



Universidade de Aveiro

Ano 2021

**Mariana
Caramelo
Duarte**

**Estilos de vida ativos em crianças de 1.ºCEB: O
papel da escola e da família**



Universidade de Aveiro
Ano 2021

**Mariana
Caramelo
Duarte**

Estilos de vida ativos em crianças de 1.ºCEB: O papel da escola e da família

Relatório de Estágio apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves, Professor Auxiliar do Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro.

“Educar é crescer e crescer é viver. Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra.” Anísio Teixeira

o júri

Presidente

Prof. Doutora Maria Gabriela Correia de Castro Portugal
Professora Associada da Universidade de Aveiro

Vogais

Doutor Fernando de Sousa Ferreira dos Santos
Professor Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto (Arguente Principal)

Prof. Doutor Aníbal Rui de Carvalho Antunes das Neves
Professor Auxiliar da Universidade de Aveiro (Orientador)

agradecimentos

Esta longa caminhada e a elaboração deste trabalho só foi possível com a colaboração, apoio e dedicação de muitas pessoas, as quais não posso deixar de agradecer.

Aos meus pais que sempre me apoiaram e que tornaram possível este caminho. Um grande obrigado, sem vocês não seria possível.

Ao meu namorado, Samuel, que esteve sempre presente e me apoiou incondicionalmente. Agradeço do fundo do coração por toda a paciência e serenidade que me transmitiu ao longo deste percurso.

A toda a minha família, em especial aos meus avós, que de alguma forma contribuíram para esta caminhada.

Ao meu grupo de amigos, em especial à minha prima Marta, que sempre estiveram presentes e me apoiaram, apesar da distância.

Ao Doutor Rui Neves por toda a sua disponibilidade, prontidão em me ajudar. Foi imprescindível neste caminho. Obrigada por toda a paciência e orientação.

À minha colega de estágio e grande amiga Helena, obrigada por todas as conversas e momentos que partilhamos juntas ao longo destes dois anos.

A todas as minha colegas e amigas de curso, em particular Rita, Silvia e Alexandra.

À professora e educadora por todos os ensinamentos ao longo do estágio. Foram sem dúvida exemplos a seguir.

A todas as crianças que contribuíram para este processo, com as quais tive o privilégio de trabalhar. Obrigada por serem o melhor do mundo.

palavras-chave

educação física, desenvolvimento motor, estilos de vida ativos, influência da família, influência da escola, testes de coordenação motora geral, diários de bordo.

resumo

O presente relatório decorre do trabalho realizado nas unidades curriculares de Prática Pedagógica Supervisionada (PPS) e Seminário de Orientação Educacional (SOE), no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Pré-Escolar e 1.º CEB.

Este percurso demonstrou ser fundamental para desenvolver as competências necessárias para me tornar uma melhor professora/educadora.

Neste relatório retrata-se o decorrer da prática pedagógica em contexto de Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, enfatizando para além da descrição das vivências da PPS, o estudo empírico de investigação-ação desenvolvido no contexto do 1.º CEB. O seu racional foi centrado nas relações entre o desenvolvimento motor das crianças de 1.º CEB e os seus hábitos de estilos de vida mais ou menos ativos e a influência do contexto familiar e escolar.

Desta forma, foram planificadas e levadas a cabo atividades com o objetivo de desenvolver competências a nível do desenvolvimento motor, e a nível de promoção de estilos de vida mais ativos em articulação com o contexto familiar.

Este estudo envolveu como grupo de participantes 19 alunos do 2.º ano e as suas respetivas famílias. Teve uma abordagem quali-quântica, na medida em foram realizadas medições e pesagens, testes de avaliação da coordenação (Teste de Transferência Lateral da Bateria de testes KTK e Salto à Corda), foram aplicados dois questionários, sendo que o primeiro incidiu nos hábitos de prática de atividade física, e o segundo nos hábitos de alimentação, sono e lazer. Foi ainda desenvolvido com os alunos um diário de bordo, onde cada um registou as diversas atividades decorridas ao longo do projeto.

Os dados recolhidos foram analisados em termos de conteúdo numa base interpretativa e holística, bem como em termos estatísticos. Destaca-se a importância da escola e da família na promoção de estilos de vida mais ativos.

Neste sentido, dentro dos resultados deste estudo evidenciou-se que a família e a escola podem influenciar no comportamento das crianças em relação a estilos de vida ativos.

keywords

physical education, motor development, active lifestyles, family influence, school influence, general motor coordination tests, logbooks

abstract

This report stems from the work carried out in the curricular units of the Supervised Pedagogical Practice (SPP) and Educational Guidance Seminar (EGS), in the scope of a Master's degree in 'Pre-School and the 1st Cycle of Basic Education (1st CBE)' Teaching.

This path proved to be fundamental to develop the necessary skills to become a better teacher/educator.

It depicts the course of pedagogical practice in the context of Pre-School Education and the 1st Cycle of Basic Education, emphasizing beyond the description of the SPP experiences, the empirical research-action study developed in the context of the 1st CBE. Its rationale was centred on the relationship between the motor development of children in the 1st CBE and the relative activity of their lifestyle habits, as well as the influence of the family and school contexts. Thus, activities were planned and carried out with the objective of developing skills at the level of motor development, and in the promotion of more active lifestyles in conjunction with the family context.

The participants included in this study were 19 2nd-year students and their families. The study had a qualitative-quantitative approach, in that it involved takings weights and measurements, testing to evaluate coordination (Lateral Transfer Test from the battery of KTK Tests and Skipping Rope), and the application of two questionnaires, the first of which focused on physical activity habits, and the second on eating, sleep and leisure habits. A logbook was also developed with the students, where each recorded the various activities that took place throughout the project.

The data collected were analysed in terms of content on an interpretative and holistic basis, as well as in statistical terms. The importance of school and family in promoting more active lifestyles is highlighted.

In this sense, within the results of this study, it was evidenced that family and school can influence the behaviour of children in relation to active lifestyles.

Índice Geral

Introdução.....	18
Capítulo I- As minhas expetativas iniciais	20
Capítulo II– Enquadramento da Prática Pedagógica Supervisionada	22
2.1. O Estágio na Educação Pré-Escolar	22
2.1.1. Caracterização da realidade pedagógica	22
2.1.1.1. Caracterização do agrupamento.....	22
2.1.1.2. Análise do Projeto Educativo	22
2.1.1.3. Caracterização do meio envolvente.....	26
2.1.1.4. Caracterização da Escola.....	27
2.1.1.5. Finalidades do Projeto Curricular de turma.....	28
2.1.1.6. Caracterização da comunidade, família e suas expetativas	30
2.1.1.7. Recursos humanos	31
2.1.1.8. Caracterização do grupo de crianças	32
2.1.1.9. Caracterização do espaço da sala e oferta educativa	33
2.1.1.10. Organização das rotinas.....	36
2.1.2. Projeto de Investigação- Ação.....	38
2.1.3. Percurso da Intervenção Educativa	54
2.1.4. Reflexão final do percurso na Educação Pré-Escolar	59
2.2. O Estágio no Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico	67
2.2.1. Caracterização da realidade pedagógica	67
2.2.1.1. Caracterização do agrupamento.....	67
2.2.1.2. Análise do Projeto Educativo	67
2.2.1.3. Caraterização do meio envolvente e da comunidade.....	70
2.2.1.4. Caraterização da Escola.....	70
2.2.1.5. Recursos Humanos	72
2.2.1.6. Finalidades do Projeto Curricular de turma.....	73
2.2.1.7. Caraterização do grupo de alunos.....	75
2.2.1.8. Caraterização do espaço da sala e oferta educativa.....	76

2.2.1.9. Critérios de Avaliação	77
2.2.1.10. Caracterização da família e suas expectativas	78
2.2.2. Percurso da Intervenção Educativa	81
2.2.3. Reflexão final do percurso no 1.º CEB	90
Capítulo III- Estudo empírico.....	102
3.1. Enquadramento teórico	102
3.1.1. Educação Física no 1.º CEB e a sua importância.....	102
3.1.2. O Papel do Professor no 1.º CEB e na Educação Física	106
3.1.3. Desenvolvimento motor	108
3.1.4. Equilíbrio.....	110
3.1.5. Coordenação Motora.....	112
3.1.6. Estilos de vida	115
3.1.7. Prática de Atividade Física.....	118
3.1.8. Escola do 1.ºCEB e promoção de estilos de vida saudáveis	119
3.1.9. A importância do papel da família na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis	120
3.1.10. A importância da cooperação entre Família e Escola.	122
3.2. Motivações, razões, pertinências e contextualização do estudo.....	123
3.2.1. Contextualização do projeto.....	124
3.2.2. Metodologia	124
3.2.2.1. Problema e objetivos de estudo – Questão problema.....	124
3.2.2.2. Grupo de participantes.....	127
3.2.2.3. Plano de atividades desenvolvidas	127
3.2.2.4. Instrumentos de recolha de dados.....	131
3.2.2.5. Recolha de dados- procedimentos	132
3.2.2.5.1. IMC	133
3.2.2.5.2. Questionários.....	133
3.2.2.5.3. Diário de bordo.....	133

3.2.2.5.4. Testes de Coordenação Motora Geral	134
3.2.2.5.4.1. Teste de transferência Lateral (bateria KTK)	134
3.2.2.5.4.2. Teste de Salto à Corda	136
Capítulo IV- Apresentação, análise e discussão de resultados	137
4.1. A Família e a Atividade física	137
4.2. A família, a alimentação, o sono e o lazer	148
4.3. Diários de bordo	153
4.3.1. Lanches Saudáveis	155
4.5.2. Tarefa para Casa- Atividade Física em família	162
4.5.3. Atividade que mais gostaram	165
4.5.5. Referenciação de Espaços e Equipamentos Desportivos	167
4.4. IMC	170
4.5. Testes de Coordenação Motora Geral	174
4.5.1. Testes de Transferência Lateral- KTK	174
4.5.2. Salto à corda	179
Conclusões no Estudo Empírico	185
Considerações finais	189
Referências Bibliográficas	193
Anexos	203

Índice de Anexos

Anexo A- Planificações EPE.....	204
Anexo B – Reflexões individuais EPE.....	231
Anexo C – Planificação do Projeto de Turma.....	244
Anexo D- Planificações 1.º CEB.....	260
Anexo E- Reflexões 1º CEB.....	594
Anexo F- Tabela de pesagens e medições.....	628
Anexo G- Tabela de registo, Teste de Transposição Lateral.....	629
Anexo H- Tabela de registo, Teste de Salto à Corda.....	630
Anexo I- Respostas, Questionário “A família e a Atividade Física”.....	631
Anexo J- Respostas, Questionário “A Família, a alimentação, o sono e o lazer”.....	764
Anexo K- Exemplo de um Diário de Bordo.....	840
Anexo L- Tabelas do IMC.....	875

Índice de Figuras

Figura 1 - Área da pintura.....	35
Figura 2 - Área da biblioteca	35
Figura 3 - Área do computador (1).....	35
Figura 4 - Área do computador (2).....	35
Figura 5 - Área dos jogos de Matemática.....	35
Figura 6 - Área da recepção e de trabalho	35
Figura 7 - Área da casinha.....	36
Figura 8 - Área de jogos	36
Figura 9- Motricidade fina: exame 3 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.44).....	40
Figura 10 - Motricidade fina: exame 4 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.45).....	40
Figura 11 - Motricidade fina: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.45).....	41
Figura 12 - Motricidade fina: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.46).....	41
Figura 13 - Equilíbrio: exame 3 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.54)).....	42
Figura 14 - Equilíbrio: exame 4 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.55).....	42
Figura 15 - Equilíbrio: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.55).....	43
Figura 16 - Equilíbrio: exame 6 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.56).....	43
Figura 17 - Campos de Futebol	72
Figura 18 - Espaços coberto e estufa	72
Figura 19- horário da turma.....	75
Figura 20 - Planta da sala de aula.....	77
Figura 21- Fases do Desenvolvimento Motor (Adaptação de Gallahue, Ozmun, Goodway (2013, p. 69)	108
Figura 22- Desenvolvimento da coordenação motora definida por restrições específicas (Adaptação de Gallahue, Ozmun, Goodway (2013, p. 49).....	114
Figura 23 - Modelo de Dahlgren (citado por Morgan et al. 2004	117
Figura 24 - Descrição, atividade " A placa de equilíbrio"	162

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caraterização do AE (retirada do projeto de intervenção 2019/2023	26
Tabela 2 - Escala de pontuação	46
Tabela 3 - Recursos humanos.....	73
Tabela 4- Blocos programáticos (adaptado de ME (2004))	105
Tabela 5 - Fases relativas à recolha de dados.....	132
Tabela 6 - Tabela utilizada para o registo dos dados dos alunos.....	133
Tabela 7 - Frequência prática AF – filhos	138
Tabela 8- Frequência prática AF – pais.....	139
Tabela 9 - Frequência prática AF – Família.....	144
Tabela 10 - Relação AF - pais e filhos	145
Tabela 11 - Número de horas que os filhos(as)/ educandos(as) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia	152
Tabela 12- Lanches saudáveis	156
Tabela 13 - Apreciação " A placa de equilíbrio"	163
Tabela 14 - Atividade que mais gostaram	165
Tabela 15- Referenciação dos espaços	167
Tabela 16 - IMC inicial	170
Tabela 17 - IMC final	171
Tabela 18- Percentil	172
Tabela 19 - Comparação IMC inicial e IMC final.....	172
Tabela 20- Média e desvio padrão, testes iniciais	175
Tabela 21- Média e desvio padrão, testes finais	176
Tabela 22 - Média e desvio padrão, testes iniciais e finais	177
Tabela 23 - Resultados individuais, testes iniciais	178
Tabela 24 - Resultados individuais, testes finais.....	179
Tabela 25- Média e desvio padrão, testes iniciais	180
Tabela 26 - Média e desvio padrão, teste final.....	181
Tabela 27- Média e desvio padrão, testes inicial e final.....	183
Tabela 28 - Resultados dos testes iniciais, Salto à Corda.....	183

Tabela 29 - Resultados dos testes finais, Salto à Corda 184

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Gráfico de Barras (Teste 3 anos).....	47
Gráfico 2 - Gráfico de Barras (Teste 4 anos).....	47
Gráfico 3 - Gráfico de Barras (Teste 5 anos).....	48
Gráfico 4 - Gráfico de Barras (Teste 6 anos).....	48
Gráfico 5 - Gráfico de Barras: Evolução das Crianças - Motricidade Fina.....	49
Gráfico 6 - Gráfico de Barras (Teste 3 anos).....	49
Gráfico 7 - Gráfico de Barras (Teste 4 anos).....	50
Gráfico 8 - Gráfico de Barras (Teste 5 anos).....	50
Gráfico 9 - Gráfico de Barras (Teste 6 anos).....	51
Gráfico 10 - Gráfico de Barras (Evolução a nível geral do equilíbrio).....	51
Gráfico 11 - Gráfico de Barras: Comparação entre sexos - Motricidade fina.....	52
Gráfico 12 - Gráfico de Barras: Comparação entre sexos - Equilíbrio	52
Gráfico 13 - Gráfico circular, habilitações literárias	79
Gráfico 14 - Gráfico circular, situação profissional	80
Gráfico 15 - Gráfico circular, idades dos pais	127
Gráfico 16 - Gráfico circular, prática de AF (Alunos)	137
Gráfico 17 - Gráfico circular, prática de AF (pais)	139
Gráfico 18 - Gráfico de Barras, Motivos dos pais da ausência de AF	140
Gráfico 19 - Gráfico de Barras, Opinião dos pais sobre o motivo que leva os filhos a praticarem AF.....	141
Gráfico 20 - Gráfico de Barras, Opinião dos pais sobre o motivo que leva os filhos a não praticarem AF.....	142
Gráfico 21 - Gráfico circular, opinião dos pais sobre a prática de AF dos filhos	143
Gráfico 22 - Gráfico circular, incentivo dos pais para a prática de AF dos filhos	143
Gráfico 23 - Gráfico circular, AF em família.....	144
Gráfico 24 - Gráfico de Barras, caracterização da alimentação dos filhos.....	148
Gráfico 25 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de sopa, ou vegetais.....	149
Gráfico 26 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de fast-food	149
Gráfico 27 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de refrigerantes	150

Gráfico 28 - Gráfico circular, horas de sono	151
Gráfico 29 - Gráfico de Barras, frequência de brincadeiras ao ar livre.....	151
Gráfico 30 - Gráfico Distribuição Normal, testes iniciais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão).....	175
Gráfico 31 - Gráfico Distribuição Normal, testes finais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão).....	176
Gráfico 32 - Gráfico Distribuição Normal, comparação entre testes iniciais e finais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão)	177
Gráfico 33 – Gráfico Distribuição Normal, teste inicial de Salto à Corda (média e desvio padrão).....	180
Gráfico 34 - Gráfico Distribuição Normal, teste final de Salto à Corda (média e desvio padrão).....	181
Gráfico 35 - Gráfico Distribuição Normal, comparação entre testes inicial e final de Salto à Corda (média e desvio padrão).....	182

Lista de Acrónimos

AE- Agrupamento de Escolas

AEC- Atividades de Enriquecimento Curricular

AF- Atividade Física

CE- Centro Escolar

CEB- Ciclo do Ensino Básico

DM- Desenvolvimento motor

EB- Escola Básica

EE- Encarregados de Educação

EF- Educação Física

EPE- Educação Pré-escolar

EVA- Estilos de vida Ativos

IA- Investigação Ação

IMC- Índice de Massa Corporal

JI- Jardim de Infância

ME- Ministério da Educação

OCEPE- Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

PPS- Prática Pedagógica Supervisionada

SOE- Seminário de Orientação Educacional

UA- Universidade de Aveiro

Introdução

O presente relatório retrata o trabalho desenvolvido ao longo da PPS do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.ºCEB. O seu principal enfoque é a prática de AF nas escolas e em Família, nomeadamente o desenvolvimento motor, o desenvolvimento de atividades com incentivo a estilos de vida mais ativos na escola e em casa com as famílias. A PPS foi realizada em dois contextos educativos, inicialmente em contexto pré-escolar e posteriormente em contexto de 1.º CEB. Em ambos os contextos foram desenvolvidos dois projetos de ação-investigação, sendo que o de maior enfoque foi o realizado no 1º CEB.

Este relatório para além da descrição acerca das vivências da PPS, integra referências aos estudos empíricos centrados nas relações entre o DM das crianças e os seus hábitos de estilos de vida mais ou menos ativos e a influência do contexto familiar.

Este projeto inicialmente foi pensado para dar seguimento ao projeto do pré-escolar, no entanto após algumas semanas de observação em contexto de sala de aula e em conversa com a professora cooperante, decidimos que o projeto a desenvolver na escola do 1º CEB iria divergir da ideia inicial, de forma a integrar o projeto de turma já em curso “Comportamentos Saudáveis”. Assim, o projeto integrou o DM, em conjunto com um estudo mais direcionado para estilos de vida mais ativos em crianças do 1.ºCEB.

Em termos estruturais, este trabalho encontra-se dividido em várias partes articuladas entre si. Assim este documento encontra-se estruturado da seguinte forma:

No primeiro capítulo encontram-se as minhas expetativas iniciais relativamente ao percurso que poderia desenvolver durante a prática pedagógica.

No segundo capítulo é apresentado o enquadramento da PPS, mais especificamente a caracterização dos diferentes contextos educativos onde decorreram as práticas pedagógicas, isto é, são apresentadas as caracterizações dos agrupamentos, do meio envolvente, da comunidade, das escolas, das famílias, do espaço da sala, bem como a análise dos projetos educativos, as finalidades do projeto curricular de turma, a oferta educativa e os recursos humanos. Dentro deste capítulo encontra-se o projeto de investigação-ação desenvolvido em contexto pré-escolar, bem como as minhas reflexões

acerca do percurso desenvolvido tanto em contexto do Pré-Escolar, como no contexto de 1.º CEB.

No terceiro capítulo encontra-se todo o trabalho empírico, começando pelo enquadramento teórico, sendo que este pretende fundamentar o estudo, explorando os diversos conceitos como o DM, equilíbrio, coordenação motora, importância da família, da escola e da cooperação entre ambas. Desta forma o enquadramento teórico centra-se na importância da EF e dos estilos de vida mais ativos. Ainda dentro deste capítulo está presente a contextualização do projeto, a metodologia, fazendo a descrição da mesma, e os instrumentos de recolha de dados, explicando quais os recursos utilizados para registo e tratamento dos mesmos.

No quarto capítulo apresentam-se todos os resultados decorrentes do estudo realizado, em conjunto com a sua análise e discussão. Inicialmente será feita uma análise comparativa entre o IMC inicial e final dos alunos, assim como dos resultados dos testes realizados, Teste de Transferia Lateral (Bateria de testes KTK) e Salto à Corda. Posteriormente serão apresentados e discutidos os dados e resultados relativos aos questionários lançados às famílias e por fim será feita uma análise e discussão dos registos dos alunos nos seus respetivos diários de bordo. Esta análise será feita tendo em conta o principal objetivo do estudo, de forma a caracterizar a influência que a família e a escola podem ter nos EVA das crianças de 1.º CEB.

Nas Conclusões do Estudo Empírico integram-se as principais conclusões resultantes da análise realizada sobre os dados recolhidos, bem como as suas limitações. No seguimento da apresentação das limitações e em virtude de possíveis variáveis que não pudemos controlar, surgem as sugestões futuras.

Por fim as Considerações finais que abordam o culminar de todo o percurso académico, refletindo sobre todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo deste caminho, em especial durante a PPS, enquanto futura profissional de Educação.

Os anexos encontram-se no final do documento.

Capítulo I- As minhas expetativas iniciais

Perante o término de um percurso longo de estudante, importa refletir sobre as minhas expetativas aquando do início da PPS, sendo este o momento em que mais tempo pude contactar e trabalhar nos contextos. Esta realidade por vezes trouxe receios e dúvidas. Contudo e perante todo o curso, desde a licenciatura que me senti motivada para a iniciação à prática profissional. Esta enorme motivação foi a chave para que os meus receios e dúvidas ficassem um pouco para trás e que me deixassem avançar confiante. O fato de ter uma colega de estágio também contribuiu, no sentido em que não avançaria num contexto desconhecido totalmente sozinha, sabendo que para além de ter o apoio da educadora cooperante também teria o apoio da minha colega e do professor orientador.

O contato com a realidade é fundamental nesta área e em muitas outras, desde cedo que as minhas expetativas seriam que me iria identificar mais com o contexto pré-escolar, devido a todas as características deste ambiente educativo, desde as rotinas, ao tempo estruturado, às atividades planeadas de forma que as crianças possam ter a oportunidade de explorar e brincar desenvolvendo aprendizagens. Inicialmente a imprevisibilidade deste contexto deixava-me um pouco ansiosa, na medida em que não conhecíamos nem as crianças nem o contexto. No entanto sabia que com a experiência e conhecimento prévio da educadora cooperante iria-nos ajudar a ficar mais tranquilas.

Relativamente ao 1.ºCEB tinha como expetativas que iria gostar também, mas não tanto como no pré-escolar. Sem dúvida que o 1.ºCEB é muito distinto do pré-escolar, dado que as crianças têm outra idade escolar, onde a postura e ação tem de ser diferentes do pré-escolar. Esperava que no 1.ºCEB existisse uma relação não tão próxima das crianças, comparativamente com o pré-escolar, o que possivelmente me fizesse pensar que não me iria identificar tanto com o 1.º CEB.

Assim, as minhas expetativas seriam que futuramente iria escolher o contexto pré-escolar. Desde logo que pensei que não me iria identificar tanto com o 1.º CEB em comparação ao contexto pré-escolar, contudo ao chegar ao contexto de 1.º Ciclo do Ensino Básico as minhas expetativas modificaram-se.

De uma forma geral as minhas expetativas iniciais perante estes contextos escolares, prendiam-se um pouco pela imagem de “gritaria”, no entanto fui surpreendida

pela positiva, por existir em ambos os contextos um ambiente dotado de calma, compreensão e reflexão. Este ambiente de calma e compreensão fez com que o meu gosto por esta profissão aumentasse ainda mais ao compreender que com esforço e dedicação conseguimos ter sucesso nesta missão de educar/ensinar.

Capítulo II– Enquadramento da Prática Pedagógica Supervisionada

2.1. O Estágio na Educação Pré-Escolar

2.1.1. Caracterização da realidade pedagógica

2.1.1.1. Caracterização do agrupamento

O Agrupamento de Escolas Azuis é composto por uma Escola Secundária Azul, uma Escola Básica e 4 escolas do 1.º CEB, ainda fazem parte do Agrupamento Azul 4 Jardins de Infância.

O Agrupamento resulta da junção da Escola Secundária Azul e do antigo AE. Trata-se de um Agrupamento vertical que integra dez estabelecimentos de ensino. Estes estabelecimentos de ensino que compõem o agrupamento possuem realidades socioeconómicas distintas, já que englobam parte da zona urbana da cidade como outras zonas suas, pertencentes à freguesia de Aradas.

