



**A Prática Desportiva de Crianças e Jovens
na Escola do 1º Ciclo das Figueirinhas - Caniço**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Sidónio Baptista Fernandes
MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

dezembro | 2013

M UMa
6
R Prá

A Prática Desportiva de Crianças e Jovens na Escola do 1º Ciclo das Figueirinhas - Caniço

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Sidónio Baptista Fernandes

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTADOR

João Filipe Pereira Nunes Prudente

CO-ORIENTADOR

Helder Manuel Arsénio Lopes

ÍNDICE

Resumo	1
Abstract.....	2
Résumé	3
Resumen	4
1. Introdução	5
2. Enquadramento Contextual	7
2.1. Percurso Biográfico.....	7
2.2. Caracterização da EB1 com Pré das Figueirinhas.....	8
2.3. Projecto Educativo de Escola.....	10
2.4. Projecto Docente	10
3. Actividades desenvolvidas	11
3.1. Auto-avaliação/Prática Educativa, Lectiva ou Estratégias de Intervenção	11
3.2. Actividades promovidas.....	17
3.3. O que não realizei e que gostaria de ter realizado.....	18
4. Considerações finais	19
5 . Referências Bibliográficas.....	20
6. Anexos.....	22
6.1. Anexo I – Projecto Docente	23
6.2. Anexo II – Atletismo Jogado + Perícia e Manipulação	27
6.3. Anexo III – Equilíbrios e Deslocamentos	29
6.4. Anexo IV – Jogos Colectivos.....	31
6.5. Anexo V – Projecto Clube Escola.....	33
6.6. Anexo VI – Parecer de Entidades Locais – Projecto Clube Escola	42

Resumo

O presente Relatório de Estágio realizado na Escola do 1ºCiclo com Pré das Figueirinhas, no âmbito do Mestrado em Actividade Física e Desporto da Universidade da Madeira, procura de uma forma clara e objectiva relatar o trabalho realizado com as crianças e jovens deste Estabelecimento de Ensino ao longo do Ano Lectivo de 2012/2013, no âmbito da prática desportiva.

Abrangendo um vasto leque de alunos desde o Pré-escolar (5, 6 anos) ao quarto ano do 1ºCiclo (9-10 anos) realizaram-se, ao longo do ano, diversas actividades de formação desportiva, tanto curriculares como extracurriculares, procurando em simultâneo desenvolver um projecto de criação de um Clube Desportivo na Escola.

Procurou-se com a actividade realizada, sobretudo através dos jogos, que as crianças e jovens tivessem uma aprendizagem segura que lhes permita praticarem, com segurança, no futuro. Focou-se, durante o treino, os aspectos essenciais do jogo, seleccionando-os e preocupando-nos apenas com um de cada vez, facilitando assim a aprendizagem e despertando-lhes o interesse para as etapas seguintes.

Verificando-se na Escola EB1 com Pré das Figueirinhas a existência de infra-estruturas desportivas que possibilitariam a criação de um Clube Escola, demos os primeiros passos com vista à sua criação. Neste sentido sensibilizámos a comunidade educativa no seu todo, tendo entrado em contacto com as instituições de poder local, pois consideramos que a existência de um Clube Escola nesta comunidade educativa será um contributo fundamental para a socialização dos jovens que a ela pertencem.

Palavras-chave: Escola, Actividade Física, Desporto, Crianças, Jovens, Treino.

Abstract

This Internship Report held in the School 1st cycle with preview of Figueirinhas within the Masters in Physical and Sports, University of Madeira Activity, looking for a clear and objective report on the work carried out with children and young people this educational establishment to throughout the Academic Year 2012/2013, within the sport.

Covering a wide range of students from Kindergarten (5, 6 years) to the fourth year of the 1st cycle (9-10 years) were held throughout the year, various sports training activities, both curricular and extra-curricular, simultaneously seeking to develop a project to create a sports club in school.

It was attempted to the activity carried out mainly through the games that children and young people have a safe learning enabling them to practice safely in the future. It focused during training, the essential aspects of the game by selecting them and concerning ourselves with only one at a time, thus facilitating learning and arousing their interest to the following steps.

Checking in at the School of EB1 with Pre Figueirinhas the existence of sport infrastructure that would enable the creation of a school club, we took the first steps towards its creation. In this sense sensitize the educational community as a whole, having come into contact with the institutions of local government, because we believe that the existence of a school club this educational community will be a major contribution to the socialization of young people who belong to it.

Keywords : School , Physical Activity, Sport , Children, Youth , Training .

Résumé

Ce rapport de stage a eu lieu à l'école 1er cycle avec un aperçu de Figueirinhas dans la maîtrise en physique et des sports de l'Université de Madère activité, à la recherche d'un rapport clair et objectif sur le travail réalisé avec les enfants et les jeunes de cet établissement d'enseignement à Tout au long de l'année académique 2012/2013, dans le sport.

Couvrant un large éventail d'élèves de la maternelle (5, 6 ans) à la quatrième année du 1er cycle (9-10 ans) ont eu lieu tout au long de l'année, diverses activités de formation de sport, à la fois scolaires et extra-scolaires, cherchant en même temps à développer un projet de création d'un club de sport à l'école.

Il a été tenté de l'activité menée principalement par les jeux que les enfants et les jeunes ont un apprentissage sûr qui leur permet de pratiquer en toute sécurité dans l'avenir. Elle a porté lors de la formation, les aspects essentiels du jeu en les sélectionnant et sur nous-mêmes avec seulement un à la fois, ce qui facilite l'apprentissage et susciter leur intérêt pour les étapes suivantes.

Vérification à l'École de EB1 avec pré Figueirinhas l'existence des infrastructures sportives qui permettrait la création d'un club de l'école, nous avons pris les premières mesures en vue de sa création. En ce sens, sensibiliser la communauté éducative dans son ensemble, après avoir été en contact avec les institutions du gouvernement local, parce que nous croyons que l'existence d'un club de l'école cette communauté éducative sera une contribution majeure à la socialisation des jeunes qui en font partie.

Mots-clés: école, activité physique, sport, enfants, jeunesse, formation.

Resumen

Este Informe de prácticas que tuvo lugar en el 1 ° ciclo de la escuela con vista previa de Figueirinhas dentro de la Maestría en Física y Deportes de la Universidad de Madeira actividad, en busca de un informe claro y objetivo sobre el trabajo realizado con los niños y jóvenes de este centro escolar al a lo largo del curso académico 2012/2013, dentro del deporte.

Cubriendo una amplia gama de estudiantes de Kindergarten (5, 6 años) hasta el cuarto año del 1 ° ciclo (9-10 años) se llevaron a cabo a lo largo del año, diversas actividades de formación deportiva, tanto curriculares y extra- curriculares, buscando al mismo tiempo para desarrollar un proyecto de creación de un club deportivo en la escuela.

Se trató de la actividad llevada a cabo principalmente a través de los juegos que los niños y jóvenes tengan un seguro de aprendizaje que les permite practicar con seguridad en el futuro. Se centró en la formación, los aspectos esenciales del juego seleccionándolos y preocuparnos por sólo uno a la vez, lo que facilita el aprendizaje y despertar su interés por los siguientes pasos.

El registro en la Escuela de EB1 con Pre Figueirinhas la existencia de la infraestructura deportiva que permita la creación de un club de la escuela, dimos los primeros pasos hacia su creación. En este sentido sensibilizar a la comunidad educativa en su conjunto, después de haber entrado en contacto con las instituciones del gobierno local, porque creemos que la existencia de un club escolar esta comunidad educativa será una importante contribución a la socialización de los jóvenes que pertenecen a ella.

Palabras clave: Escuela, Actividad física, deporte, niños, jóvenes, Entrenamiento.

1. Introdução

Este relatório de estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Actividade Física e Desporto da Universidade da Madeira. De acordo com o plano de estudos do curso, o aluno pode optar, no 2ºano, entre a realização de uma dissertação ou a realização de um estágio com o respectivo relatório. Face à realidade onde desenvolvo a minha actividade profissional, Professor de Educação e Expressão Físico Motora na Escola EB1 com Pré das Figueirinhas, e do conhecimento da realidade daquela Comunidade Educativa e das suas necessidades, decidimos optar pelo estágio, que desenvolvemos nesta mesma Escola.

