo-lhes possibilidades para novas realizações, a Educação Física deve se comprometer na Escola e na sociedade.”

No entanto, o modelo de ensino atual não inclui horas suficientes de educação física, bem como não oferece variedade de atividades e desportos que atraiam os alunos e, mais especificamente as raparigas. Para além disto, o ambiente escolar não proporciona equipamentos, instalações ou

medidas de segurança adequadas para a prática de atividade física, nem tão pouco incentiva os alunos a participarem em qualquer tipo de atividade física, já que o horário escolar não proporciona tempo suficiente para a prática de atividade física, levando isto a um conflito de exigências acadêmicas e extracurriculares. Assim sendo, é de ressaltar que estes problemas podem ter consequências negativas na saúde, bem-estar e, até mesmo, no desempenho acadêmico dos alunos, bem como para o seu autoconceito e integração social (Patacho, 2022).

Deste modo, Patacho (2022) apresenta-nos algumas das medidas que acredita que devem ser tomadas para que esta situação seja revertida:

1. Rever o currículo escolar para incluir mais aulas de educação física;
2. Melhoria do ambiente escolar para fornecer mais e melhores instalações, equipamentos e medidas de segurança para a atividade física, e torná-los acessíveis e atraentes para o aluno;
3. Mudar a cultura escolar para fomentar uma atitude positiva e de apoio à atividade física entre professores, alunos e pais;
4. Ajustar o horário escolar para permitir mais tempo e flexibilidade para a atividades física, e equilibrá-lo com outras exigências acadêmicas ou extracurriculares.

Uma vez que, estas seriam soluções que teriam como objetivo aumentar a participação dos alunos em atividade física e que procurariam melhorar a saúde, bem-estar, desempenho acadêmico, autoconceito e integração que são tudo fatores relevantes na vida da criança. (Patacho, 2022).

Não só Patacho, mas também Hills (2015), nos mostra que o atual modelo escolar tem algumas problemáticas que impedem a prática de atividade física por parte da criança, pois um estudo realizado na Austrália, Estados Unidos e Reino Unido, relaciona o modelo da escola atual com a falta de atividade física, dando ênfase a diversas problemáticas:

Foco Intenso no Desempenho Acadêmico - O currículo escolar atual está sobrecarregado com conteúdos e avaliações que priorizam o desenvolvimento cognitivo em detrimento do físico e do socioemocional;

Falta de Apoio da Liderança Escolar: A importância da EF não é reconhecida por parte dos diretores e gestores escolares, para a saúde e o bem-estar dos alunos e professores;

Falta de Financiamento e Recursos: As limitações orçamentais e de infraestruturas dificultam a oferta de programas de qualidade e diversificados de educação física;

Falta de Qualidade do Ensino: A falta de qualidade do ensino devido à falta de atualização e aprendizagem contínua por parte dos professores bem como os padrões curriculares.

Devido a todas estas variantes, em alguns países estão a ser testadas algumas medidas.

“Há anos médicos alertam que passar tempo demais sentado pode ter efeitos na nossa saúde física e mental. Agora, em uma medida inédita contra o sedentarismo, uma escola da Califórnia aboliu as mesas tradicionais e todos os alunos estudam de pé. (González, 2015)

“A iniciativa foi adotada pela Escola Elementar Vallecito, em San Rafael, e os professores garantem que desde a implantação deste método os alunos estão mais concentrados em suas tarefas e são mais produtivos.” (González, 2015)

“As mesas elevadas têm apoiadores nos quais os estudantes descansam os pés, e não há problema se eles se cansarem: as salas têm bancos nos quais alunos podem se sentar. Mas os responsáveis pela escola dizem que eles raramente são usados.” (González, 2015)

Segundo a diretora da escola, Tracy Smith, à BBC Mundo, citada por González (2015), “A ideia veio de alguns pais que estavam preocupados com os efeitos à saúde física dos alunos, que passam o dia todo sentados”.

Ainda segundo González (2015), “As crianças hoje em dia passam muito tempo sentadas e não é só na escola. Ficam sentadas em casa, jogando videogame ou usando tablets, e não são tão ativas como gerações anteriores”.

“Essa é uma tendência já conhecida em empresas nos Estados Unidos, que têm substituído as mesas tradicionais por estações de trabalho mais elevadas, permitindo que funcionários trabalhem em pé.” (González, 2015)

“Alguns estudos apontam que estes tipos de mesas fazem com que os estudantes tenham melhoria de 15% em suas notas e queimem cerca de 25% mais calorias. Mas o custo da mudança pode inibir algumas escolas: cerca de US\$ 6 mil (o equivalente a R\$ 22 mil) por sala.” (González, 2015)

Na escola, “... é preciso regulamentar e implementar legislação sobre o funcionamento das cantinas escolares. Algumas já começam a adotar práticas mais saudáveis de fornecimento alimentar aos alunos” (Martins, 2005, citado por Pereira e Lopes 2012, p.109).

“O currículo já é muito extenso, seria um exagero acrescentar a EF ao horário das aulas do 1.º ciclo, as crianças precisam de mais recreio”. Não é aceitável a confusão entre a EF e as atividades recreativas “de enriquecimento”, que são facultativas, sem compromisso curricular. As aulas de EF deveriam já fazer parte das 25 horas semanais, não é para acrescentar, nem é preciso: na lei, define-se 5 horas semanais para as aulas de EF e de Expressões Artísticas. Essa parte da lei não é para cumprir? E quais são as outras leis, ou partes de leis, que é melhor não ler ou não ligar? Quanto aos recreios, de facto, as brincadeiras da maioria das crianças são atividades físicas e é necessário mais tempo de recreio. Mas nem todas as crianças são ativas: muitas vezes as que mais precisam de exercício, perante as situações concretas, aprendem a isolar-se, ficam à parte, inativas, e isso não pode ser resolvido por si, sós, nem pela ajuda espontânea das outras crianças. Verifica-se também que os mais ativos nem sempre aprendem o que é mais importante, da melhor maneira. Importa rever a valorizar as atividades recreativas nas escolas, observar e compreender o que acontece nos recreios, por exemplo, a tendência de, havendo boas aulas de EF, em poucos meses se notar não só a

melhoria dos jogos e da atividade dos alunos até aí mais passivos, mas também de outras variáveis, como o estudo e os resultados acadêmicos.” (Bom, 2021, p.10)

“Na realidade, há demasiadas carências de espaços e equipamento em muitas escolas e há, também, certas despesas incompreensíveis e obras que justificam alarme e substituição urgente. Mas as aulas de EF não faltam apenas nas escolas sem ginásios nem campo de jogos. Também nas escolas que têm condições materiais adequadas ou mesmo boas, não há aulas de EF, e ninguém é responsabilizado.” (Bom, 2021, p.10)

“A descentralização política do sistema educativo é um assunto importante no futuro da organização e funcionamento das escolas. Mas também se torna fundamental a descentralização e autonomia do processo educativo em cada instituição escolar a partir da intervenção dos Agrupamentos e Diretores Escolares e Municípios, através da criação de projetos pedagógicos com maior participação, governação integrada, aprendizagem ativa e maior equilíbrio entre atividades formais e informais. Educar para o futuro começa hoje e com a urgência possível de preparar crianças e jovens para um mundo novo incerto, imprevisível e desconhecido.” (Neto, 2021, p.37)

“As crianças necessitam de brincar e serem ativas. O tempo perdido na infância é irrecuperável. A infância só se vive uma vez. Devemos ter mais atenção sobre o conceito de tempo estruturado e tempo livre no espaço escolar e os seus modelos de organização. Formalizamos e confundimos muitas vezes, uma “Escola a Tempo Inteiro” de uma “Educação a Tempo Inteiro”. (Neto, 2021, p.37)

“No 1º ciclo de escolaridade as crianças passam em média cerca de 40 a 50 horas na escola, considerando a soma do horário curricular, as atividades de enriquecimento curricular (AEC) e componente de apoio à família (CAF). As crianças dos seis aos dez anos em Portugal têm mais 1200 horas passadas na escola do que a média dos países da Comunidade Europeia. Trata-se neste caso, de uma obesidade curricular de atividades completamente estruturadas e na maior parte dos casos completamente quietas, sentadas, caladas e mascaradas.” (Neto, 2021, p.37)

“Nunca foi tão urgente a implementação e consolidação da Educação Física no 1º ciclo, aumentando as horas curriculares e com um funcionamento em coadjuvação com o professor em monodocência e no respeito pelas referências do Programa disciplinar definido pela legislação (não impeditivo de adaptação a cada projeto educativo local).” (Neto, 2021, p.39)

Em relação às doenças mentais:

“Manter uma rotina regular de atividade física é benéfico não apenas para o corpo, mas também para a manutenção da saúde mental. Os impactos positivos vão além da resistência física, incluindo melhorias no ânimo, qualidade do sono e prevenção de doenças, como a ansiedade e a depressão.” (Sabin, 2024)

“Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes em todo o mundo, viviam com algum transtorno mental. No cenário

brasileiro, o país é considerado o mais ansioso do mundo pela OMS, com 18,6 milhões de brasileiros, o que representa quase 10% da população.” (Sabin, 2024)

A saúde mental é um estado de serenidade psicológica que tem um papel fundamental na nossa habilidade de lidar com os obstáculos da vida. Conforme mencionado, ela não se restringe à ausência de enfermidades mentais, mas engloba a capacidade de expressar sentimentos, absorver conhecimento, realizar tarefas diárias de forma eficaz e contribuir para o bem-estar da comunidade. (Sabin, 2024)

Conforme Sabin (2024), é essencial ter uma boa saúde mental para tomar decisões conscientes e equilibradas em vários aspectos da vida, seja no âmbito profissional ou pessoal. Ela contribui para a formação e preservação de vínculos saudáveis, além da habilidade de entender e estabelecer conexões emocionais com outros indivíduos.

A realização constante de exercícios físicos favorece tanto o bem-estar geral quanto a prevenção e amenização de sintomas ligados a condições psicológicas, tais como depressão, ansiedade, síndrome de burnout e outras. Existem fortes evidências científicas de que o exercício é um forte aliado na promoção da saúde mental. (Sabin, 2024)

No caso da depressão, Sabin (2024) afirma que os exercícios aeróbicos e de resistência demonstraram ser eficazes na diminuição dos sintomas, quando realizados por um período de 150 a 300 minutos por semana, o que equivale a aproximadamente 20 minutos diários ou 50 minutos três vezes por semana, conforme a OMS.