O Agrupamento tem um Patrono natural de Ílhavo. Este é uma das figuras públicas mais representativas do século XX português, é símbolo da democracia, da tolerância, do respeito pelos outros, tendo adotado o Humanismo como matriz do pensamento e da ação. O Patrono deve de servir como inspiração para os membros da comunidade educativa, tendo como referência os seus ensinamentos e pedagogia que perpassam na vida pessoal, profissional, cultural e política.

2.1.1.2. Análise do Projeto Educativo

Segundo Carvalho e Diogo (2001), o Projeto Educativo é uma previsão organizada, onde podemos compreender que o projeto deve partir de uma reflexão profunda que permita criar uma visão estratégica e transformadora. Para isto é essencial pensar a ação sobre um corpus social:

“- o que temos”; “- o que queremos”; “- o que temos que fazer para controlar os acontecimentos - que nos são exteriores - em função do que desejamos.” (Carvalho e Diogo, 2001, p.10).

O Projeto Educativo sendo um documento orientador para toda a comunidade educativa deve ter em conta vários parâmetros e princípios de acordo com os objetivos de cada agrupamento e tendo em conta as características dos alunos e da comunidade envolvente. O projeto educativo AE Azuis refere que :“O Projeto Educativo deve assentar em parâmetros de cidadania, eficácia, coerência, pertinência, prestação de contas e divulgação de boas práticas. Consequentemente, só é possível verificar se obedece aos parâmetros designados, através de uma avaliação organizada anualmente, numa vertente qualitativa e quantitativa” – (Projeto Educativo AE Azuis, 2020, p. 27.)

Nesta linha de pensamento é possível compreender que o projeto educativo passa por várias fases, sendo fundamental que exista uma avaliação continua ao longo do todo o ano letivo.

O Projeto Educativo caracteriza-se por duas fases, em que a primeira é o projeto enquanto processo e a segunda enquanto produto. Este, segundo Carvalho e Diogo (2001), deve exprimir a identidade de uma escola, funcionando como ordenador de toda a vida escolar, “(...) “dotando-a de coerência e de uma intencionalidade clara.” (p.52).

“O Projeto Educativo é um documento estratégico que visa responder às necessidades fundamentais da comunidade educativa. É um guia informativo para toda a Comunidade Educativa”. (Projeto Educativo AE Azuis, 2020, p.25). Para isto, segundo Barroso et al. (1992), a elaboração do projeto deve ter em conta todos os intervenientes da comunidade educativa. O Projeto Educativo deve então de orientar toda a atividade educativa.

“Ao encarar a elaboração do seu projeto educativo, uma escola defronta-se, pois, com a necessidade de explicitar uma conceção de educação.” (Carvalho e Diogo, 2001, p.47).

Ao analisar o Projeto Educativo verificamos as características principais do atual AE Azuis e do meio envolvente. É no Projeto Educativo que também podemos encontrar informações relativas aos recursos físicos assim como informações relativas à oferta educativa. Posso classificar esta informação como útil, pois é através desta que consigo

identificar toda a rede de oferta e ensino existente e como ela pode influenciar os alunos a obterem bons resultados escolares.

De acordo com o perfil do agrupamento, a população escolar no ano letivo de 2019/2020 era de 1864 alunos, 185 docentes, 52 não docentes, sendo destes últimos 8 assistentes técnicos e 44 operacionais.

A nível da organização e gestão escolar, o Projeto Educativo é claro, tendo presente um organigrama com a hierarquia do Conselho Geral, bem como as estruturas de coordenação educativa e de supervisão pedagógica, contudo, a nível dos serviços administrativos, técnicos e técnico-pedagógicos penso que poderia existir uma informação mais detalhada para que possa ser possível compreender de uma forma geral como se organiza o Agrupamento neste setor.

Foi possível compreender que existem vários projetos integradores e de complemento curricular, entre os quais o desporto escolar, o Erasmus + e o Decojovem. Após a leitura torna-se evidente, neste caso, a preocupação em oferecer um vasto leque de atividades de apoio e de complemento curricular aos alunos.

No que concerne ao diagnóstico é referido um progresso a nível da prestação do serviço educativo e nos resultados escolares. É manifestada a preocupação em apostar num reforço de meios humanos e materiais de forma a promover a equidade entre todos os alunos. É referido ainda que durante a emergência do Ensino@Distância foi visível as dificuldades de algumas famílias no acesso a meios digitais.

Em relação aos pontos fortes destaco a importância para os pontos que estão direcionados para o ensino do Pré-Escolar, a existência de resposta adequada às necessidades das famílias no prolongamento dos horários de funcionamento dos estabelecimentos educativos do Pré-Escolar e 1.º CEB (AAAF e CAF) e por fim a dinamização de atividades socioeducativas pela APAR, no início, durante as interrupções letivas e no final do ano letivo. De um modo geral destaco importância para a promoção do trabalho colaborativo, a existência de articulação entre ciclos, a existência de um PAA diversificado e de acordo com os objetivos e estratégias de atuação do PEA, a oferta diversificada de projetos, clubes e outras atividades de enriquecimento, assim como a participação ativa e empenhada das associações de Pais e EE , a implementação de uma boa relação entre a Escolas e as Famílias e o reconhecimento por parte da comunidade do trabalho desenvolvido pelo agrupamento. Por fim destaco ainda a concretização das

medidas de apoio aos agregados familiares em desvantagem, garantindo a alimentação e o acesso a bens essenciais, prevenindo situações de risco, bem como a redução da taxa de absentismo escolar.

Relativamente às áreas prioritárias de intervenção estas estão divididas em 19, tendo em conta que 7 podem ser direcionadas para o Pré-Escolar, sendo elas: a imagem do agrupamento face à comunidade envolvente, tentando manter o número de alunos e fomentar a publicitação do agrupamento no exterior; Os alunos e os problemas do mundo atual, de modo a incrementar a participação das crianças em projetos que se relacionem com a cidadania, prevenção do ambiente, entre outros; Área de intervenção face ao processo de ensino-aprendizagens onde o principal objetivo é continuar a promover o envolvimento e a responsabilização dos alunos, Pais e Encarregados de Educação neste processo; A escola e a comunidade onde o objetivo é promover o envolvimento e a responsabilização dos alunos, Pais e EE; Atividade de enriquecimento curricular e de animação e apoio às famílias, cujo objetivo é continuar a dinamizar atividades de enriquecimento curricular, de animação e apoio às famílias; Disciplina e respeito mútuo, de modo a prevenir e combater a indisciplina, implementando uma cultura de respeito pelo outro e pelas suas diferenças; Partilha de boas práticas docentes, tendo como objetivo manter um clima de partilha de práticas letivas com acompanhamentos de docentes nas aulas.

Relativamente ao último tópico, este diz respeito à monitorização e avaliação do Projeto Educativo. É de referir que existirá um acompanhamento e avaliação do projeto de forma contínua recorrendo a avaliações/ relatórios intercalares de forma a viabilizar o grau de consecução das metas estabelecidas, de que forma os diversos documentos estratégicos do agrupamento ajudaram a concretizar estas metas, quais os objetos para a sua concretização, e posteriormente as formas de superação e os ajustamentos a realizar.

2.1.1.3. Caracterização do meio envolvente

A Escola Secundária Azul, sendo a sede, está situada no centro urbano de Aveiro, tendo nas suas proximidades outras escolas secundárias, comércio e outros serviços. Segundo os Censos de 2011, o concelho de Aveiro tem cerca de 78450 habitantes.

O Agrupamento Azul desfruta de uma localização urbana e rural ao mesmo tempo, o que permite que possa usufruir de uma diversidade de recursos, uma vez que se encontra próximo da Universidade, do Hospital Infante D. Pedro, do Centro de Saúde, do Museu de Aveiro, do Centro Cultural e de Congressos de Aveiro.

O Jardim de Infância de A, bem como as outras escolas de 1.º ciclo situam-se na freguesia de Aradas, no concelho de Aveiro. Esta freguesia tem a cidade de Aveiro a norte e a cerca de 2 km, a Sul a cidade de Ílhavo.

Nesta freguesia residem 9157 pessoas. A mesma tem uma área total de 8,93 km² e apresenta uma estrutura etária predominantemente jovem, onde 26% da população possui idade inferior a 25 anos e a sua população ativa é aproximadamente 56%.

Quanto ao deslocamento das crianças, a maioria vai para a escola com os pais de carro, à exceção da D. que vai de bicicleta com o pai.

A Tabela seguinte (tabela 1), é relativa à população escolar.

Tabela 1- Caraterização do AE (retirada do projeto de intervenção 2019/2023)

Escolas do Agrupamento	Salas de JI	Turmas	Alunos	Docentes	Assistentes Operacionais	Assistentes Técnicos
Jl da Quinta do Picado	1	--	12	1	1	9
Jl do Bonsucesso	2	--	35	2	2	
Jl das Leirinhas	1	--	19	1	1	
Jl de Verdemilho	2	--	50	2	2	
EB de Verdemilho	--	8*	193	11	2	
EB do Bonsucesso	--	3**	60	3	2	
EB das Leirinhas	--	2**	45	2	1	
EB da Quinta do Picado	--	2**	20	2	1	
EB de Aradas	--	18	366	156	11	
ES Mário Sacramento	--	40	1089		18***	

2.1.1.4. Caracterização da Escola

Segundo o Ministério da Educação (2016), a escola deve ser um contexto facilitador do desenvolvimento e da aprendizagem das crianças assim como facilitador de oportunidade de formação para os adultos que o frequentam.

“Cada estabelecimento educativo tem as suas características próprias e uma especificidade que decorre da rede em que está incluído (pública, privada solidária ou privada cooperativa), da dimensão e dos recursos materiais e humanos de que dispõe, diferenciando-se ainda pelos níveis educativos que engloba. Muitos estabelecimentos educativos, para além da educação pré-escolar, incluem outros níveis educativos como a creche ou os ensinos básico e secundário. Esta inserção num contexto organizacional mais vasto permite tirar proveito de recursos humanos e materiais, facilitando ainda a continuidade educativa.” (ME, 2016, p.23).

O JI A faz parte do Agrupamento Azul, sendo este composto por 8 escolas.

O Centro Escolar A é um edifício recente, onde a sua atividade começou no ano letivo de 2012/2013. É composto por seis salas de aula onde funcionam as turmas do 1.º ciclo. Existem ainda 3 gabinetes de trabalho, um refeitório e uma cozinha de apoio. Dentro deste espaço escolar situa-se também o JI A. Este edifício tem uma arquitetura contemporânea, onde a atividade foi iniciada em maio de 2004. Dispõe de apenas um piso onde se encontram duas salas de JI, uma casa de banho para cada sala, uma sala polivalente onde são servidas as refeições, uma cozinha, uma casa de banho para os docentes e funcionários, e um pequeno gabinete de apoio.

A Escola tem um espaço exterior amplo, tendo um espaço na parte da frente do JI cimentado e um espaço de relva que faz ligação à parte de trás. Este espaço é provido de jogos desenhados no chão, e de diversos materiais, sendo eles pneus, troncos de árvores, tem ainda triciclos e blocos de plástico que podem ser usados nas brincadeiras das crianças. Na parte de trás do JI existe também um espaço exterior constituído por um

parque, por uma zona verde e por um campo de futebol e basquetebol. Este espaço nas traseiras é partilhado com o 1.ºCEB. No entanto todo este espaço exterior é aberto, o que condiciona as crianças, pois em tempo de chuva não podem ir para a rua, e têm de ficar dentro da escola, normalmente na sua sala.

Como futura educadora e de acordo com o ME (2016), o espaço exterior é tão importante quanto o interior, pois este também é um espaço educativo pelas suas potencialidades. Estas potencialidades vão ao encontro da possibilidade que a criança tem em desenvolver diversas formas de interação social e de ter contato e exploração da natureza.

É de referir que perante a situação em que nos encontramos, as crianças da nossa sala (sala B) na hora do lanche apenas podem usufruir do espaço exterior na parte da frente, e as crianças da sala A utilizam o espaço da parte de trás do JI. Salvo exceções quando o parque está livre da parte da tarde por vezes as crianças da nossa sala vão até lá, no entanto existe sempre um cuidado para que não haja cruzamentos entre crianças de diferentes salas ou de diferentes níveis de ensino.

É importante rentabilizar os espaços da escola ao máximo, incluindo os espaços comuns a todo o estabelecimento. “Os estabelecimentos educativos proporcionam, também, um espaço alargado de desenvolvimento e aprendizagem de todas as crianças, em que a partilha dos espaços comuns (entrada, corredores, refeitório, biblioteca, ginásio, etc.) deverá ser planeada em conjunto pela equipa educativa.” (ME, 2016, p.23). Nesta fase essa exploração total não pode ocorrer, no entanto, num futuro sem pandemia torna-se importante esta utilização total. Contudo esta utilização requer que o educador/a reflita sobre as suas potencialidades, e que a organização deste seja pensada cuidadosamente, seja pela introdução de materiais, seja por questões de segurança.

2.1.1.5. Finalidades do Projeto Curricular de turma

As finalidades definidas no projeto curricular vão ao encontro de promover o desenvolvimento pessoal e social da criança numa perspetiva de educação para a cidadania. É referido também que tem como objetivo fomentar a inserção da criança no que diz respeito pela pluralidade de culturas, favorecendo uma progressiva consciência

como membro da sociedade, assim como contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso das aprendizagens.

Como finalidade é referido também a estimulação do desenvolvimento global da criança no respeito pelas características individuais, incluindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas, assim como o desenvolvimento da expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas como meios de relação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo. É referido neste projeto curricular a importância de despertar na criança a curiosidade e o sentido crítico e a necessidade de proporcionar à criança ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva. Está aqui presente também a finalidade de proceder à deteção de inadaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança e o incentivo à participação das famílias no processo educativo e estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

Para além destas finalidades é referido também no projeto curricular que a pedagogia deve ser diferenciada, tendo em conta cada criança, o grupo e a sua heterogeneidade, e que a componente educativa deve contemplar tempos diferenciados que permitam a exploração/vivências lúdicas. O ambiente tem de ser estimulado e facilitador de aprendizagens e deve existir estímulo à assiduidade.

Outros destaques ou finalidades definidas no projeto curricular da escola entre docentes e profissionais da JI regem-se por realizar a articulação entre o trabalho desenvolvido com os terapeutas colaboradores, existir uma articulação entre a educadora e a educadora da intervenção precoce, assim como facultar informações aos docentes do 1.ºCEB sobre as crianças que irão ingressar no 1.º ciclo, podendo também questionar sobre dificuldades sentidas pelos mesmos em relação às crianças que ingressem no 1º ciclo. Outra finalidade consiste na existência de um trabalho de equipa com as assistentes operacionais a fim de integrá-las no trabalho desenvolvido e articular com as animadoras de modo que não haja repetições no trabalho.

De uma forma geral todas estas finalidades vão ao encontro das Orientações Curriculares para a EPE, sendo que estas baseiam-se nos objetivos globais pedagógicos definidos pela lei – quadro (Lei n.º 5/97, de 10 de fevereiro) e “(...) e destinam-se a apoiar a construção e gestão do currículo no JI, da responsabilidade de cada educador/a, em

colaboração com a equipa educativa do estabelecimento educativo/agrupamento de escolas.” (ME, 2016, p.5).

2.1.1.6. Caracterização da comunidade, família e suas expetativas

De todas as famílias das crianças não existe nenhuma família monoparental, onde todas as crianças vivem com o pai e com a mãe à exceção de uma criança que vive com a mãe a quem foi atribuída a regulação do poder paternal, mas visita o pai semanalmente. Perante os dados que consultamos, constatamos que a grande maioria das famílias têm o 12.º ano, licenciatura, mestrado ou doutoramento, à exceção de uma família, cuja escolaridade é até ao 9.º ano, e a grande maioria exerce profissão.

Os pais mostram bastante interesse na participação na vida escolar dos filhos, e sempre tiveram interesse em participar, no entanto devido à pandemia este ano não poderão participar. Contudo a educadora e os pais têm um grupo no WhatsApp onde comunicam, e onde a educadora partilha fotos/vídeos de diversos momentos ao longo da semana, para que os pais possam estar o mais presente possível.

Como futura educadora percebi que esta relação que se estabelece entre a educadora e os pais/ família é fundamental para o bom desenvolvimento da criança. É a partir de momentos de comunicação entre ambos que é possível conhecer por parte da família as “(...) suas necessidades e expetativas educativas, ouvir as suas opiniões e sugestões, incentivar a sua participação, e, ainda, para combinar as formas de participação que melhor correspondem às suas disponibilidades. A avaliação que o/a educador/a realiza do processo desenvolvido por cada criança e dos seus progressos torna-se um recurso fundamental nessa comunicação.” (ME, 2016, p. 28).

Relativamente à comunidade escolar, por norma as duas salas do JI trabalhavam em conjunto, mas devido à situação em que nos encontramos não existe contato entre elas, e a articulação com o 1.º ciclo também se encontra suspensa, apesar de existir apoio por parte da direção do agrupamento.

Existem componentes de apoio à família, o almoço na escola, o leite para o lanche da manhã que é garantido pela parceria com a Câmara. Esta também é responsável pelo prolongamento ao contratar uma animadora através de uma IPSS.

Existem também “visitas da PSP à Escola”, saídas proporcionadas pela Câmara, mas que devido à pandemia ainda não se sabe se irão realizar-se. Por norma também existe sempre viagem de grupo, mas tendo em conta a situação atual, uma dessas viagens pretende-se fazer presencialmente (Sealife) e outra virtualmente (Oceanário). Estas colaborações com estas organizações “(...) para além de contribuírem para a realização das finalidades educativas do estabelecimento educativo, podem ainda facilitar a relação entre estes serviços e os pais/ famílias, através da disponibilização de informações sobre as suas funções e funcionamento.” (ME, 2016, p. 30).

Para mim como futura educadora esta relação com toda a comunidade envolvente é fundamental, pois esta comunidade pode contribuir com os seus saberes e com as suas competências para enriquecer o trabalho que a educadora desenvolve com as crianças. É importante que posteriormente ao contributo por parte da comunidade que a educadora dê “(...) conhecimento aos pais/famílias e a outros membros da comunidade, presencialmente ou à distância (...), do processo e produtos realizados pelas crianças a partir das suas contribuições, favorece um clima de comunicação, de troca e procura de saberes entre crianças e adultos” (ME, 2016, p. 30).

2.1.1.7. Recursos humanos

Relativamente ao pessoal docente, o JI dispõe de duas educadoras, sendo que uma delas é a responsável pelo conselho pedagógico e a outra responsável pelo conselho administrativo, dispõe também de uma educadora de intervenção precoce.

Relativamente ao pessoal não docente o JI integra duas assistentes operacionais da ação educativa, uma animadora e uma auxiliar de refeitório.

2.1.1.8. Caracterização do grupo de crianças

Segundo o ME (2016), é o grupo que proporciona o contexto da interação social e consequentemente a socialização mediante a relação entre crianças, crianças e adultos e também entre adultos. Estas relações fazem parte também da base do processo educativo.

O grupo é por 23 crianças com idades compreendidas entre os três e os seis anos. Quatro dessas crianças tem três anos e são do sexo feminino, enquanto existem seis crianças com quatro anos, em que três são do sexo masculino e três do sexo feminino. São doze as crianças de cinco anos, em que sete delas são do sexo masculino e cinco do sexo feminino, tendo por fim apenas uma criança do sexo masculino com seis anos. Das 23 crianças que fazem parte deste grupo integraram este ano oito novas crianças, quatro crianças de três anos, duas crianças de quatro anos e duas crianças de cinco anos.

A maioria das crianças não reside na freguesia de Aradas, sendo algumas delas do concelho de Ílhavo e do centro da cidade de Aveiro.

Este grupo é caracterizado por ser numeroso e heterogéneo, o que implica um trabalho individualizado com algumas crianças mais novas, assim como com crianças que têm um comportamento mais agitado de forma a conseguir-se trabalhar em grande grupo. As crianças deste grupo aparentam ter um elevado nível de autonomia, tanto a nível da higiene pessoal como na utilização dos materiais da sala. Existe entreajuda entre as crianças mais velhas e as mais novas.

Apesar das crianças de três anos necessitarem de uma atenção especial, e não estarem ainda muito implicadas nas atividades, o grupo no geral está implicado na realização de atividades e mostra interesse pela realização das mesmas. Contudo existem diversos fatores que podem influenciar o funcionamento do grupo, estando estes relacionados com o número de crianças de cada sexo, com a diversidade das ideias e com a própria dimensão do grupo. Neste caso penso que a diversidade de idades vai enriquecer as interações e por sua vez as aprendizagens entre as crianças de diferentes idades.

“Na educação de infância, cuidar e educar estão intimamente relacionados, pois ser responsável por um grupo de crianças exige competências profissionais que se traduzem, nomeadamente, por prestar atenção ao seu bem-estar emocional e

físico e dar resposta às suas solicitações (explícitas ou implícitas). Este cuidar ético envolve assim a criação de um ambiente securizante em que cada criança se sente bem e em que sabe que é escutada e valorizada.” (ME, 2016, p.24).

Cabe à Educadora estabelecer uma relação individualizada com cada criança de modo a facilitar a inclusão de cada uma no grupo em questão. Para isto é essencial que a educadora esteja atenta às necessidades e aos interesses de cada criança.

Neste sentido, o/a educador/a deve apoiar a compreensão que as crianças têm, desde muito cedo, dos sentimentos, intenções e emoções dos outros, facilitando o desenvolvimento da compreensão do que os outros pensam, sentem e desejam. Cabe também ao/a educador/a, em situações de conflito, apoiar a explicitação e aceitação dos diferentes pontos de vista, favorecendo a negociação e a resolução conjunta do problema.” (ME, 2016, p.25).

2.1.1.9. Caracterização do espaço da sala e oferta educativa

O espaço sala apresenta dimensões um pouco reduzidas, no entanto encontra-se bem organizado. Esta sala tem o mobiliário adequado ao tamanho das crianças, e está bem distribuído pela sala, permitindo dar liberdade e autonomia às mesmas. Existe muita luz natural na sala de aula proveniente das várias janelas existentes e de uma porta de vidro que dá acesso ao exterior, permitindo contato visual para o exterior por parte das crianças. Segundo o ME (2016), a organização do espaço da sala acaba por ser o espelho das intenções da educadora e da dinâmica do grupo.

O espaço está dividido em 7 áreas de interesse, sendo elas: a área da casinha, de jogos livres e desenho, a área de pintura e a zona de acolhimento, que é comum com a área da construção de legos, do computador e da leitura/ conto de histórias.

O contexto é rico e diversificado, a maioria das áreas estão bem equipadas com quantidade e qualidade suficiente de materiais e equipamento. O espaço interior apesar de ser pequeno, é acolhedor, e isso é notório pelo à vontade das crianças.

Esta organização do espaço da sala contribui para o suporte do desenvolvimento curricular, pois segundo o ME (2016), os materiais disponíveis e a sua organização são fundamentais para que as crianças possam escolher, fazer e aprender. É importante que a educadora se questione sobre a sua funcionalidade e finalidade de modo a planear e fundamentar as razões da organização em questão, neste caso específico a organização da sala estava um pouco diferente da organização habitual devido às regras e exigências impostas perante a pandemia atual. No entanto a educadora ao longo das nossas intervenções foi modificando o espaço de acordo com as necessidades e com a evolução do grupo em questão, incluindo a participação das crianças nessas decisões relativas às mudanças e ao processo de organização. É importante que as crianças conheçam o espaço e as suas possibilidades associadas a ele, pois dará à criança condições de desenvolvimento da sua independência e da sua autonomia. “Esta apropriação do espaço dá-lhes a possibilidade de fazerem escolhas, de utilizarem os materiais de diferentes maneiras, por vezes imprevistas e criativas, e de forma cada vez mais complexa” (ME, 2016, p. 26).



Figura 1 - Área da pintura



Figura 2 - Área da biblioteca



Figura 3 - Área do computador (1)



Figura 4 - Área do computador (2)



Figura 5 - Área dos jogos de Matemática



Figura 6 - Área da recepção e de trabalho



Figura 7 - Área da casinha



Figura 8 - Área de jogos

2.1.1.10. Organização das rotinas

Os momentos de rotina estão organizados de forma explícita, e as crianças por norma já sabem o que se vai suceder. Antes da pandemia as crianças encontravam-se na zona do acolhimento, no entanto com a pandemia as crianças quando chegavam dirigiam-se diretamente para o seu lugar nas mesas de trabalho. A parte inicial do dia das crianças é marcada pela canção dos bons dias cantada pelo chefe do dia. Posto isto o chefe vai ver como está o tempo, coloca o dia no calendário e conta o número de meninas, e de meninos. Por norma, de seguida, passa-se à realização de um desenho, ou brincadeira livre até à hora do lanche, sendo esta às 10:00 horas. Caso esteja bom tempo, o lanche é feito na rua e as crianças podem brincar livremente até por volta das 11:00 horas. Caso esteja mau tempo, as crianças lancham na sala, e seguem-se atividades orientadas. Por volta das 12:00 horas é a hora do almoço, que se prolonga até às 14:00 horas, sendo que durante a tarde as atividades são variadas.

A sequência temporal já é conhecida pela maioria das crianças, e isto é notório perante a sua autonomia tanto dentro da sala, como no momento de saída, tendo apenas de avisar onde vão, e solicitar, caso precisem de ajuda.