A importância de que se reveste a prática desportiva para o desenvolvimento de um estilo de vida activo em crianças e jovens, foi outro motivo que me levou a fazer esta opção, com a convicção que poderia, com esta intervenção criar hábitos de prática desportiva regular para o futuro, nos alunos abrangidos por este programa.

Temos a noção, como referem Wankel e Berger (1990), que o desporto oferece a quem nele participa, uma possibilidade e oportunidade de experimentar relações, entre grupos, positivas, de integração na comunidade, conferindo *status* e mobilidade social.

Fonseca (2013) refere que a aplicação de programas que utilizam actividade física e desporto, as aulas de Educação Física, assim como o Desporto Escolar, podem funcionar como excelente meio educativo para desenvolver competências individuais, que promovam mudanças no comportamento e atitudes dos jovens.

A prática do desporto contribui para desenvolver o respeito, a cooperação, partilha, assertividade, responsabilidade, empatia e autocontrolo. O desporto e a actividade física oferecem às crianças e jovens a oportunidade de vivenciarem desafios de forma lúdica e pedagógica, potenciando ao mesmo tempo a sua auto-estima e diminuindo o *stress*, como refere Gonçalves (2008).

Se quisermos que os programas desportivos que organizamos assegurem experiências positivas aos jovens, devemos garantir o acesso a todos, independentemente do seu estatuto socioeconómico, raça, cultura, etnia ou género

(Fonseca, 2013). Assim, acrescenta o mesmo autor, caberá ao professor/ educador/ treinador organizar e desenvolver programas desportivos que potenciem as pessoas no seu todo, em vez de fomentar apenas as capacidades/qualidades técnicas individuais, pois a prática desportiva tem capacidade para se tornar um meio adequado para o desenvolvimento ético dos participantes, devendo, os professores envolvidos nessas práticas, preocupar-se em promover/criar situações favoráveis para desenvolver aqueles valores, que comportam o desenvolvimento psicológico e social dos praticantes (Cecchini, Montero Y Peña, 2003).

Durante o estágio, procurámos por em prática diferentes actividades que foram desenvolvidas nas aulas de enriquecimento curricular para alunos dos 5 aos 10 anos de idade. Nestas aulas, procurei, com a prática desportiva despertar nos alunos o gosto pela actividade física e pelo desporto ao longo da vida, para além do seu desenvolvimento pessoal, ao nível social, psicológico e ético.

Tivemos sempre presente, enquanto responsáveis pelas actividades, que para os mais novos, os nossos comportamentos e atitudes, enquanto adultos, as atitudes e valores que orientam a actuação dos adultos que participam na organização e implementação da prática desportiva das crianças e jovens, exercem uma influência decisiva (Prudente, Lopes e Fernando, 2009).

Neste relatório, descrevemos a actividade desenvolvida ao longo do ano lectivo de 2012/13, dividido nos seguintes 6 capítulos e Anexos:

- Enquadramento contextual;
- Percurso Biográfico;
- Caracterização da Escola;
- Projecto Educativo da Escola;
- Projecto Docente;
- Clube Escola;
- Anexos;

2. Enquadramento Contextual

2.1. Percurso Biográfico

Foi através da disciplina de Ginástica, ministrada na antiga Escola Industrial do Funchal que tive verdadeiramente contacto com a actividade física e desportiva, cujo programa era trabalhado como disciplina obrigatória.

Estava então na década de setenta do século passado, com onze anos de idade, altura em que deixei a sala de aula em Santa Cruz para ingressar no primeiro ano do curso de Administração e Comércio na referida Escola. Antes, porém, o gosto pela actividade física foi também autodescoberto por mim no futebol de rua, nas corridas e saltos, no subir e descer das árvores, nas “mergulhanças” nos poços de água doce e no mar com os meus amigos de infância. Deste modo, a destreza, a velocidade, o equilíbrio, o aprender a nadar, o “fazer golo”, o remate e a defesa foram questões técnicas adquiridas empiricamente pois, na ruralidade marcante da vida no campo nessa data, ficávamos um pouco entregues a nós próprios.

Na Escola Industrial e Comercial do Funchal, com as condições que tinha na altura (vários campos de futebol, basquetebol e andebol, bem como ginásio e mais tarde piscina) aprendi então, de um modo estruturado estas disciplinas do desporto.

Mais tarde fui atleta federado na modalidade de Futebol no Sporting Clube Santacruzense, treinador, durante várias épocas, dos escalões de infantis e iniciados do mesmo Clube e ainda treinador de atletismo no mesmo clube.

Foram inúmeras as actividades realizadas e levadas a efeito por mim, no âmbito do desporto, ao longo da vida. Desde os anos oitenta, mais concretamente (1983-1990), na Câmara Municipal de Santa Cruz com a denominada (Animação Desportiva Recreativa e Cultural). Todos os fins-de-semana realizava actividades destinadas à população em geral mas tendo como público alvo os mais jovens. Essas actividades que tinham lugar ao ar livre eram sobretudo gincanas de bicicletas e provas de atletismo. Em épocas festivas, nomeadamente aquando das Festas do Concelho de Santa Cruz, estas actividades idealizadas e levadas a cabo por mim figuravam no Programa Oficial das Festas. De referir que realizava estas actividades nas cinco Freguesias do Concelho de Santa Cruz.

Durante as festas do 1º de Maio, as actividades desportivas levadas a cabo pela Câmara Municipal de Santa Cruz, embora com responsabilidade do Governo Regional através da Secretaria Regional dos Recursos Humanos, ficavam também à minha responsabilidade em termos de realização no terreno.

De referir que desenvolvemos um projecto na modalidade de Atletismo no Sporting Clube Santacruzense. Este projecto, apoiado pela Direcção Regional dos Desportos, fez muitos campeões regionais em corta-mato e pista, nomeadamente nos mil e quinhentos metros planos. Os atletas do Sporting Clube Santacruzense participaram também em provas nacionais. Organizámos também vários torneios de Futebol de 11 no já desaparecido campo de futebol de São Fernando. A organização e participação dos Jogos Inter-Concelhos, tipo “Jogos Sem Fronteiras”, também foi da minha responsabilidade, sobretudo na selecção e treino da equipa representativa do Município de Santa Cruz.

2.2. Caracterização da EB1 com Pré das Figueirinhas

Até ao ano de 1968 a Escola das Figueirinhas funcionou em edifícios distintos, um deles situado no Sítio do Boieiro, no rés-do-chão de uma moradia, ocupando duas salas separadas entre si por uma pequena passagem, sem condições para ministrar o ensino. O recreio dos alunos era feito no passeio da estrada. Servia uma população de 52 alunos.

Em 28 de Setembro de 1998 a actual Escola foi inaugurada, funcionando inicialmente em regime duplo, tendo posteriormente, a meio do Ano Lectivo, passado a funcionar a Tempo Inteiro.

A Escola está implantada numa área bruta de construção de 1110 (mil cento e dez metros quadrados), é composta por rés-do-chão e primeiro piso e ainda por outros espaços, nomeadamente o campo desportivo descoberto, pavilhão, uma sala multiusos, um espaço circundante, um pátio coberto, um parque infantil e jardim.

No rés-do-chão existe um refeitório, uma cozinha com dispensa, três salas para o Pré-Escolar, um Gabinete de Direcção, um Gabinete Administrativo e sete instalações sanitárias. No 1º piso existem quatro salas de aula curriculares e ainda mais quatro onde

são leccionadas as disciplinas de: Expressão Musical e Dramática, Informática, Biblioteca e Inglês.

A Escola possui diversos materiais: Computadores com ligação à Internet, Quadro Interactivo, Multimédia, Vídeo, Televisão, Fotocopiadora, Fax e materiais didácticos.

A Escola funciona actualmente a tempo inteiro (Portaria 110/2002 de 22 de Junho), das 8h15m às 18h30m, com Aulas Curriculares de Enriquecimento Curricular e Ocupação de Tempos Livres, integrando o Pré-Escolar. É Dirigida por uma Professora de Quadro de Escola eleita Directora entre pares no Início do Ano Lectivo para um mandato de quatro anos. Actualmente este cargo é desempenhado pela Professora Maria da Luz, eleita no início do Ano Lectivo 2012/2013. Serve uma População Escolar de 283 alunos de ambos os sexos sendo: (202 no 1ºCiclo) o que equivale a oito turmas: 2 de 1º Ano; 2 de 2ºAno;2 de 3ºAno e 2 de 4ºAno de Escolaridade. Dos restantes alunos, 81 frequentam o Pré-Escolar em três turmas heterogéneas: Pré 1; Pré 2 e Pré 3. Tem um corpo Docente estável e um excelente apoio ao nível de pessoal não Docente. Os alunos são oriundos das redondezas da Escola, visto esta estar implantada numa zona de grande concentração habitacional.