Ainda em relação à prática de atividade física Sabin (2024) diz-nos que também esta também é vantajosa contra o stress, uma vez que ela estimula a produção de endorfinas e neurotransmissores ligados ao bem-estar, minimizando os impactos negativos da agitação diária. Através da atividade física, conseguimos desligar-nos das irritações quotidianas e focar nos movimentos corporais. Esta prática contribui para a elevação do humor, fortalece a autoestima e auxilia no relaxamento, além de diminuir os sintomas de depressão e ansiedade e favorecer um sono mais sereno e restaurador.

“Outro ponto de destaque é a influência da prática de atividades físicas, sobretudo aquelas executadas em grupo, para a melhora do convívio social. Sem dúvidas, o exercício, quando praticado na companhia de pessoas, pode minimizar os impactos negativos do isolamento social, ajudando no estabelecimento de novas conexões e melhorando aspectos emocionais e de autoestima.” (Sabin, 2024)

Segundo outros autores existem também outros benefícios psicológicos e sociais adicionais como: o desenvolvimento de habilidade sociais de cooperação e de liderança, bem como o fortalecimento da Autoestima, autoconfiança e identidade através da promoção do senso de pertencer a algo, a diversão e o prazer. (Somerset & Hoare, 2018).

Quando falamos em hipertensão arterial, sabemos que “A hipertensão arterial é um fator de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, enfarte agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca, e morte súbita” (Raimundo, Malta e Branvo, 2019, p.32)

Assim sendo, é importante referir que, “São vários os estudos que mencionam os efeitos benéficos da atividade física na pressão arterial tanto em indivíduos normotensos como hipertensos. Numa recente meta-análise, verificou-se que o treino aeróbico, treino de força dinâmica e treino de força isométrica, induziram reduções na PAS e PAD, enquanto que o treino combinado reduziu unicamente a PAD” (Raimundo, Malta e Branvo, 2019, p.32)

“Quando o corpo não se mexe, a cabeça não pensa e não se desenvolve capacidade de adaptação e criatividade que é essencial ao bom sucesso educativo.” (Neto, 2021, p.37)

Paiva & Costa (2015) citados por Silva (2021, p.25) “asseguram esta afirmação ao exporem que o excesso do uso das tecnologias afeta o vínculo familiar, apresentando consequências também na cognição das crianças no âmbito escolar, pois este desequilíbrio entre o aspeto cognitivo e afetivo compromete o seu desempenho escolar.”

Falando em relação á Iliteracia Motora:

Tendo em conta Cairney et al (2019) citado por Fortes (2023, p.15), literacia motora “define-se como a competência, confiança e conhecimento (“knowledge”) para ser-se fisicamente ativo ao longo da vida.”, assim sendo, a iliteracia motora é a falta destas características.

Segundo Neto (2015), citado por Radamanto (2020), “há uma irrefutável problemática de sedentarismo e analfabetismo motor, ou seja, vivemos uma “cultura de iliteracia motora” que urge ser intervencionada sem demoras. É um problema de saúde pública. O autor diz-nos que este défice de repertório motor pela ausência de movimento vai refletir-se no futuro destas gerações. Controlamos a energia natural das crianças, restringimos a liberdade em detrimento da autonomia; o autor chega a afirmar que a “praga do século” não são as pandemias, mas a geração patológica de pais protetores e inseguros.”

A prática de exercícios físicos é crucial para prevenir e diminuir a iliteracia motora, que é o retardo no desenvolvimento motor dos indivíduos. A ausência de atividade física é uma séria questão de saúde, pois fornece menos estímulos necessários para manter a saúde física e promover um estilo de vida saudável, deste modo esta ausência de atividade física muitas vezes resulta em retardos no desenvolvimento motor, como no equilíbrio e na marcha, consequência de comportamentos predominantemente sedentários durante a fase de desenvolvimento. Estando ligada a diversas condições de saúde, como problemas cardiovasculares, hipertensão, câncer, diabetes tipo II e depressão (Folmer, 2015).

Segundo Trecroci (2021), a Atividade Física Orientada (AFO) é fundamental para melhorar as habilidades motoras, tanto finas quanto globais, em crianças de 12 a 48 meses, especialmente nas que se encontram a cima do peso. Os estímulos promovem um desenvolvimento nos aspetos

emocionais, comportamentais, físicos e cognitivos da literacia física, facilitando a compreensão, comunicação, utilização e análise de várias formas de movimento. A AFO possui a capacidade de favorecer a melhoria das funções executivas, um conjunto de funções relacionadas ao controlo mental e aos processos de autorregulação. Essa orientação pode ser facilitada por uma abordagem de ensino centrada na criança, que oferece alternativas, retorno, atividades progressivamente desafiadoras e prática contínua, criando um ambiente emocional favorável para a aprendizagem.

Para Cirillo (2009), a falta de estímulos motores leva à redução da plasticidade do córtex motor, que é a capacidade de reorganizar as conexões neuronais e melhorar a função motora. Um estudo comparativo entre um grupo de pessoas ativas e um grupo sedentário mostrou que a excitabilidade e a neuroplasticidade do córtex motor são mais altas nas pessoas ativas. A realização constante de exercícios físicos pode trazer benefícios significativos para a função do córtex motor, pois aumenta a neuroplasticidade, o que pode melhorar a aprendizagem motora e a recuperação neurológica em indivíduos ativos.

“Assiste-se, em Portugal, à preocupação com o crescente sedentarismo entre as crianças em idade escolar associado à elevada taxa de obesidade infantil e ao aumento de iliteracia motora. Paradoxalmente, parecem colocar-se cada vez mais obstáculos às oportunidades de as crianças realizarem atividades lúdicas.” (Serra, Silva, Marta e Vila-Chã, 2018, p.151)

“Felizmente, desde 2017, o governo lançou as provas de aferição, um modelo muito bem delineado e organizado pelo IAVE, de avaliação das aprendizagens no 2.º ano, 5.º ano e 8.º ano, realizado nas escolas, incluindo provas de EF, as quais que já originaram efeitos positivos no terreno. Desde o início, as evidências destas provas foram claras, confirmando os alertas e recomendações dos professores de EF – forte tendência de iliteracia física, a partir do 1.º ciclo, que é o ciclo decisivo para as aprendizagens essenciais. Sabe-se que o analfabetismo significa graves limitações: as pessoas crescem sem desenvolver habilidades e conhecimentos fundamentais que lhes permitiriam aprender mais e melhor na adolescência e na vida adulta. A solução passa pelas aprendizagens formais, ou seja, três boas aulas de EF todas as semanas, para todos, com professores competentes e espaços adequados.” (Bom, 2021, p.9)

“A iliteracia física que continuamos a arrastar e tentamos perceber de quatro em quatro anos, não é provável que se resolva com campanhas de alfabetização, ou eventos para animar a população, celebrar os ídolos e aplaudir as hierarquias. É preciso melhorar as contas do Estado e poupar em desperdícios e rendas, para investir nas condições básicas de aprendizagem dos alunos (horários, espaços, professores), as quais, sendo adequadas e inclusivas, possibilitam um efeito multiplicador a médio e longo prazo.” (Bom, 2021, p.9 e 10)

“O combate ao sedentarismo infantil e iliteracia motora, deve ser realizado em diversos contextos (família, escola e comunidade), sem esquecer os direitos da criança previstos na Carta Internacional dos Direitos da Criança, principalmente o art.º 31.º (direito ao brincar e tempos livres) e art.º 12.º (direito à participação e possibilidade de expressão dos seus interesses).” (Neto, 2021, p.39)

Quanto aos problemas associados às tecnologias:

“Está descrito por vários autores que a utilização excessiva de tecnologias condiciona um maior sedentarismo, excesso de peso e obesidade.” (Teixeira, Dias, Sousa e Amorim, 2022, p.245)

Na área do desenvolvimento cognitivo e intelectual, Teixeira, Dias, Sousa e Amorim, (2022) afirmam que o aumento do tempo gasto com ecrãs (smartphones, tablets, computadores e televisão) tem mostrado diminuir a qualidade das interações entre pais e filhos, assim como a aprendizagem de habilidades sociais, cognitivas e emocionais pelas crianças. A interação social e física com outras pessoas e com o ambiente está sendo lentamente substituída pela interação entre máquina e indivíduo, prejudicando o desenvolvimento da criatividade, da linguagem e dos relacionamentos.

Segundo e Guedes (1999, p.32), como citado em Paiva e Costa (2015, p.6) que foram citados por Silva, 2021, p.34): “Infelizmente, a razão da inatividade física nos dias de hoje, onde é necessário a prática de movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos. A sociedade atual está cultivando hábitos cada vez mais sedentários. As crianças e adolescentes estão substituindo atividades lúdicas (que envolvem esforço físico), pelas novidades eletrônicas.”

Também para Paiva & Costa (2015), citado por Silva (2021, p.34) o uso das tecnologias está a ocorrer de maneira cada vez mais precoce e comum. Estes autores acreditam que este facto afeta a interação social e a falta de atividade física, uma vez que, as crianças preferem amizades online a jogar à bola ou correr. Nesta declaração, notamos que, além do sedentarismo e da obesidade, as crianças de hoje escolhem relacionamentos virtuais, o que alimenta o isolamento social, como o entendemos.

Para Becker (2017) e Couto (2013), citados por Costa e Badaró (2021, p.235) “no século XXI, envolvidos por uma tecnologia cada vez mais predominante, pais e filhos rendem-se aos dispositivos como forma de lazer, aprendizagem e outras funções. Com isso, cada vez menos as crianças têm desenvolvido as habilidades de brincar com o próprio corpo, necessárias para a estimulação psicomotora que leva a uma boa formação cognitiva.”

Brincadeiras como correr, saltar, pique-pega, esconde-esconde entre outras, estão se tornando cada vez mais raras na rotina das crianças. Com o avanço da tecnologia, dispositivos eletrônicos como: DVD, computadores, televisão, celulares e tablets, deixaram as crianças mais sedentárias e menos ativas. Este fenómeno afeta diretamente o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor das crianças. (Paiva e Costa, 2015, citados por Guedes, 2015, p.10).