Desta forma compreende-se que apesar das rotinas educativas possuírem uma distribuição flexível, os momentos acabam por se repetir com uma periodicidade.

“A sucessão de cada dia, as manhãs e as tardes têm um determinado ritmo, existindo, deste modo, uma rotina que é pedagógica porque é intencionalmente planeada pelo/a educador/a e porque é conhecida pelas crianças, que sabem o que podem fazer nos vários momentos e prever a sua sucessão, tendo a liberdade de propor modificações. Nem todos os dias são iguais, as propostas do/a educador/a ou das crianças podem modificar o quotidiano habitual.” (ME, 2016, p. 27).

É a partir destas rotinas: colocar o dia em que estamos, ver o mês, contar os dias para trás, identificar em que dia da semana estamos, entre outros, que as crianças conseguem desenvolver as ferramentas necessárias para a compreensão do tempo, seja ele passado, presente ou futuro. É a partir deste tempo diário que está inscrito num tempo semanal, mensal e anual que permite às crianças compreenderem as diferentes unidades do tempo.

Como futura educadora, perante aquilo que observei no contexto e de acordo com as OCEPE, percebo que aqui o tempo deve ser de cada criança, e por isso deve-se estabelecer as rotinas com a participação destas, que permita oportunidade de diversas aprendizagens. Para isto é necessário que a gestão da rotina “(...) contemple de forma equilibrada diversos ritmos e tipos de atividade, em diferentes situações — individual, com outra criança, com um pequeno grupo, com todo o grupo (...)” (ME, 2016, p.27). É fundamental que esta rotina tenha um tempo estruturado e flexível, de modo que faça sentido para as crianças, e que lhes dê oportunidade de explorarem, brincarem e experimentarem coisas novas sem pressas.

2.1.2. Projeto de Investigação- Ação

O projeto de investigação- ação foi desenvolvido em contexto pré-escolar, este centrou-se em aspetos relacionados com o DM, nomeadamente a motricidade fina e o equilíbrio. Após três semana de observação, onde foram realizadas diversas atividades com as crianças, deduzimos perante o grupo de grupo de crianças e em conversa com a educadora cooperante que a maioria das crianças tinha regredido em diversas habilidades motoras durante o período de quarentena.

Posto isto e após uma análise das performances das crianças em determinadas atividades, identificamos que existia dificuldade a nível da motricidade fina e a nível do equilíbrio. Outro aspeto que se pôde verificar durante este período foi o fato de existirem crianças mais novas com um desenvolvimento superior comparativamente com crianças mais velhas. Desta forma considerou-se importante preparar um plano de intervenção, onde primeiramente se fez um conjunto de exames adaptados da bateria de testes do autor Rosa Neto (2002), para que fosse possível identificar quais as crianças que tinham maiores dificuldades, tanto a nível da motricidade fina, como a nível de equilíbrio.

Posteriormente à realização dos testes elaborou-se um plano de atividades, cujo objetivo seria criar atividades que pudessem melhorar estas duas habilidades. No momento final voltou-se a repetir os testes iniciais, para analisar quais as evoluções das crianças a nível destas duas habilidades motoras referidas anteriormente.

Este projeto surgiu assim no sentido de tentar colmatar estas dificuldades surgidas após o tempo de quarenta em que as crianças estiveram sem frequentar o JI, desenvolvendo assim competências e qualidades a nível da motricidade fina e do equilíbrio.

Assim, importa compreender um pouco mais sobre o currículo da Educação Física no pré-escolar e de que forma decorre o processo de aprendizagem desta área.

O currículo da EF na EPE é nomeado com o Domínio da EF que se encontra dentro da área de conteúdo “Área de Expressão e Comunicação”. Este domínio apresenta uma abordagem global não especificando componentes. Segundo o ME (2016), este domínio está relacionado com a Área de Formação Pessoal e Social, na medida em que contribui para o desenvolvimento quer da independência e da autonomia nas crianças, quer nas suas relações sociais. Este domínio também se pode relacionar com o Conhecimento do Mundo

onde a prática de exercício físico pode promover o contato com a natureza. De uma forma geral este domínio pode-se relacionar com todos os outros domínios da Área de Expressão e Comunicação.

O processo das aprendizagens da EF na EPE, segundo o ME (2016), organiza-se em três eixos que se relacionam entre si: “Ação da criança sobre si própria e sobre o seu corpo em movimento”; Ação da criança sobre os objetos - Perícias e Manipulações”; “O desenvolvimento da criança nas relações sociais em atividades com os seus parceiros - Jogos”. As aprendizagens a promover neste ciclo são: “Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras”; “Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar”; “Controlar movimentos de perícia e manipulação como: lançar, receber, pontapear, lançar em precisão, transportar, driblar e agarrar.”

Segundo Baccin et al. (2011), para além do contexto familiar é no contexto escolar que as crianças podem contactar com atividades que proporcionem coragem, e onde surgem oportunidades para que estas possam colocar em prática os seus movimentos fundamentais, melhorando o seu DM. Assim, compreende-se que a EF pretende garantir o desenvolvimento de várias capacidades de acordo com os diferentes estágios de DM, afetivo, cognitivo e social.

Posto importa referir a bateria de testes do autor Rosa Neto (2002), no qual explica no que consiste a Escala de Desenvolvimento Motor (EDM) e onde são apresentados alguns exemplos de exames que se podem aplicar a nível da motricidade fina e equilíbrio, respetivamente.

Segundo Rosa Neto (2002), o DM pode ser avaliado, pois é através da avaliação que se torna possível identificar em que estágio motor se encontram as crianças, comparando os dados recolhidos e por fim conseguindo através desta comparação chegar a um resultado.

O autor desenvolveu uma Escala de Desenvolvimento Motor (EDM), onde o objetivo é avaliar o nível da motricidade final e global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal assim como a lateralidade nas crianças com idades compreendidas entre os 2 e 11 anos.

Para o nosso estudo adaptámos a bateria de testes do autor Rosa Neto (2002). A utilização desta bateria teve como objetivo avaliar apenas duas habilidades motoras: a motricidade fina e o equilíbrio.

Assim, importa aqui apresentar algumas figuras referentes aos testes que efetuamos relativamente às habilidades motricidade fina e equilíbrio.

Relativamente à motricidade fina:

3 anos – construção de uma ponte

Material: 12 cubos em desordem; tomam-se três e, com eles, se constrói uma ponte diante da criança (Figura 2). “Faça você algo semelhante” (sem desmontar o modelo). Pode-se ensinar várias vezes a forma de fazê-lo. É suficiente que a ponte continue montada, ainda que não esteja muito bem equilibrada.

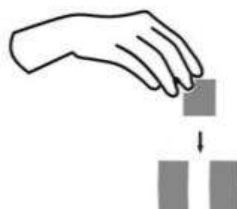


Figura 9- Motricidade fina: exame 3 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.44)

4 anos – enfiar a linha na agulha

Material: Linha número 60 e agulha de costura (1cm x 1mm). Para começar, mãos separadas a uma distância de 10 cm. A linha passa pelos dedos em 2 cm. O comprimento total da linha é de 15 cm (Figura 3). Duração: 9 segundos. Ensaios: dois.

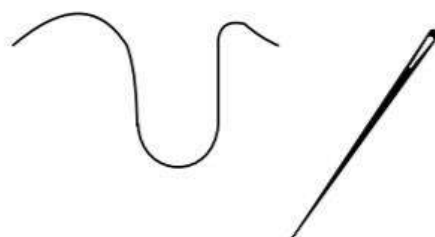


Figura 10 - Motricidade fina: exame 4 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.45)

5 anos – fazer um nó

Material: Um par de cordões de sapatos de 45 cm e um lápis. “Preste atenção no que faço”. Fazer um nó simples em um lápis (Figura 4). “Com este cordão, você irá fazer um nó em meu dedo como eu fiz no lápis”. Aceita-se qualquer tipo de nó, desde que não se desmanche.

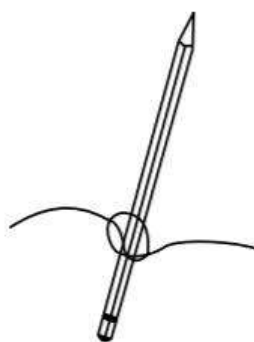


Figura 11 - Motricidade fina: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.45)

6 anos – labirinto

A criança deve estar sentada em uma mesa escolar diante de um lápis e de uma folha contendo os labirintos (Anexo II). Traçar com um lápis uma linha contínua da entrada até a saída do primeiro labirinto e, imediatamente, iniciar o próximo. Após 30 segundos de repouso, começar o mesmo exercício com a mão esquerda (Figura 5).

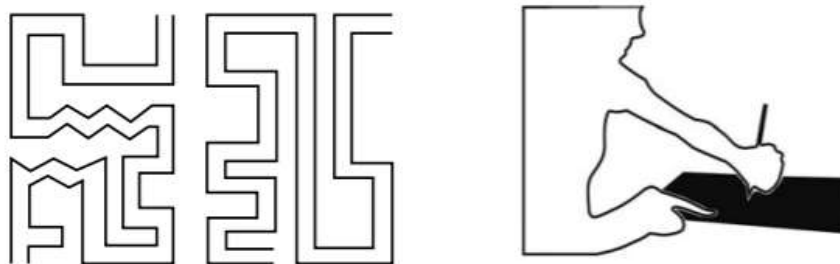


Figura 12 - Motricidade fina: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.46)

Relativamente ao equilíbrio:

3 anos – equilíbrio sobre um joelho

Os braços devem estar ao longo do corpo, os pés juntos; deve-se apoiar um joelho no chão sem mover os braços ou o outro pé. Manter a posição, com o tronco ereto (sem sentar-se sobre o calcanhar) – Figura 21. Após 20 segundos de descanso, o mesmo exercício deve ser feito com a outra perna. Erros: o tempo ser inferior a 10 segundos; haver deslizamentos dos braços, do pé ou do joelho; sentar-se sobre o calcanhar. Tentativas: duas para cada perna.



Figura 13 - Equilíbrio: exame 3 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.54))

4 anos – equilíbrio com o tronco flexionado

Com os olhos abertos, com os pés juntos e com as mãos apoiadas nas costas, deve-se flexionar o tronco em ângulo reto e manter essa posição (Figura 22). Erros: movimento dos pés; flexão das pernas; tempo inferior a 10 segundos. Tentativas: duas.



Figura 14 - Equilíbrio: exame 4 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.55))

5 anos – equilíbrio nas pontas dos pés

Manter-se sobre a ponta dos pés, com os olhos abertos e com os braços ao longo do corpo, estando pés e pernas juntos (Figura 23). Duração: 10 segundos. Tentativas: três.



Figura 15 - Equilíbrio: exame 5 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.55)

6 anos – pé manco estático

Com os olhos abertos, manter-se sobre a perna direita, enquanto a outra permanecerá flexionada em ângulo reto, com a coxa paralela à direita e ligeiramente em abdução e com os braços ao longo do corpo (Figura 24). Descansar por 30 segundos e fazer o mesmo exercício com a outra perna. Erros: baixar mais de três vezes a perna levantada; tocar com o outro pé no chão; saltar; elevar-se sobre a ponta do pé; balançar. Duração: 10 segundos. Tentativas: três.



Figura 16 - Equilíbrio: exame 6 anos (adaptação Rosa Neto, (2002, p.56)

Este estudo pretendeu analisar a evolução de um grupo de crianças entre os 3 e os 6 anos, no intervalo de dois meses, a nível do desenvolvimento do equilíbrio e da motricidade fina. Desta forma, objetivou-se observar as alterações ao nível do DM destas duas habilidades, baseando-nos na análise dos resultados iniciais e finais dos testes

efetuados entre crianças da mesma idade cronológica. Para isso recorreremos aos testes da bateria do autor Rosa Neto (2002).

Participaram neste estudo 20 crianças de ambos os sexos, 11 meninas e 9 meninos, com idades compreendidas entre os 3 e 6 anos, matriculados num JI da cidade de Aveiro. Como instrumento de recolha de dados utilizou-se a EDM de Rosa Neto (2002), através da qual foi possível avaliar o desenvolvimento a nível do equilíbrio e da motricidade fina. Os testes foram realizados numa sala à parte. É importante salientar que os testes foram realizados em paralelo com outras atividades que estavam a ser desenvolvidas pela educadora na sala com as restantes crianças, daí a longa duração.

Os primeiros testes decorreram em três dias, em que no primeiro dia estes tiveram uma duração de 240 minutos e foram destinados a testes de equilíbrio. No segundo dia os testes tiveram uma duração de 240 minutos e foram referentes à motricidade fina, e no terceiro dia tiveram uma duração de 120 minutos e destinaram-se à conclusão de alguns testes que faltaram a nível das duas habilidades. Durante os dois meses seguintes foram realizadas diversas atividades cujo principal objetivo seria trabalhar estas duas habilidades motoras. Após estes dois meses, voltou-se a realizar os mesmos testes, desta vez apenas em dois dias, cada um deles destinado a uma das habilidades motoras, tendo ambos os testes a duração de 240 minutos.

Plano do projeto

Sessões/momentos	Data (Referência temporal - para retirar)	Tempo	Conteúdos	Descrição da atividade
Sessão 1	17/11/2020	240 minutos	Testes adaptados da Bateria do Rosa Neto (2002): Testes de equilíbrio	
Sessão 2	18/11/2020	240 minutos	Testes adaptados do Bateria do Rosa Neto (2002): Motricidade fina	
Sessão 3	23/11/2020	120 minutos	Testes adaptados do Bateria do Rosa Neto (2002): Equilíbrio e Motricidade fina	
Sessão 4	23/11/2020	15 minutos	Equilíbrio	Executar a coreografia para o

				espetáculo de Natal: Sequência de posições de equilíbrio
Sessão 5	23/11/2020	90 minutos	Motricidade fina	Construções de Natal: Colagens com massas e tampas; pintar rolos de papel
Sessão 6	23/11/2020	15 minutos	Motricidade fina	Desenho: Desenho em folhas de diversas formas geométricas
Sessão 7	24/11/2020	60 minutos	Motricidade fina	Construções de Natal: Pintura com cotonetes; Pintura dos rolos de papel e sua posterior construção
Sessão 8	24/11/2020	15 minutos	Equilíbrio	Executar a coreografia para o espetáculo de Natal: Sequência de posições de equilíbrio
Sessão 9	09/12/2020	20 minutos	Motricidade Fina	Desenho: Desenhar novas personagens para entrar na história <i>O Boneco de Neve</i>
Sessão 10	09/12/2020	15 minutos	Equilíbrio	Executar a coreografia para o espetáculo de Natal: Sequência de posições de equilíbrio
Sessão 11	14/12/2020	20 minutos	Motricidade Fina	Desenho: Desenhar a prenda que gostariam de dar e a quem no Natal
Sessão 12	14/12/2020	15 minutos	Equilíbrio	Executar a coreografia para o espetáculo de Natal: Sequência de posições de equilíbrio
Sessão 13	14/12/2020	20 minutos	Motricidade Fina	Recortes para decorar a árvore de Natal
Sessão 14	15/12/2020	25 minutos	Motricidade Fina	Culinária: Bolachas de manteiga para o lanche do dia do espetáculo de Natal
Sessão 15	15/12/2020	25 minutos	Motricidade Fina	Construção da árvore de Natal: Elaboração do cenário para o espetáculo
Sessão 16	16/12/2020	15 minutos	Equilíbrio	Executar a coreografia no espetáculo de Natal: Sequência de posições de equilíbrio
Sessão 17	05/01/2021	15 minutos	Motricidade Fina	Recorte das coroas e elementos para a sua decoração; Formação de bolinhas com papel de lustro
Sessão 18	06/01/2021	30 minutos	Equilíbrio	Jogo posições de equilíbrio: sequência de diversas posições de equilíbrio

Sessão 19	06/01/2021	30 minutos	Motricidade Fina	Slime: Elaboração da massa
Sessão 20	11/01/2021	30 minutos	Equilíbrio	Jogo “ <i>O rei manda</i> ”: sequência de diversas posições de equilíbrio
Sessão 21	11/01/2021	45 minutos	Motricidade fina	Decoração do pote e da caixa de satisfação: Realização de diversos desenhos
Sessão 22	11/01/2021	10 minutos	Motricidade fina	Pote da gratidão: enrolar o desenho para colocar lá dentro
Sessão 23	12/01/2021	15 minutos	Motricidade fina	Técnica <i>Doodling</i> : elaborar desenho
Sessão 24	13/02/2021	90 minutos	Motricidade fina	Pegada: Recorte, picotagem e nó
Sessão 25	13/02/2021	240 minutos	Testes adaptados da Bateria do Rosa Neto (2002): Testes de equilíbrio	
Sessão 26	18/01/2021	240 minutos	Testes adaptados do Bateria do Rosa Neto (2002): Motricidade fina	

Relativamente à recolha de dados recorreremos à observação direta e constante, às notas de campo recolhidas durante a realização dos testes, ao registo audiovisual (fotografias) e à utilização de testes de avaliação inicial e final adaptados da bateria de testes do autor Rosa Neto (2002).

A escala utilizada para a pontuação dos resultados dos testes foi a seguinte:

Tabela 2 - Escala de pontuação

Escala utilizada	
1 ponto	Não conseguiu
2 pontos	Conseguiu à 3.º tentativa
3 pontos	Conseguiu à 2.º tentativa
4 pontos	Conseguiu à 1.º tentativa

Relativamente aos resultados a nível do DM da habilidade motricidade fina, foi possível compreender perante os gráficos apresentados abaixo que houve uma evolução entre o mês de novembro e janeiro, em todas as faixas etárias.

Relativamente ao teste – Construção de uma ponte, onde foram avaliadas as capacidades de crianças dos 3 anos, é possível verificar através do gráfico 1, que houve um aumento da média no mês de janeiro de 0,2 pontos (tendo em conta a escala utilizada) relativamente à média do mês de novembro.

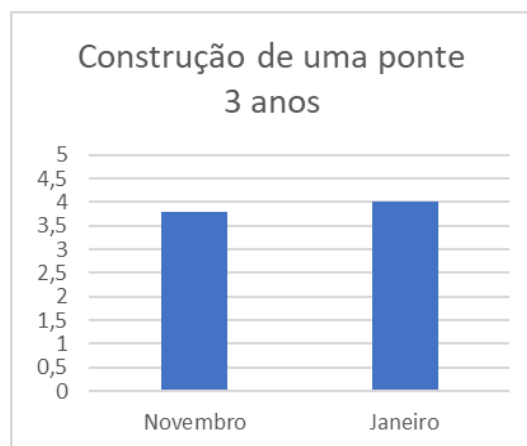


Gráfico 1 - Gráfico de Barras (Teste 3 anos)

Relativamente à análise do gráfico 2 relativo ao teste – Enfiar a linha na agulha, destinado às crianças com 4 anos, foi possível verificar um aumento significativo da média no mês de janeiro, comparativamente ao mês de novembro. Este aumento foi de 1,6 pontos.

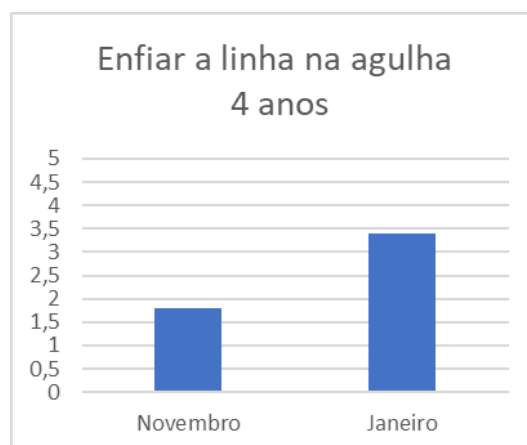


Gráfico 2 - Gráfico de Barras (Teste 4 anos)

Analisando o gráfico 3- Fazer o nó, onde este teste se destinou às crianças com uma idade cronológica de 5 anos, podemos verificar que também houve um aumento na média da pontuação no mês de janeiro comparativamente ao mês de novembro. Este aumento teve um valor de 0,8 pontos.

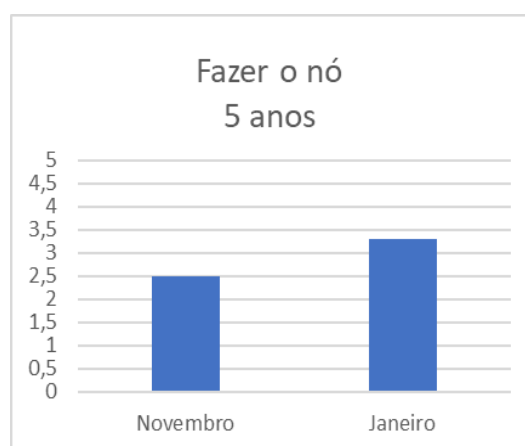


Gráfico 3 - Gráfico de Barras (Teste 5 anos)

Por fim, ao analisar o último gráfico (gráfico 4)- Labirinto, desta vez com crianças de 6 anos, foi possível verificar também um aumento na média de cerca de 1,7 pontos no mês de janeiro em comparação com os primeiros testes realizados no mês de novembro.

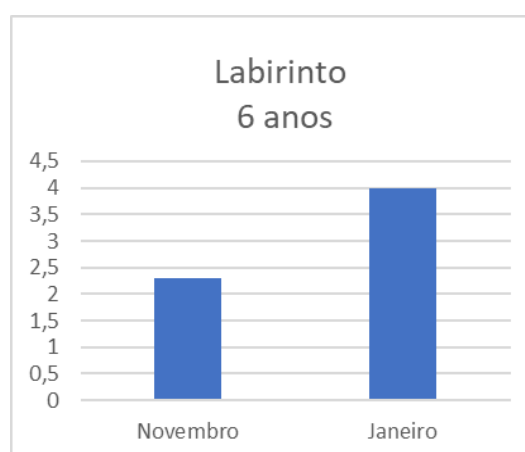


Gráfico 4 - Gráfico de Barras (Teste 6 anos)

O próximo gráfico (gráfico 5) apresentado é relativo à evolução geral da média dos testes de motricidade fina realizados no mês de novembro e no mês de janeiro.

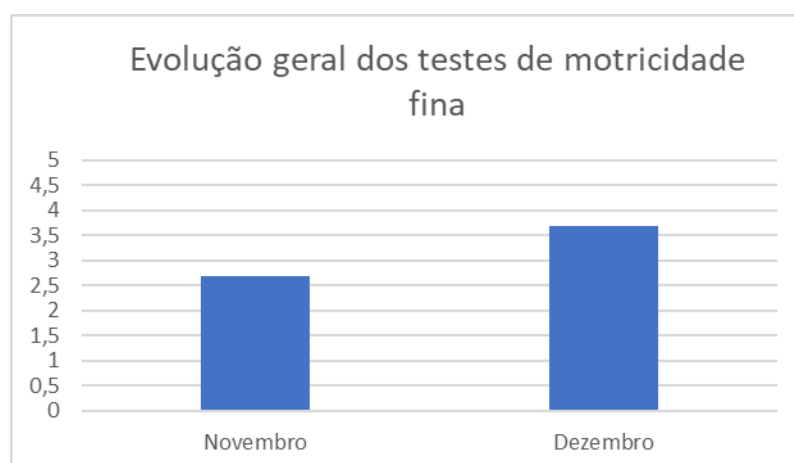


Gráfico 5 - Gráfico de Barras: Evolução das Crianças - Motricidade Fina

De uma forma geral é possível verificar que houve um aumento da média em um ponto.

Relativamente aos resultados ao nível de DM da habilidade equilíbrio, é possível constatar perante os gráficos apresentados abaixo que houve uma evolução entre o mês de novembro e janeiro, na maioria das faixas etárias, à exceção das crianças de 6 anos.

Relativamente ao teste – Equilíbrio sobre um joelho, onde foram avaliadas as capacidades das crianças de 3 anos, é possível verificar através do gráfico de barras (gráfico 6) que houve um aumento significativo da média no mês de janeiro de 2 pontos relativamente à média do mês de novembro.

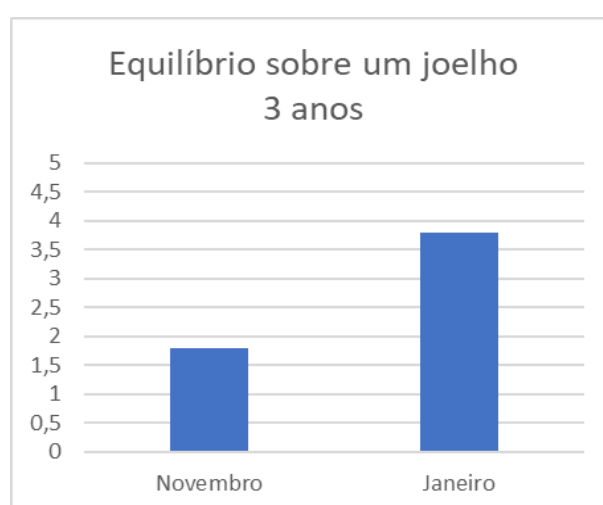


Gráfico 6 - Gráfico de Barras (Teste 3 anos)

Relativamente à análise do gráfico 7 relativo ao teste – Equilíbrio com o tronco flexionado, destinado às crianças com 4 anos, foi possível verificar um ligeiro aumento da média no mês de janeiro comparativamente ao mês de novembro. Este aumento foi de 0,4 pontos.