A carga horária semanal da disciplina de Educação e Expressão Físico-Motora é a seguinte:

1ºAno – 2 tempos semanais (1 Curricular + 1 de Enriquecimento Curricular);

2ºAno – 2 tempos semanais (1 Curricular + 1 de Enriquecimento Curricular);

3º Ano – 3 tempos semanais (1 curricular + 2 de Enriquecimento Curricular);

4º Ano – 3 tempos semanais (1 curricular + 2 de Enriquecimento Curricular);

Pré-Escolar:

- 1 Tempo semanal de 30 minutos Pré 2;

- 1 Tempo semanal de 40 minutos Pré 1;

- 1 Tempo semanal de 40 minutos Pré 3.

Todos estes alunos, desde o Pré-escolar até ao 4º Ano de Escolaridade são meus alunos, sendo este número (283) um desafio para mim enquanto Professor de Educação Expressão Físico Motora. No meu modo de ser, de agir e de estar, de trabalhar e dar-lhes atenção é quanto a mim a base decisória para o sucesso destas crianças e jovens em termos de desenvolvimento motor e desportivo, uma vez que é a qualidade do trabalho desenvolvido nestas idades que depende muito o futuro desportivo destas crianças e jovens, não só como praticantes de alto rendimento, mas sobretudo como praticantes ao longo da vida.

2.3. Projecto Educativo de Escola

Objectivo: Prevenir a Indisciplina na Escola.

O Projecto Educativo é o primeiro grande instrumento do planeamento da acção educativa. Por esse facto é uma referência na actuação e orientação de todos os elementos da comunidade educativa.

Considerando as grandes mudanças que caracterizam a sociedade actual queremos uma Escola com dinâmica educativa inovadora e que actue de acordo com os recursos disponíveis e as necessidades e interesses da comunidade.

Deste modo, a Escola, mais do que nunca deve ter a preocupação de responder aos desafios da actualidade através do adquirir de competências por parte dos seus alunos. O sucesso educativo não depende unicamente da acção do professor mas de todo o contexto onde o aluno se insere: Escola, Família e Instituições sociais.

2.4. Projecto Docente

Neste Projecto de relevante interesse para a Escola procurámos informação e elaborámos o nosso Projecto Docente (Anexo I), tendo em vista contribuir para o Projecto Educativo de Escola. Deste modo, tendo em conta que os Benefícios Psicossociais da prática desportiva contribuem fortemente para o benefício ao nível da socialização e que as actividades desportivas são mais um dos ambientes onde ocorre o

processo de socialização das crianças, acontecendo tal facto através da interacção com os seus pares, colegas e adversários. (Malina e Cumming, 2003)

Com este projeto, procurámos criar as condições para que, a curto prazo possa ser implementado o clube-escola, pois utilizar o desporto como meio de educação e de desenvolvimento humano significa, como referem Prudente et al (2009), ter em conta que o principal objectivo de proporcionar o acesso ao desporto aos jovens e crianças é o de garantir o gosto pela prática desportiva, a permanência das crianças e jovens nessa prática e a sua formação desportiva.

Balyi et al. (2010) criaram o modelo de desenvolvimento a longo prazo dos praticantes (Long Terme Athlete Development), pretendendo marcar a diferença para outros modelos de treino de jovens desportistas, reconhecendo a interdependência entre as diferentes áreas do desporto (educação física, desporto escolar, desporto de competição e actividades física ou recreativa). Mais importante, consideravam a necessidade da construção de um plano de acção estratégica, visando a promoção de uma população saudável e fisicamente proficiente, em que os cidadãos participem ao longo de toda a vida na prática da actividade física.

3. Actividades desenvolvidas

3.1. Auto-avaliação/Prática Educativa, Lectiva ou Estratégias de Intervenção

Para Neto (1997), o jogo é uma das formas mais comuns de comportamento durante a infância e altamente atractiva e intrigante para os investigadores interessados nos domínios do desenvolvimento humano, educação, saúde e intervenção social. Ainda segundo o mesmo autor o jogo influencia nas aquisições escolares; procurando esclarecer o valor do jogo como facilitador do processo de ensino-aprendizagem nas aquisições escolares.

Ao elaborar o Projecto Docente tivemos em conta os objectivos e metas fixados no Projecto Educativo da Escola, nomeadamente no seu ponto 1 que aborda a temática da prevenção da indisciplina na Escola, assim como a importância do jogo para a socialização da criança.

Assim e como compete ao docente, elaborámos o projecto tendo por base a disciplina de Educação e Expressão Físico Motora, dando aos alunos a possibilidade de vivenciarem situações de colaboração e entreajuda que só a actividade física e o jogo oferecem.

Procurámos desenvolver os jovens através do jogo, tendo em conta o que afirma Neto (1997:7):“Novos paradigmas sobre o estudo do jogo são necessários, atendendo a necessidade de compreender a complexidade do fenómeno através de uma teoria ecológica de acção, isto é, desenvolver abordagens com uma visão não linear do processo e segundo pontos de vista não deterministas. Trata-se portanto, de equacionar o estudo do desenvolvimento do jogo na criança como um processo de auto-organização e autocontrolo progressivo, atendendo as percepções e experiências com o meio exterior.”

Prevenir a indisciplina na Escola, através do jogo: Na aprendizagem dos jogos; na formação de grupos/equipas com regras previamente definidas; formando grupos/equipas homogéneas assegurando assim uma maior igualdade de oportunidades ao nível da participação; formando grupos/equipas heterogéneas oferecendo oportunidades aos alunos de conviverem com modelos de execução e participação mais exigentes do jogo (os mais avançados no domínio do jogo); as regras são explicadas de forma clara e precisa e serão progressivamente introduzidas à medida que os alunos vão melhorando a interpretação e as regras do jogo; só depois dos alunos perceberem o jogo e cumprirem as suas regras essenciais é que o professor se deverá preocupar com os aspectos técnico-táctico;

Nos jogos em que a regra proíbe o contacto físico entre “jogadores” a sua aplicação deve ser rigorosa; os alunos devem habituar-se desde cedo a acatar as decisões do árbitro, seja este o professor ou um colega; no aspecto disciplinar, sempre que se verifique uma situação de maior gravidade, o aluno infractor será imediatamente impedido de continuar no jogo; no que diz respeito às regras dos jogos: futebol, andebol, voleibol e basquetebol, em cada uma das modalidades as regras terão de ser interiorizadas pelos alunos e cumpridas rigorosamente, pois só assim existe equilíbrio entre o grupo/equipa, o “fair-play” terá de estar sempre presente entre os alunos/grupos ou equipas.

Assim um dos nossos principais objectivos foi conseguir adaptar o treino a variadas situações. O treino não era fechado nem estanque, pelo contrário: Era aberto à própria negociação com os jovens. Deste modo, adaptámos a Actividade Física e Desportiva às capacidades físicas, psicológicas, intelectuais, fisiológicas e emocionais das crianças e jovens, respeitando as diferentes etapas de crescimento e de maturação de cada uma delas. Neste contexto a prioridade foi fazer com que as características específicas das diferentes idades biológicas e das várias etapas de crescimento não se tornassem em factores de desestabilização, nem interferissem de modo negativo no desenvolvimento harmonioso das diferentes capacidades das crianças e jovens.

Com os jovens de idades entre os oito e os dez anos foi realizado treino de futebol tendo por base os seguintes objectivos: Sócio-afectivos, cognitivos e motores. No domínio sócio-afectivo os jovens desenvolveram a capacidade de cooperar com os companheiros, cumprir as regras de segurança respeitando sempre a integridade física do companheiro, desenvolver o espírito de equipa, e respeitar as regras definidas para o jogo. No domínio cognitivo os jovens aprenderam a conhecer os objectivos do jogo colectivo e o significado das acções, conhecer e aplicar os elementos teóricos nos exercícios motores, realizar o passe e recepção, condução da bola e remate percebendo o quando e como da sua utilização. Formas simplificadas de jogo em espaços reduzidos e com equipas de 2 a 3 elementos, foram também utilizadas, dando especial atenção ao domínio e ao controlo de bola. Ao nível dos conteúdos trabalhámos os técnicos, os tático-técnicos e os teóricos.