Segundo Barreto (2013) citado por Guedes (2015, p.10) vários estudos mostram altas taxas de doenças ligadas ao sedentarismo na população. Esse problema pode ser devido ao estilo de vida atual das pessoas, como: uso excessivo de eletrônicos, muito tempo de estudo, trabalho sem atividade física, maior disponibilidade e consumo de alimentos muito calóricos. Isso é ainda mais preocupante em crianças e adolescentes, pois é nesta fase que a pessoa forma vários hábitos que costumam persistir na vida adulta. Portanto, é claro que programas de intervenção alimentar e de atividade física são essenciais para combater os danos causados por esse estilo de vida, pouco saudável.

“Diante deste contexto em que a sociedade se encontra, os grandes prejudicados são as crianças e adolescentes em idade escolar, que estão se tornando cada dia mais sedentários. Ao invés de saírem para brincar nos parques, nas ruas ou nas quadras, eles passam o dia em frente à TV, computadores e 11 celulares, desfrutando desse conforto que a tecnologia proporciona. Associada a este estilo de vida, grande parte das crianças e adolescentes não se alimentam corretamente, o que pode provocar obesidade e outras doenças crônicas” (Rycerz, 2014, citado por Guedes, 2015, p.10 e 11).

Para Rycerz (2014), citado por Guedes (2015, p.11), perante esta realidade de sedentarismo, é necessário reconsiderar a abordagem das aulas de Educação Física, já que é evidente que, na maioria das vezes, o único local onde crianças e adolescentes realizam atividades físicas é na escola. Assim, cabe ao professor de Educação Física motivar o aluno a adotar um estilo de vida ativo, para que na fase adulta de sua vida, ele cultive o hábito contínuo de exercícios físicos.

“Outros autores apontam para o potencial impacto negativo da exposição às tecnologias. Estes remetem para o facto de que a sua prática, feita precoce e frequentemente, possa afetar negativamente o desenvolvimento afetivo, cognitivo, social e físico da criança. Estes autores acreditam que os brinquedos tradicionais perderam terreno para as tecnologias e que o sedentarismo é cimentado pelo carácter autómato, cómodo e fácil do ciberespaço.” (Silva, 2021, p.24)

Tomemos o exemplo Paiva & Costa (2015) que citaram por sua vez outros autores, citados por Silva (2021, p.24), “Infelizmente, a razão da inatividade física nos dias de hoje, onde é necessário a prática de movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos. A sociedade atual está cultivando hábitos cada vez mais sedentários. As crianças e adolescentes estão substituindo atividades lúdicas (que envolvem esforço físico), pelas novidades eletrônicas.”

Por fim, o papel da família:

“O sedentarismo da juventude é multifacetado e não pode ser representado apenas por um comportamento como o de ver televisão (Marshall, Biddle, Sallis, Mckenzie & Conway, 2002) dado que a actividade física e o comportamento sedentário não são dois lados da mesma moeda. Pierón (1998) considera diversas razões que permitem explicar o fraco nível da actividade física natural dos jovens, nomeadamente: a pressão muito forte exercida pelos pais para que os filhos invistam nos estudos, o que os leva a ocupar os seus tempos livres com a realização de trabalhos de casa e/ou a estudarem; a ocupação profissional dos pais, ou a família monoparental, que contribuem para uma maior responsabilização dos mais velhos perante os mais novos; a forma como a atracção pela actividade física surge de forma desigual em ambos os géneros; a associação das actividades físicas e desportivas a uma matéria escolar, sobre a qual recai uma parte de afecto referente à escola, entre outros.” (Pires, 2011, p.25)

Em casa, a ausência muitas vezes do pequeno-almoço completo é uma situação comum, para além de que: o almoço e o jantar não são farináceos, de forma que acabam por não alimentar e tirar a fome, para além disto, os pais não podem permitir que as crianças estejam tanto tempo sem comer, devem

motivá-los a realizar atividade física e tratar qualquer tipo de depressão infantil. (Pereira e Lopes 2012, p.109)

“O uso do tempo e espaço para as crianças brincarem e serem ativas está demasiadamente dependente dos pais terem disponibilidade (não apressados) para estarem com os filhos, devido a uma falta de harmonização entre o tempo de trabalho e as atividades e agendas demasiado estruturadas existentes na escola e em atividades extracurriculares. Muitas crianças não têm tempo de ter tempo livre para serem crianças e viverem a infância de forma plena. Em muitos casos são crianças sem infância porque estão prisioneiras do tempo dos adultos e não desfrutarem tempo livre em casa, na escola, na rua e na natureza. Neste caso, o que se passa é um aumento preocupante de sedentarismo e iliteracia motora e lúdica, com todas as consequências para a saúde física, mental, emocional e social.” (Neto, 2021, p.37)

“Esta ditadura do tempo adulto imposto a muitas crianças é tão injusto como demolidor em relação ao direito de poderem ter liberdade para brincar de forma livre. É na maior parte dos casos uma consequência do tempo que os pais passam a trabalhar.” (Neto, 2021, p.37)

“Nas últimas gerações o nosso contexto tem sofrido marcadas alterações e o mundo em que as nossas crianças nascem é muito diferente do dos nossos antepassados. A natureza e a tribo, os dois grandes pilares dos ancestrais do contexto humano estão cada vez mais distantes. As árvores foram substituídas por torres e o horizonte resume-se a um ecrã. Da tribo passámos para núcleos familiares onde as gerações vivem distantes umas das outras. E fora da família, as ligações são cada vez mais virtuais.” (Gabriel, 2021, p.17)

“A família e o ambiente familiar são elementos fundamentais na conceção do dia a dia das crianças, na definição das suas oportunidades de e para o movimento (affordances). Por isso mesmo cada vez mais percebemos a importância do envolvimento familiar nas trajetórias de competência motora das crianças. A pandemia veio colocar ainda mais a nu a necessidade da família, e a sociedade como um todo, pensar de forma consciente esta relação.” (Rodrigues, 2021, p.21)

IV - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Atividades Diárias

O plano de atividades diárias consiste essencialmente no planeamento das aulas e implementação das mesmas.

Deste modo, a seguinte tabela mostrará as turmas com as quais intervimos ao longo deste estágio.

Turmas	Nº de alunos	Nº de raparigas	Nº de rapazes
2ºB	24	10	14
3ºA	22	15	7
4ºD	24	12	12
Dança Criativa (3 a 6 anos)	22	18	4
All Dance (10 a 14 anos)	23	20	3

Tabela 4 – Organização das turmas

Como por exemplo, numa das aulas com o 2ºB, realizamos uma aula dedicada ao raciocínio e ao cálculo, onde iniciamos a aula com uma corrida (parte inicial), posteriormente realizamos o exercício “Jogo do Galo”, onde a turma foi dividida em 4 equipas, com duas estações com duas equipas cada uma, onde os alunos deviam correr até ao jogo e colocar o cone no local que achassem mais indicado para ganhar á equipa contrária. Após a realização deste exercício (que foi efetuada cerca de 6 vezes), procedi á explicação do seguinte exercício, onde metade da turma tinha uma folha na mão com “bolinhas” desenhadas e os restantes alunos deviam contabilizar as quantas bolas correspondiam ao número escolhido e cada número correspondia a uma tarefa, deste modo, para além de terem que proceder á leitura das tarefas, deveriam também calcular contabilizando o número de bolas de cada aluno (parte fundamental da aula). Por fim, nos restantes 10 últimos minutos da sessão, optei por deixar os alunos brincarem livremente com algum material que conto sempre para as sessões, exemplos destes: bolas, cordas, arcos, entre outros (parte final).

Já numa aula do 3ºA, demos início á aula mais uma vez com uma corrida em volta dos dois campos (parte inicial da aula). Após isto, optei por realizar um exercício chamado “Jogo do camaleão” em que uma das crianças é o “camaleão” e tem como função proferir a frase “à meia-noite, não quero ver a cor X (ex: azul)”, sendo que a cor que o mesmo proferisse deveria ser a cor que os restantes colegas deveriam procurar para tocarem, caso contrário o “camaleão poderia apanhá-los (o camaleão ia variando de aluno para aluno). Já na parte fundamental, no primeiro exercício os alunos estavam divididos em dois grupos, onde um dos grupos era intitulado de grupo da “noite” e o outro de grupo do “dia”, ao sinal do professor os alunos referidos (exemplo: dia) deveriam apanhar os que não foram referidos, estando estes dispostos frente a frente e com pares definidos. No segundo exercício da

parte fundamental da aula, os alunos jogaram ao jogo “caça dos pinos”, onde as crianças estavam divididas em duas equipas com o mesmo número de alunos, onde o objetivo era que as equipas conseguissem apanhar o maior número de pinos que estavam distribuídos pelo espaço aleatoriamente, sendo que só poderia sair um aluno de cada equipa de cada vez. Por fim, na parte final da aula optei por deixar os alunos brincarem livremente com algum material que conto sempre para as sessões, exemplos destes: bolas, cordas, arcos, entre outros (parte final).

Numa das aulas com o 4ºD, dedicada à iniciação da modalidade de ténis, demos início à aula mais uma vez com uma corrida em volta dos dois campos (parte inicial da aula). Para dar continuidade à parte inicial da aula, procedemos ao jogo “Apanha congela e descongela” onde 3 dos alunos eram os “perseguidores” e deveriam apanhar toda a turma, os alunos que fossem apanhados deviam congelar, sendo que só descongelavam após 10 segundos de estarem congelados. Já na parte fundamental da aula, o primeiro exercício foi realizado a pares, sendo que um dos alunos possuía uma bola e deveria (em drible) tentar fugir do colega sem bola, sem ser apanhado. No segundo exercício, os alunos estariam ainda distribuídos em pares e deveriam lançar a bola de ténis para um colega e este tem de a apanhar com um cone, após efetuarem a tarefa algumas vezes trocavam de funções. No terceiro e último exercício, as crianças continuam organizadas em pares e sentadas frente a frente a 2 metros de distância, tendo um sinalizador a meio e com uma bola em cima, deveriam, portanto, seguir as ordens do professor (ex: tocar com as mãos na cabeça, nos joelhos, entre outros) e quando este desse o sinal “bola” tentar apanhar a mesma primeiro que o colega. Na parte final da aula, optei por deixar os alunos brincarem livremente com algum material que conto sempre para as sessões, exemplos destes: bolas, cordas, arcos, entre outros (parte final).