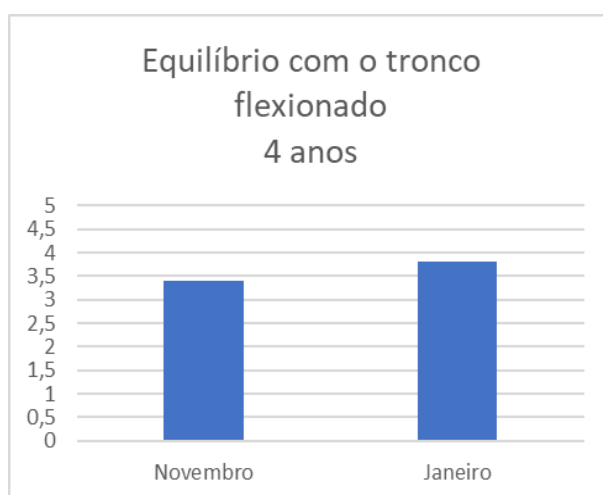


Gráfico 7 - Gráfico de Barras (Teste 4 anos)

Analisando o gráfico 8- Equilíbrio na ponta dos pés, onde este teste se destinou às crianças com uma idade cronológica de 5 anos, podemos verificar que também houve um aumento na média da pontuação no mês de janeiro comparativamente ao mês de novembro. Este aumento teve um valor de 0,7 pontos.

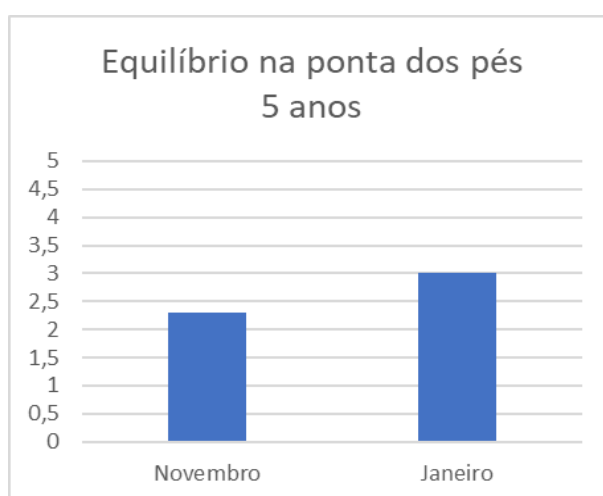


Gráfico 8 - Gráfico de Barras (Teste 5 anos)

Por fim, ao analisar o último gráfico (gráfico 9) - Pé manco estático, desta vez com crianças de 6 anos, foi possível verificar que ao contrário de todos os gráficos anteriores que sofreram um aumento, este sofreu um decréscimo da média de cerca de 0,3 pontos no mês de janeiro, em comparação com os primeiros testes realizados no mês de novembro.

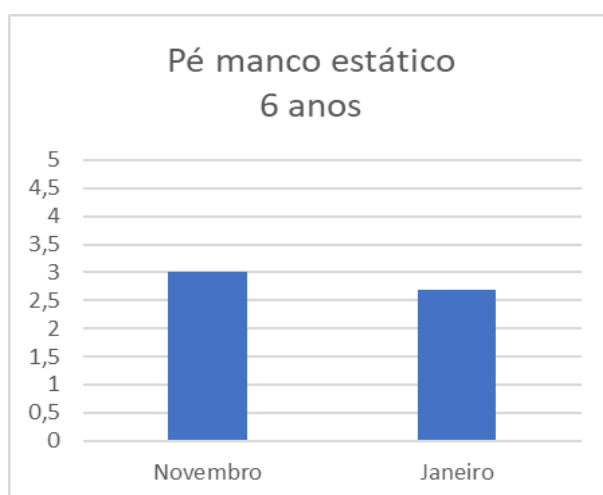


Gráfico 9 - Gráfico de Barras (Teste 6 anos)

No entanto apesar de este último teste ter contrariado os valores anteriores, podemos identificar através do gráfico abaixo (gráfico 10), que a média relativa à evolução geral dos testes de equilíbrio continuou positiva com a diferença de 0,8 pontos entre o mês de novembro e o mês de janeiro.

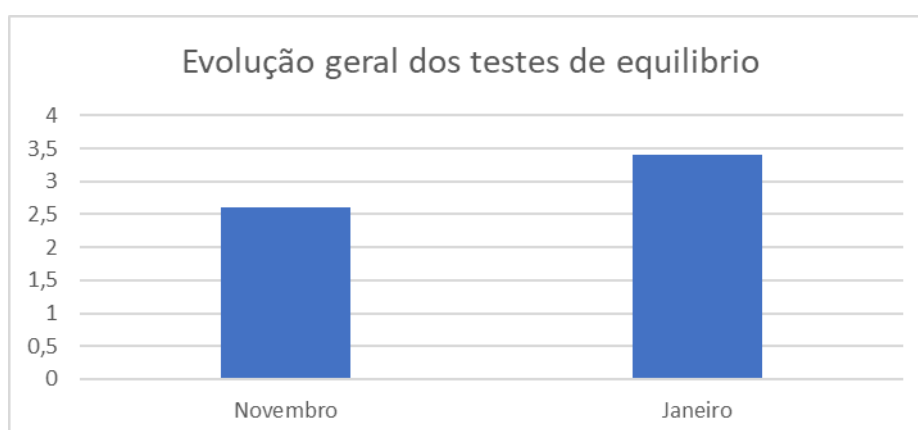


Gráfico 10 - Gráfico de Barras (Evolução a nível geral do equilíbrio)

Outro aspeto que fez sentido analisar foi a comparação das *performances* entre meninos e meninas tanto a nível da motricidade fina como do equilíbrio. Para a análise desses resultados podemos verificar nos gráficos 11 e 12 diferenças entre géneros.

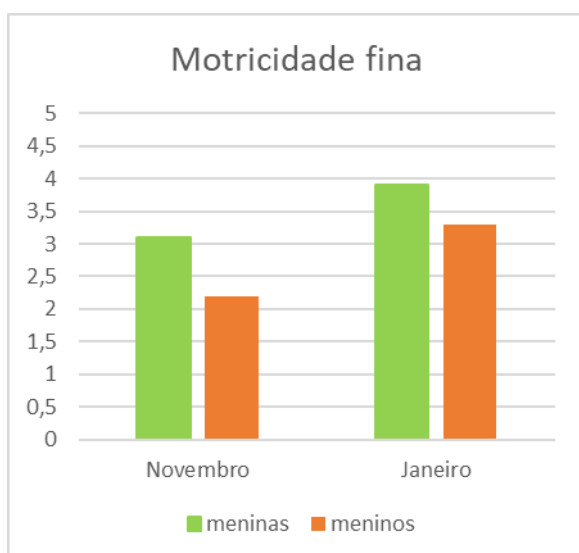


Gráfico 11 - Gráfico de Barras: Comparação entre sexos - Motricidade fina

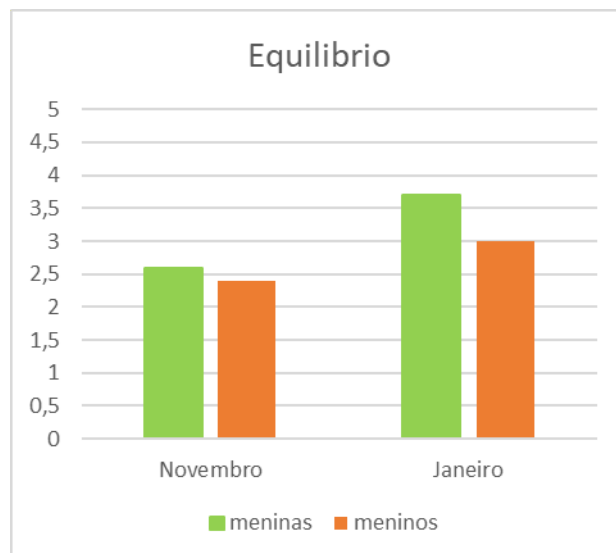


Gráfico 12 - Gráfico de Barras: Comparação entre sexos - Equilíbrio

Após a análise dos gráficos anteriores, é possível compreender que as meninas alcançaram uma média de resultados acima dos meninos, tanto a nível da motricidade fina como a nível do equilíbrio.

Este padrão de resultados em que de forma constante as meninas conseguem melhores resultados do que os meninos, poderão decorrer da natureza das tarefas em avaliação motora, mas também dos processos maturacionais que influenciam fortemente habilidades motoras como motricidade fina e o equilíbrio. De acordo com estudos realizados por Engel-Yeger et al. (2010) e Livesey et al. (2007) as meninas têm um melhor desempenho a nível de equilíbrio e de motricidade fina enquanto que os meninos têm um melhor desempenho em habilidade com bolas, contudo no nosso estudo, estas habilidade com bolas não foram realizadas. Estes autores relacionam as possíveis diferenças com questões culturais, do meio ambiente e biológicas.

Conclusões

É possível compreender que no pré-escolar o domínio da EF está relacionado com outros domínios e com outras áreas de conteúdo, como é o caso da Área da Formação Pessoal e Social e a Área do Conhecimento do Mundo.

Pode considerar-se então o pré-escolar como uma fase fundamental, onde as crianças aprendem e desenvolvem as capacidades para as suas atividades a nível futuro. Quando existem lacunas que vêm do pré-escolar, estas vão interferir com as aprendizagens do 1.ºCEB, daí a necessidade de proporcionar às crianças experiências que possibilitem o seu DM, pois é esta fase da infância que dita as suas facilidades a nível do desempenho motor no futuro. No entanto esta capacidade não é desenvolvida apenas perante as exigências das tarefas propostas pelo educador/ professor, mas também é desenvolvida através da interação entre a biologia do indivíduo e do ambiente em questão.

Compreendo assim que apesar de existirem outros fatores, o educador/ professor estando atento às crianças pode de alguma forma atuar perante algumas dificuldades que possam ser consequências destes outros fatores referidos anteriormente, podendo promover atividades de acordo com a faixa etária das crianças, de modo que estas atividades permitam que a criança evolua a nível do seu DM.

Desta forma foi possível constatar com o estudo que fizemos que tanto o equilíbrio como a motricidade fina são habilidades motoras fundamentais, e por isso devem de ser trabalhadas com as crianças de forma a prepará-las para o futuro.

Perante a análise dos dados e resultados obtidos, foi possível verificar que houve de uma forma geral uma evolução das crianças, tanto a nível da motricidade fina, como a nível do equilíbrio. Podemos também constatar que as meninas tiveram melhores resultados em comparação com os meninos, o que se pode justificar perante o estudo que fiz anteriormente. Este resultado mais alto por parte das meninas pode estar relacionado com o desenvolvimento e maturação das estruturas corporais e dos sistemas, onde a maturação nervosa das meninas pode ocorrer dois anos mais cedo em comparação com os meninos. Liu et al. (2011) e Piek et al. (2012) defendem esta diferença de sexo na capacidade motora das meninas comparativamente aos meninos, uma vez que as meninas nascem com uma maior controlo e sincronia manual o que pode explicar os melhores

resultados a nível da motricidade fina. De acordo com a literatura anterior os autores, Engel-Yeger et al. (2010) e Livesey et al. (2007), apresentam como justificação a existência de uma relação com questões culturais, questões ambientais e biológicas.

2.1.3. Percurso da Intervenção Educativa

O percurso da intervenção educativa foi muito desafiante e gratificante, ao longo da intervenção foram desenvolvidas várias planificações e reflexões. A observação foi fundamental pois foi durante este período que pude conhecer a realidade pedagógica, nomeadamente as crianças, os seus interesses e dificuldades, e todo o meio envolvente, bem como as rotinas a ele associado. Esta fase teve a duração de três semanas, onde consegui estabelecer os primeiros contatos com as crianças do grupo e compreender quais as possíveis estratégias para chegar até elas.

Neste sentido com o início da segunda semana de observação comecei a refletir sobre aspetos relevantes que até então tinha observado, bem como nas fases seguintes, dois, três e quatro. A fase dois compreendeu intervenções de curta duração, onde intervim ora de manhã ora de tarde ao longo da semana. Na fase três as intervenções passaram a ser diárias, mas alternadas ao longo da semana. Por fim a fase quatro sendo esta caracterizada por intervenções semanais.

Todas as fases tiveram a sua importância ao longo deste percurso, na medida em todas elas desempenharam um papel importante na minha formação. As diferentes fases assumiram uma complexidade crescente, contribuindo assim para a minha evolução de uma forma constante, assim à medida que me fui sentindo mais segura, o tempo de intervenção também aumentou.

A elaboração das planificações teve em conta as dificuldades das crianças, as suas particularidades, gostos e interesses, sendo que as identificações destas características sucederam após a primeira fase da intervenção: a observação. Neste sentido desenvolveram-se planificações, que foram sofrendo alterações ao longo das semanas de forma a corresponder ao interesses e necessidades das crianças. Nestas é possível encontrar as descrições das atividades desenvolvidas, os materiais utilizados, bem como as áreas de

conteúdos, a identificação das aprendizagens a promover e os seus respetivos processos de avaliação. Desta forma as planificações encontram-se anexadas a este relatório (Anexo A).

As reflexões mostraram-se também fundamentais durante todas as fases, na medida em que inicialmente me fizeram refletir sobre o que observei e como poderia melhorar certos aspetos quando iniciasse a minha intervenção. Ao longo das intervenções tive a oportunidade de refletir sobre aspetos positivos e sobre outros que poderiam ser melhorados. Assim as reflexões passaram a ser um instrumento individual e diário, tanto na fase de observação como nas fases seguintes de intervenção. Desta forma as reflexões elaboradas ao longo de toda a PPS em contexto EPE encontram-se anexadas a este relatório (Anexo B).

Assim será importante dar relevo a algumas atividades/ momentos desenvolvidos(as) e implementados(as) no grupo de estágio, bem como a sua apreciação.

1.º Semana de intervenção: 09 a 11 de novembro de 2020

A planificação semanal desenvolvida foi de encontro à planificação semanal elaborada pelas crianças, de forma a respeitar as suas rotinas. Iniciou-se a semana com a elaboração de um desenho sobre o fim de semana e para tal procurou-se arranjar estratégias que motivassem as crianças na elaboração do mesmo. A estratégia consistia em desenhar, primeiramente, o que mais gostaram ou o que quisessem contar sobre o fim de semana para depois apresentarem ao grupo.

Durante a semana foram realizados dois jogos, o do lenço e do espantalho, na área da EF, nos quais formaram-se 3 equipas. Após a realização destes jogos compreendeu-se que perante as características do grupo de crianças, seria necessário que houvesse menos elementos por cada equipa para que existisse uma rentabilização do tempo de espera entre cada criança.

Quanto à atividade da construção de uma história sobre o dia de São Martinho, o grupo de crianças surpreendeu pela criatividade demonstrada no seguimento da história. As crianças, no geral, participaram na sua construção, onde se entregaram à sua imaginação. Observou-se no decorrer da atividade que estas estavam motivadas e interessadas na realização da história, respeitando e dando seguimento às ideias dos colegas que participaram, ou seja, revelou-se uma grande sensibilidade às ideias dos amigos, sem nunca as desvalorizarem. Foi realmente uma atividade onde existiu o trabalho em equipa e

cooperação entre todos os meninos. Esta atividade para além de impulsionadora do desenvolvimento da criatividade, também foi positiva no que refere à cooperação e espírito de equipa.

2.º Semana de intervenção: 16 a 18 de novembro de 2020

Durante a segunda semana de intervenção deu-se início aos testes do Rosa Neto, (2002). Começou-se por medir e pesar as crianças, no entanto não foi explicado às mesmas o porquê. Em conversa com a educadora compreendeu-se a importância de existir essa explicação, o que levou a contextualizar um pouco essa intenção no seguimento da sua execução. Por outro lado, também se compreendeu que as crianças ficaram curiosas em saber a razão destas medições e pesagens reforçando esta importância da explicação prévia.

No decorrer dos testes foram sentidas algumas dificuldades em fazer com que as crianças compreendessem o que era suposto realizar nos diferentes testes de acordo com as suas idades. “Perante níveis baixos de implicação, a questão que se coloca para o educador é: porque é que a implicação será baixa? O que poderá estar a prejudicar o bom desenvolvimento da atividade? O que é que eu poderei fazer para mudar a situação? O que eu poderei fazer para aumentar os níveis de implicação, isto é, ter crianças a agir com empenho e alegria?” (Laevers & Portugal, 2018, p.25).

A experiência de flutuação foi uma das atividades realizadas ao longo da semana, as crianças mostraram-se empenhadas. Constatou-se que este tipo de atividades que envolve experiências e posterior discussão motiva muito as crianças. Outro aspeto a salientar foi o fato da experiência se ter realizado por grupos, pois facilitou a interação entre as crianças e a compreensão da mesma.

Outras atividades desenvolvidas foram ao encontro da importância da reciclagem, nomeadamente, o “jogo dos ecopontos” onde o objetivo prendeu-se por colocar os materiais já utilizados nos respetivos ecopontos. Esta atividade decorreu de um projeto iniciado com as crianças, foi notório o empenho das mesmas, talvez por ser um projeto pelo qual as crianças sabiam que iria manter uma continuidade. Estes projetos têm uma importância acrescida, uma vez que podem criar hábitos sustentáveis nas crianças, e por sua vez serem levados para casa. Deste modo estes projetos têm utilidade no dia-a-dia das crianças, contribuindo assim para a sensibilização destas para o mundo que as rodeia.

Ao longo dessa semana foi possível identificar que as conversas/explicações longas não resultaram muito bem em grande grupo, pois a atenção das crianças é bastante reduzida.

3.º Semana de intervenção: 23 a 25 de novembro de 2020

Uma das atividades realizadas durante a semana foi uma coreografia alusiva ao Natal, a pedido da educadora cujo objetivo seria para as crianças entrarem no espírito natalício. Neste sentido, foi elaborada uma coreografia de forma a entrarem no espírito, e em simultâneo, trabalhou-se outras competências como o equilíbrio. A coreografia foi pensada de modo a trabalhar competências da expressão motora de forma indireta, aproveitando a dança para esse fim. Demonstrou-se ser uma atividade bastante promotora para desenvolver diversas capacidades, à qual as crianças se divertiram.

Durante esta semana deu-se continuidade à construção da casa do pai natal. Após estruturação da casa, utilizando caixas de sapatos, as crianças passaram para a decoração, onde utilizaram diversos materiais recicláveis como as revistas, esferovite, madeira e legos. Foi uma atividade interessante no ponto de vista da discussão que se gerou relativamente à organização dos objetos criados de modo a construírem uma casa com tudo o que é necessário.

Outra atividade realizada foi uma saída de campo com as crianças. Inicialmente estava planeada a saída de campo para o dia de quarta-feira, mas uma vez que a previsão do tempo era de chuva, foi alterada. Perante estas mudanças, é importante refletir que nem tudo o que se planeia corre como o previsto. Assim é importante desenvolver esta capacidade de conseguir moldar os acontecimentos perante as diversas situações que vão surgindo, não só a nível de previsões meteorológicas, mas também a nível da predisposição das crianças e interesses destas. A saída de campo à floresta, foi uma atividade onde se conseguiu desenvolver várias capacidades. Primeiramente a atividade foi pensada com o objetivo de as crianças recolherem materiais para o Natal e de observarem as árvores que são utilizadas para a produção de papel, pois no dia anterior tinha surgido, com as crianças, uma conversa relativamente ao processo de fabrico das folhas de papel, onde estas elaboraram os seus desenhos/ pinturas. No entanto esta visita pela floresta demonstrou que, para além dos objetivos planeados, conseguiu-se trabalhar outras competências, sendo estas a nível da comunicação, onde as crianças estabeleceram conversas com o seu par.

Exploraram também em conjunto aspetos da natureza, da entreaajuda, uma vez que tiveram de se ajudar mutuamente para que conseguissem descer e subir sem cair.

4.º Semana de intervenção: 05 a 06 de janeiro de 2021

Durante esta semana realizou-se com as crianças a construção de coroas, com o objetivo de serem usadas no dia 6 de janeiro- Dia de Reis. As crianças tiveram de recortar pelo contorno a sua coroa e posteriormente decorá-la. Durante a sessão compreendeu-se a necessidade que existe em acompanhar as crianças nas atividades de recorte, pois algumas tinham dificuldades em recortar e outras apesar de não terem tanta dificuldade exigiam mais atenção.

Outra atividade realizada nesta semana de intervenções foi direcionada para o equilíbrio. Esta consistia em desempenhar determinadas posições de acordo com as imagens apresentadas nos pequenos cartões que se encontravam num pequeno saco. As crianças tiveram de retirar aleatoriamente um dos cartões que continham uma posição, tentando imitar essa mesma postura, em conjunto com os restantes meninos que se encontravam próximos dos seus lugares onde costumam estar sentados. A criança que seguia para responder ao desafio era escolhida por outra, que já tinha realizado o desafio anteriormente. O aspeto a ter em conta na escolha do amigo, alertado previamente, seria a criança que demonstrasse um bom comportamento. Esta foi uma estratégia que se encontrou para assegurar uma melhor organização da atividade, sem que surgissem muitos atropelamentos.

Realizou-se também com as crianças uma experiência que consistia em fazer massa *slime*. As crianças estiveram bastante implicadas e motivadas, o processo em si correu bem, e todas puderam participar, contudo, a massa não ficou no ponto esperado. Posto isto e em conversa com a educadora constatou-se que para próximas experiências, será importante serem realizadas previamente de maneira a ser possível identificar como ficará o resultado final. Contudo esta atividade mostrou-se promotora da cooperação entre as crianças, com ela conseguiu-se estabelecer negociações como: quem faz primeiro, quem faz depois, e acima de tudo quem ajuda quem e como. Assim, estas atividades podem ser consideradas fundamentais na promoção de valores democráticos nas crianças, e permitir que estas compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades.

2.1.4. Reflexão final do percurso na Educação Pré-Escolar

Com o término da PPS no contexto pré-escolar importa refletir sobre o meu percurso de formação ao longo deste percurso, em especial durante o primeiro semestre.

Início a minha reflexão fazendo referência à minha motivação inicial para este curso em geral. Desde sempre me imaginei a trabalhar com crianças, penso que este gosto pode ter surgido através de diversas atividades que desenvolvi em parcerias na minha aldeia. Mais tarde cuidei dos meus primos durante dois anos consecutivos e a cada dia que passava acreditava que era mesmo isto que queria fazer: - contribuir para a educação e formação da geração futura.

Quando ingressei na Licenciatura em Educação Básica estava um pouco renitente, pois o medo de perceber que o curso poderia não corresponder às minhas expectativas era imenso. Na verdade, acabei por ficar ainda mais surpreendida e motivada, pois desde o primeiro semestre que percebi que os conteúdos que eram abordados naquelas unidades curriculares faziam sentido. Mais tarde começou a iniciação à prática profissional e sem dúvida que é dos momentos mais importantes, seja da licenciatura ou do mestrado, este contato com a realidade.

Apesar de ter gostado de frequentar a licenciatura na Escola Superior de Educação de Viseu, o meu objetivo sempre foi ingressar na Universidade de Aveiro. Foi no mestrado que esse objetivo se concretizou. Hoje posso dizer que sou muito grata por frequentar este mestrado na Universidade, pois sinto que está a contribuir imenso na construção do meu perfil como educadora/professora, seja a nível de conteúdos mais teóricos, seja a nível de relações, apesar de estarmos um pouco limitados com a pandemia covid-19.

No momento de escolha do Curso de Mestrado que queria frequentar, existiram algumas indecisões, pois os meus professores da licenciatura incentivaram-me para seguir o mestrado em Ensino do 1.º CEB e de Matemática e Ciências Naturais do 2.º Ciclo do Ensino Básico, no entanto quando decidi me candidatar sempre idealizei trabalhar com as crianças mais pequeninas. Hoje e a cada dia que passa percebo que fiz a escolha certa, sendo que as portas não estarão fechadas claro, e quem sabe se mais tarde não irei ingressar neste mestrado para poder ter a oportunidade de trabalhar com estas duas

realidades. No entanto, por agora, e perante o decorrer deste mestrado, sei que estou no sítio certo.

As unidades curriculares PPS e SOE demonstraram ser fundamentais neste processo de aprendizagem durante este primeiro semestre. Foi através destas que tive a oportunidade de ter acesso a algumas ferramentas necessárias para o bom funcionamento deste Estágio em contexto Pré-Escolar.

O estágio começou com três semanas de observação. Na minha opinião esta primeira fase é muito importante, pois é durante esta que podemos conhecer a realidade pedagógica: conhecer as crianças, quais os seus interesses e dificuldades, compreender quais as suas rotinas, e como está organizado o ambiente educativo, para mais tarde podermos agir em conformidade com aquilo que já existe. Esta observação também nos dá a hipótese de analisarmos o ambiente e verificar se existe algum aspeto que poderá ser melhorado no contexto. Foi através desta observação e de acordo com o ME (2016), que compreendi o quão importante é estabelecer rotinas com as crianças. É fundamental que esta rotina tenha um tempo estruturado e flexível, de modo que faça sentido para as crianças, e que lhes dê oportunidade de explorarem, brincarem e experimentarem coisas novas sem pressas.