O Bloco de Jogos Colectivos, para além do Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol, foi também trabalhado ao nível Sócio-afectivo, cognitivo e motor. No Anexo IV poderá ser consultada a descrição dos jogos desenvolvidos relativos a “Jogos Colectivos”.

A recepção, receber a bola enquadrar-se ofensivamente e passá-la a um companheiro desmarcado, driblar ou fintar para ultrapassar um adversário directo ou para abrir linhas de passe para rematar foi trabalho de treino também realizado nas modalidades de Andebol e Basquetebol. Ao nível do Voleibol trabalhámos o passe e recepção levando os jovens a executar correctamente o passe e a recepção por cima em “toque de dedos” e por baixo em “manchete”, mantendo a bola no ar de forma a dar continuidade ao jogo, assim como o serviço foi também alvo de trabalho tendo os

jovens atingido a generalidade dos objectivos. O “Atletismo Jogado” e a “Perícia e Manipulação” foi também utilizado como treino junto dos jovens. O desenvolvimento das acções motoras básicas: correr, saltar e lançar utilizando formas lúdicas e privilegiando as estafetas despertou um relacionamento de união dentro do grupo bem como a aquisição de competências que permitem a aprendizagem dos jovens desportistas sobretudo pela interdisciplinaridade do treino ministrado. O “Atletismo Jogado” foi dirigido às crianças dos cinco aos seis anos e aos jovens dos nove aos dez anos. No Anexo II poderá ser consultada a descrição dos jogos desenvolvidos relativos a “Atletismo Jogado” e “Perícia e Manipulação”.

Concretamente, ao trabalho realizado com as crianças dos cinco/ seis anos (Pré-escolar) foi quase na totalidade desenvolvido dentro do Bloco de Deslocamentos e Equilíbrios. No Anexo III encontra-se a descrição dos jogos desenvolvidos. As abordagens lúdicas, articulando as acções individuais e de grupo foram também motivo de trabalho. Os objectivos foram alcançados nos domínios sócio-afectivo, cognitivo e motor. Neste ultimo foi notório o conhecimento adquirido nos vários tipos de jogos e o identificar das acções por parte das crianças, sobretudo ao nível motor como andar, correr, saltar, subir, descer, agachar, rolar, deslocar, equilibrar-se, correr em estafetas e efectuar o salto em comprimento. Ao nível técnico os objectivos foram também alcançados. Ao nível teórico, conhecer as regras, identificar o material, ouvir o professor e colocar dúvidas foi também conseguido.

Há uma disparidade muito grande entre os alunos do Pré-escolar (cinco/ seis anos) em relação aos restantes (sete, oito, nove e dez anos) sobretudo ao nível da maturação física e ao nível da capacidade cognitiva o que obrigou a uma atenção especial.

Neste ponto, salienta-se como factor negativo a “deficiente” carga horária, sobretudo aquela definida para o Pré-escolar: Demasiado pouco tempo para Actividade Física e Desporto em termos semanais, sobretudo quando a tarefa principal é trabalhar ao nível de movimentos básicos que visam a coordenação e desempenho em habilidades básicas, tais como: jogar, chutar; receber e deslocar-se.

Não existem receitas em Educação. Cada aluno é um ser individual e como tal adaptar a aula à realidade de cada um é por si só um desafio. Foram várias as vezes que

isso aconteceu e agi sempre de acordo com os interesses dos alunos. Neste âmbito, a prática educativa esteve sempre inerente às estratégias de intervenção tendo em conta não só o individual mas também o colectivo, ou seja a totalidade dos alunos da turma. Com esta minha acção conseguia uma maior abrangência a todos os alunos no decorrer das aulas em termos de dinâmica de Actividade Física.

A elaboração de um plano de Educação e Expressão Físico Motora não é diferente da de outro plano para outra disciplina do currículo. Trata-se de preparar o percurso de desenvolvimento dos alunos organizando o processo de ensino aprendizagem. Os princípios são os mesmos atendendo às características dos recursos e da população a que se destina:

-Seleccionei do programa os conteúdos e objectivos adequados às possibilidades dos alunos;

-Escolhi e preparei as melhores estratégias para que todos os alunos conseguissem realizar os desafios propostos;

-Avaliei os resultados e o processo posto em prática, reformulando sempre que necessário.

Qualquer processo de planeamento envolve várias etapas faseadas no tempo e interligadas entre si. Ao elaborar o plano anual de turma centrei-me em blocos destinados a cada faixa etária e nos recursos existentes que me permitiam desenvolver a actividade com sucesso. Para adequar o programa de EEFM aos alunos tive de aferir o seu nível em termos de desenvolvimento e maturação, dando relevância ao nível de resistência física e cardiovascular, observado aquando da realização de vários exercícios de corrida. Esta preocupação inicial permitiu-me ter um conhecimento mais consentâneo acerca da realidade das turmas. Cada aluno é um ser individual e como tal estive atento quando planificava as minhas aulas. Muitas vezes tive de seguir vários caminhos e imprimir vários ritmos para que no final do treino tivesse a consciência de que alcancei os objectivos propostos. Por exemplo: Algumas vezes tinha previsto aquecimento cardiovascular, em corrida contínua durante 10 minutos, por vezes verifiquei que ao fim de 5 minutos o grupo não correspondia com motivação ao exercício proposto. Nestes casos, normalmente utilizava o “Jogo do Mata” para

completar o aquecimento e elevar os níveis de motivação das crianças e jovens para o treino.

Esta decisão valeu o trabalho porque tive sempre a melhor aceitação dos alunos, ao aperceber-me que a corrida contínua não era uma actividade motivadora e que fosse compreendida pelos alunos, modifiquei a actividade, utilizando o “Jogo do Mata”, conseguindo atingir os objectivos e com uma maior aderência dos alunos.

Em muitas aulas foram criadas várias estações com desafios díspares, sobretudo para oferecer ao aluno uma maior envolvência com o contexto, dando-lhe várias possibilidades para participar, na medida em que podia escolher o jogo em que mais se sentia à vontade. Globalmente estas estratégias resultaram porque todo o grupo/turma estava em movimento e com a possibilidade de escolher a estação onde queria desenvolver a sua actividade.

Deste modo, e no que diz respeito aos objectivos comuns a todos os blocos: Resistência Geral; Velocidade de Reacção, simples e complexa, de execução de acções Motoras Básicas e de Deslocamento; Flexibilidade; Controlo da Postura, Equilíbrio Dinâmico em várias situações, apoio instável e/o dinâmico; Controlo da orientação espacial; Ritmo, Agilidade; Cooperar com os companheiros nos jogos e nos exercícios compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios da cordialidade e respeito na relação com colegas e professores; Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade, foram conteúdos sistematicamente trabalhados com as turmas, desde o Pré-Escolar ao 1ºCíelo. Nestas situações a minha acção variava conforme o nível de desenvolvimento das crianças e jovens, variando os equipamentos utilizados nos exercícios, bem como a carga destes, adaptando-os ao nível de desenvolvimento das crianças e jovens.

Trabalhou-se em todas as áreas sempre com planos de aula previamente definidos e o nosso plano de acção foi sempre delineado de acordo com as orientações curriculares e metas estabelecidas no Projecto Docente e no Projecto Curricular de Escola.

Dando resposta ao definido no Projecto Curricular de Escola foram estabelecidos no Projecto Docente as metas a atingir através do jogo e da actividade física,

principalmente ao nível da socialização dos alunos e da prevenção da indisciplina em contexto escolar.