Como exemplo de uma aula com a turma “Dança Criativa”, realizamos uma aula em conjunto com os pais e mães das crianças, em que basicamente, o objeto principal da aula era um balão, e os pais deveriam dançar com os filhos através de diversas dinâmicas efetuadas com o balão.

Já com a turma “All Dance” durante a época de Natal estivemos a preparar uma coreografia para apresentar no dia da “Parada do Pai Natal” em frente à Câmara Municipal de Castelo Branco, uma coreografia relacionada com o Natal em que foi ensaiado passo a passo.

Nos CAF’s realizei diversas atividades/tarefas com as crianças, como: ajuda nos trabalhos de casa, saltar à corda, leituras, entre outros.

Por fim, nas autarquias, realizei não só os questionários que eram parte integrante da pesquisa científica elaborada para este relatório, como ajudei em trabalhos manuais realizados para a comemoração de diversas datas, exemplos: Natal, Páscoa, entre outros.

Assim sendo, durante o período de estágio planei diversos planos de aula que foram aplicados nas diversas turmas. Cada plano de aula contava com uma temática principal que seria desenvolvida nas aulas, entre estas temáticas refiro-me a lateralidade, equilíbrio, postura, coordenação, velocidade, agilidade, jogos, entre outros. Sendo que, fui ganhando conhecimentos à medida que

aplicava cada uma delas e fui aperfeiçoando a forma como planeava as sessões de forma a adequá-las a cada uma das turmas, tendo em conta as suas idades e as suas competências motoras.

Apresento então, um exemplo de plano de aula preparados para a turma 2ºB:

Ficha de Sessão

Tabela 13 – Plano de Aula – 16ª semana

Unidade Didática: Cálculo e Raciocínio		Aula (5 e 6 de fevereiro de 2025)	
Objetivos: - Promover a interação entre os alunos; - Aperfeiçoar a atenção-concentração; - Desenvolver o raciocínio.		Material: -Folhas -Cordas -Cones Turma: 2ºB	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte Inicial 1-Jogo do galo: Os alunos estarão divididos em duas equipas, no chão estará desenhado o jogo do galo, um a um devem colocar os cones no jogo até conseguirem fazer uma linha e vencerem. <u>Variante:</u> Só podem correr ao pé cocinho, só podem levar o cone ou a mão direito, entre outros.		20'	20'
Parte Principal 2-Jogo dos números: Cada aluno tem uma folha na mão com bolinhas pintadas, no chão estarão folhas com números, um dos alunos deverá pegar no colega correspondente e organizá-los consoante os números que estão no chão. <u>Variante:</u> A ordem pode alterar, se o número for superior terão de juntar mais do que um aluno para a conta bater certo.		30'	50'
Parte final 4- Livre		10'	60'
Bibliografia:			
Observações:			

Figura 1 - Plano de aula do 2ºB (1º Semestre)

Apresento também, dois planos de sessão preparados para a turma do 3ºA:

Ficha de Sessão

Tabela 19 – Plano de Aula – 19ª semana

Unidade Didática: Lateralidade		Aula (24, 25, 26 e 27 de outubro de 2024)	
Objetivos: - Aperfeiçoar a atenção-concentração; - Desenvolver a lateralidade.		Material: -Desenho da macaca no chão. Turmas: 3ºA 4ºD 2ºB	
Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
	Parte Inicial 1- <u>Jogo da apanhada</u> : o jogo é realizado igual ao jogo de apanhada normal, mas com uma regra, é preciso ter a mão que o professor decidir (esquerda ou direita) atrás das costas para apanhar o colega que depois tem de ficar de pé-coxinho com o pé que o professor decidir (direita ou esquerda) levantado no ar até um colega lhe tocar com o mesmo pé, para assim o “salvar” e puder voltar ao jogo.	20’	20’
	Parte Principal 2- <u>Voz de comando</u> : Ao sinal do professor os alunos espalhados pelo espaço devem realizar diversas tarefas. (Exemplos: Colocar a mão direita no ombro esquerdo, colocar o pé esquerdo à frente, entre outras) <u>Variantes</u> : Formar pares entre eles e pedir que o façam, mas desta vez no colega.	15’	35’
	3- <u>Jogo da macaca</u> : O objetivo é saltar ao pé-coxinho por cima das casas da macaca e apanhar, sem se desequilibrar, a pedra que está no chão. No regresso de cada percurso, o jogador tem de apanhar a pedra sem cair e sem pisar as riscas. Ganha quem conseguir ficar com o maior número de casas. <u>Variantes</u> : Só usar o pé esquerdo/direito (nos saltos ao pé-coxinho).	15’	50’
Parte final 4- <u>Livre</u> .		10	60’
Bibliografia:			
Observações:			

Figura 2 - Plano de aula da turma 3ºA (2º semestre)

Apresento também, dois planos de sessão relativamente a turma do 4ºD:

Ficha de Sessão

Tabela 20 – Plano de Aula – 20ª semana

Unidade Didática: Iniciação á modalidade de ténis		Aula (19 e 20 de fevereiro de 2025)		
Objetivos: - Promover a interação com a bola e com a raquete; - Aperfeiçoar a atenção-concentração.		Material: -Raquetes; -Bolas de ténis. Turma: 4ºD		
Desenvolvimento		Organização	Duração	
			Parcial	Total
Parte Inicial 1- <u>Bater a bola sozinho</u> : O aluno deve possuir uma bola, e deve bater ou no chão ou na parede sem perder o controlo da mesma e contar o número de vezes que consegue efetuar esta ação. <u>Variante</u> : Pode introduzir-se a raquete.			15'	15'
Parte Principal 2- <u>Passa e devolve</u> : Os alunos estão divididos em duplas, apenas um deles tem raquete, o outro deve ser em sua posse a bola, a intenção é que o aluno que tem a bola vá realizando passes ao aluno que tem a raquete, este por sua vez deve tentar devolver a bola ao colega em devidas condições. Após a realização do exercício algumas vezes invertem-se os papeis. <u>Variantes</u> : Devolver com a mão esquerda / devolver com a mão direita.			15'	30'
3- <u>Contornar e passar</u> : Os alunos estão divididos em duplas, e estão posicionados a distância indicada pelo professor. Ambos possuem uma raquete, mas tem apenas uma bola, o aluno que começa com a bola deve contornar o colega equilibrando a bola na raquete e voltar para o ponto inicial, ao chegar ao ponto de partida deve realizar o passe para o seu colega que, posteriormente, vai realizar o mesmo que este. <u>Variantes</u> : Contornar e devolver com a mão esquerda, contornar e devolver com a mão direita, contornar com a mão direita e devolver com a esquerda, contornar com a mão esquerda e devolver com a direita.			20'	50'
Parte final 4- <u>Livre</u> .			10'	60'
Bibliografia:				
Observações:				

Figura 3 - Plano de aula da turma 4ºD (2º semestre)

Em algumas aulas que apenas observei e auxiliei, procedi ao preenchimento de tabelas de observação que descrevem como decorreram as mesmas. (Grande parte das aulas de danças com ambas as turmas, foi neste registo).

Exemplo de uma tabela de observação:

EXEMPLO DE FICHA DE OBSERVAÇÃO

Instituição: Escola Básica C/ Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco

Data: 06\11\2024

Sessão/intervenção nº: 1

Conteúdo(s):

Aluno Interveniante: Júlia Martins

Aluno Observador: Daniela Caseiro

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 sessão adotei uma postura mais de observação uma vez que foi uma aula de apresentação, entre os professores e os alunos.					
Observei as dinâmicas grupais e individuais de modo a perceber como deveria intervir com os respetivos alunos.					

Figura 4 – Tabela de observação

Registo Semanal de Atividades

Ao longo da semana o meu estágio foi realizado em 3 dias (no 1º semestre) e 4 dias (no 2º semestre), sendo estes Terça, Quarta e Quinta-feira (no 1º semestre) e Segunda, Terça, Quarta e Quinta-feira, onde assistia/leccionava 4/5 aulas na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco, 2 aulas na Fábrica da criatividade e ainda, participei em atividades na autarquia dos Serviços Educativos 2 vezes por semanas às quintas-feiras.

Numa descrição mais detalhada, o estágio iniciava-se na terça-feira às 16:00h onde trabalhava com a turma do 2ºB até às 17:00h e posteriormente, realizava 30 minutos de CAF até às 17:30h, onde acompanhava todas as crianças da escola.

Já na quarta-feira, dava início ao estágio às 16:00h onde trabalhava por 1 hora com a turma do 3ºA até às 17:00h, posteriormente realizava 30 minutos de CAF até às 17:30h, onde voltava a acompanhar todos os alunos da escola. Neste mesmo dia, a partir das 18:00h já na Fábrica da Criatividade de Castelo Branco dava início a um trabalho com a turma de “Dança Criativa” (alunos de 3 a 6 anos) durante uma hora, sendo o término desta às 19:00h, sendo que logo de seguida e a esta mesma hora começa a sessão com a turma “All Dance” (alunos dos 10 aos 14 anos), terminando esta às 20:00h.

Na quinta-feira e último dia de estágio, durante a parte da manhã começava às 09:00h nos serviços educativos onde ficava até às 11:00h, a esta mesma hora dava início à aula com a turma do 2ºB até às 12:00h, e posteriormente realizava 30 minutos de CAF até às 12:30h, onde acompanhava todas as crianças da escola. Durante a parte da tarde deste dia, começava às 14:00h nos serviços educativos onde ficava até às 16:00h, após isto, deslocava-me novamente até à Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco, onde trabalhava com a turma do 4ºD até às 17:00h, para terminar o dia realizava novamente 30 minutos de CAF até às 17:30h, onde voltava a acompanhar todos os alunos da escola.

Quando existiu a transição do 1º semestre para o segundo, a mudança de horário alterou a aula de quarta-feira à tarde para segunda-feira no mesmo horário, ou seja, das 16:00h às 17:30h, bem como, substituiu duas meias horas realizadas em CAF, por uma aula, na quarta-feira no horário da manhã, ou seja, os CAF de terça-feira e de quinta-feira das 17:00h às 17:30h passaram a ser uma aula dada à turma do 3ºA na quarta-feira das 11:00h às 12:30h.