A observação participante dá-nos a oportunidade de podermos estabelecer os primeiros contatos com as crianças, e entender de um certo modo como lidar com cada uma. É através dessa observação que se consegue identificar quais os aspetos a melhorar de forma a poder ir ao encontro dos interesses das crianças.

A fase dois correspondeu às intervenções de curta duração, onde as nossas intervenções foram intercaladas ora de manhã, ora de tarde, entre mim e a minha colega de Estágio. Também vejo esta fase como fundamental, uma vez que é uma fase intermédia, para que possamos evoluir a nível de intervenções, sem termos de assumir tudo de uma só vez.

A fase três foi a fase onde começámos com intervenções diárias individuais, onde comecei a sentir uma maior pressão, pois o dia seria conduzindo apenas por mim. Na minha opinião esta fase também se relevou importante, na medida em que fez parte de um conjunto de fases de complexidade crescente.

A fase 4 foi para mim a mais desafiante, pois foi aquela que mais se aproximou à realidade do trabalho de uma educadora, onde tive de assumir o grupo toda a semana, apesar de no nosso caso ter sido apenas três dias.

Foi durante esta fase que compreendi o quão importante é a organização do grupo e do espaço. A organização do grupo também é um fator essencial a ter conta perante atividades um pouco mais monótonas, para que resultem em maiores momentos de concentração ao invés de distração. Na EPE existem “(...) diferentes fatores que influenciam o modo próprio de funcionamento de um grupo, tais como as características individuais das crianças que o compõem, o maior ou menor número de crianças de cada sexo, a diversidade de idades ou a dimensão do grupo.” (ME, 2016, p.24)

“A organização do grupo, do espaço e do tempo constituem dimensões interligadas da organização do ambiente educativo da sala. Esta organização constituiu o suporte do desenvolvimento curricular, pois as formas de interação no grupo, os materiais disponíveis e a sua organização, a distribuição e utilização do tempo são determinantes para o que as crianças podem escolher, fazer e aprender.” (ME, 2016, p. 24)

Durante todas estas fases tivemos o apoio da educadora cooperante, que a meu ver foi fundamental. Esta sempre nos transmitiu uma enorme calma, e deixou-nos com a liberdade de seguirmos por onde quiséssemos.

Foi com o decorrer destas 4 fases que me deparei com aspetos importantes, sendo a imprevisibilidade um deles. A EPE foi marcada por esta imprevisibilidade, onde tivemos de estar atentas e preparadas para abordar os mais variados temas com as crianças, assim tivemos a necessidade de deixar para trás algumas atividades que tínhamos pensando, para que fosse possível dar espaço às crianças para a discussão/ reflexão de certas situações que as estejam a preocupar, ou que simplesmente queiram discutir sobre o que se passa à sua volta. “Esta competência social inclui a capacidade para compreender os outros, em diversas situações, considerando o contexto social, cultural, características pessoais (idade,

género, temperamento, ...), bem como a assunção de uma atitude crítica e construtiva em relação ao que se passa à sua volta.” (Laevers & Portugal, 2018, p.49).

“Foi com o decorrer do dia de hoje que surgiu um assunto que a grande maioria das crianças queria discutir. Isto fez-me refletir, pois as planificações que fazemos não têm de ser minuciosamente postas em prática, pois o que importa neste contexto não são apenas as atividades, mas também ir ao encontro do que preocupa as crianças em determinados momentos, e acima de tudo ir ao encontro dos seus interesses e das questões que podem surgir no momento.” (Reflexão diária, 17 novembro, 2020, Anexo B).

Existiu uma constante necessidade de adaptarmos o que tínhamos planeado às necessidades que iam surgindo por parte das crianças. “Planear não é, assim, prever um conjunto de propostas a cumprir exatamente, mas estar preparado para acolher as sugestões das crianças e integrar situações imprevistas que possam ser potenciadoras de aprendizagem” (ME, 2016, p. 14).

“Para a manhã do dia de hoje estava planeado a realização de um desenho do fim-de-semana num espaço à escolha de cada criança, no exterior, tendo também a oportunidade de escolherem a forma da folha (retangular, triangular, circular ou quadrangular). Inicialmente tínhamos planeado que esta tarefa iria ser realizada alternadamente por grupos, em que um deles iria para a rua realizar o seu desenho, e outro grupo iria ficar na sala a aprender uma coreografia relativa ao Natal. No entanto como reparamos que todas as crianças estavam bastante motivadas em fazer o desenho na rua com as folhas A4 de diferentes formas, optámos então por todas as crianças realizarem o seu desenho na rua, uma vez que

todas elas estavam motivadas para tal, deixando assim a coreografia para depois.”

(Reflexão diária, 23 novembro, 2020, Anexo B).

Foi através das minhas intervenções e da minha colega de Estágio que compreendi a importância de existir uma motivação constante durante as explicações para as crianças, pois o seu tempo de concentração é muito reduzido, tornando-se assim necessário uma interação constante, para que a conversa não caia na monotonia e em consequência as crianças percam o interesse. Para além disto constatei que é necessário pensar a prática de uma forma mais ativa, onde as crianças possam participar constantemente, reduzindo assim o nosso tempo de exposição. Foi com este caminho, durante o Estágio no Pré-Escolar e através da conversa com a educadora cooperante, que me fez compreender o que mais importa neste contexto: não importa que todas as crianças estejam a fazer a mesma atividade ao mesmo tempo e bem feita, mas sim que cada uma delas consiga retirar dessa atividade alguma aprendizagem mais pessoal. É importante também que as crianças estejam motivadas e implicadas nas atividades demorando o tempo necessário que cada uma delas precisa.

“Um tempo que contemple de forma equilibrada diversos ritmos e tipos de atividade, em diferentes situações — individual, com outra criança, com um pequeno grupo, com todo o grupo — e permita oportunidades de aprendizagem diversificadas. Trata-se de prever e organizar um tempo simultaneamente estruturado e flexível, em que os diferentes momentos tenham sentido para as crianças e que tenha em conta que precisam de tempo para fazerem experiências e explorarem, para brincarem, para experimentarem novas ideias, modificarem as suas realizações e para as aperfeiçoarem” (ME, 2016, p. 27).

Outro aspeto que retiro para mim a ter em conta na minha formação profissional, e para que me ajude no futuro é promover nas crianças sempre que necessário a surpresa/

novidade, pois ao longo do estágio mostrou-se ser um fator muito importante para a motivação das crianças para novas aprendizagens.

Para além destas estratégias, é fundamental pensar em atividades motivadoras para as crianças, onde seja possível trabalhar as diversas áreas de conteúdo, pois segundo o ME (2016), é ao integrar diferentes áreas de desenvolvimento e de aprendizagem e ao mobilizarmos também diversas formas de saber que conseguimos promover a construção de alicerces para uma aprendizagem continua na vida da criança.

Foi durante estas semanas de estágio que pude identificar outro aspeto importante neste contexto escolar, sendo ele a importância do trabalho colaborativo nestas idades e a necessidade de envolver as crianças no seu processo de avaliação. Este tipo de trabalho é fundamental para promover nas crianças valores democráticos e permitir que estas compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades.

“Foi com o decorrer desta atividade que me apercebi da importância do trabalho colaborativo nestas idades. Uma das crianças da nossa sala que por norma gosta de estar no seu canto a fazer construções com os seus amigos do costume, embarcou nesta atividade a 100%. Era perceptível a sua vontade de ajudar os colegas a colocar os materiais nos ecopontos certos, percebi ao longo da atividade que aquele processo de reciclagem já lhe era familiar.” (Reflexão diária, 18 novembro, 2020, Anexo B).

Outro aspeto que considero importante refletir é sobre o envolvimento dos pais e EE. Confesso que é uma questão que me assustava um pouco, conseguir lidar com os pais da melhor forma, pois tenho conhecimento que nem sempre é uma tarefa fácil. No entanto e perante o contexto e a relação que consegui identificar entre a educadora cooperante e os pais fez-me compreender que tudo se consegue contornar e levar para bons caminhos. É de realçar a importância do trabalho em equipa entre pais e professores/educadores na contribuição de novas aprendizagens a realizar, atendendo aos interesses de cada criança em especial.

Ao longo deste percurso deparei-me com a importância que é ter um JI com um bom espaço exterior, pois nos dias que a meteorologia deixava, as crianças podiam brincar na rua, deixando-as mais calmas. O espaço exterior é tão ou mais importante que o espaço interior, pois também é um espaço educativo pelas suas potencialidades. Estas potencialidades vão ao encontro da possibilidade que a criança tem em desenvolver diversas formas de interação social e de ter contato e exploração com a natureza.

Penso que ao termos adotado novas estratégias pensadas em diáde, sugeridas pela educadora cooperante, e sugeridas pelo nosso orientador contribuíram para a evolução positiva da minha intervenção com o grupo, contribuíram também para aumentar a minha confiança, e deixar-me mais segura a cada intervenção realizada. Retiro para mim como futura educadora, segundo o que observei e segundo o referenciado pelo ME 2016), a importância que o educador tem enquanto responsável pelas aprendizagens do seu grupo de crianças, de refletir sobre as oportunidades educativas que pode explorar, de forma que possa planejar, organizar e avaliar continuamente a sua prática, para que seja possível introduzir ajustamentos e correções necessárias.

Apesar de terem existido alguns dias em que poderia vir mais desmotivada porque o dia não tinha corrido como planeado, e neste contexto compreendi que todos os dias são uma incógnita e acima de tudo temos de ir ao encontro dos interesses das crianças e não dos nossos, este semestre foi sem dúvida muito gratificante. Com o decorrer deste estágio tive a oportunidade de conhecer um excelente modelo de educadora, onde reinava na maioria do tempo, a calma e a compreensão. Era possível ver que o amor e o carinho estavam sempre em primeiro lugar, e que existia um esforço para que as crianças fossem levadas pelo caminho positivo, através de feedback e reforços positivos. Foi sem dúvida uma experiência que vou levar para a minha vida futura. Com estes momentos consegui aumentar a minha bagagem e as minhas ferramentas para conseguir estar melhor preparada para responder aos desafios do futuro. Foi com o decorrer desta PPS que tive a oportunidade de conhecer melhor a minha colega de estágio fortalecendo assim a nossa amizade, com toda a partilha de ideias, momentos e conhecimentos ao longo desta caminhada.

Perante algumas situações ocorridas ao longo da PPS compreendi a importância de estar atenta a possíveis comportamentos “estranhos” ou a mudanças de comportamento, desta forma a conseguir intervir e a contribuir para um melhor desenvolvimento da criança.

Compreendi que o papel de uma educadora na vida de uma criança é deveras importante, e que exige de nós uma especial atenção em todos os sentidos. É fundamental tentar dar uma atenção individual a cada criança, de modo a tentar identificar se algo de errado se passa e qual a melhor forma de intervir precocemente, seja a nível da criança, seja a nível de problemas familiares.

“Durante as intervenções sucedeu uma mudança de comportamento noutra criança, a M., esta começou a não se interessar por conversas em grupo, pedia com maior frequência atenção, e por vezes dizia que tinha sono. Confesso que fiquei atenta àquela criança, e mais tarde surgiu em conversa com a educadora, que os pais estavam em processo de separação, e que a criança provavelmente iria requerer uma maior atenção”. (Reflexão diária, 12 janeiro, 2021, Anexo B).

Em modo de conclusão posso afirmar que o papel de educadora é muito exigente e vai muito para além do ensinar/ educar. É ter uma enorme responsabilidade na formação da futura geração e estar constantemente atento às necessidades de cada criança, sendo capaz de lhe corresponder, e de lhe promover aprendizagens significativas. Para mim é sem dúvida um dos trabalhos mais gratificantes, pois sei que estou a contribuir para a educação das crianças, dando-lhes as ferramentas essenciais para construírem o seu futuro, criando-lhes as condições necessárias para que sejam crianças confiantes e com autoestima, fazendo com que tenham a oportunidade de serem um bom cidadão, e que reconheçam as suas capacidades e a sua importância neste mundo.

2.2. O Estágio no Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

2.2.1. Caracterização da realidade pedagógica

2.2.1.1. Caracterização do agrupamento

O AE Amarelo é composto por uma escola secundária- a Escola Secundária A e por 6 escolas básicas.

O Agrupamento resulta da junção da Escola Secundária A com o AE de S, anteriormente composto por Jardins de Infância, CE e Escolas EB1 e pela EB2, dando assim origem no dia 1 de abril de 2013 ao agrupamento atual de Escolas Amarelas.

A sede do Agrupamento funciona no antigo Liceu, numa das escolas mais antigas do país, localizado numa das avenidas de Aveiro, onde funcionam turmas do 7.º ao 12.º ano. O Agrupamento no ano letivo de 2018/2019 contou com cerca de 2840 alunos.

2.2.1.2. Análise do Projeto Educativo

O Projeto Educativo deve ser estratégico e orientador da ação do agrupamento, que visa responder às necessidades da comunidade educativa. Assim, segundo Barroso et al. (1992), para a elaboração deste documento, deve-se ter em conta todos os intervenientes da comunidade educativa. O Projeto Educativo deve ser um guia informativo para quem o pretende consultar. Neste documento deve também constar informações sobre os recursos humanos, assim como sobre o desenvolvimento económico e social local.

O Projeto Educativo deve ser um documento estruturante. Segundo Carvalho e Diogo (2001), este documento é uma previsão organizada, onde podemos compreender que este deve partir de uma reflexão profunda que permite criar uma visão estratégica e transformadora.

Durante a análise do projeto educativo, este começa por explicar que tem como ponto de partida a origem e a natureza do AE Amarela, e que se baseia em princípios e valores para cumprir a missão pretendida, identifica como a pretende cumprir, assim como

quais os resultados que pretende atingir. O lema deste projeto é ser AEJE: **A**tuar, **E**xpandir, ser **J**ovem e **E**voluir.

Consta no Projeto Educativo a caracterização do agrupamento, onde é feita uma listagem de todas as escolas que o integram. Podemos encontrar também informação acerca das dimensões do agrupamento, assim como informações sobre o meio físico, socioeconómico e cultural. Estas informações são essenciais para que seja possível compreender todo o meio envolvente do agrupamento, assim como as escolas que o integram, especialmente quando um professor de outro ponto do país é colocado numa escola. É importante que esta informação seja facultada, pois irá ajudar o professor a familiarizar-se com o contexto, de forma a conseguir ir ao encontro dos interesses das crianças da zona em questão. Este conhecimento do meio envolvente é essencial para a adoção de estratégias de aprendizagem por parte do professor cooperante.

A nível de organização e gestão escolar, o Projeto Educativo é claro, tendo presente um organigrama com as várias áreas de funcionamento organizacional do AEJE.

Relativamente à oferta educativa existe a possibilidade do ensino bilingue. Os alunos de educação inclusiva têm uma resposta contextualizada e pensada individualmente. Contudo importa refletir sobre esta questão, pois todos os alunos deviam de ter estas respostas pensadas individualmente, e não apenas os alunos que são intitulados como de educação inclusiva. Através do Projeto Educativo foi possível constatar também que existe a disciplina Português Língua Não Materna, onde os alunos que têm português como segunda língua são acompanhados de forma a ter uma melhor integração e sucesso. As crianças do primeiro ciclo têm também acesso às AEC.

Foi possível identificar que existem diversos projetos integradores e de complemento curricular, estando estes organizados por quatro áreas distintas: a área de formação e desenvolvimento pessoal, a área de proximidade e humanismo, a área de apoio e reconhecimento e a área dos valores e sustentabilidade.

De acordo com o perfil do agrupamento, a população escolar no ano letivo 2019/2020 era de cerca de 2840 alunos em regime diurno. Podemos encontrar informação relativa ao número de alunos que usufruí de apoios sociais, assim como informações sobre a quantidade de alunos cujo país de origem não é Portugal.

Relativamente ao corpo docente e pessoal técnico superior, trabalham no Agrupamento 242 professores/educadores, onde nos é facultada uma vasta informação

acerca da média das idades, do sexo predominante, da percentagem pertencente ao quadro do agrupamento e das competências a nível gerais na utilização das plataformas tecnológicas de carácter pedagógico, que perante a situação pandémica atual obrigou a uma maior utilização, entre outras informações pertinentes. Em relação ao pessoal não docente, o agrupamento dispõe de 63 elementos distribuídos pelas carreiras de “Assistente Operacional”, “Assistente Técnico” e “CSAE”. Tivemos acesso a uma tabela onde se encontra a distribuição do pessoal não docente por categoria e vínculo.

No que concerne à rede de parceiros, o agrupamento conta com diversas parcerias, estando estas organizadas também pelas quatro áreas que referi anteriormente: a área de formação e desenvolvimento pessoal, a área de proximidade e humanismo, a área de apoio e reconhecimento, e por fim a área dos valores e sustentabilidade, sendo que a primeira tem uma lista mais extensa de parcerias comparativamente às restantes.

Neste Projeto Educativo podemos encontrar informações relativas aos recursos utilizados para o funcionamento do agrupamento, nomeadamente informações relativas aos equipamentos e serviços, à gestão curricular de proximidade e também aos recursos materiais. No ponto 6 – “onde chegamos” podemos encontrar informações relativas aos resultados dos alunos de todos os níveis em percentagem e uma comparação destes com os resultados a nível nacional.

É possível consultar os vários objetivos que o AEJE tem de acordo com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, assim como os valores que este agrupamento tem presente.

Em relação ao ponto 9, destaco a divisão feita neste documento, onde existe uma análise interna relativamente aos pontos fortes e fracos e uma posterior análise externa relativamente às oportunidades e às ameaças.

É possível compreender que o agrupamento tem diversos objetivos que pretende ainda atingir, sejam estes relacionados com o ensino de referência, sejam no combate ao abandono escolar, entre muitos outros.

É essencial ter em conta o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, não esquecendo a preparação para a sua integração de outros níveis de ensino e desenvolvimento enquanto cidadãos proativos e respeitadores.

Relativamente ao último tópico, este diz respeito à monitorização e avaliação do Projeto Educativo. É de referir que este documento será permanentemente sujeito a uma

autoavaliação por parte do agrupamento e que também será objeto de avaliação no final do período vigente. Desta forma o documento apresenta um quadro com os diversos intervenientes, os instrumentos utilizados para essa avaliação e a respetiva calendarização.

2.2.1.3. Caraterização do meio envolvente e da comunidade

O AEJE está inserido na zona urbana do concelho de Aveiro, tendo nas suas proximidades outras escolas secundárias, comércio e outros serviços. A população vive maioritariamente na cidade e na periferia.

A maioria das crianças frequenta a escola na freguesia onde reside.

A Escola EB1 situa-se na freguesia numa zona semiurbana. Esta situa-se no município de Aveiro com 5,85 quilómetros quadrados de área e 8 094 habitantes, segundo os censos de 2011.

Além da Escola EB1, é nesta freguesia que se situa também outras infraestruturas de educação. Para a prática de desporto a freguesia tem ao seu dispor dois Polidesportivos e o Espaço Desportivo e Recreativo do CENAP.

A freguesia conta ainda com uma Escola de Música, com infraestruturas de segurança, o quartel da PSP e o quartel da guarda-fiscal. A freguesia conta também com a Unidade de Saúde Familiar e pelo menos uma farmácia.

Nesta freguesia podemos encontrar também várias infraestruturas religiosas, associadas às cinco diferentes festividades anuais, multibanco, instituições bancárias, correios e associações de apoio social e ainda o tão famoso Parque de Feiras e Exposições de Aveiro.

2.2.1.4. Caraterização da Escola

A EB é um edifício antigo constituído por vários edifícios isolados uns dos outros. Dois deles são constituídos por rés do chão e primeiro andar onde são lecionadas as aulas do 1.º Ciclo e onde decorrem as AEC. É composta também por um edifício que é destinado ao Pré-Escolar onde funciona dois grupos de crianças. A escola também tem dois edifícios móveis, em que um é o refeitório e outro é a sala de convívio dos professores. Também é

constituída por um ginásio onde se realiza as aulas de ginástica com professores exteriores à escola.

A escola tem um espaço exterior amplo, constituído por um campo de futebol, por uma estufa, por espaços de terra batida e um pequeno espaço verde. Este espaço não tem as melhores condições e é desprovido de diversos materiais que poderiam ser utilizados para brincadeiras das crianças.

Por outro lado, é de realçar que este espaço exterior tem algumas zonas cobertas dando possibilidade às crianças de brincarem, mesmo em dias de chuva.



Figura 17 - Campos de Futebol



Figura 18 - Espaços coberto e estufa

2.2.1.5. Recursos Humanos

Relativamente ao pessoal docente, a EB1 dispõe de duas educadoras de infância, cinco professoras do primeiro ciclo com turma, uma professora de educação especial que está presente à terça e quarta-feira, dois professores de inglês para os 3.º e 4.º anos. A

escola dispõe também de cinco professores destinados às AEC, sendo um professor para cada dia, onde os 3.º e 4.º anos têm AEC três dias por semana das 8:30h às 9:30h e dois dias com professores de apoio, enquanto os 1.º e 2.º anos têm AEC todos os dias da semana a partir das 16h. A escola conta ainda com dois professores externos responsáveis pelas aulas de EF e de dança.

Em relação ao pessoal não docente, a primária integra duas auxiliares a tempo inteiro e uma auxiliar a meio tempo, já no Pré-Escolar, esta integra duas funcionárias de ação educativa. A escola integra também uma auxiliar de refeitório e duas animadoras. A tabela seguinte (tabela 3) sintetiza a informação anteriormente referida.

Tabela 3 - Recursos humanos

Pessoal Docente	Total	Pessoal Não-Docente	Total
Educadoras de Infância	2	Auxiliar - Primária	3
Professoras do primeiro ciclo (com turma)	5	Funcionária de Ação Educativa - Pré-Escolar	2
Professora de educação especial	1	Auxiliar Refeitório	1
Professor de Inglês (3º e 4º anos)	2	Animadora	2
Professor AEC	5	----	--
Professor Externo (EF e dança)	2	----	--

2.2.1.6. Finalidades do Projeto Curricular de turma

No Projeto Curricular de Turma podemos encontrar a avaliação diagnóstica da turma, que foi feita através da observação direta dos alunos e da realização de trabalhos por partes destes, de modo que professora conseguisse identificar algumas dificuldades para que no futuro as possa trabalhar com as crianças. Posteriormente à identificação das dificuldades podemos então encontrar os objetivos que foram delineados perante o diagnóstico das dificuldades das crianças e dos problemas que a turma apresentava. Todos os objetivos apresentados, na minha opinião fazem sentido, quer a nível desta turma, quer a nível da educação geral de cada turma, pois devem ser desde logo trabalhadas regras de comportamentos dentro e fora da sala de aula, deve-se adaptar estratégias de ensino às características de cada aluno. Para além destas estratégias referidas anteriormente, enquanto responsável no desenvolvimento de um cidadão e elemento da geração futura

devem-se reforçar as atitudes corretas e os progressos alcançados, assim como promover a autonomia das crianças, desenvolver nelas o espírito crítico, a responsabilidade e a curiosidade. Todos estes aspetos são essenciais para o desenvolvimento das crianças e fundamentais para criar as bases necessárias para que possam ser no futuro agentes responsáveis e conscientes deles próprios, deles com os outros e com o mundo que os rodeia.

A estratégia educativa global definida pela professora cooperante para a turma rege-se por um ensino individualizado, em solicitar os alunos com uma maior frequência, em fomentar a cooperação e hábitos de entre ajuda e troca de ideias e trabalhos colaborativos a pares. Rege-se também por desenvolver o gosto pela leitura através de obras de educação literária quer através de diversos tipos de texto, entre outros. As orientações metodológicas devem decorrer numa perspetiva construtivista, em que o ensino/aprendizagem deve basear-se na atividade do aluno, em que o papel deste deve ser essencialmente ativo, na construção do seu saber/saber-fazer, onde deve ser incentivada a atividade em grupo e onde o professor é o elemento, sendo este a chave na criação do ambiente que se vive na sala de aula.

Segundo a professora cooperante devem-se privilegiar três metodologias, sendo que a primeira é a metodologia de trabalho de projeto/investigação, na qual o professor tem o papel de apoiar, orientar, ser supervisor e facilitador. A segunda metodologia é de resolução de problemas, tendo por base diferentes fases, de modo que as crianças possam segui-las até à avaliação dos resultados no processo de formação/ aprendizagem. O trabalho colaborativo e a pares é a terceira metodologia baseada no princípio de entre ajuda das crianças, em que estas aprendem umas com as outras.

As crianças da turma em conjunto com a professora cooperante definiram um projeto de turma que vai ao encontro dos domínios de autonomia curricular- DAC. Este projeto tem como principal objetivo ajudar a colmatar as dificuldades apresentadas pelos alunos e intitula-se “Comportamentos Saudáveis”, (Anexo C) onde a questão problema/ objetivo se prende com a alteração dos comportamentos de forma a vivermos numa sociedade melhor. As principais finalidades visam tornar as crianças conscientes da implicação dos seus atos para o ambiente, reconhecerem aspetos importantes relacionados com a alimentação, entre outros também relacionados com comportamentos saudáveis a vários níveis.