3.2. Actividades promovidas

Foram várias as actividades promovidas fora e dentro do contexto de aula. Como Professor de EEFM da totalidade dos alunos da EB1 com Pré-Escolar das Figueirinhas, procedi à programação e operacionalização das actividades visando o sucesso dos alunos. Para além das actividades promovidas pela Direcção de Serviços do Desporto Escolar onde a Escola participou, tendo estado representada com duas equipas (Mascullinos e Femininos) na modalidade de Voleibol, com excelente resultado, quer ao nível desportivo quer ao nível social pela interacção e espírito de companheirismo patente entre os diversos participantes de diversas escolas da região. A Escola esteve representada ainda: na Maratona Desportiva do Concelho de Santa Cruz; no “1º Festival Aquaparty de Santa Cruz” e no “Corricolar 1ª Corrida Escolar de Santa Cruz”, inserida nas Festas do Concelho de Santa Cruz. De salientar que nesta corrida alcançamos um primeiro lugar no escalão dos Femininos e um excelente resultado ao nível geral, o que foi entendido pelo nosso grupo de crianças e jovens participantes como uma recompensa por todo o trabalho e esforço desenvolvido ao longo do ano. Esta actividade teve uma preparação específica, até porque para a generalidade dos alunos esta foi a primeira vez em que participaram numa corrida de estrada. Competir é sempre um complemento do treino uma vez que o jovem treina também para competir, sendo a competição motivadora e uma oportunidade para o jovem se auto-avaliar e comparar com os seus pares. Os bons resultados alcançados por alguns elementos funcionam também como estímulo para estes e para os restantes elementos do grupo que percebem a importância do esforço e o mérito baseado no trabalho. Através do trabalho desenvolvido nas aulas utilizando diversos equipamentos de treino, contribuimos para a divulgação do nome da escola por duas vezes, nomeadamente através da Comunicação Social escrita, para além das referências elogiosas locais. Nomeadamente com publicações no Diário de Notícias (do Funchal) na edição de sexta-feira 8 de Março de 2013 e na edição de 24 de Junho de 2013, artigos respectivamente dedicados às actividades de “Desporto Escolar” e ao “Corricolar”, o que naturalmente encheu de satisfação todo o grupo de trabalho.

3.3. O que não realizei e que gostaria de ter realizado

O ano Lectivo 2012/2013 foi um ano de intenso trabalho. Conciliar o Curso de Mestrado com as aulas e outros afazeres diários, não foi tarefa fácil. Neste contexto, não me foi possível operacionalizar e colocar de pé o Projecto da Construção de Clube Escola das Figueirinhas. Tive a oportunidade de apresentar este projecto em reunião do Conselho Pedagógico da Escola, sendo a ideia bem acolhida por todos. Tive também contacto com o poder local ao nível da Junta de Freguesia, cujo parecer por mim solicitado é favorável (Ver Anexo VI). No entanto, estes dois momentos não foram suficientes, tendo faltado uma maior divulgação junto de toda a Comunidade Escolar: Pessoal Docente e não Docente da Escola; Pais e Encarregados de Educação; Divulgação através de Conferências na Escola sobre a importância da Actividade Física e Desporto; Faltou também a constituição de uma equipa de trabalho que fosse capaz de ajudar a dinamizar o Projecto.

Deste modo, ao longo do ano lectivo 2013/2014 pretendo prosseguir com o Projecto de Construção do Clube Escola das Figueirinhas, iniciando a actividade depois de constituída uma Comissão instaladora que se debruce sobre os Estatutos e depois para Eleição de Dirigentes para a Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direcção.

Uma das minhas competências tem a ver com o uso e conservação dos Espaços Desportivos existentes na Escola. Fiz esse levantamento de modo a otimizar a sua utilização, a pensar numa melhor oferta para as crianças e jovens que num futuro próximo venham a frequentar o Clube.

Como o Clube da Escola não se efectivou não realizei o treino conforme pretendia, na medida em que os objectivos de competição foram muito poucos devido a factores alheios à Escola. Sistemáticamente houve da parte do Gabinete de Desporto Escolar o cancelamento de actividades desportivas inicialmente programadas. É claro que quem saiu prejudicado foram as crianças e jovens na medida em que tiveram poucas oportunidades de competir e avaliar as suas capacidades nas várias modalidades. Naturalmente que se se efectivasse a criação do Clube Escola teriam surgido mais oportunidades de competição. As modalidades trabalhadas com maior incidência foram o Voleibol e o Atletismo, modalidades em que atingimos as metas por nós estabelecidas, nomeadamente na observação, no seio da competição, do domínio das

técnicas adequadas. Para além destas metas, pretendeu-se sobretudo fomentar junto das crianças e jovens o gosto pela actividade física e desportiva ao longo da vida.

4. Considerações finais

Ao longo dos últimos anos foram enormes as modificações sofridas pelo Desporto praticado pelas crianças e jovens, como consequência não só de mudanças ocorridas no desporto e na sociedade como também de transformações no domínio da juventude e da educação.

A criança socializa-se na família e fora dela, dependendo das estruturas da sociedade, do ritmo de vida da criança e do jovem e dos “modelos” que pode encontrar na Escola (Belbenoit, 1974).

A escola contribui de forma decisiva para a socialização da criança. Através das diferentes actividades que promove, das oportunidades de interacção que proporciona, a escola é hoje em dia um local privilegiado para a socialização das crianças. A actividade física, os jogos e o desporto são algumas das actividades que a escola promove ou proporciona e que constituem momentos únicos de cooperação, comparação e auto-avaliação inter pares.

Deste modo o reconhecimento, por parte da Família e Encarregados de Educação conjuntamente com a comunidade onde está inserida a escola, acerca da potencialidade destas actividades, são condições fundamentais para que o objecto deste projecto/ relatório se efective com sucesso.

A continuidade da prática desportiva na Escola EB1 com Pré das Figueirinhas é assim de uma fundamental importância, que pode ser garantida através da existência de um Clube Escola o que seria fundamental igualmente para a socialização das crianças e jovens desta comunidade.

O envolvimento dos alunos e a sua motivação e vontade de participar, nas actividades realizadas ao longo do ano, são demonstrativas da aceitação e da necessidade que terá a criação de um Clube Escola.

5 . Referências Bibliográficas

Balyi, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M. & Pearce, G. (2010). *Participant Development in Sport: An Academic Review*. UK: Abi Masha, Coachwise Ltd. [Versão electrónica] Acedido em Junho, 2013 de <http://www.sportni.net/NR/rdonlyres/991FF96E-C6DB-4700-A900-F4DF2732E81A/0/ParticipantDevelopmentinSport.pdf>

Belbenoit, Georges (1974). *O desporto na escola*. Lisboa: Editorial Estampa.

Cecchini, J., Montero, J. & Peña, J. (2003). *Repercusiones del Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el autocontrol*. Revista Psicothema, vol. 15, nº 4. Acedido em março de 2013 no Web site Psicothema: <http://www.psicothema.com/pdf/1116.pdf>

Fonseca, M. (2013). *Programa de Intervenção de Actividade Desportiva, em Centros Comunitários do Funchal, Junto de Populações Jovens em Risco. Avaliação ao nível de atitudes e inclusão social*. Tese de Mestrado. Universidade da Madeira, Funchal

Gonçalves, C. (2008). *Desportivismo e desenvolvimento de competências socialmente positivas: estudo com jovens dos 13 aos 16 anos em diferentes ambientes de prática desportiva*. Tese de Doutoramento. Coimbra: Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Mota, Jorge (1992). *A Escola, a Educação Física e a Educação da saúde*. Lisboa: Horizonte, vol. XIII. nº48: 208-212, Mar-Abril.

Neto, Carlos (1997). *Jogo e desenvolvimento da criança*. Lisboa: Edições FMH.

Pinto, M. (2000). *A televisão no quotidiano das crianças*. Porto, Edições Afrontamento.

Pereira, B. (2002). *Para uma Escola sem Violência: Estudo e Prevenção de Práticas Agressivas entre Crianças*. Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian e Ministério da Ciência e Tecnologia.

Prudente, J.; Lopes, H. e Fernando, C. (2009). *Avaliação da qualidade da prática desportiva federada dos jovens praticantes de Jogos Desportivos Colectivos. Uma*

reflexão sobre as competições nos escalões jovens. Comunicação apresentada no 1º Congresso Internacional de Intervenção Pedagógico-Profissional-CIDESD, Maia

Slade, Peter (1978). *O jogo dramático infantil.* São Paulo: Summus.

Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1990). *The psychological and social benefits of sport and physical activity.* Journal of Leisure Research. Acedido em Maio de 2012, no Web site American Psychological Association: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1990-32284-001>

6. Anexos

6.1. Anexo I – Proyecto Docente



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E RECURSOS HUMANOS
ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO COM PRÉ-ESCOLAR DAS FIGUEIRINHAS

Projeto docente

Decreto Regulamentar Regional n.º 26/2012/M, de 8 de outubro

Estabelecimento de educação	
ESCOLA BÁSICA DO 1º CICLO COM PRÉ - ESCOLAR DAS FIGUEIRINHAS	
Período em avaliação	
De: 1/09/2013	a 31/08/2014
Código do estabelecimento	
3108105	
Avaliado	
Sidónio Baptista Fernandes	
N.º de identificação fiscal	
145765083	
Vínculo	
Contrato a termo resolutivo	
Grupo de recrutamento	
110	

O projeto docente tem por finalidade envolver o avaliado na concretização das metas e objetivos da escola ou serviço e consiste num documento composto por um máximo de duas páginas, anualmente elaborado em função do serviço distribuído.