Importante referir que em cada uma das aulas lecionadas era realizado um trabalho distinto a nível motor com os alunos, adequado a cada turma e a cada faixa etária. Nos CAF's para além de ser recorrente a prevenção do bem-estar e da saúde das crianças, tentava sempre incentivá-los à prática de atividades físicas através de jogos lúdicos como: jogo da macaca, saltar à corda, jogo do limbo entre outros (segue ilustração nas seguintes figuras) para além disto, pretendia também estimulá-los a nível intelectual através de leituras, contos, entre outros (segue ilustração nas seguintes figuras). Durante o período de Autarquia nos serviços educativos realizei diversos trabalhos manuais para épocas festivas (ou não) que seriam realizadas na escola e fora da mesma com os alunos (segue ilustração nas seguintes figuras). Já nas aulas de dança, foram realizadas diversas danças de diversos

estilos ao longo de todo o estágio sempre com a intenção de estimular os alunos, sendo que tentava sempre intervir de forma criativa e divertida (exemplo disso foi que uma das aulas foi realizada com os pais dos alunos, segue-se ilustração abaixo na figura).



Figura 5 - Saltar à corda (CAF)



Figura 6 - Leituras (CAF)



Figura 7 - Trabalhos manuais (autarquia – natal)



Figura 8- Trabalhos manuais (autarquia – Dia dos namorados)



Figura 9 - Trabalhos manuais (autarquia- material didático)



Figura 10 - Aula de dança com os pais

É de salientar também que, ao longo das semanas fui realizando diversos registos semanais onde consta uma breve reflexão do trabalho decorrido nessa mesma semana, assim sendo, deixo abaixo dois exemplos desses registos, sendo que os restantes estarão em anexo.

Registo Semanal de Atividades

Tabela 5 – Registo Semanal de Atividades – 5ª semana

5.ª Semana	De 05/11/2024 a 07/11/2024
05\11\2024	Sessão nº 16 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 2ºB CAF
06\11\2024	Sessão nº 17 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turma 3ºA CAF Autarquia (compensação da aula de terça-feira da semana anterior) Sessão nº 18 e 19 na Fábrica da Criatividade - Turmas "Dança Criativa" e "All Dance"
07\11\2024	Sessão nº 20 e 21 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas 2ºB e 4ºD Autarquia de manhã e à tarde. CAF de manhã e à tarde.
Apreciação Semanal: A quinta semana consistiu essencialmente na implementação de uma parte principal da aula que planeei para as diversas turmas da EBCCB, o restante tempo das sessões foi realizado em observação. Nas sessões realizadas na fábrica da criatividade optei por adotar uma postura mais de observação pois foram as primeiras aulas com as duas turmas onde me dei a conhecer e conheci os alunos. Por fim, nas horas de autarquia dei continuidade a ajuda no projeto de "construção" de duas árvores de Natal para exposição na praça do comércio.	
Assinatura do Tutor: <i>Tatá Teixeira</i>	
Aspetos a melhorar: - Aumentar o número e tipo de feedbacks; -Arranjar estratégias para adaptar os exercícios quando estes não correm da melhor forma. - Saber ajustar o plano de aula nas diversas turmas, devido á diferença de idades.	

Figura 11 - Registo Semanal da Semana 5

Registo Semanal de Atividades

Tabela 9 – Registo Semanal de Atividades – 9ª semana

9.ª Semana	De 03/12/2024 a 05/12/2024
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 3ºA Sessão nº 42 e 43 na Fábrica da Criatividade - Turmas “Dança Criativa” e “All Dance” CAF
05\12\2024	Sessão nº 44 e 45 na Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco - Turmas 2ºB e 4ºD Autarquia de manhã e à tarde. CAF de manhã e à tarde.
07\12\2024	Parada do Pai Natal - “Dança Criativa” e “All Dance”
Apreciação Semanal: A nona semana consistiu essencialmente na implementação de um plano de aula de Dança. Nas sessões realizadas na fábrica da criatividade demos finalizamos a preparação da apresentação para atividade “Parada do Pai Natal” que foi apresentada no dia 7 de dezembro. Já nas horas de autarquia dei por finalizado o projeto de “construção” das duas árvores de Natal para exposição na praça do comércio. Por fim, no dia da Parada do Pai Natal ajudei na organização e preparação (maquilhagem, levá-los até ao palco, entre outros) das crianças para a sua apresentação.	
Assinatura do Tutor: <i>Paula Teixeira</i>	
Aspetos a melhorar: -Arranjar estratégias para adaptar os exercícios quando estes não correm da melhor forma. - Saber ajustar o plano de aula nas diversas turmas, devido à diferença de idades.	

Figura 12 - Registo Semanal da Semana 9

Registo de Assiduidade

Realizei também diversos registos de assiduidade que comprovam a minha presença e participação ao longo do período de estágio. Sendo que cada um desses registos são importantes para assegurar a conformidade com os requisitos do programa, demonstrando também o meu empenho e compromisso ao longo deste percurso.

Cada uma destas fichas conta com um cabeçalho onde conta informações importantes sobre as informações pessoais do estagiário, da instituição, do tutor e supervisor. Estes registos realçam as minhas presenças em cada um dos dias de estágio, detalhando as horas realizadas em cada dia, e

posteriormente em cada mês, garantindo a transparência e o cumprimento das exigências do estágio. Segue nas figuras seguintes dois exemplos dos seguintes registos de assiduidade, os restantes registos seguem em anexo.

Registo de Assiduidade



**Politécnico
Castelo Branco**
Polytechnic University

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos					
Estagiário: Daniela Caseiro					
Orientador de prática (Instituição): Professora Marta Teixeira					
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Miguel Rebelo					

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

O Tutor da Instituição:



Figura 13 - Registo de Assiduidade do mês de outubro

Registo de Assiduidade



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Serviços Educativos
Estagiário: Daniela Caseiro
Orientador de prática (Instituição): Professora Marta Teixeira
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Miguel Rebelo

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

O Tutor da Instituição:

Figura 14 - Registo de Assiduidade do mês de março

2. Atividades Pontuais

2.1. Dia da parada do pai natal

No dia 7 de dezembro de 2024, decorreu o dia da parada do pai natal, na Cidade de Castelo Branco em frente á Câmara Municipal de Castelo Branco.

Poderiam assistir todos os cidadãos da cidade sendo que, participaram os dois grupos de dança (“Dança Criativa” e “All Dance”) entre outros grupos.

Acompanhei estes dois grupos de dança (grupos com os quais já havia vindo a trabalhar todas as semanas na Fábrica da Criatividade, e que ajudei a preparar as coreografias que iriam ser apresentadas), sendo que cada grupo realizou uma coreografia.

A minha principal função foi ajudar na coordenação dos grupos, sendo que antes do espetáculo, maquilhei e preparei os alunos para o mesmo. Ajudei a transportar as crianças para o local, orientei as crianças para que soubessem quando deviam entrar em palco e, posteriormente ao espetáculo, ajudei a entregar as crianças aos encarregados de educação dos mesmos.



Figura 15 - Parada do Pai Natal

2.2. Dia de campo de férias do Natal

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 de ativas do Natal de 2024 da Câmara Municipal de Castelo Branco tiveram duração de 3 dias, sendo que se iniciaram no dia 18 de dezembro e terminaram no dia 20 de dezembro.

Sendo que participei apenas no dia 18 de dezembro que foi passado na Cidade de Castelo Branco e, onde ocorreram várias atividades ao longo do mesmo. Demos início a esse dia às 08:30h da manhã, no Pavilhão Municipal de Castelo Branco onde começamos por realizar um mini-torneio

desportivo (segue-se ilustração nas seguintes figuras) com atividades diversas (manipulação de objetos, introdução ao voleibol, introdução ao ténis, coordenação óculo-manual, coordenação óculo-pedal, entre outros). Após isto, seguiu-se a hora de almoço que foi feita na escola Escola Básica de Nossa Senhora da Piedade. Já na parte da tarde fizemos uma sessão de cinema realizada na fábrica da criatividade onde assistimos a um filme de Natal (“Operação Natal”) e ainda realizamos alguns jogos lúdicos.

A minha principal função foi ajudar a coordenar os alunos, incentivá-los á prática de atividade física e proporcionar-lhes um dia dinâmico e divertido.



Figura 16 - Atividades Desportivas no Campo de Férias do Natal

2.3. Dia de Carnaval

O dia de Carnaval em Castelo Branco é uma iniciativa organizada pela Camara Municipal de Castelo Branco, mais especificamente, pelos Serviços Educativos e os respetivos docentes a que a este pertence, deste modo, o objetivo deste dia é proporcionar um desfile de Carnaval às diversas crianças de todas as escolas (públicas ou privadas) que queiram participar na iniciativa.

Assim sendo, o desfile que se realizou no dia 28 de fevereiro foi composto por grupos, grupos estes que são definidos através do agrupamento e das escolas a que os alunos pertencem, os professores dos Serviços Educativos são distribuídos para acompanhar os alunos e manter a sua segurança e diversão durante todo o desfile, consoante a escola em que lecionam.

Deste modo, o meu papel foi acompanhar os alunos da Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco durante todo o percurso do desfile que ocorre ao longo da cidade, para além disto, auxiliei na distribuição dos lanches para a respetiva escola, bem como, auxiliei a garantir que os alunos sem mantivessem em segurança, pudessem disfrutar do Carnaval e sobretudo divertir-se.

No final do desfile ocorreu um breve espetáculo com a apresentação de coreografias e músicas carnavalescas para as crianças, foi também neste momento que se procedeu a distribuição dos lanches (segue ilustração na imagem).



Figura 17- Desfile de Carnaval

2.4. Campo de Férias da Páscoa

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 de ativas da Páscoa de 2025 da Câmara Municipal de Castelo Branco tiveram duração de 5 dias, sendo que se iniciaram no dia 7 de abril e terminaram no dia 11 de abril.