Este projeto está muito bem estruturado, é possível compreender que foi elaborado em conjunto com as crianças da turma. Através da análise do documento foi possível verificar que algumas das atividades/ tarefas estipuladas no projeto já foram executadas. Estas tarefas visam ir ao encontro dos interesses e necessidades das crianças, recorrendo à participação das suas famílias e de outras entidades competentes. Ao depararmo-nos com este projeto constatamos que seria uma mais valia integrarmo-nos nele de alguma forma, visto que a nossa área de intervenção é a EF.

Apresento na Figura 19 o horário da turma em questão, no entanto importa salientar que apesar da existência de um horário com as áreas disciplinares separadas, a professora cooperante rege-se pela interdisciplinaridade, independentemente da área definida no horário em questão.

Horário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:00	Matemática	Português	Matemática	Português	Português
9:30					
9:30	Matemática	Português	Matemática	Português	Português
10:00	AE	ED. Física	Matemática	Português	Português
10:30	Matemática				
10:30	ED. Artística	ED. Física	ED. Artística	ED. Artística	ED. Artística
11:00					
11:00	Estudo do	Matemática	Estudo do	Matemática	Matemática
11:30	Meio		Meio		
11:30	Estudo do	Matemática	Estudo do	Matemática	Matemática
12:00	Meio		Meio		
12:00	ED. Artística /	Matemática	ED. Artística	Matemática	Matemática
12:30					
12:30 – 14:00	ALMOÇO				
14:00	Português	OC	Português	Estudo do	AE Português
14:30				Meio	
14:30	Português	OC	Português	Estudo do	OC
15:00				Meio	
15:00	Português	ED. Artística	Português	ED. Artística	OC
15:30					

Figura 19- horário da turma

2.2.1.7. Caraterização do grupo de alunos

A turma é constituída por 20 alunos, 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. São crianças oriundas de famílias de classe média.

A maioria dos alunos demonstra gosto pela escola, estão motivados para a aprendizagem, são crianças sociáveis e comunicativas. Há a salientar um pequeno grupo de alunos que se distraem com facilidade. O T., o M., a M., a Y., o G. e o D. revelando algumas dificuldades de concentração. Algumas crianças ainda são pouco cuidadosas com os materiais e pouco organizadas com o espaço de trabalho. Todos os alunos completaram os 7 anos até 15 de setembro.

A maioria das crianças revela ter adquirido os pré-requisitos necessários ao desenvolvimento do currículo do segundo ano de escolaridade.

As crianças, de uma forma geral, manifestam domínio na leitura e na escrita, fazendo uma leitura fluente e expressiva. Na disciplina de Matemática, um número significativo de alunos domina conteúdos, nomeadamente, a resolução de problemas do quotidiano com recurso à adição, subtração e multiplicação.

Dez alunos frequentam as AEC: a A., a A.S., a A., o B., a C., a C., o J. F., a M. C., o P. e a Y.

O grupo de crianças já se encontra com a mesma professora cooperante desde o 1.º ano. Após as duas primeiras semanas de observação foi possível verificar que existe um respeito mútuo e que as crianças apresentam um comportamento exemplar. De uma forma geral a turma é participativa e empenhada, a grande maioria das crianças respeitam as regras de sala de aula, metem o dedo no ar e aguardam a sua vez para falar.

2.2.1.8. Caracterização do espaço da sala e oferta educativa

O espaço da sala de aula do 2.º ano do 1ºCEB é relativamente grande e encontra-se bem organizado, sendo acolhedor. Esta sala tem mobiliário adequado, tanto às necessidades das crianças como às necessidades dos adultos. Dispõe de luz natural proveniente de cinco janelas, no entanto, estas costumam estar fechadas para que não haja distrações por parte das crianças para o exterior.

Quanto aos recursos disponíveis existem: um quadro branco, um quadro interativo, um computador, cinco quadros de cortiça para afixação de trabalhos, um lavatório, três armários e uma estante.

Relativamente à disposição das mesas, esta é uma disposição mista (tradicional e em L) como podemos verificar na Figura 20. Esta disposição está de acordo com as normas

da DGS devido à situação pandémica atual, no entanto, a professora distribuiu as crianças de acordo com as necessidades individuais de cada um, podendo esta circular pela sala de forma eficaz.

Em relação ao ambiente de sala de aula este é calmo e facilitador de aprendizagens por parte dos alunos, as regras já estão estabelecidas desde o primeiro ano de escolaridade, uma vez que a professora cooperante é a mesma.

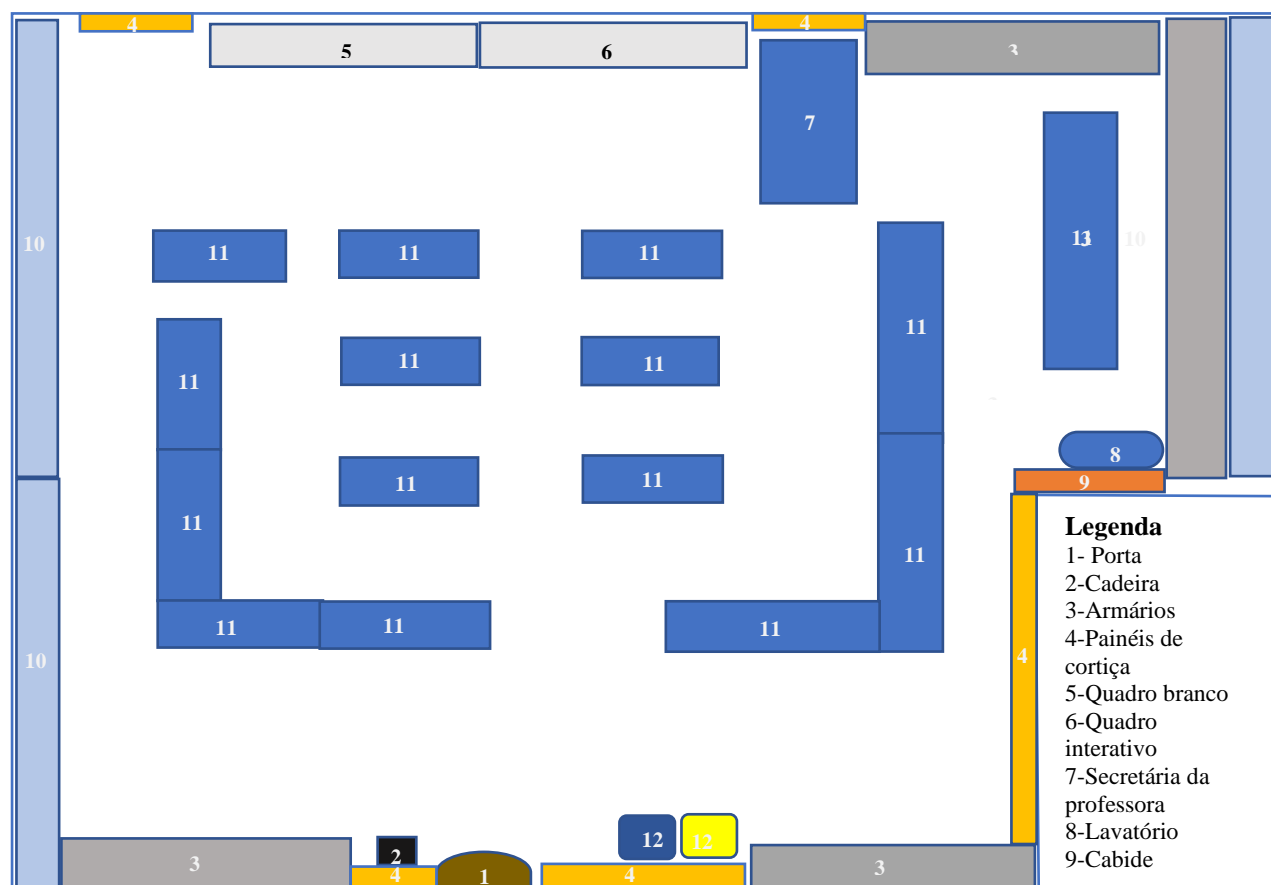


Figura 20 - Planta da sala de aula

2.2.1.9. Critérios de Avaliação

Relativamente aos critérios de avaliação estes estão distribuídos pelas diferentes áreas: português, matemática, estudo do meio, educação artística, EF, oferta complementar e apoio ao estudo. Dentro de cada área estes estão organizados por domínios e avaliação. Relativamente aos domínios estes estão subdivididos em domínios gerais e domínios específicos. Os gerais vão ao encontro dos conhecimentos e capacidades tendo uma

percentagem de 80%, as atitudes e valores com uma percentagem de 20%, já a avaliação está subdividida em caracterização, ponderação e instrumentos.

Em relação à caracterização da avaliação relativamente aos domínios conhecimentos/ capacidades é feita de uma forma geral por três tipos de trabalho: o trabalho colaborativo, o trabalho individual- formal (testes) e o trabalho em contexto de aula (avaliação contínua). As exceções a estes três tipos de trabalho ocorrem nas áreas da educação artística, EF na oferta complementar e no apoio ao estudo, onde não existe uma avaliação pelo trabalho individual- formal (testes), regendo-se apenas pelas outras duas formas referidas anteriormente. Em relação à caracterização da avaliação relativamente às atitudes e valores, esta rege-se por um documento específico.

A ponderação é distribuída da seguinte forma: 15% para o trabalho colaborativo, 15% para o trabalho individual- formal (testes) e 50% para o trabalho em contexto de aula (avaliação contínua). Nas áreas onde não existe o trabalho individual, o trabalho colaborativo mantém a ponderação de 15% e o trabalho contínuo em contexto de sala de aula tem um peso de 65%. É de referir que esta percentagem foi alterada devido à situação pandémica atual. Neste momento o trabalho colaborativo tem um peso de apenas 15%, no entanto antes da pandemia tinha um peso de 25%. Este peso de 25% devia-se ao fato de a disposição da sala anterior ser por equipas, onde as crianças trabalhavam muito em grupo.

Ainda dentro da avaliação, os instrumentos utilizados relativamente ao domínio conhecimentos/capacidades são de uma forma geral comuns a todas as áreas, sendo eles: - registo de compreensão/ realização e conclusão da tarefa; - apresentação do produto; - auto e heteroavaliação; - rastreio (tarefas de observação direta); - fichas de avaliação sumativa; - trabalhos de sala de aula; - fichas formativas; - questões da aula; - caderno diário; - trabalho experimental, entre outros. Em relação ao domínio atitudes e valores, o instrumento utilizado é uma grelha de registo de observação na sala de aula. É de salientar que estes instrumentos de avaliação são adaptados tendo em consideração as características das crianças da turma, no âmbito do Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho.

2.2.1.10. Caraterização da família e suas expetativas

O nível de escolaridade dos pais é relativamente bom, a maioria concluiu o secundário e há um número significativo de licenciados. De uma forma geral as crianças

pertencem a núcleos familiares pequenos, constituídos em grande parte por 4 pessoas. No que respeita aos EE da turma, é demonstrado interesse relativamente às aprendizagens e comportamento dos seus educandos. Regularmente procuram informações, sobretudo no horário de atendimento aos EE.



Gráfico 13 - Gráfico circular, habilitações literárias

Com base nas fichas individuais das crianças, facultadas pela professora cooperante, foi possível obter diversas informações, seja a nível das habilitações literárias, seja a nível da situação profissional. Relativamente às habilitações literárias é possível identificar através da Figura 13 que 37% dos pais concluíram o 12.º ano e que 30% apresentam licenciatura, sendo que a restante percentagem está dividida entre o mestrado e os restantes níveis de escolaridade.

Quanto à situação profissional apresentada na Figura 14, é possível compreender que 90% dos pais encontram-se empregados, 5% já se encontram aposentados e os outros 5% desempregados.



Gráfico 14 - Gráfico circular, situação profissional

2.2.2. Percurso da Intervenção Educativa

O percurso da intervenção educativa foi muito desafiador e gratificante, foi com ele que desenvolvi diversas estratégias e adquiri ferramentas fundamentais. Este percurso teve diversas fases. A observação foi a primeira fase, tendo a duração de duas semanas. Esta foi fundamental pois foi durante este período que estabeleci os primeiros contatos, pude conhecer a realidade pedagógica, os alunos e compreender de um certo modo como lidar com cada um. Foi através da observação que se conseguiu identificar alguns aspetos importantes a ter em conta nos momentos futuros de intervenção de modo a conseguir ir ao encontro dos interesses e das necessidades de cada.

Neste sentido com o início da segunda semana de observação, comecei a refletir sobre aspetos relevantes que até então tinha observado, bem como as fases seguintes, dois, três e quatro. A fase dois compreendeu intervenções de curta duração, onde intervim ora de manhã ou de tarde ao longo da semana. Na fase três as intervenções passaram a ser diárias, mas alternadas ao longo da semana. Por fim a fase quatro sendo esta característica por intervenções semanais.

Todas as fases tiveram a sua importância ao longo deste percurso, na medida em todas elas desempenharam um papel importante na minha formação. As diferentes fases assumiram uma complexidade crescente, contribuindo assim para a minha evolução de uma forma constante, assim à medida que me fui sentindo mais segura, o tempo de intervenção também aumentou.

As elaborações das planificações tiveram em conta as dificuldades e interesses de cada aluno. Neste sentido desenvolveram-se as planificações. Estas sofreram alterações ao longo do percurso, pois inicialmente começaram por ser elaboradas de uma forma mais geral. Contudo com ajuda da professora cooperante conseguimos, eu e a minha colega de estágio, aprimorar as planificações, tendo existido uma boa evolução das primeiras para as restantes. Nestas é possível encontrar as descrições das atividades desenvolvidas, os materiais utilizados, as aprendizagens essenciais, as metas curriculares, os domínios e os seus respetivos processos de avaliação. Desta forma as planificações encontram-se anexadas a este relatório (Anexo D).

As reflexões mostraram-se também fundamentais durante todas as fases, na medida em que inicialmente me fizeram refletir sobre o que observei e como poderia melhorar certos aspetos quando iniciasse a minha intervenção. Ao longo das intervenções tive a oportunidade de refletir sobre aspetos positivos e sobre outros que poderiam ser melhorados. Assim as reflexões passaram a ser um instrumento individual e diário, tanto na fase de observação como nas fases seguintes de intervenção. Desta forma as reflexões elaboradas ao longo de toda a PPS em contexto 1.º CEB encontram-se anexadas a este relatório (Anexo E).

Assim será importante dar relevo a algumas atividades/ momentos desenvolvidos(as) e implementados(as) no grupo de estágio, bem como a sua apreciação.

1.º Semana de intervenção: 05 a 07 de abril de 2021

Esta primeira semana foi marcada pelo início das intervenções, apesar do nervosismo inicial, foi uma semana concluída com sucesso. As intervenções foram intercaladas ora de manhã ora de tarde com a minha colega de estágio.

A semana foi planeada tendo em conta aspetos já observados anteriormente durante as duas semanas de observação, tentando ir ao encontro dos interesses e necessidades dos alunos da turma em questão. Assim, a introdução à operação divisão foi contextualizada a partir da atividade realizada no último dia antes das férias da Páscoa. Os alunos mostraram-se interessados possivelmente por se ter partido de algo que fez parte da sua realidade. Com este interesse compreendeu-se que o professor deve optar por realizar tarefas que saiba, previamente, que irão suscitar o interesse dos seus alunos.

Durante essa semana foi abordado o conteúdo relativo às partes das plantas. Para a lecionação deste conteúdo, questionou-se primeiramente os alunos sobre as suas plantas preferidas e a partir das respostas lecionou-se o conteúdo. Para a exploração das partes das plantas, utilizou-se uma planta verdadeira. No dia seguinte, uma das crianças levou uma nova planta para a sala que colheu com o seu avô. Essa iniciativa proporcionou um momento de reflexão, pois foi notório que o facto de ter sido uma das crianças a levar a planta para a sala, despertou na turma uma maior atenção.

Desta forma, deve-se tentar criar algumas oportunidades para que possam ser as crianças a recolher objetos/ plantas/ vivências/ histórias, e, a partir destas, explorar os

conteúdos, indo assim de encontro à realidade de cada uma delas.

Ao longo da semana, também se verificou que as crianças tinham alguma dificuldade em saber a tabuada. De forma que estas ganhassem motivação para estudarem as tabuadas, autonomamente, foi colocado um desafio à entrada e saída da sala de aula. Este desafio consistia em perguntas diretas sobre a tabuada, sendo que quem acertasse à primeira poderia ir mais cedo para o intervalo, quem errasse, tinha de voltar para o final da fila e tentar novamente, até acertarem. Esta foi uma boa estratégia pois para além de ajudar as crianças a memorizar as tabuadas, também estiveram a praticar o cálculo mental. Este método foi visto como um jogo para as crianças, estas sentiram-se desafiadas.

2º Semana de intervenção: 12 a 14 de abril de 2021

Esta segunda semana de intervenção foi marcada por intervenções diárias intercaladas entre mim e a minha colega de estágio, intervindo apenas no dia 13 de abril, terça-feira.

Assim, foi possível aproveitar os conteúdos dados no dia anterior pela minha colega de estágio para introduzir um novo conteúdo - $\frac{1}{2}$ -, aproveitando assim as simetrias dadas no dia anterior. Partiu-se da simetria de uma borboleta, estando esta dividida ao meio, pelo eixo, e explorou-se com os alunos o conceito de metades através de objetos do seu quotidiano até chegar aos números.

O dia foi planeado de forma a dar uso aos objetos já criados anteriormente pelos alunos, usando palitos para ajudar na compreensão da divisão, pois sendo este um conteúdo abstrato, torna-se necessário para crianças destas idades tornar o que é abstrato em visivelmente possível.

Existiu ao longo do dia uma linha condutora da divisão de matemática, para a divisão de frases e de palavras até chegar às sílabas, introduzindo assim o português. Já no português foi explorado um texto onde estavam presentes animais domésticos e selvagens introduzindo assim o conteúdo de estudo do meio.

Neste sentido, importa refletir sobre a importância de articular os conteúdos, ligando todas as áreas curriculares, pois permite às crianças compreender que as informações acerca do mundo estão relacionadas, para além de tornar o ensino-

aprendizagem mais interessante e com um maior significado para elas. Deste modo, constatou-se que ao longo das intervenções o nível de atenção e interesse das crianças aumenta quando se liga os conteúdos das diferentes áreas, ou quando se parte das vivências das mesmas. Nesta linha de pensamento, importa que o professor tenha a sensibilidade e a capacidade de articular as diferentes áreas relativamente aos conteúdos que são lecionados para que as crianças se interessem pelo que lhes é ensinado. Também é importante incentivá-las a partilharem as suas experiências do dia-a-dia, o que pensam/defendem sobre diferentes temas, as suas vontades, os seus gostos/interesses, pois só desta forma é que o professor irá conseguir reunir todas as condições/estratégias e tornar os momentos de ensino num nível superior de qualidade/significado.

3º Semana de intervenção: 19 a 21 de abril de 2021

A terceira semana manteve as intervenções diárias intercaladas entre mim e a minha colega de estágio, sendo que intervimos segunda-feira, 19 de abril, e quarta-feira, 21 de abril.

Durante a semana de intervenção conseguiu-se partir do fim de semana dos alunos e das suas vivências para encaminhar até aos conteúdos pretendidos. Neste caso, por exemplo partir de uma atividade realizada por um aluno que jogou à bola com o pai e desenhar essa bola no quadro, para explorar com os alunos que essa bola tem a mesma forma de uma esfera. O professor ao pegar nas vivências do fim de semana de cada um, pode motivar os alunos a partilhar as suas experiências.

Outro aspeto que se relevou importante durante a intervenção desta semana foi a necessidade de “aproveitar” os conteúdos e neste caso particular uma história, para explorar os sentimentos dos alunos. A história explorada falava de um elefante que tinha um espinho no coração, todos alunos quiseram partilhar um momento em que também eles tiveram um espinho no coração. Perante estas partilhas foi possível compreender que é muito importante que o professor explore estas partilhas dos alunos, analisando possíveis resoluções para os sentimentos menos bons que possam sentir.

A partir da mesma história onde falava sobre uma possível poluição, a conversa com os alunos foi encaminhada até à área curricular de estudo do meio. Durante o diálogo surgiram diversas partilhas muitas interessantes, partilhas de boas e más ações para o meio ambiente.

Outra atividade realizada, foi a construção de sólidos geométricos com palhinhas. A distribuição dos sólidos geométricos foi pensada perante a facilidade/ dificuldade dos alunos em questão, ou seja, a distribuição foi pensada com diferentes graus de dificuldade de acordo com a média de rapidez de cada par. O objetivo seria que todos os pares terminassem a tarefa no mesmo intervalo de tempo. Para esta distribuição é preciso que o professor conheça bem os seus alunos e que tenha a consciência de que todos são diferentes e todos têm o seu ritmo de trabalho. É importante refletir sobre estes aspetos da prática, de forma a corresponder às necessidades de cada aluno e a pensar em estratégias para não deixar nenhum à espera ou sem nada para fazer. É preciso pensar as aulas não baseadas na igualdade, em que se pensa em tudo de forma igual para todos, mas sim baseadas na equidade, em que as tarefas são adaptadas às capacidades e aos interesses de cada criança. Se todas as crianças são diferentes, porquê fazer tudo de forma igual para todas?

4º Semana de intervenção: 03 a 05 de maio de 2021

A quarta semana de intervenção foi marcada pelo início de intervenções individuais semanais.

A semana arrancou com um diálogo com os alunos sobre o que fizeram durante o fim de semana, para que ao longo da conversa fosse possível relacionar o que fizeram, com os horários correspondentes às suas atividades de fim de semana. Esta conversa tornou-se uma mais-valia para se conseguir em conjunto explorar os diferentes momentos em que cada criança realizou as suas atividades e compreender o que fizeram e em que intervalos de horas. Após esta construção, conseguiu-se explorar a leitura dos mesmos horários. Foi uma atividade rica e motivadora para as crianças, pois todas estavam motivadas em partilhar o que fizeram no sábado e a construir o seu próprio horário.

Para explorar as frases tentou-se interligar com a aula de educação física, lecionada por um professor externo à escola. Assim, foi pedido aos alunos que explicassem o que fizeram, escrevendo-se no quadro ora o que cada um fez, ora o que fizeram em grande grupo, agrupando na parte de cima do quadro as frases no plural e na parte de baixo as frases no singular. Rapidamente os alunos chegaram à conclusão de que eram frases no singular e frases no plural.

Outra atividade que importa referir foi a análise dos horários televisivos, para essa atividade foi pedido aos alunos que se deslocassem para uma manta colocada no chão. Esta estratégia resultou muito bem, pois apesar da motivação por parte das crianças não houve agitação. Ao refletir-se sobre a dinâmica desta atividade e do empenho dos alunos, compreende-se que ao utilizar estratégias que saiam fora da caixa consegue-se de um certo modo captar a atenção dos alunos, pois estes ficam altamente motivados por estarem a fazer algo diferente da rotina. Perante esta reflexão é possível identificar a necessidade e a importância de diversificar estratégias ao longo do dia. Estas terão um maior impacto nas aprendizagens dos alunos, trazendo consigo diversos benefícios tais como: maior concentração, maior motivação, melhor desempenho, maior participação e um maior bem-estar e felicidade por parte dos mesmos.

A experiência: “O ar tem peso”, também resultou muito bem, pois inicialmente e partindo já de aspetos estudados anteriormente acerca do ar, questionou-se os alunos se achavam que o ar pesava, onde apenas dois alunos disseram que sim e todos os outros disseram que não. Explorou-se essa ideia com os alunos e mostrou-se um cabide com dois balões vazios. Os alunos chegaram rapidamente à ideia de que o cabide pudesse representar uma balança. Após essa conclusão deixou-se a dúvida no ar: “E se agora em vez de dois balões vazios, um deles estivesse cheio de ar? O que iria acontecer ao cabide?”. Foi pedido que todos os alunos fechassem os olhos e apenas o porta-voz os mantivesse abertos. Cada porta-voz ficou com um cabide com um balão vazio e outro cheio. Os alunos quando abriram os olhos e experimentaram, compreenderam que afinal o ar tem peso.

Esta metodologia, onde são as próprias crianças a investigar as suas questões demonstrou-se ser uma mais-valia. Com os alunos a questionar o “porquê”, as aprendizagens vão surgir pela necessidade de eles procurarem a resposta, não sendo estas impostas ou sugeridas por nós professores.

A semana foi marcada por vários trabalhos em grupo ou a pares, os alunos com esta disposição estiveram mais empenhados e motivados. Este método facilita também o trabalho do professor, pois estando os alunos a trabalhar acompanhados, o professor consegue ter mais tempo para ir a cada grupo esclarecer dúvidas e acompanhá-los, de forma a não deixar ninguém à espera muito tempo, pois enquanto esperavam pela professora, o grupo ajudava-se mutuamente.