Este documento deverá ter em consideração os objetivos e metas fixados no projeto educativo do estabelecimento de educação.

O projeto docente tem carácter opcional, sendo substituído, para efeitos avaliativos, se não for apresentado pelo avaliado, pelas metas e objetivos do projeto educativo do estabelecimento de educação.

A apreciação do projeto docente pelo avaliador é comunicada por escrito ao avaliado.

A contagem do número de páginas só se inicia a partir da página seguinte.

Entrada nos serviços administrativos

Data de entrega:

Rubrica:

Data de entrega ao avaliado:

Rubrica:

Projeto docente**Introdução:**

Desempenho desde o ano lectivo de 2011/2012 as funções Docentes de Professor de Educação e Expressão Físico Motora. Pretendo contribuir para prevenir e combater a indisciplina em contexto escolar, dando a todos os alunos a possibilidade de vivenciarem situações de colaboração e entreajuda.

O Projeto de Formação Figueirinhas/Escola Solidária, é da minha responsabilidade, tendo-se efectivado com a colaboração de uma equipa responsável de Docentes da Escola e de outras personalidades convidadas a participarem nas actividades desenvolvidas.

Colaboro na dinamização de um Projeto Intergeracional "Recordando a Minha Infância" com os utentes do Lar da Santa Casa da Misericórdia do Caniço – 4/6/2014.

Objetivo do PEE	Metas do PEE	O meu contributo
1 – Prevenir a indisciplina na escola	Até ao ano lectivo de 2015-2016 diminuir o mau comportamento nos espaços escolares em 25%; (Meta 1.3)	<ul style="list-style-type: none">- Na aprendizagem dos jogos;- Na formação de grupos/ equipas com regras previamente definidas;- Formando grupos/ equipas homogéneas assegurando assim uma maior igualdade de oportunidades ao nível da participação;- Formando grupos/ equipas heterogéneas oferecendo oportunidades aos alunos de conviverem com modelos de execução e participação mais exigentes do jogo (os mais hábeis);- Os alunos devem habituar-se desde cedo a não discutirem as decisões do árbitro, quer este seja o professor ou um colega;- No que diz respeito às regras dos jogos futebol, andebol, voleibol e basquetebol, em cada uma das modalidades as regras terão de ser interiorizadas pelos alunos e cumpridas rigorosamente pois só assim existe equilíbrio entre o grupo/ equipa;- O "fair-play" terá de estar sempre presente entre os alunos/ grupos ou equipas;

<p>2 - Projeto de Formação "Figueirinhas/ Escola Solidária"</p>	<p>Aprofundar laços de ligação entre a Escola e a Família (objetivo 6)</p> <p>Promover encontros com os Encarregados de Educação (Meta 6.1)</p>	<p><u>Objetivos Gerais:</u></p> <p>- Capacitar toda a comunidade educativa na responsabilização de um projeto de vida; Criar hábitos de vida saudáveis; Proporcionar um maior desenvolvimento físico-motor; Sensibilizar toda a comunidade educativa da importância de se ser solidário com o outro; Sensibilizar toda a comunidade educativa para a importância da partilha e da entreaajuda; Providenciar meios que visem a angariação de fundos para a Escola; Contribuir para diminuir a indisciplina dos alunos em contexto escolar; Proporcionar a todo o meio envolvente a participação num evento solidário.</p> <p><u>Objectivos Específicos:</u></p> <p>Envolver os pais/encarregados de educação em atividades de parceria com os seus filhos/educandos; Consciencializar toda a comunidade educativa para a importância de existir um fundo que vise colmatar as necessidades da Escola, dada a conjuntura atual; Inculcar na comunidade educativa estratégias de modulação de comportamentos; Contribuir para melhorar a sua saúde, adotando estilos de vida saudáveis; Participar em atividades extra escola; Mostrar aos pais as suas potencialidades e competências, adquiridas nas aulas de Educação Física; Saber estar em sociedade; Melhorar a capacidade de lidar com o stress; Contribuir para um melhor desempenho escolar; Contribuir para uma maior maturidade da personalidade; Reforçar a autoconfiança e a autoestima.</p>
<p>3 - Aprofundar laços de ligação entre a Escola e a Família</p>	<p>Promover encontros com os Encarregados de Educação (Meta 6.1)</p>	<p>Colaborar na dinamização de um projeto intergeracional "Recordando a minha infância" com os utentes dólara da Santa Casa da Misericórdia do Caniço – 4/6/2014; Envolver os pais/encarregados de educação em atividades festivas da escola ou outros acontecimentos marcantes.</p>

6.2. Anexo II – Atletismo Jogado + Perícia e Manipulação

Atletismo Jogado

	Estafetas	Realizar uma estafeta que combina corrida e passagem de pequenos obstáculos com entrega de testemunhos;
		Realizar estafetas em corrida plana, com entrega de testemunhos;
		Realizar estafetas de saltos a pés juntos;
	Corrida de Resistência	Correr lentamente durante 8 minutos sem parar;
	Corrida de Velocidade	Correr o mais rápido possível em 10, 15, 20, 25, 30, 35 e 40 metros;
	Lançar	Lançar um dardo de Mousse (ou bola de Ténis) em distância (Lançamento do Dardo);
		Lançar um peso em distância (Lançamento de Peso);
	Saltar	Saltar em comprimento após corrida de balanço (Salto em Comprimento);
		Saltar em altura após efetuar corrida de balanço (Salto em Altura),
Saltar em comprimento após corrida de balanço e dois apoios no solo (Triplo Salto);		

2º Ano

Bloco		Conteúdo	Competências Específicas
Perícia e Manipulação	Bola	Receção e Passe	Receber a bola controlando-a com o pé forte e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro;
			Receber a bola controlando-a com a mão forte e passá-la colocando-a ao alcance do companheiro;
		Drible	Driblar alto e baixo com a mão direita e com a mão esquerda, em deslocamento sem perder o controlo da bola;
	Toques de Sustentação	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;	
	Corda	Saltar	Conseguir saltar à corda em progressão, varias vezes e de forma coordenada;
Equilíbrios e Deslocamentos		Rastejar	Rastejar deitado, dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés, no solo, sobre o banco sueco e passando por baixo de algum objeto (Barreira, cadeira, etc...), numa determinada estafeta;

6.3. Anexo III – Equilíbrios e Deslocamentos

	Movimento	
Equilíbrios e Deslocamentos	Apresentação	Antes de iniciar a execução de qualquer movimento gímnicco, colocar os braços levantados e ter o corpo em
	Flexibilidade	Realizar o “sapo” com os membros inferiores em extensão completa e em rotação externa, promovendo ampla flexão do tronco à frente;
		Realizar a “ponte” com os membros superiores e inferiores em extensão completa e as palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;
		Realizar a flexão de tronco sobre os membros inferiores unidos e em extensão;
	Equilíbrio	Realizar a posição de “avião” com os membros inferiores em extensão mantendo o equilíbrio;
		Equilibrar-se no mini-Trampolim realizando pequenos saltos com ajuda do Professor;
	Rotações	Realizar o rolamento à frente (engrupado) mantendo a mesma direção durante o enrolamento;
		Realizar a bolinha, fazendo corpo parecer um baloço;
	Correr	Percorrer um determinado percurso sem parar;
		Realizar um determinado percurso em corrida zigue-zague;
	Rastejar	Rastejar deitado, dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés, no solo, sobre o banco sueco e passando por baixo de algum objeto (Barreira, cadeira, etc...);
	Transpor	Transpor obstáculos sucessivos em corrida;
	Rolar	Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos;
	Saltar	Saltar sobre um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos;
Saltar de um plano superior com recepção equilibrada no colchão;		
Saltar no Mini-Trampolim com ou sem ajuda do professor, mantendo o equilíbrio e realizando algumas figuras;		
Contornar	Contornar objetos em corrida máxima;	
Andar	Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas mantendo o equilíbrio;	

6.4. Anexo IV – Jogos Colectivos

Desenvolvimento de ações motoras e aquisição de habilidades específicas às ações técnico táticas; explicar globalmente o jogo ficando o objetivo e introduzir progressivamente as regras que o caracterizam; adequar o número de elementos de cada equipa para facilitar a compreensão e oferecer maior tempo de prática; trocar frequentemente as funções de cada criança dentro do jogo.