Sendo que participei em 2 desses respetivos dias (10 e 11 de abril). Os campos de férias contam sempre com um planeamento prévio (segue imagem ilustrativa), sendo que no dia 10 de abril (Quinta-Feira), durante a parte da manhã realizamos um Peddy Paper com os alunos, após isto, dirigimo-nos à Escola Básica da Nossa Senhora da Piedade para almoçar (todos juntos e com refeição preparada pela respetiva escola). Já no período da tarde, realizamos uma atividade de Desporto Inclusivo juntamente com a Associação ERID, onde eu e a minha colega Júlia Martins, juntamente com duas estagiárias da Associação ERID, tivemos como função planear e conduzir os alunos durante toda a sessão organizada neste período da tarde (segue o planeamento de toda a atividade nos anexos).




Campo de Férias – Umas Férias Divertidas – Páscoa 2025
7 de abril a 11 de abril de 2025

Dias Horas	2ª feira 7 de abril	3ª feira 8 de abril	4ª feira 9 de abril	5ª feira 10 de abril	6ª feira 11 de abril
08H30/09H00	Receção Sra. Piedade	Receção Sra. Piedade	Pequeno-Almoço	Receção Sra. Piedade	Receção Sra. Piedade
9H00/12H30	Jogos de Apresentação Dinâmicas de Grupo	Viagem para Alvados	Visita à Nazaré	Peddy-Paper	Via Ferrata Oleiros
12H30/14H00	Almoço	Pousada de Alvados / Almoço Partilhado	Almoço	Almoço	Almoço Partilhado
14H00/17H00	AlbiGym	Visita Grutas de Mira de Aire	Viagem para Castelo Branco	Desportos Adaptados - ERID	Via Ferrata Oleiros
17H00/17H30	Entrega AlbiGym	Pousada de Alvados	Entrega Sra. Piedade	Entrega Pavilhão Municipal	Entrega Sra. Piedade
19H00/20H00		Jantar / Atividade Noturna			










Figura 18- Calendarização do Campo de Férias

Deste modo, dividimos a atividade em 3 etapas, sendo a primeira etapa dedicada à apresentação e conhecimento de todos os alunos presentes com jogos lúdicos que os estimulassem a conhecer-se.

Na segunda parte, dividimos os alunos em 8 equipas e 4 estações, onde realizar jogos desportivos em que o principal objetivo era a entreajuda para com os alunos com deficiência, estimulando o seu pensamento a nível adaptativo para que estes pudessem arranjar soluções de modo que todos tivessem possibilidade de participar em todas as atividades.

Assim sendo, a primeira estação consistia no jogo dos 10 passes, com regra obrigatória que a bola teria de passar por todos os elementos da equipa. Já na segunda estação, tínhamos o jogo da corda, que podia proceder-se de duas formas, ou jogava toda a equipa, ou jogava apenas um elemento de cada equipa de cada vez, assim os alunos teriam de arranjar estratégias para incluir todos. Na terceira estação, realizamos um percurso vendado, em que o objetivo era que o aluno que não estivesse vendado desse indicações ao aluno que estava vendado, realçando a importância da entreajuda mais uma vez e proporcionando a experiência da falta de visão. Na quarta e última estação preparamos um jogo também a pares, onde os alunos deveriam transportar um balão de um lado ao outro só com diversas partes do corpo indicadas por nós.

Cada uma de nós ficou responsável por uma das estações e monitorizou tudo o que a esta correspondia.

Na 3ª e última parte estava planeada a realização de algumas danças que acabaram por não ser realizadas devido a falta de tempo. No final procedemos a entrega de algumas lembranças que preparamos para os alunos (segue ilustração na seguinte imagem).

2.5. Festa do Futebol e do Ténis

A festa do futebol e do ténis é uma parceria realizada pela Câmara Municipal com as duas associações (Associação de Futebol de Castelo Branco e Associação de Ténis de Castelo Branco) em que ambas são lecionadas nas AECS de Expressão Físico Motora, sendo que estas forneceram ao Serviços Educativos “Kits” de material didático de cada desporto em questão para a realização das aulas.

Deste modo, esta festa teve como principal objetivo comemorar a parceria entre a Câmara Municipal de Castelo Branco (Serviços Educativos) e as Associações, tendo sido celebradas nos dias 12, 13 e 14 de maio. Foram então, utilizados os campos da zona de lazer de Castelo Branco para a realização da mesma atividade. Esta estava dividida por secções, no campo de cima decorria a modalidade de futebol, no campo do meio as atividades “livres”, no campo de baixo o ténis, e nos espaços livres os alunos ainda contavam com atividades artísticas e insufláveis.



Figura 21- Mapa do espaço

A minha principal função foi essencialmente o auxílio em qualquer uma das atividades, bem como, na distribuição dos lanches, na verificação do bem-estar dos alunos, no auxílio informativo sobre as questões da atividade tanto para os alunos como para os professores titulares de turma e no auxílio de bens perdidos.

No campo de cima decorreu o futebol (como havia sido referido anteriormente), este estava dividido em vários campos, onde os alunos jogavam em equipas uns contra os outros (1º e 2º anos num dos lados e 3º e 4º anos no outro). Havia professores a monitorizar e ainda indivíduos da Associação de Futebol de Castelo Branco.



Figura 22 - Campo de Futebol

No campo do meio decorreram atividades “livres” como: Futevôlei, Jogos de precisão, Saltar à corda, o Muro do Chinês, Jogos com arcos, entre outros. Onde também havia professores a monitorizar cada um destes jogos.



Figura 23- Futevôlei



Figura 24 - Jogos em Grupo

No campo de baixo decorreu a atividade do ténis, em que estavam montados diversos campos onde os alunos podiam jogar à sua vontade. Tinha também professores e responsáveis da Associação de Ténis de Castelo Branco a monitorizar.



Figura 25 – Campo para as atividades de Ténis

Nos espaços livres a atividade contou com 3 insufláveis cada um com um monitor responsável.

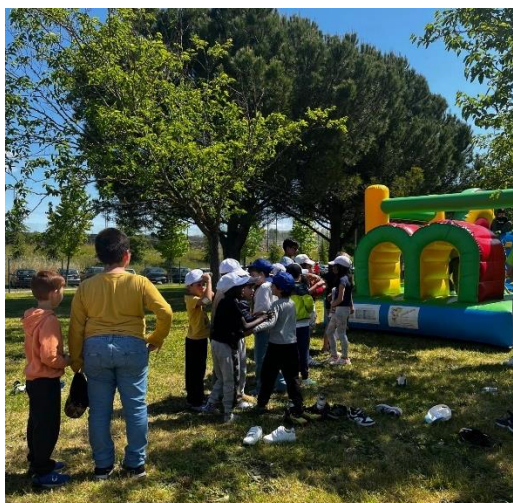


Figura 26– Insufláveis

Também nestes espaços havia um local dedicado às artes interligadas ao desporto, que contava com a ajuda de alguns professores.



Figura 27 - Desenhos desportivos para colorir



Figura 28 - Pintar bandeiras com borrifador de tinta



Figura 29 - Colorir



Figura 30 - Atividades artísticas

V - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

1.1 Título

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

1.2 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 qualitativa, 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

1.3 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 qualitative 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

1.4 Lista de abreviaturas, acrónimos e siglas

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

1.5 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.

1.6 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 e revistos, por mim Daniela Caseiro, pela minha colega Júlia Martins, pelo Professor Doutor Miguel Rebelo e pela professora Marta Teixeira, 4 questionários realizados para cada população em exclusivo, através de via google forms (questionários dos EE, Técnicos da ETI e Docentes) e em papel (questionários das crianças).

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, enquanto 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.

1.7 Resultado

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 Féria 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 á 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. Concluimos 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 á 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 á 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 á 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 á 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.”.

1.8 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 caráter 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 são 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.

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 perceção 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 a 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 á 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 discórdia 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)

1.9 Conclusões

O presente estudo permitiu compreender o impacto, a importância e a perceção 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 perceção 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.

1.10 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

1.1 Título

Pré-projecto Pedagógico “Aprender a Brincar”

1.2 Definição do 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 reforçados 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.

1.3 Definição dos objetivos

Os objetivos gerais deste projeto pedagógico são proporcionar aos alunos dos 1º e 3º anos 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.

Os objetivos específicos deste projeto pedagógico são:

- **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.

1.4 Justificação

O projeto será desenvolvido no âmbito do estágio, sendo que deixará uma marca pessoal e coletiva na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco, onde os alunos terão a oportunidade de realizar uma manhã diferente, com jogos tradicionais divertidos e que integrem as componentes letivas.

1.5 Metodologia

Inicialmente foi discutido e planeado o projeto com a professora Marta Teixeira e coordenador de estágio e Professor Doutor Miguel Rebelo.

Após o aprovação do projeto foi realizada toda a planificação do mesmo. Seguida de requisição de materiais, envio de emails relevantes para a aprovação do projeto, bem como, para a disponibilização do espaço e também formalidades com os professores titulares de turma que nos indicaram quais as perguntas mais pertinentes para realizar aos alunos.

1.6 Equipa responsável pela elaboração do projeto

O projeto pedagógico irá ser desenvolvido na Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco e foi planeado por mim (Daniela Caseiro) e pela minha colega Júlia Martins com a ajuda da nossa orientadora de estágio Marta Teixeira e o nosso coordenador de estágio Professor Doutor Miguel Rebelo.

Para além disto, para a realização do mesmo no local, contamos com a ajuda de alguns colegas de turma (Bárbara Henriques, Diogo Dias, Francisco Painço, Luís Garrinhas, Mariana Andrade, Miguel Silva e Neuza Rocha) que ficarão encarregues de uma estação com a principal função de esclarecer dúvidas ainda existentes e monitorizar o jogo que nesta decorre.

Irei contar com o apoio das professoras titulares de turma, do diretor da escola que nos cedeu o espaço e com a supervisão da professora Marta Teixeira.

1.7 Projeto de Pedagógico da Escola Básica C/JI Cidade Castelo Branco

O projeto Pedagógico consiste em proporcionar um dia distinto ao 1º e 3º ano da Escola Básica c/JI Cidade Castelo Branco, através de jogos tradicionais com a introdução de matéria escolar nos mesmo jogos.

Deste modo, organizamos um conjunto de atividades que proporcionasse um dia lúdico a todas as crianças, mas que acima de tudo, nos desse o conhecimento geral de como se encontram os alunos a nível de conhecimentos das diversas disciplinas, conjugando o exercício mental com o exercício físico.