5º Semana de intervenção: 17 a 19 de maio de 2021

A semana começou com novos conteúdos de matemática. Para explorar a área com os alunos realizou-se uma breve revisão do perímetro. Foi pedido aos alunos para cada um medir o perímetro do seu caderno, da sua borracha, ou de outro objeto à escolha e de seguida lançou-se algumas questões: “E agora se quiséssemos saber a medida de uma superfície plana, neste caso do caderno de cada um? Como é que faríamos?”. Após a exploração de várias hipóteses foram distribuídos vários quadrinhos. Os alunos identificaram de imediato que se colocassem esses quadrinhos em cima da sua superfície, iriam descobrir o número de quadrinhos que nela cabiam, sendo então o número de quadrinhos correspondente à área de cada superfície.

A partir da exploração da área conseguiu-se encaminhar para a plástica, onde os alunos com os quadrados de área criaram uma bandeira. Com essa bandeira exploramos em conjunto as bandeiras existentes nas praias e piscinas e os cuidados a elas associados.

Ao longo das semanas foi desenvolvido em paralelo com os alunos um projeto baseado nos hábitos de vida saudáveis. Todos os alunos tinham consigo um diário de bordo, cujo objetivo seria registar as suas refeições ao longo do dia e outras atividades relacionadas com o tema do projeto. Esta nova rotina foi bem conseguida, eles próprios chegavam à sala de manhã e registavam o pequeno-almoço, depois do lanche o mesmo e a seguir ao almoço também. Os alunos tiravam o diário da mochila para registar as refeições, sem que fosse preciso lembrá-los.

Durante a semana refletiu-se em conjunto sobre temas relacionados com o meio ambiente e a sua preservação, pois é muito importante que os alunos tomem consciência de que os seus atos influenciam o ambiente. Foi possível constatar ao longo da conversa que os alunos têm bem presente quais os seus direitos e os seus deveres enquanto cidadãos face ao ambiente. O jogo do *kahoot* relativo a esta temática também foi uma mais-valia, pois os alunos estavam empenhados e empolgados para o jogar. Sem dúvida que hoje as tecnologias estão mais presentes do que nunca e a utilização das mesmas também é um incentivo e uma motivação para as aprendizagens dos alunos.

6º Semana de intervenção: 31 de maio a 02 de junho de 2021

Durante esta semana trabalhou-se o conceito de volume e capacidade. Os alunos demonstraram algumas dificuldades, neste sentido foi necessário repensar as estratégias.

Assim houve a necessidade de dedicar mais tempo à matemática e o que estava planeado para o resto do dia teve de sofrer algumas alterações/ adaptações. É muito importante que o professor tenha esta capacidade de adaptar, pois existe uma constante necessidade de adaptar o que está planeado às necessidades dos alunos.

Outra atividade desta semana foi a visualização de um filme escolhido pela associação de pais nas instalações da junta de freguesia, uma vez que se celebrou o Dia Mundial da Criança.

Um aspeto importante neste contexto escolar, é a importância do trabalho colaborativo nestas idades e a necessidade de envolver os alunos no seu processo de avaliação. Quando se começou a trabalhar com estes alunos em trabalhos de grupo, existia alguma dificuldade por parte dos mesmos a chegar a consenso. Habitualmente era necessário intervir para que conseguissem chegar a uma decisão sem existir conflitos. Foi notório que ao longo destas semanas de intervenção, estes alunos de uma forma geral já trabalhavam de forma eficaz em grupo. Por norma os grupos já tinham definido um porta-voz, contudo sempre que existiam tarefas a desenvolver em grupo, havia a preocupação de renomear o porta-voz, para que todos pudessem sentir responsabilidades e trabalhar questões de liderança.

Este tipo de trabalho é fundamental para promover neles valores democráticos e permitir que estes compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades.

7º Semana de intervenção: 14 a 16 de maio de 2021

Esta semana de intervenção foi direcionada para o projeto de SOE. Assim houve a preocupação de relacionar as atividades dos projetos com os diferentes conteúdos já abordados. Foram planeadas diversas atividades para o dia de segunda-feira, pois não se esperava que surgisse uma quantidade tão grande de partilhas relativamente aos lanches por parte dos alunos, contudo foram partilhas bastante importantes e pertinentes.

Na terça-feira durante a manhã, como retorno à calma depois da aula de EF, jogou-se ao jogo do “quem sou eu”, sendo este relacionado com a descoberta de alimentos presentes nas lancheiras criadas por eles. Adaptou-se o jogo aos conteúdos do projeto e acrescentou-se o lançamento da bola para o aluno escolhido, de forma a torná-lo mais dinâmico.

Outra atividade realizada foi a leitura de um poema sobre a alimentação na manta, a sua análise foi realizada em conjunto e posteriormente cada grupo de trabalho resolveu uma ficha de trabalho relativamente à análise de um poema.

Uma das tarefas da semana foi trazer um lanche saudável que posteriormente foram fotografados durante o intervalo. Com essas fotos elaborou-se um PowerPoint relativo aos lanches trazidos pelos alunos. Posto isto, discutiu-se em grande grupo acerca dos lanches, verificando quais os lanches saudáveis, os menos saudáveis e possíveis opções de melhoria. Ao longo da discussão os alunos tiveram intervenções muito interessantes, como por exemplo, sugestões para lanches mais saudáveis.

O fato de se ter tirado fotos e apresentado para toda a turma, fez com que os alunos ficassem empenhados em trazer um lanche mais saudável, para que na apresentação o seu fosse discutido como uma boa opção. Ao utilizar as novas tecnologias notou-se um grande interesse por parte dos alunos em querer saber mais e em querer explorar.

De fato as tecnologias têm um grande impacto nas aprendizagens dos alunos e isso foi notório com os alunos desta turma, pois sempre que se utilizava uma nova plataforma ou uma nova aplicação a sua motivação e empenho aumentava.

2.2.3. Reflexão final do percurso no 1.º CEB

Com o término da PPS importa refletir sobre o meu percurso de formação ao longo deste percurso, em especial durante o segundo semestre. Foram sem dúvida meses de muita aprendizagem, sinto que durante este período cresci a nível pessoal, social, afetivo e a nível académico. Posso afirmar que ao longo deste ano letivo senti-me cada vez mais agradecida por ter conseguido ingressar na UA.

Apesar de ter ingressado neste mestrado com as expectativas de que seria a EPE a eleita para trabalhar futuramente e de um certo modo fiquei com essa motivação após o primeiro semestre, hoje após o terminado da PPS em contexto de 1.ºCEB as minhas expectativas modificaram-se. Apesar de inicialmente achar que não me iria identificar tanto com o contexto de 1.ºCEB, fui surpreendida ao longo do meu percurso ao compreender que me estava a identificar mais com o contexto de 1.º CEB ao invés do contexto de pré-escolar, pelo qual também me identifiquei bastante, contudo, foi durante a PPS no 1.º CEB que percebi que era ali que me sentia bem a trabalhar.

As unidades curriculares PPS e SOE demonstraram-se mais uma vez fundamentais neste processo de aprendizagem, contudo foi na prática e com a ajuda da professora cooperante que consegui desenvolver e adquirir a minha maior bagagem. As reflexões com a professora cooperante e com o meu orientador foram um ponto fulcral para que pudesse evoluir a nível da minha PPS.

O estágio começou com duas semanas de observação. Esta primeira fase dá-nos a oportunidade de conhecer a realidade pedagógica: conhecer os alunos, quais os seus interesses e dificuldades, identificar quais as suas rotinas, como está organizado o ambiente educativo e qual a metodologia de trabalho utilizada pela professora cooperante, para mais tarde poder agir em conformidade com aquilo que já existe. Foi durante estas semanas de observação que pude constatar que a professora tem como base a interdisciplinaridade. É também nesta fase de observação que conseguimos entender quais as relações entre professor-aluno, e aluno-aluno.

Perante a observação constatei que uma forma geral o grupo de alunos do 2.º ano revelaram bons níveis de responsabilidade no que refere ao bom comportamento em contexto de sala de aula, e na relação com os pares. Os alunos estão consciencializados das

regras de sala de aula. Estas reconhecem as atitudes que um bom aluno deve adotar para ser tratado como um “aluno exemplar”. Além disso, também foi possível identificar os alunos mais participativos, os mais distraídos, como também os mais interessados em aprender aquando da matéria a lecionar pela docente responsável.

A observação participante deu-nos a oportunidade de poder estabelecer os primeiros contatos com os alunos, e refletir de um certo modo como lidar com cada um. É através dessa observação que se consegue perceber alguns aspetos importantes a ter em conta nos momentos futuros de intervenção de modo a conseguir ir ao encontro dos interesses e das necessidades de cada aluno. Foi possível compreender e em posterior reflexão com a professora que os alunos de uma forma geral durante o confinamento perderam a autonomia que até então tinha sido trabalhada.

Para mim como futura professora foi importante ter como exemplo a descontração da professora cooperante na medida em que, perante diversas questões dos alunos, esta sempre se mostrou descontraída e sem grande preocupação em mudar o que estava planeado para a aula. Isto leva-me a refletir para nesta profissão é preciso ter um conhecimento alargado e profundo dos programas nas várias áreas curriculares, onde é necessário estar confiante e saber o que cada uma trata, para desta forma consiga ligar as diferentes áreas, sem fugir ao que está estipulado no programa em questão.

Outro aspeto que observei e que se demonstrou ser fundamental durante esta fase foi a importância da adaptação dos lugares para uma melhor aprendizagem e conforto por parte dos alunos. Segundo Oliveira (2015) é importante que a sala de aula esteja adaptada às características dos alunos. A disposição das mesas, das cadeiras e dos alunos deve ser planeada pelos professores, pois esta organização vai influenciar o ambiente da sala de aula. Perante a situação pandémica atual, esta questão dos lugares acabou por se tornar um pouco relativa, pois as normas da DGEJ sobrepõem-se a algumas necessidades dos alunos. Esta questão vai influenciar também as suas relações pois, segundo Teixeira e Reis (2012), a disposição dos alunos nas mesas ajuda nas relações interpessoais na sala de aula. É perceptível que a organização dos lugares da sala de aula, segundo Teixeira e Reis (2012), contribui para um determinado ambiente de aprendizagem e para a dinâmica de trabalho.

Inicialmente parecia algo simples, contudo esta mudança de disposição das mesas e de lugares mostrou ser muito complexo, onde foi necessário ter em conta diversos aspetos para que essa mudança resultasse. A organização do espaço deve estar de acordo com a

ação pedagógica do professor, pois é ele que ao longo do ano letivo vai conhecendo melhor os seus alunos, descobrindo qual a melhor forma de trabalhar com eles. (Teixeira & Reis, 2012).

A segunda fase correspondeu às intervenções de curta duração, onde as minhas intervenções foram intercaladas ora de manhã, ora de tarde, entre mim e a minha colega de estágio. Esta fase intermédia também se revelou essencial uma vez que me permite evoluir progressivamente a nível de intervenções sem ter de assumir tudo de uma só vez. Durante esta fase tentei desde logo partir dos interesses dos alunos de modo a motivá-los para os conteúdos a serem lecionados. Assim é importante que o professor opte por realizar tarefas que saiba, previamente, que irão suscitar o interesse dos seus alunos.

Durante esta segunda fase compreendi a importância e a necessidade que o professor deve de ter em motivar os seus alunos, pois quando estes estão motivados, as aprendizagens ganham um maior significado. Apesar de ter consciência disso, foi um aspeto que tive de ir desenvolvendo ao longo das minhas intervenções. Durante esta fase consegui aperceber-me que todas as atitudes do professor vão influenciar as aprendizagens e a maneira de estar dos alunos.

A fase três foi uma fase onde começamos com intervenções diárias individuais, onde comecei a sentir uma maior pressão, pois o dia seria conduzido apenas por mim. Na minha opinião esta fase também se relevou importante, na medida em que fez parte de um conjunto de fases de complexidade crescente. Desde logo que tentei sempre planificar a minha prática fazendo a ligação entre os diferentes conteúdos ao longo do dia.

Perante o primeiro dia de intervenção refleti sobre a importância de ligar todas as áreas curriculares, pois permite aos alunos compreenderem as informações acerca do mundo, podendo relacioná-las. Este aspeto torna o ensino-aprendizagem mais motivante e com significado para os alunos. Nesta linha de pensamento é importante que o professor seja capaz de articular as diferentes áreas e conteúdos. Assim, segundo Klausen (2003), o professor tem de ter presente a realidade dos alunos, recriando sempre que necessário novas propostas e estratégias de forma a dar-lhes oportunidade de novos conhecimentos.

Ao planificar os meus dias compreendi que cabe ao professor pensar as suas planificações de forma crítica e responsável, de forma a equilibrar o tempo investido em

cada conteúdo, pensando em diferentes estratégias para uma melhor aprendizagem por parte dos alunos.

Durante a segunda semana desta terceira fase constatei que ao partir das realidades e dos objetos que os alunos conheciam, a aprendizagem tornou-se significativa para eles, pois estavam-mos a falar dos objetos que eles tinham utilizado durante um fim de semana e não estávamos a falar de objetos que eram desconhecidos ou que não faziam sentido no seu dia a dia. Assim segundo Garcia e Júnior (2016), baseado em Libâneo (1990), o trabalho do professor deve de ser intrínseco à prática social, isto é, o professor deve de ter como primeira preocupação o conhecimento da prática de trabalho e da vida dos alunos, das suas condições socioculturais e dos seus relacionamentos.

Durante esta terceira fase existiu um momento que me marcou. Perante uma história explorada com os alunos que abordava os sentimentos compreendi a importância que o professor tem na vida de um aluno, não só pelas aprendizagens que lhe pode proporcionar, mas também pela afetividade que se cria. Durante este momento todos os alunos quiseram partilhar alguns dos seus sentimentos.

“Numa das pausas o elefante cor-de-rosa tinha um espinho no coração, pois sentia-se triste, perguntei às crianças se alguém vez sentiram algum espinho, e a partir daí todas as crianças, e quando digo todas, foram mesmo todas, até aquelas que por norma não colocam o dedo no ar para participar, todas as crianças quiseram partilhar algum momento em que sentiram que tinham um espinho no coração. Tentamos explorar em conjunto cada situação e possíveis resoluções ou estratégias para superar ou melhorar esse sentimento de tristeza.”

(Reflexão diária, 19 de abril, 2021, Anexo E).

Estas partilhas fizeram-me pensar que muitos de nós adultos por vezes escondemos as nossas emoções e que também muitas crianças não têm as oportunidades necessárias para exprimir e explorar os seus sentimentos. Assim, segundo Hilário (2012), torna-se importante “educar” as emoções e permitir que os alunos possam lidar com diferentes

situações, como lidar com frustrações e reconhecer os seus medos. O desenvolvimento desta capacidade é muito importante na medida em que começamos a conseguir reconhecer e gerir os nossos próprios sentimentos. Isto levou-me a refletir que sendo as emoções tão importantes na vida de um indivíduo, estas irão certamente afetar as aprendizagens dos alunos, pois quanto mais envolvidos estiverem os alunos, melhor conseguirão gerir as suas funções cognitivas da atenção, da percepção e/ou da memória. Fonseca (2016).

A fase quatro foi para mim a mais desafiante, pois foi aquela que mais se aproximou à realidade do trabalho de uma professora, onde tive de assumir o grupo de alunos toda a semana, apesar de no nosso caso terem sido apenas três dias.

Foi durante esta fase que compreendi o quão importante é conhecer a realidade de cada aluno e relacionar as atividades e os conteúdos com o quotidiano de cada um. Nesta lógica, segundo Garcia e Júnior (2016), torna-se necessário conhecer a realidade dos alunos, ouvi-los, conhecer e respeitar os seus conhecimentos, sendo estes aspetos importante para a efetivação de uma prática educativa que ambiciona uma aprendizagem significativa. Segundo o mesmo autor, para que haja sucesso na apropriação de conhecimentos é necessário que o aluno esteja interessado e compreenda os conteúdos, existindo uma completa relação entre o interesse, o hábito de estudo, a prática do docente e o quotidiano do aluno.

“Uma das crianças começou por dizer que tinha um dente a abanar, e daí surgiram imensas histórias sobre os dentes de cada um, dos seus amigos e familiares. Conversamos um pouco, e durante esse diálogo decidi mudar a estratégia para abordar a linha poligonal e o polígono. Pois em vez de pegar num sólido geométrico para fazer essa explicação, decidi pegar no tema dentes para fazer esta exploração, uma vez que todos demonstraram interesse em partilhar algo sobre isso.

Comecei então por desenhar um dente no quadro, no entanto em conjunto lembramo-nos que os nossos dentes não são completamente direitos. Então um aluno sugeriu que desenhasse os dentes de um coelho, e daí fui desenhando o resto da cara do coelho. Todos ficaram entusiasmados com o desenho e também o queriam fazer no seu caderno. Então deixei que todos fizessem o desenho no seu caderno, e no final com uma caneta de outra cor iriam sublinhar a linha poligonal relativa a dente e com outra cor iriam pintar o preenchimento dos dentes. Identificando a linha poligonal e o polígono.”
(Reflexão diária, 21 de abril, 2021, Anexo E).

Foi ao longo destas semanas de intervenção que me deparei com diversas situações, onde tive de tomar decisões no momento e optar por aquilo que faria mais sentido para mim e para os alunos em questão. Ao longo das semanas referi esse aspeto diversas vezes, quer com a professora cooperante, quer com o meu orientador, sendo que em conversa com o último percebi que “o professor é um tomador de decisões” e coloco esta expressão entre aspas, pois é uma expressão frequentemente usada por ele. O professor vive em cima de dilemas, este tem de tomar decisões constantemente, seja quando está a planificar as suas aulas, seja quando está a intervir e até mesmo quando está a avaliar. Na minha perspetiva isto faz-me refletir que sendo o professor um tomador de decisões é essencial a reflexão constante por parte do mesmo, pois é esta reflexão sobre as decisões que vamos tomando ao longo das nossas práticas e de tudo o que as envolve que nos vai permitir encontrar o equilíbrio da nossa intervenção.

“Durante a aula de matemática percebi que para preencherem o horário todo iria levar muito tempo, então no momento decidi que iriam preencher apenas o dia de segunda-feira para que a atividade não se tornasse saturante, voltando a estar aqui presente a ideia do papel do professor como tomador de decisões, pois enquanto planifiquei a aula pensei que iria resultar bem, no entanto na prática, tive de decidir no momento em adaptar essa tarefa, pois percebi que assim não iria resultar na perfeição. Os alunos iriam ficar cansados, ao invés de motivados colocando assim a sua aprendizagem em causa.” (Reflexão diária, 04 de maio, 2021, Anexo E).

Nesta perspetiva, segundo Klausen (2003), o professor é o eixo da educação, e o processo ensino-aprendizagem torna-se eficaz quanto este procura o desenvolvimento das suas atitudes, habilidades e conhecimentos tendo em conta o respeito pelas mudanças e inovações que se fazem necessárias. Este tem de saber lidar com novas situações, conseguir modificar-se, ampliar conhecimentos e ter estratégias para resolver problemas.

No decorrer destas semanas denotei que tenho alguma dificuldade em gerir as conversas de forma que as crianças não dispersem muito do tema. Contudo, por um lado sinto que devo de deixá-los participar e expor as suas ideias e as suas histórias relacionadas com o tema, mas por outro sinto que por vezes a conversa acaba por ficar muito extensa. Esta minha dificuldade fez-me refletir inúmeras vezes sobre como teria de agir para que o diálogo ocorresse em quantidade certa. Mais uma vez em conversa com a professora cooperante e com o orientador discutimos algumas estratégias para que os acontecimentos tenham uma duração q.b., como por exemplo: tentar que a participação dos alunos não surja apenas da espontaneidade, nem por quem coloca o dedo mais rápido no ar, pois todos querem partilhar alguma coisa e acaba por existir repetição das mesmas ideias. Sendo que nas intervenções seguintes adotei algumas dessas estratégias, fiz outra gestão ao dizer aos alunos que agora quem responde são os da fila da direita, agora os da fila da esquerda, os do meio e assim sucessivamente. Dei também dicas de modo a fazer com que eles próprios identificassem que estão a divagar e a verdade é que cheguei ao final das semanas de intervenção a sentir que consegui controlar estas partilhas. Foi sem dúvida um dos aspetos marcantes, poder sentir que evolui neste sentido, pois inicialmente era uma das minhas maiores dificuldades.

Durante esta fase quatro tive a oportunidade de explorar diversas formas de trabalhar com os alunos, de modo a identificar quais as que poderiam resultar melhor. Compreendemos que nos dias em que adotava diversas estratégias e diferentes modos de trabalho, sentia os alunos mais motivados e empenhados.

Após refletir sobre a dinâmica desta atividade e do empenho dos alunos pensei que ao utilizar estratégias que saíssem fora da caixa conseguíamos de um certo modo captar a atenção dos alunos, pois estes ficam altamente motivados por estarem a fazer algo diferente da rotina. Perante esta reflexão compreendi a necessidade e a importância de diversificar estratégias ao longo do dia. Estas terão um maior impacto nas aprendizagens dos alunos, trazendo consigo diversos benefícios tais como: maior concentração, maior motivação, melhor desempenho, maior participação e um maior bem-estar e felicidade por parte dos mesmos. Todos estes benefícios referidos anteriormente têm um impacto muito positivo na aprendizagem dos alunos.

Outra metodologia que adotei perante algumas atividades foi colocar os alunos a questionar. Foi algo que resultou muito bem e de que decerto irei adotar na minha vida

profissional. Foi no decorrer destas atividades que entendi que o professor tem de investir mais nestas metodologias, onde são os alunos a investigarem e a experienciarem, pois segundo Lopes (2009), o conhecimento resulta das experiências dos alunos, onde estes são capazes de procurar por si só os conhecimentos. Assim, com os alunos a questionar o “porquê”, as aprendizagens vão surgindo pela necessidade de eles procurarem a resposta, não sendo estas impostas ou sugeridas por nós professores, pois segundo a mesma autora a maior preocupação do professor deve ser: dar assistência aos alunos, procurando agir como um facilitador da aprendizagem. Este método de colocar os alunos a questionar, procurando através da sua experimentação e/ou pesquisa, a meu ver, leva a um maior entusiasmo por parte dos mesmos.

O trabalho em grupo e a pares também será uma estratégia a adotar no meu futuro como professora, pois compreendi que os alunos com esta disposição de trabalho estão mais empenhados e motivados, para além de que consegui ter mais tempo para acompanhar cada grupo, pois enquanto esperavam pela professora, o grupo ajudava-se mutuamente.

Segundo Valente (2012), as aprendizagens cooperativas em contexto de sala de aula têm imensas vantagens tais como: preparar os alunos para a vida em sociedade, ensinar valores como a cooperação, o respeito e a aceitação, entre muitos outros. ““Beltrão e Nascimento (2000) afirmam que a aprendizagem cooperativa pode “inverter os percursos escolares previsíveis” (p.103), ou seja, nesta estratégia pode subsistir o poder de evitar os efeitos negativos de percursos escolares típicos de insucesso e alcançar uma maior igualdade de sucesso nas aprendizagens dos alunos.”” (Valente, 2012, p.47).

Outro aspeto importante que retirei destas minhas semanas de intervenção foi a importância de dar reforço positivo aos alunos. É necessário este olhar atento por parte do professor para conseguir identificar quais são os alunos que estão motivados e quais os que precisam de mais algum incentivo. Foi com a prática que consegui desenvolver esta atenção. “Deste modo, o professor, recorrendo ao reforço positivo, induz uma condição facilitadora no processo de aprendizagem, potenciando o processo de aquisição de conhecimentos, mesmo fora da aula.” (Cabeleira, 2013, p. 15).

Cumprir com o currículo e com as planificações por vezes foi um dilema para mim, pois não queira fugir do que estava planeado nem do currículo estipulado. Contudo, graças às reflexões com o meu orientador percebi que tanto as planificações como o currículo são

orientações e não “Obrigações”. Devemos assim olhar para o programa como algo que nos orienta e que nos ajuda para ter um caminho coerente, no entanto temos de ter a noção que é necessário sermos flexíveis, tendo sempre em conta a forma como desenvolvemos o currículo com aqueles alunos em concreto. Por vezes é importante explorarmos com eles, para além dos programas, certos aspetos que os alunos demonstrem interesse em saber. É muito importante que o professor tenha esta capacidade de adaptar, pois existe uma contante necessidade de adaptarmos o que temos planeado às necessidades dos alunos. É fundamental planearmos as nossas aulas, no entanto é importante termos um conjunto de opções, não tendo de as cumprir exatamente, mas estarmos preparados para nos adaptar às diferentes situações que podem surgir, ou até mesmo partir de sugestões/ situações imprevistas dos alunos que possam vir a ser potenciadoras de aprendizagem.

Espero que no futuro como profissional nunca me esqueça que enquanto responsável pelas aprendizagens dos meus alunos, é essencial refletir sobre as oportunidades educativas que posso explorar, de forma que possa planejar, organizar e avaliar continuamente a minha prática, de modo a ser possível introduzir ajustamentos e correções necessárias.

“Atualmente uma das maiores preocupações dos docentes no espaço escolar é o cumprimento dos programas, áreas e disciplinas de ensino. Mas, sabe-se também, que para os profissionais sentirem-se realizados em seu desempenho, precisam contar com a participação do aluno, visto que não basta o professor ensinar, é preciso que o aluno aprenda. Essa questão é bastante complicada, pois exige por parte dos educadores, abertura, mudança de atitude e envolvimento nessa construção.” (Lopes, 2008, p.6).