Objetivos		
Sócio – afetivos	Cognitivos	Motores
Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprir as regras de segurança, respeitando sempre a integridade física do companheiro. Desenvolver o espírito de equipa. Respeitar as regras do futebol.	Conhecer os objetivos da modalidade coletiva e o significado das ações. Conhecer e aplicar os elementos teóricos nos exercícios.	Realizar passe e recepção, condução de bola e remate. Formas simplificadas de jogo, em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores por equipa; situações de exercício; jogo.
Conteúdos		
Técnicos	Táticos	Teóricos
Realizar passe e recepção. Efetuar condução de bola. Realizar remate. 1x1+GR; 2x2+GR; 3x3 +GR.	Realizar jogo anárquico, reduzido e formal. Aprender as regras da modalidade. Introduzir as regras durante os exercícios.	Conhecer as regras. Identificar o material. Ouvir o professor e colocar dúvidas. Manifestar a sua opinião relativamente à aula.

6.5. Anexo V – Proyecto Clube Escola

Construir um Clube Desportivo na Escola das Figueirinhas

Resumo

As práticas desportivas e as actividades físicas como ocupação de tempos livres e de lazer, têm uma grande relevância quando falamos de crianças e jovens. A relação da prática desportiva e da actividade física com os mais novos, assenta na componente pedagógica de criar o gosto pelo desporto ao longo da vida, sem ignorar os reais benefícios que estas actividades têm nas crianças do 1º Ciclo, sobretudo ao nível do bem-estar e da saúde.

São objectivos deste projecto (1) fomentar o gosto pela actividade física e desportiva, criando rotinas, disponibilidade física, técnica e material para que isso aconteça; (2) Criar um Clube Escola onde isso possa surgir e fluir naturalmente junto das crianças e jovens do Bairro das Figueirinhas; (3). Envolver a comunidade no projecto; (4) Criar um clube com uma oferta de prática multidesportiva; (5) Promover a prática desportiva desde a infância, mas combatendo a especialização precoce, entre as crianças e jovens de todos os estratos sociais.

Este projecto tem em conta a realidade do espaço escola ser aquele que pode oferecer, às crianças e jovens do bairro das Figueirinhas e arredores, a oportunidade de praticarem desporto com regularidade, tirando prazer e proveito pessoal de tais práticas.

Palavras-chave: Crianças, jovens, práticas desportivas, actividades físicas.

Creating a Sports Club at the School of Figueirinhas

Abstract

The practice of sport and physical activities have a major highlight of relevance when it comes to children and youngsters as leisure and recreational. The relationship between sport and physical activity, based as an educational component of creating a taste of sport practice throughout life, without ignoring the real benefits that physical activity and sport have on children and youngsters of the 1st cycle, particularly at well being and health levels.

The objective of this project are (1) to create amongst children and youngsters a taste for physical activity and sport, creating routines, creating physical, technical and material availability to make it happen; (2) Creating a School Club where it may arise and flow naturally to children and youngsters of the neighborhood Figueirinhas is the goal of this project, which is based in the fact that the only place available to offer physical activity and sport to children and youngsters of Figueirinhas and the surrounding neighborhood is at the school indeed; (3) Involving the community in the project; (4) Creating a club with multisport activities; (5) Tackling early specialization and giving children and youngsters what they are entitled is the main guideline of this project which is aimed at children and young people from all social backgrounds.

The aim is that children and youngsters have access to physical activity and sports regularly taking great pleasure and personal gain from such practices.

Key words: Children, youngsters, sport and physical activities.

Construir um Clube Desportivo na Escola das Figueirinhas

I. Introdução

A influência social e cultural do desporto na actual sociedade é inquestionável. Incentivar e colocar ao dispor da comunidade escolar práticas desportivas é um imperativo de quem vê o desporto com paixão e acredita no seu potencial educativo e de construção do ser humano. É possível elevar o grau de realização académica através do desenvolvimento da realização pessoal (Sousa, 2000). Assim, há que abrir portas e não fechá-las; há que incentivar e sobretudo oferecer à comunidade escolar práticas desportivas de complemento curricular, com o intuito de mostrar os benefícios, a abrangência e as virtudes do desporto, não só ao nível da inclusão, socialização e educação, mas também ao nível dos benefícios que a prática desportiva traz para a saúde e bem-estar de todos os praticantes.

As práticas desportivas e as actividades de ocupação dos tempos livres e de lazer, alcançam grande relevância quando falamos de crianças e jovens.

A importância da actividade física para um desenvolvimento e crescimento dentro dos parâmetros adequados, que fomentem o gosto pela actividade física e práticas desportivas ao longo da vida, constituem o pilar estrutural deste projecto, um projecto desafiante e por nós considerado essencial, que se implantará através de pequenas e grandes vitórias.

A Escola é uma realidade física, um espaço que não dorme, um espaço que oferece enquanto referência de aprendizagem aquilo que a comunidade quer ter: um lugar onde todos possam crescer em liberdade e igualdade de oportunidades, onde o desporto, e a actividade física se encontram dando um contributo importante para a socialização.

É na escola que se concentra todo o potencial: em primeiro lugar as crianças e jovens, matéria essencial para que o projecto evolua e alcance o sucesso; em segundo lugar, lá se encontram os professores, as estruturas desportivas e os materiais necessários. O clube escola pode constituir uma mais-valia, não só para a escola enquanto estabelecimento de ensino corrente, mas para uma escola moderna que funcione como veículo aglutinador da comunidade, não só a escolar mas também a

envolvente, para a prática desportiva, uma vez que na zona do Bairro das Figueirinhas não existem espaços para essa mesma prática. As instalações desportivas da escola são os únicos espaços que as crianças e jovens desta zona encontram para o jogo e movimento. A escola enquanto espaço físico é uma realidade, certamente que seria uma realidade mais consentânea com os seus fins se no seu seio deixasse crescer a célula de um clube, o seu CLUBE DE MULTIATIVIDADES DESPORTIVAS e que fosse chamado de CLUBE ESCOLA DAS FIGUEIRINHAS.

O clube teria como oferta à população um leque variado de actividade desportiva, sendo esta estratégia fundamental para a sua afirmação junto de toda a comunidade. Este seria o papel da Escola, do pessoal docente e não docente, que teria de envolver neste projecto, necessariamente, os Pais e Encarregados de Educação levando-os a participar na criação e vida do Clube.

II. Pertinência da criação do clube escola

A criação do Clube Escola das Figueirinhas justifica-se desde logo e sobretudo porque no presente a Escola dispõe de instalações suficientes para implementar e desenvolver actividade física e desportiva, bem como de material e acessórios para o desenvolvimento de várias disciplinas do desporto.

Para além da componente física da Escola refiro a sua implantação geográfica. A Escola está inserida numa área residencial, com uma população jovem significativa, podendo o Clube funcionar como um parceiro, sério e responsável, pelo seu crescimento sadio e tudo o que isto representa em termos sociais e humanos.

A escola, deste modo, pode tornar-se numa instituição com responsabilidades na promoção de hábitos de vida saudáveis a partir do momento em que acolhe no seu seio crianças e jovens, enquadrando-as na prática dessas actividades. Para além do referido, não existem instalações desportivas no bairro das Figueirinhas. Só as escolares. O exposto limita a actividade física e desportiva das crianças e jovens desta localidade, tornando-as passivas em termos de alfabetização motora. A grande maioria só tem acesso à prática desportiva e actividade física na escola, nas aulas de EEFM.

III. Desenvolvimento

A escola pode ter um papel importante na promoção da actividade física e desportiva, sendo de salientar que, para muitas crianças e jovens, esta é a única possibilidade de terem acesso às práticas desportivas (Mota, 1992), o que é decisivo para introduzir hábitos de actividade física e promover comportamentos saudáveis.

Os benefícios físicos são visíveis, sobretudo ao nível da diminuição da obesidade, no aumento da massa muscular, na maior capacidade cardiovascular, para referir os mais comuns. Ao mesmo tempo, os benefícios ao nível psicológico também são acentuados, como referido pela Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto em documento publicado (1992).