Acreditamos ter sido esta uma iniciativa positiva não só para os professores das escolas que à partida cooperaram com a proposta das perguntas que realizamos aos alunos (passando assim a ter uma noção do conhecimento dos mesmos), mas também para as turmas do 1º e 3ºano, que acabou por sair da rotina e não só aplicou os seus conhecimentos como praticou exercício físico. Para além disto, outro dos objetivos desta atividade passou pela interação, trabalho de equipa, entre ajuda e socialização dos alunos na sua generalidade, algo que se tem vindo a perder ao longo dos anos.

A atividade terá a duração de 3h, sendo que é iniciada às 9:00h e termina às 12:00h, no meio da mesma haverá 30 minutos que serão dedicados aos lanches conjuntos. Assim sendo, optamos pela realização dos seguintes jogos: Jogo das latas, Saltar à corda, Bowling, Jogo das Cadeiras, Tração da corda, Jogo dos sacos, Jogo dos 3 pés, Jogo da petanca, Jogo do Limbo e Jogo da macaca.

1.8 Planeamento geral

Esta atividade foi pensada para proporcionar uma manhã dinâmica e educativa a quatro turmas do 1.º ano e 3.ºano (1ºA, 1ºB, 3ºA e 3ºB), 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 (1ºA, 1ºB, 3ºA e 3ºB) pelas 08h45, a atividade terá início pelas 09h00 até as 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.

1.9 Jogos

1.9.1- 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 31 - Jogo das latas

1.9.2- 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 32 - Saltar à corda

1.9.3- Bowling

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.

Imagem ilustrativa:



Figura 33 - Bowling

1.9.4- 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 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).

Imagem ilustrativa:*Figura 34 - Jogo das cadeiras***1.9.5- Tração da corda**

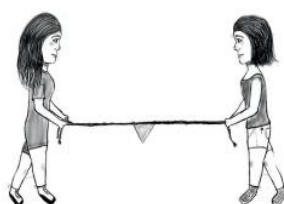
A origem dos jogos realizados com corda é desconhecida. Ao que tudo indica surgiram com a criação desse mesmo material, ou seja, em épocas remotas da humanidade. O que se sabe é que um dos primeiros jogos de corda conhecido foi “o cabo-de-guerra”, presente nos primeiros jogos olímpicos entre os anos 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 35 - Tração da corda*

1.9.6- 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 36 - Jogo dos sacos

1.9.7- 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 37 - Jogo dos 3 pés

1.9.8- 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:

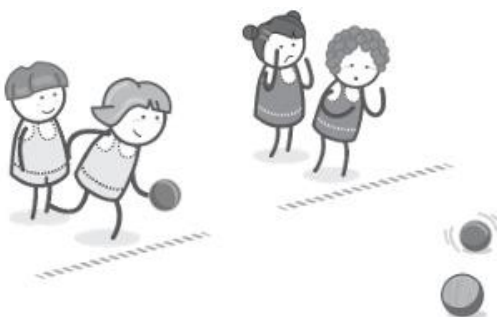


Figura 38 – Petanca

1.9.9- 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:

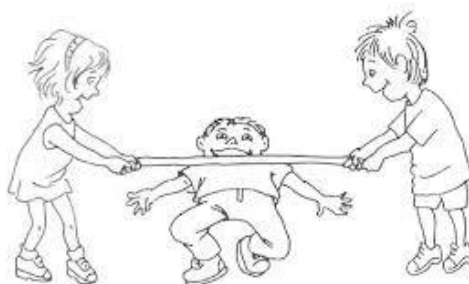


Figura 39 - Jogo do Limbo

1.9.10- 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:

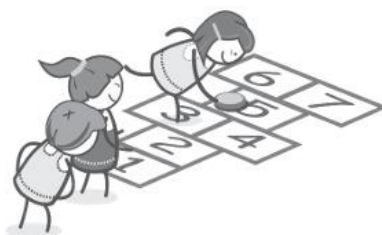


Figura 40 - Jogo da macaca

1.10 Cronograma

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

Tabela 5 – Horário de cada turma na 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

Tabela 6- Cronograma geral da atividade

1.11 Material Utilizado

- 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.

1.12 Pedidos/ Solicitações

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.

Agradecemos 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

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 ESSE

1.13 Perguntas

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/Essa; Aquele/Aquela/Aqueles/Aquelas.
3. 9x3? 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, enfloração, 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:**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...
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 do 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 3ºano:

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. Pode existir competições 1x1 ou toda a equipa uns contra ou outros.

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: Pelos.

Perguntas de 3ºano:

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 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 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: 90° (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...

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 estes terminem o percurso da macaca.

1.14 Certificados/diplomas de participação e organização (individuais ou de grupo)



Figura 41 - Exemplo de certificado de participação



Figura 42 - Exemplo de certificado de organização

1.15 Cartaz da atividade



Figura 43- Cartaz da atividade

1.16 Agradecimento de presença e colaboração

Agradecemos desde já a presença de todos os alunos na atividade, com um agradecimento especial às turmas 1.ºA, 1.ºB, 3.ºA e 3.ºB, que demonstraram um envolvimento exemplar, bem como aos restantes alunos que, ao longo da atividade, se foram juntando e participando com entusiasmo.

Queremos também expressar o nosso agradecimento aos professores titulares de turma pela sua disponibilidade, não só em participar, mas também em colaborar ativamente, fornecendo as questões que integraram a atividade.

O nosso reconhecimento estende-se igualmente ao Diretor da escola, que gentilmente disponibilizou os campos onde decorreu toda a atividade.

Um agradecimento especial a todos os colegas de turma que assumiram responsabilidades em diferentes secções e colaboraram de forma exímia para o sucesso da iniciativa.

Por fim, deixamos um profundo agradecimento ao Professor Doutor Miguel Rebelo e à Professora Marta Teixeira, pela orientação prestada ao longo de todo o processo e pela constante disponibilidade para ajudar.

1.17 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.

1.18 Imagens da atividade



Figura 44 - Juego das latas



Figura 45- Bowling



Figura 46 - Juego das cadeiras



Figura 47 - Tração da corda



Figura 48 - Juego dos 3 pés



Figura 49 - Juego do limbo



Figura 50 - Juego da macaca



Figura 51 - Petanca



Figura 52 - Juego dos sacos

VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Refletindo sobre todo o percurso que realizei durante o meu estágio de curso de Licenciada em Desporto e Atividade Física, confesso que me sinto orgulhosa por todas as conquistas e por todo o crescimento pessoal e profissional que este me trouxe. A experiência prática a nível de contacto com as crianças foi de facto algo inexplicável que me fez alcançar, aplicar e refletir sobre todos os conhecimentos teóricos que me foram transpassados durante toda a licenciatura.

Ao enfrentar desafios como: saber lidar com as diferentes faixas etárias de crianças, adequar as aulas as capacidades físicas e intelectuais dos mesmos, gerir o tempo de modo a trazer benefícios para os alunos, entre outros, tornei-me numa melhor estudante e pessoa, adquiri capacidades e ideias diversificadas de sobre como ensinar e empenhei-me sempre em superá-los com determinação, resiliência e criatividade. Esses obstáculos tornaram-se oportunidades de aprendizagem, ajudando-me a desenvolver a capacidade de adaptação e a encontrar soluções inovadoras.

Acredito ter contribuído positivamente para o desenvolvimento dos alunos, tanto a nível intelectual como físico, tendo sempre como principal objetivo o bem-estar dos mesmos, a importância da atividade física e muitos outros aspetos fundamentais para o desenvolvimento destes (trabalho em equipa, resiliência, cooperação, entre outros). Procurei sempre motivá-los de modo que estes ganhassem interesse pela prática de atividade física e por manter um estilo de vida saudável, tentando planear planos de sessão que correspondessem as expetativas previstas e que fossem de encontro a uma evolução no processo de aprendizagem dos alunos.

Assim sendo, e tendo por base todo o meu percurso na Unidade Curricular Intervenção Prática I e II, avalio o meu desempenho como “Muito Boa” numa escala de avaliação qualitativa. Já numa escala de avaliação quantitativa acredito que todo o meu esforço e empenho seja equivalente a 19 valores. Pois efetuei o estágio sempre a trabalhar com 3 turmas de 1ºciclo e mais 2 turmas do projeto de dança, onde planeei sempre atempadamente, fui assídua e pontual, procurei aprender e ensinar, estive presente em todas as atividades pontuais que me foram propostas para além do horário de estágio, tentei gerir conflitos da melhor forma possível e acima de tudo enfrentar todas as dificuldades que foram aparecendo ao longo do percurso.

VIII - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular do Projeto de Intervenção Prática (PIP I e PIP II) representou uma etapa crucial na minha formação, trazendo-me ao encontro de uma experiência pedagógica inestimável que me deu a oportunidade de aplicar conteúdos teóricos aprendidos nas aulas em um ambiente prático e real de ensino.

Como já referido anteriormente este estágio foi fundamental para o meu desenvolvimento tanto a nível pessoal como a nível profissional, já que foi uma experiência que me trouxe aprendizagens bastante importantes para aquilo que será o meu futuro profissional, trazendo consigo não só experiência e aprendizagem, mas também contactos e pessoas relevantes tanto para o meu crescimento como para o meu futuro. Este estágio trouxe-me a perceção da realidade das dinâmicas escolares e das necessidades dos alunos, bem como me proporcionou a experiência de interação direta com uma diversidade de crianças suficientes para aprender a lidar com cada uma delas de forma diferente, enriqueceu-me a nível de intervenção social uma vez que pude intervir e observar de perto todo o desenvolvimento dos alunos, por fim, ajudou-me também a consolidar conhecimentos teórico e a perceber como aplicá-los.

Destaco os como aspetos positivos a possibilidade de ganhar experiência na área que pretendo vir a trabalhar profissionalmente, de forma que um dia que aconteça me sentirei mais preparada e confiante. Para além disto, o acompanhamento sistemático dos orientadores de estágio que estiveram sempre disponíveis a ajudar-me (Professora Marta Teixeira e Professor Doutor Miguel Rebelo). A possibilidade de ter acesso a contactos importantes e relevantes na área, contactos de professores e coordenadores de diferentes áreas que me trouxeram conhecimentos diversos e multidisciplinares do processo educativo. Por fim, referir que o local de estágio sempre me acolheu de forma crucial, disponibilizando materiais e espaços relevantes para o sucesso das sessões.

Quanto aos aspetos negativos posso referir que o facto de o estágio ser intercalado com o horário escolar das disciplinas teóricas (o que leva a que este seja realizado em Castelo Branco) e não haja a possibilidade de o realizarmos mais perto de casa de modo a criarmos estas mesmas ligações com os alunos, contactos a nível profissional importantes que pudéssemos também utilizar em um futuro próximo. Este facto também criou conflitos que dificultaram a conciliação entre as obrigações académicas (das disciplinas teóricas) e profissionais (do estágio). Este conflito de horários exigiu uma gestão de tempo rigorosa e, por vezes, limitou a minha capacidade de aproveitar plenamente ambas as experiências.

Para que esta experiência pudesse ser melhorada deveria existir um ajustamento dos horários das aulas de modo a não interferirem com o estágio e vice-versa. Bem como, a possibilidade de realizar estágio em outras localidades podia tornar a experiência mais acessível e menos desgastante.

Posso então concluir que, o Projeto de Intervenção Prática I e II foi uma experiência de grandes aprendizados que transformou a minha pessoa e a forma como aplico os meus conhecimentos. Todos os desafios encontrados serviram como forma de superar problemas de modo a ganhar experiência

para oportunidades futuras e ganhar conhecimentos relevantes para o mesmo. Todo o processo realçou a minha vontade de aprender, determinação e dedicação que continuará num futuro próximo aquando de seguir a carreira de professora. Todas as melhorias que sugeri acredito que poderão tornar esta experiência ainda mais enriquecedora para os futuros estagiários. Só me resta agradecer pelas experiências vividas, lições aprendidas e sobre tudo pela oportunidade de realizar todo o percurso com trabalho árduo.

IX - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alves, F. (2012). *Ministério da Educação Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Atividades corporais e qualidade de vida: O desafio da educação física atual nas escolas.*
2. Andreia Valqueresma, & Coimbra, J. L. (2021). Lugar e funções psicológicas da criatividade no currículo implementado da educação pré-escolar e do ensino básico: Contributos de um grupo de discussão focalizada com docentes portugueses. *New Trends in Qualitative Research*, 386–395. <https://doi.org/10.36367/ntqr.7.2021.386-395>
3. Barnett, J. E. (2008). The ethical practice of psychotherapy: Easily within our reach. *Journal of Clinical Psychology*, 64(5), 569–575. <https://doi.org/10.1002/jclp.20473>
4. Câmara Municipal de Castelo Branco. (2024a). Apoio à família. Município de Castelo Branco. <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/areas-de-acao/educacao/apoio-a-familia/>
5. Câmara Municipal de Castelo Branco. (2024b). Caracterização. Município de Castelo Branco. <https://www.cm-castelobranco.pt/investcb/territorio-dinamico-e-inovador/caracterizacao/>
6. Câmara Municipal de Castelo Branco. (2024c). PIICIE 2.0. Município de Castelo Branco. <https://www.cm-castelobranco.pt/municipe/areas-de-acao/educacao/piicie/>
7. Cirillo, J., Lavender, A. P., Ridding, M. C., & Semmler, J. G. (2009). Motor cortex plasticity induced by paired associative stimulation is enhanced in physically active individuals. *The Journal of Physiology*, 587(24), 5831–5842. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.181834>
8. Comissão Europeia. (2024). Organização do sistema educativo e da sua estrutura. *Eurydice*. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/pt-pt/national-education-systems/portugal/organizacao-do-sistema-educativo-e-da-sua-estrutura>
9. Costa, T., & Badaró, A. (2021). *Impacto do uso de tecnologia no desenvolvimento infantil: Uma revisão de literatura.*
10. Diário da República. (1986). *Lei de Bases da Educação* (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/46-1986-222418>
11. Diário da República. (2020). Acesso não autorizado - BDJUR. *Almedina.net*. https://bdjur.almedina.net/item.php?field=item_id&value=2286360
12. EFSIC. (2019). CM Abrantes - Escola a tempo inteiro. *Cm-Abrantes.pt*. <https://cm-abrantes.pt/index.php/pt/2014-12-09-16-55-06/educacao/677-educacao/escola-a-tempo-inteiro/360-escola-a-tempo-inteiro>
13. Folmer, E. (2015). Exploring the use of an aerial robot to guide blind runners. *ACM SIGACCESS Accessibility and Computing*, 112, 3–7. <https://doi.org/10.1145/2809915.2809916>
14. Fortes, P. (2023). *Atividade física e desenvolvimento motor em crianças do ensino pré-escolar de contextos e modelos educativos distintos.*
15. Gomes, M. (1996). *Coordenação motora, aptidão física e variáveis do envolvimento* [Tese de doutoramento].
16. Guedes, N. (2015). *A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental.*

17. Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
18. BBC News Brasil. (2015, 13 de novembro). Contra sedentarismo, alunos passam o dia estudando em pé em escola na Califórnia. *BBC News Brasil*. https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/11/151113_saude_sedentarismo_hb
19. Matos, R., et al. (2021). *Seminário “A cultura motora na escola do 1.º CEB”*.
20. Nogueira Wanderley, E., & Ferreira, V. (2007). *Obesidade: Uma perspectiva plural*.
21. Patacho, P. (2022, 28 de fevereiro). Pensar o futuro: Os sete desafios para a educação em Portugal. *Diário de Notícias*. <https://www.dn.pt/opiniao/pensar-o-futuro-os-sete-desafios-para-a-educacao-em-portugal-14618601.html>
22. Pepe, D. (2012). *Atividades de enriquecimento curricular: Que contributo na construção e desenvolvimento de uma política educativa local?* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciências].
23. Pereira, P., & Lopes, L. (2012). Obesidade infantil: Estudo em crianças num ATL. *Millenium*, 42, janeiro/junho.
24. Pires, B. (2011). *Estilos de vida: Atividade física e sedentarismo dos alunos da Escola Secundária de São João do Estoril*.
25. Radamanto, T. (2020, 22 de novembro). Iliteracia motora. *Região de Cister*. <https://regiaodecister.pt/2020/11/22/iliteracia-motora/>
26. Raimundo, A., et al. (2019). *O problema do sedentarismo: Benefícios da prática de atividade física e exercício*.
27. República Portuguesa. (2018). *Currículo do ensino básico e do ensino secundário para a construção de aprendizagens essenciais baseadas no Perfil dos Alunos: Educação Física - Anexo I*.
28. Sabin. (2024, 19 de abril). Entenda a relação entre atividade física e saúde mental. *Blog Sabin*. <https://blog.sabin.com.br/autocuidado/relacao-entre-atividade-fisica-e-saude-mental/>
29. Serafim, T. S. (2022, 3 de maio). OMS: Quase 60% dos adultos na Europa vivem com excesso de peso ou obesidade. *Público*. <https://www.publico.pt/2022/05/03/ciencia/noticia/quase-60-adultos-regiao-europeia-oms-vivem-excesso-peso-obesidade-2004696>
30. Serra, N., et al. (2025). *Revista Egitania Ciencia - Publicação Acadêmica em Ciências e Tecnologia*. <https://egitaniasciencia.ipg.pt/index.php/revista-egitaniasciencia/article/view/211/184>
31. Silva, A. (2021). *Tempos e modos de apropriação das tecnologias por crianças: Estudo de caso com crianças de uma escola internacional da Dinamarca*.
32. Sistema Nacional de Saúde. (2023). COSI Portugal 2022: 31,9% das crianças apresentam excesso de peso e 13,5% obesidade - INSA. *INSA*. <https://www.insa.min-saude.pt/cosi-portugal-2022-319-das-criancas-apresentam-excesso-de-peso-e-135-obesidade-2/>
33. Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
34. Teixeira, S., et al. (2022). *Tecnologias e brincadeiras: Uma infância a mudar?*

35. Trecroci, A., Invernizzi, P. L., Monacis, D., & Colella, D. (2021). Physical illiteracy and obesity barrier: How physical education can overpass potential adverse effects? A narrative review. *Sustainability*, 14(1), 419. <https://doi.org/10.3390/su14010419>
36. Vasconcelos, T. (2007). A importância da educação na construção da cidadania. *Saber (e) Educar*, 12(09), outubro de 2006. Escola Superior de Educação de Lisboa.
37. L. F., Gomes, J. M., & Oliveira, J. C. (2008). Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Motricidade*, 4(3), 17–24. <https://doi.org/10.6063/motricidade.267>
38. Campos, L. F., Gomes, J. M., & Oliveira, J. C. (2008). Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). *Motricidade*, 4(3), 17–24. <https://doi.org/10.6063/motricidade.267>
39. Reis, A. A. dos. (2012). Estudo observacional e retrospectivo acerca do índice de massa corporal e do nível de desempenho das capacidades motoras condicionais em alunos do 2.º ciclo do ensino básico do concelho da Covilhã (Dissertação de Mestrado). Universidade da Beira Interior.
40. Cruz, A. (2014). Intervenções escolares na promoção de estilos de vida ativos e alimentação saudável: Uma revisão sistemática (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona.
41. Silva, F. M., & Letile Filho, J. P. (2011). Obesidade infantil: relação com a alimentação, atividade física e comportamentos sedentários. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 5(6).
42. Torres, A., Oliveira, I., & Setzer, P. (1999–2004). Desenvolvimento infantil e tecnologia: impacto do ambiente familiar no desenvolvimento motor.
43. Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
44. Viveiro, Carolina, et al. "Sobrepeso E Obesidade Pediátrica: A Realidade Portuguesa." Elsevier.es, 2025, www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-pdf-S0870902515000449. Accessed 1 July 2025.

X - ANEXOS

No seguinte link encontra-se uma pasta partilhada que contém todo o tipo de materiais referentes ao meu estágio, desde registos semanais, registos de assiduidade, tabelas de observação, fichas de sessão e fotografias capturadas durante todo o processo.

A partilha desta pasta tem como principal objetivo facilitar o acesso direto a estes documentos pertencentes ao meu processo de estágio. Sinta-se à vontade para explorar todo o conteúdo presente na pasta.

Para aceder a esta pasta partilhada, por favor [clique aqui](#) ou aceda através do QR Code em baixo. Estou à disposição para quaisquer esclarecimentos adicionais ou para fornecer mais informações sobre os materiais contidos na pasta.



Figura 53 - QR Code de Acesso aos Anexos