A importância da actividade física para um desenvolvimento e crescimento equilibrado e na aquisição de hábitos de estilos de vida saudáveis é valorizada na sociedade de hoje, mas a actividade desportiva tem um papel que vai para além da saúde, sendo extremamente importante na socialização da criança. O jogo é de fundamental importância na socialização, pois no jogo, as crianças libertas de consequências sérias imediatas, criam e desenvolvem capacidades pessoais que lhes permitirão mais tarde fazer escolhas reflectidas. O estudo do jogo apresenta-se como um fenómeno complexo e global (Neto, 1997). O jogo dramático infantil é uma forma de arte por direito próprio (Slade, 1978).

A criança sociabiliza-se na família e fora dela e a entrada da criança para a escola é uma nova etapa de socialização. Neste contexto, a família deixa de ser o único agente de socialização e a criança começa a pertencer a vários grupos. Ao estar com os seus pares realiza a competição, cria amizades, alarga e substitui alguns laços familiares pelos que cria com os seus pares.

A socialização da criança vai depender das estruturas da sociedade, do ritmo de vida da criança e do jovem e dos “modelos” que pode encontrar na escola e no clube. Assim vai nascer, pouco a pouco, uma linguagem comum. (Belbenoit, 1974).

Deste modo, o reconhecimento por parte da Família e Encarregados de Educação conjuntamente com a comunidade onde está inserida a Escola, são condições fundamentais para que o objectivo deste projecto se efective com sucesso. É necessário criar um maior número de horas semanais para as crianças e jovens praticarem actividade física e desportiva, na medida em que, esta actividade e prática deverão ser

realizada fora do horário normal das aulas diárias ou semanais, visto que no presente, a carga horária é do meu ponto de vista insuficiente.

Também a mudança de paradigma social acentua-se cada vez mais, sobretudo com os efeitos da televisão e jogos electrónicos. É notória a influência destes equipamentos no comportamento das crianças e jovens. A inactividade motora cresce com o avanço tecnológico. É fundamental criar oportunidades para que a actividade lúdico-motora aconteça na nossa sociedade, num momento particularmente difícil em que as restrições às oportunidades de movimento são constantes. Parece que de novo a criança está obrigada a ser intelectualmente activa e fisicamente passiva, quando o que se pretende é o desenvolvimento integral da criança e do jovem, proporcionando-lhes condições para a prática lúdico-desportiva, sobretudo dentro de uma perspectiva que seja adquirido o gosto pelo desporto e actividade física ao longo da vida.

O clube escola proporcionaria às crianças e jovens actividades desportivas variadas, em que o fundamental seria, nesta fase de desenvolvimento, desencadear um processo que vise o domínio das competências básicas que preparem e garantam as aprendizagens futuras de: Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol, Badminton, Judo e Atletismo. Este variado leque de Modalidades Desportivas iria permitir a prática de duas ou mais modalidades diferentes por parte das crianças e jovens, evitando-se deste modo, a especialização precoce e simultaneamente desenvolvendo-se o gosto pela prática desportiva tendo em vista a sua prática ao longo da vida.

Assim, o Clube Escola destinar-se-á primeiramente àquelas crianças e jovens que não têm oportunidades de praticar qualquer actividade física a não ser nos períodos lectivos com o objectivo de criar o gosto pela actividade física ao longo da vida.

A sociedade é hoje mais urbana e as famílias, embora beneficiem de mais tempo livre, têm uma vida muito mais agitada reflectindo-se nas rotinas diárias da criança. As crianças têm menos tempo para o jogo e para a actividade lúdica espontânea (Pereira, 2002). O Clube Escola teria também como função a socialização da criança através do jogo.

O Clube Escola terá uma organização dependente da Escola com Direcção, Assembleia Geral e Concelho Fiscal à semelhança de outros clubes. Os sócios do Clube

Escola poderão ser os Pais e Encarregados de Educação, Pessoal Docente e não Docente e restante comunidade local.

As actividades a implementar serão de acordo com o estabelecido em Assembleia Geral mas assentando sempre, na socialização da criança, uma vez que a socialização “consiste no processo através do qual os indivíduos aprendem, elaboram e assumem normas e valores da sociedade em que vivem, mediante a interacção com o seu meio mais próximo e, em especial a sua família de origem e se tornam, desse modo, membros da referida sociedade” (Pinto, 2000:67). Como refere De Lauwe (1997, in Pereira, 2002), a socialização é um conjunto de processos pelos quais a criança se torna membro da sociedade e responde as suas necessidades. O Clube será assim uma mais-valia para o Bairro das Figueirinhas uma vez que, para além de proporcionar a prática desportiva às crianças e jovens da localidade terá também um papel socializante.

Foram estabelecidos contactos com as entidades públicas que manifestaram parecer favorável à criação do Clube Escola das Figueirinhas, Nomeadamente a Junta de Freguesia do Caniço.

IV. Considerações Finais

Ao longo dos últimos anos foram enormes as modificações sofridas pelo desporto ao nível das crianças e jovens, como consequência não só de mudanças ocorridas no desporto e na sociedade como também de transformações no domínio da juventude e da educação.

Há crianças que praticam, no âmbito do desporto organizado, várias vezes por semana ou até diariamente, após um dia normal de aula, existindo uma tendência para aumentar o número dos que não praticam actividade nenhuma. Seria sobretudo para este último grupo que o Clube Escola trabalharia.

A criação do Clube Escola das Figueirinhas seria de um grande importância, não só pela actividade física e desportiva que proporcionaria às crianças e jovens da Escola e redondezas, mas sobretudo por aquilo que significaria em termos de SOCIALIZAÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS que nele participariam.

SINTESE

A actividade desportiva organizada em idades baixas, nos últimos 20 anos, aumentou muito rapidamente (Thompson, 1996). Neste contexto, pretendo dar continuidade a este crescimento com a criação do Clube Escola das Figueirinhas. A criança e o jovem têm direito ao desporto e é desportivamente competente desde que se respeite a sua apetência desportivo-motora, o seu estágio de desenvolvimento, desde que não se pretendam resultados obtidos à força ou campeões prematuros.

A escolha de um programa desportivo, na perspectiva de Neto (1994), deve ser feita com alguns cuidados. Deve respeitar o ritmo da criança, as características do seu desenvolvimento e analisar as exigências da modalidade desportiva.

Foi dentro desta realidade que desenvolvi todo o meu trabalho, enaltecendo sempre o desenvolvimento individual e social da criança e do jovem. Estes são valores que devem ser ensinados e vividos na iniciação desportiva, qualidades que pertencem ao terreno de jogo, do desporto e da Actividade Física e Desportiva ao Longo da Vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Belbenoit, Georges (1974). *O desporto na escola*. Lisboa: Editorial Estampa.

Mota, Jorge (1992). *A Escola, a Educação Física e a Educação da saúde*. Lisboa: Horizonte, vol.XIII. nº48: 208-212, Mar-Abril.

Neto, Carlos (1997). *Jogo e desenvolvimento da criança*. Lisboa: Edições FMH.

Slade, Peter (1978). *O jogo dramático infantil*. São Paulo: Summus.

Sousa, Jesus Maria (2000) – *O professor como pessoa*. Lisboa: Edições ASA, 2000.

6.6. AnexoVI – Parecer de Entidades Locais – Projecto Clube Escola

REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
Freguesia do Caniço



Exmo. Senhor
Professor Sidónio Batista Fernandes
Rua Nova do Janeiro, Nº 24
9100-209 Santa Cruz

S/ Refª

N/ Refª

Data
Caniço: 2013-03-19

Ofício nº 43

Assunto: **PARECER S/ CRIAÇÃO DO «CLUBE ESCOLA DAS FIGUEIRINHAS»**

Exmo. Senhor,

Vem esta Junta de Freguesia, dar o parecer favorável à ideia de formação nesta cidade, de um Clube Escola Figueirinhas, por não ter instalações desportivas na zona, a não ser as escolares e o facto de muitas crianças e jovens ali residentes, não terem oportunidade de prática actividade desportiva a não ser na Escola.

Esta escola está inserida numa área residencial com uma população jovem significativa.

Seria uma grande importância, não só pela actividade física e desportiva que proporcionaria às crianças e jovens da escola e redondezas: todo o que vem em benefício das crianças e jovens é bem-vindo para essa zona.

Com os melhores cumprimentos.

O Presidente da Junta

José Aníbal Rodrigues Alves