Com o decorrer da PPS deparei-me com a importância de refletir sobre o que planeamos, sobre a nossa prática e sobre o que podemos melhorar, neste caso, para conseguir chegar a todos os alunos. É importante que o professor tenha esta noção e tenha a agilidade de adaptar e modificar a sua prática para o benefício dos alunos.

Foi com esta PPS e contatando com os diferentes alunos, que tive a oportunidade de refletir sobre os diferentes ritmos de aprendizagens e sobre a necessidade que o professor tem em adaptar as suas práticas de acordo com os ritmos de cada aluno. Refleti ao longo das intervenções sobre o fato de os alunos não estarem todos ao mesmo nível e eu como futura professora tive de arranjar formas de chegar a cada um dos alunos, sem prejudicar nenhum deles.

Posto isto, comecei a planificar o dia pensando também nos diferentes ritmos dos alunos, de forma que estes pudessem ter a independência necessária de conseguir seguir para um novo conteúdo, ou de explorar afincadamente o mesmo conteúdo através de outros exercícios, com diferentes dificuldades. É importante refletir sobre estes aspetos da prática, para que esta seja baseada na equidade, na medida em que todas as tarefas sejam adaptadas às capacidades e aos interesses dos alunos.

Ao longo da PPS percebi que será fundamental ao longo da minha vida profissional que a reflexão esteja sempre presente, para que possa melhorar as minhas práticas e a minha relação com os alunos, podendo chegar até eles, até aos seus interesses e necessidades, fazendo com que cada um cresça no caminho certo. Foi durante a PPS que consegui aprender a saber lidar com novas situações, a ter estratégias para resolver problemas e a saber modificar e adaptar a minha prática. “Cabe ressaltar que é de suma importância pensar em tudo isso quando se quer ser um bom educador e no seu papel dentro da sociedade, nestes tempos em que há muitas mudanças e exigências.” (Klausen, 2003, p. 6).

Esta PPS foi sem dúvida um momento da minha vida de muitas aprendizagens, seja a nível profissional, seja a nível pessoal, pois o professor, para além de professor é um indivíduo. Assim, o mesmo se aplica como os alunos. Perante este pensamento e perante um momento específico ocorrido durante o Dia Mundial da Criança, refleti na importância que uma Professora do 1.º CEB tem e deve de ter na vida dos seus alunos, pois não pode existir apenas a preocupação dos conteúdos, das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. A compreensão e o afeto são aspetos fundamentais para os alunos, especialmente nestas idades. Foi sem dúvida um momento que me marcou e que jamais esquecerei, que já referi anteriormente numa das reflexões individuais. Fez-me pensar na importância que é um professor ter conhecimento da família de cada aluno e do seu meio envolvente, pois os seus comportamentos, a sua maneira de

estar e o seu caráter estão de certeza relacionados com estes aspetos tão importantes na vida de uma criança. Sim, porque antes de serem alunos, estes são crianças e o professor nunca se deve esquecer disso. Este lado afetuoso do professor deve existir sempre, pois é o elo que o liga aos seus alunos e que faz dele um melhor professor.

Uma questão que sempre me preocupou foi conseguir lidar com os pais da melhor forma, pois tenho conhecimento que nem sempre é uma tarefa fácil. No entanto na PPS na EPE consegui compreender perante a boa relação que existia entre a educadora cooperante e os pais, que tudo se consegue contornar e levar para bons caminhos. O mesmo se sucedeu ao longo da intervenção no contexto de 1.º ciclo. Foi notória uma boa relação existente entre a família e a professora cooperante, onde os pais colaboram em tudo quanto podem e onde se mostram sempre presentes na vida escolar dos seus filhos. Esta compreensão entre ambos é fundamental para que ocorra uma boa aprendizagem por parte dos alunos.

Foram sem dúvida meses intensos, onde aprendi muito, onde me deitei tarde, mas acima de tudo sei que também dei o meu contributo e deixei a minha marca naqueles alunos e naquela escola. Segundo Lopes (2008), o mundo em que nos encontramos hoje exige uma preparação crítica dos alunos para que estes consigam pensar cientificamente sobre os problemas humanos. Nesta linha de pensamento a escola exige cada vez mais do professor, de forma que este consiga tornar os seus alunos capazes de compreender melhor a sociedade em que vivem, transformando a sua realidade. Sinto que de certo modo contribuí para esta preparação crítica e certamente que farei os possíveis para o continuar a fazer ao longo da minha vida, pois uma das minhas principais metas será contribuir para a mudança da sociedade.

Agora que termino esta fase do meu percurso académico posso afirmar e apoiando-me em Klausen (2003), ensinar não significa apenas transmitir conhecimentos, é muito para além disso, é também um meio de organizar as atividades para que os nossos alunos possam aprender e produzir os seus conhecimentos. “Ao professor compete preparar, dirigir, acompanhar e avaliar o processo de ensino tendo em vista estimular e suscitar atividade própria das crianças para uma aprendizagem significativa. (Klausen, 2003, p.6)

Penso que ao adaptar estratégias novas pensadas em díade, sugeridas pela professora cooperante e também pelo nosso orientador contribuíram para a evolução positiva da minha intervenção com o grupo. Estas contribuíram também para aumentar a minha confiança e me deixar mais segura a cada intervenção decorrida.

Durante todas estas fases tivemos o apoio da professora cooperante, que a meu ver foi fundamental. A professora deixou-nos à vontade para seguirmos com as nossas ideias, deu-nos sempre calma e liberdade. Foi também ela que nos alertou para aspetos a melhorar tanto na nossa prática como a nível das nossas planificações diárias. Foi sem dúvida um grande apoio e um exemplo a seguir.

O nosso orientador também foi imprescindível neste processo, uma vez que esteve sempre presente, mostrando-se disponível para nos ajudar, facultando-nos desde logo as ferramentas necessárias para a nossa PPS.

Será uma experiência que vou levar para a minha vida futura. Com estes momentos consegui aumentar a minha bagagem e as minhas ferramentas para conseguir estar melhor preparada para responder aos desafios do futuro. Foi com o decorrer desta PPS que tive a oportunidade de continuar a conhecer melhor a minha colega, continuando a fortalecer a nossa amizade, com toda a partilha de momentos, ideias, estratégias e conhecimentos ao longo desta caminhada.

Em modo de síntese posso afirmar que o meu futuro como professora será muito exigente, pois a função de uma professora vai para além do ensinar e educar. É ter uma enorme responsabilidade na formação da futura geração e estar atenta às necessidades de cada aluno, sendo capaz de os ajudar e de lhes promover aprendizagens significativas. É sem dúvida um dos trabalhos mais gratificantes. Sei que estou a ajudar aqueles alunos, dando-lhes as ferramentas essenciais para construírem o seu futuro, criando-lhes as condições necessárias para que sejam alunos confiantes, críticos e bons cidadãos, reconhecendo as suas capacidades e a sua importância na sociedade e no mundo.

Capítulo III- Estudo empírico

3.1. Enquadramento teórico

3.1.1. Educação Física no 1.º CEB e a sua importância

A área de EF é tão importante quanto a Matemática, o Português e o Estudo do Meio. Segundo Santana (2012), o nome da disciplina indica que esta é uma forma de educar e desenvolver fisicamente o corpo da criança. “É nesta disciplina que o aluno desenvolverá sua coordenação motora e sua resistência” (Santana, 2012, p. 7). Contudo apesar de o autor referir a EF como disciplina é importante referir que EF no 1.º CEB é uma área, pois neste ciclo de ensino não existem disciplinas.

Segundo Santana (2012), as aulas de EF são essenciais na medida em que a criança tem um maior contato com atividades em grupo, o que contribui não só a nível da sua formação física, mas também a nível da formação psicológica. Os sentimentos e a forma de pensar das crianças são também demonstrados através dos momentos e das ações ocorrentes, quando existe uma atividade motora. É a partir destas expressões que o professor pode verificar as suas dificuldades e agir de forma a auxiliar a criança a melhorar o seu desenvolvimento.

“O processo de aprendizagem na Educação Física vai permitir à criança mobilizar o corpo com mais precisão e coordenação, desenvolvendo resistência, força, flexibilidade, velocidade e a destreza geral. Possibilita-lhe ainda aprender a coordenar, alterar e diferenciar melhor os seus movimentos, através do controlo do equilíbrio, ritmo, tempo de reação, de forma a desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades motoras em situações lúdicas, de expressão, comunicação e interação com outros.” (ME, 2016, p. 44)

Apesar de ser conhecida a importância da EF na vida das crianças e jovens, no entanto e segundo alguns estudos realizados, esta área tem uma baixa valorização, pois segundo um estudo realizado por Neves e Rodrigues (2019), verificou-se que os

professores do 1.º CEB viam a EF como uma disciplina que servia para os alunos gastarem as suas energias e que servia para os acalmar. No entanto sabemos que esta área é muito para além de simplesmente gastar energias às crianças, é com ela que podemos incutir nas crianças estilos de vida saudáveis, ajudando-as no desenvolvimento de competências pessoais e sociais, bem como a desenvolver habilidades motoras.

O programa de Expressão e Educação Físico-Motora do 1.º CEB contempla oito blocos programáticos, sendo eles: Perícia e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Ginástica; Jogos; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança); Percursos na Natureza e Natação, contudo, este último bloco é opcional.

Existem objetivos gerais que são comuns a todos os blocos programáticos anteriormente apresentados, sendo estes: “Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas (...)”; “Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor”; “Participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de actividades, procurando realizar as acções adequadas com correcção e oportunidade.” (ME, 2004, p. 39)

Numa perspetiva mais individual, o bloco 1 relativo às Perícias e Manipulações cujo objetivo prende-se por: “Realizar acções motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da acção própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.” (ME, 2004, p. 41).

O bloco 2 relativo aos Descolamentos e Equilíbrio tem como objetivo “Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.” (ME, 2004, p. 44).

O bloco 3 relativo à Ginástica tem como objetivo que as crianças sejam capazes de “Realizar acções motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua acção para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.” (ME, 2004, p. 47).

O bloco 4 que diz respeito aos Jogos pretende que as crianças sejam capazes de “Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação,

às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e acções técnico-tácticas fundamentais, com oportunidade e correcção de movimentos.” (ME, 2004, p. 50).

O bloco 5 referente à Patinagem tem como objetivo “Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas acções para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados” (ME, 2004, p.55).

O bloco 6 que se refere às Atividades Rítmicas Expressivas (dança) pretende que as crianças sejam capazes de “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” (ME, 2004, p.57).

O bloco 7 relativo aos Percursos na Natureza tem como objetivo “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” (ME, 2004, p. 59).

O bloco 8, sendo este programa de opção, que se refere à Natação tem diferentes objetivos de acordo com os diversos níveis de dificuldade. São três os níveis de dificuldade: o primeiro - introdutório; o segundo - elementar; o terceiro - nível avançado.

Assim, a EF pretende garantir o desenvolvimento de capacidades psicomotoras fundamentais de acordo com os diferentes estágios de DM, cognitivo afetivo e social, tornando-se essencial que as crianças tenham a oportunidade de aprender e aperfeiçoar as suas habilidades, sendo estas fundamentais para futuras aprendizagens. O programa de EEFM é uma orientação para que o professor possa proporcionar essas futuras aprendizagens nos alunos, de forma a gerir os blocos referidos anteriormente e os seus objetivos em conformidade com o que é exigido perante cada ano de escolaridade, (tabela 4). Sendo ele uma orientação, o programa deve de ser desenvolvido tendo em conta a realidade dos alunos em questão e tendo em conta a escola/ agrupamento em que se encontram.

Tabela 4- Blocos programáticos (adaptado de ME (2004))

Blocos		1.º Ano	2.º Ano	3.º Ano	4.º Ano
1	Perícia e Manipulação				
2	Deslocamentos e Equilíbrios				
3	Ginástica				
4	Jogos				
5	Patinagem				
6	Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)				
7	Percurso na Natureza				
8	Natação(opcional)				

Importa referir que as Aprendizagens Essenciais de EF para o 1.º CEB, têm como objetivo garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais das crianças, sendo que estas respeitam a organização prevista no currículo nacional, tendo em conta também a adequação ao *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (DGE, 2017). Assim, as Aprendizagens Essenciais de EF para o 1.º CEB pretendem garantir que as crianças possam aprender e aperfeiçoar as suas habilidades, através de formas ideais para a infância, garantindo a importância do tempo, sendo este um fator essencial nestas idades. Segundo o documento das Aprendizagens Essenciais de EF para o 1.º CEB as competências essenciais que a ter conta para as crianças do 2.º ano devem ser relativas aos blocos de Perícias e Manipulações e de Deslocamentos e Equilíbrios.

De acordo com o que referi anteriormente a EF é para além da ideia pré-concebida de que serve para gastar energias às crianças, é através dela que conseguirmos incutir estilos de vida saudáveis e uma mais-valia no desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Hoje em dia as crianças têm tendência a ser mais sedentárias, seja pela falta de tempo da família, seja pelas novas tecnologias. Torna-se assim necessário que a EF possa contribuir para contrariar esta tendência de crianças sedentárias, e que possa incutir nelas hábitos saudáveis e gosto pelo desporto contribuindo assim para futuros adultos saudáveis.

Assim de acordo com Santana (2012), sendo as aulas de EF essenciais e de acordo com conhecimento sobre a importância da EF na vida das crianças e a jovens, é

fundamental o trabalho dos professores no 1.º CEB, neste sentido importa explorar o papel do professor no 1.º CEB remetendo para a importância da EF.

3.1.2. O Papel do Professor no 1.º CEB e na Educação Física

Relativamente ao papel do professor no 1.º CEB, este é caracterizado pela monodocência, existindo assim uma maior proximidade entre as crianças e o professor, sendo este o responsável pela lecionação de todas as áreas curriculares.

Esta proximidade é fundamental pois para que ocorram aprendizagens significativas, o professor tem de conhecer bem a criança e a sua realidade envolvente, sendo que a relação pedagógica está dependente da relação pessoal. Assim segundo Garcia e Junior (2016) baseado em Libâneo (1990), o trabalho do professor deve ser intrínseco à prática social, isto é, o professor deve ter como primeira preocupação o conhecimento da prática de trabalho e da vida dos alunos, das suas condições socioculturais e dos seus relacionamentos. Nesta linha de pensamento e segundo os mesmos autores é necessário conhecer a realidade dos alunos, ouvi-los, conhecer e respeitar os seus conhecimentos, sendo estes aspetos importantes para a efetivação de uma prática educativa que ambiciona uma aprendizagem significativa. Segundo o mesmo autor para que haja sucesso na apropriação de conhecimentos é necessário que o aluno esteja interessado e compreenda os conteúdos, existindo uma completa relação entre o interesse, o hábito de estudo, a prática do docente e o quotidiano do aluno.

De acordo com estas perspetivas o lado afetivo do professor deve existir sempre, pois é o elo que o liga aos seus alunos, e que faz dele um melhor professor. Nesta linha de pensamento e segundo Lopes (2009), para que ocorra sucesso no ensino aprendizagem é fundamental que exista uma interação social professor-aluno. “Nessa perspetiva, jamais poderá ser compreendido o trabalho individual do professor desvinculado do seu papel social, dessa forma estar-se-ia descaracterizando o sentido e o significado do trabalho docente” (Lopes, 2009, p. 3)

Assim é possível compreender a importância do papel do professor na vida e no desenvolvimento da criança neste ciclo de ensino, seja a nível cognitivo, afetivo emocional

e motor. É na idade escolar que a criança reúne as aptidões para a sua aprendizagem a todos os níveis referidos anteriormente.

Deste modo o papel do professor na área da EF é fundamental, este papel deve de ser encarado como momentos fundamentais para o desenvolvimento da criança e não como um momento de gastar as energias acumuladas.

Segundo Neves (2007) a EF nas escolas do 1.º CEB “tem tido um percurso sinuoso, intermitente e demasiadas vezes marginal ao currículo escolar” (p.107), onde a EF decorre fugindo à sua finalidade educativa, isto deve-se ao fato de existirem participações formais e informais, fruto de uma intervenção suportada pelo poder sociopolítico e organizacional de estruturas e instituições como as autarquias locais, os agrupamentos de escolas entre outros.

A formação de um professor de 1.ºCEB desenvolve as competências necessárias para a sua lecionação, não fazendo sentido que a EF seja lecionada por outros agentes, contudo o professor do 1.º CEB não decide quais as práticas de EF dos seus alunos. Deve ser o professor da turma que a deve lecionar, sendo que este é quem melhor conhece os alunos, podendo chegar até às suas necessidades de aprendizagem e desenvolvimento, de forma a criar neles ligações com outros conteúdos programática, mas acima de tudo capaz de criar nos seus alunos hábitos saudáveis e de prática desportiva. “No âmbito das necessidades de estimulação sócio-afectiva, cognitiva e motora as crianças da escola do 1.º CEB, carecem de experimentar, viver e participar em actividades físicas e desportivas diversas, diferentes e variadas.” (Neves, 2007, p.4)

É com a EF que grande parte das crianças têm acesso à prática de AF, quando lecionada pelo professor de 1.º CEB, pois o DM da criança não deve de estar “entregue” apenas às actividades extracurriculares, farão com que as crianças possam desenvolver as suas habilidades motoras. Segundo Marco e Verardi (2008) o professor de EF tem como papel principal o de facilitar a aprendizagem do seu aluno, tendo em consideração a sua qualidade de intervenção, os objetivos educacionais e institucionais para a criação e espaço para que os alunos possam aprender de forma global.

Neste sentido importa referir que apesar de existirem professores de EF específicos para essa lecionação, é importante que os professores de 1.º CEB assumam essa responsabilidade, pois como já foi referido segundo Neves (2007) é necessário estabilizar a EF no 1.ºCEB de forma a não fugir às suas finalidades educativas.

Assim os professores de 1.ºCEB devem de assumir este papel, pois para além de terem formação para a área de EF, são eles que melhor conhecem os seus alunos, quais as suas necessidades e em que domínios da EF poderão investir, de forma a melhorar o DM das suas crianças. Nesta linha de pensamento importa investigar mais acerca do DM durante a infância, em especial no início da idade escolar.

3.1.3. Desenvolvimento motor

O DM é um processo de transformações no nível de funcionamento de um indivíduo, onde é adquirida ao longo do tempo uma maior capacidade de controlar os movimentos. Esta capacidade é desenvolvida através da interação entre a biologia do indivíduo, o ambiente e as exigências da tarefa. (Caetano et al., 2005).

Segundo Gallahue et al. (2013), estas transformações ocorrem durante toda a vida, desde bebés até adultos, onde este processo se desenvolve em resposta às mudanças que enfrentamos no nosso dia a dia.

Segundo o mesmo autor o processo do DM pode ser visto como fase e estágio, sendo este DM dividido em quatro fases e em dez estágios, como podemos verificar na figura seguinte.

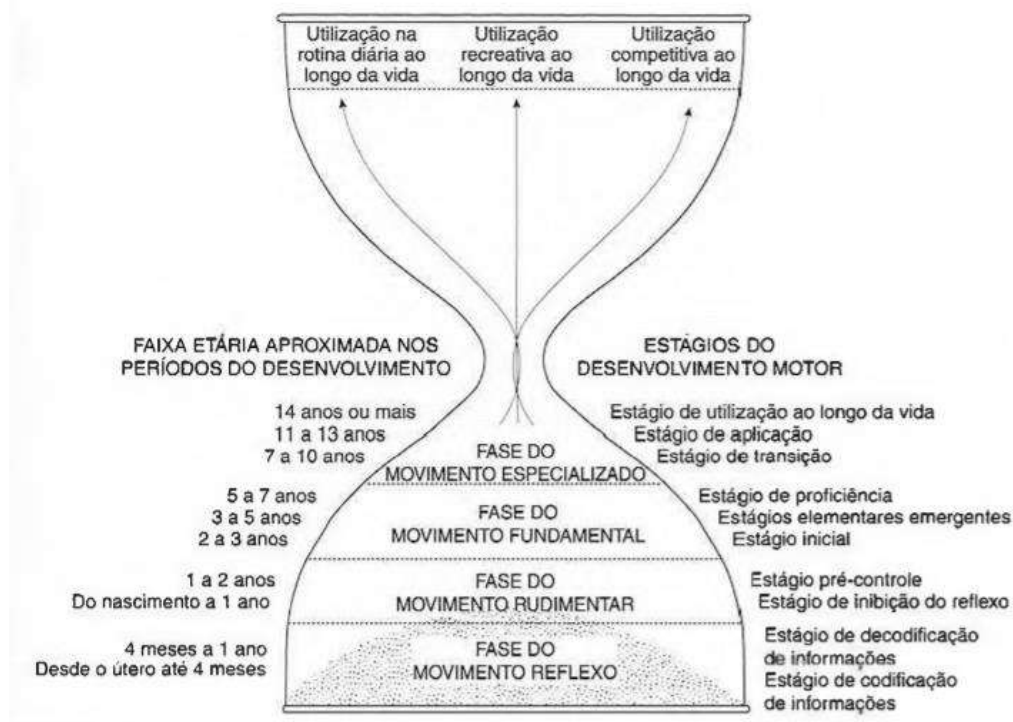


Figura 21- Fases do Desenvolvimento Motor (Adaptação de Gallahue, Ozmun, Goodway (2013, p. 69)

Relativamente às quatro fases, estas são: a fase reflexiva que ocorre desde o útero até ao 1.º ano de vida; a fase rudimentar que vai desde o nascimento até ao 2.º ano de vida; a fase fundamental que ocorre desde os 2 anos até aos 7 anos de vida e por fim a fase especializada que ocorre a partir o 7.º ano de vida.

Contudo, segundo o estudo realizado, interessa-nos analisar a fase fundamental e a fase do movimento especializado, pois foram nestas fases que os alunos do nosso estudo se encontram. A fase do movimento fundamental, segundo Gallahue et al. (2013), corresponde ao momento em que as crianças estão envolvidas na exploração e experimentação do seu corpo. Esta fase é marcada pela descoberta por parte das crianças do desempenho dos seus movimentos, sejam eles estabilizadores, locomotores e manipulativos, sendo que esta exploração ocorre primeiramente de forma isolada, até que consigam efetuar posteriormente uma combinação dos movimentos referidos anteriormente. Em relação à fase do movimento especializado, esta corresponde à última fase e é marcada pelos movimentos aplicados em diversas atividades do dia-a-dia assim como por movimento aplicados em desportos de competição. Os movimentos fundamentais caracterizam-se por pular e saltar.

Relativamente aos estágios, estes vão desde o estágio de codificação de informações ao estágio de utilização ao longo da vida, sendo que o que nos importa analisar são os correspondentes à fase fundamental e à fase do movimento especializado. O primeiro estágio dentro da fase do movimento fundamental designa-se como estágio inicial, este representa as primeiras tentativas por parte das crianças com o objetivo de executar uma habilidade fundamental tal como o nome da fase o indica.

O segundo corresponde aos estágios elementares emergentes, onde pode existir um melhoramento da sincronização de elementos temporais e espaciais, e apesar de também existir uma maior coordenação, os padrões de movimentos ainda não estão bem equilibrados. Segundo o autor existem tanto adultos como crianças que não conseguem avançar para além deste estágio em uma ou mais habilidades de movimento fundamental.

O estágio proficiente caracteriza-se por habilidades do movimento maduras ao nível do movimento coordenado, controlado e mecanicamente eficiente, podendo ser estes movimentos melhorados através de estímulos, e de prática contínua. Contudo se não existir oportunidades desta prática contínua e de estímulos associados a um ambiente que promova a aprendizagem, atingir este estágio pode tornar-se difícil.

São também três os estágios relativos à fase do movimento especializado, sendo que o primeiro intitula-se em estágio de transição, é neste estágio que as crianças começam a executar habilidades especiais através da combinação das habilidades do movimento fundamental. O estágio de transição é característico de um grande envolvimento por parte das crianças na descoberta e combinação de diferentes movimentos.

O estágio de aplicação é o segundo desta fase, ele é marcado por mudanças no desenvolvimento das habilidades das crianças. Há um aumento da sofisticação cognitiva aliado à experiência já conquistada, dando a capacidade à criança de tomar decisões de participação em atividades específicas.

Por fim, o estágio de utilização ao longo da vida tal como o nome indica estende-se desde os 14 anos pela vida adulta. Este estágio é caracterizado pela compilação dos movimentos adquirido ao longo do desenvolvimento do indivíduo, as escolhas, competências e interessantes desenvolvidos no estágio anterior são aprimorados nestes, sendo que o nível de participação está depende da condição física do indivíduo, da sua motivação pessoal e do seu talento. O estágio de utilização é a continuação de um processo pela vida afora, pois o desenvolvimento das habilidades especializadas é fundamental para a vida de cada indivíduo.

Segundo Carvalho et al. (2014), o DM é um processo que envolve uma interação entre as características do indivíduo, do ambiente e da tarefa em si, sendo que este é também influenciado por fatores emocionais, intelectuais e socioculturais. Os mesmos autores referem que a experiência vivenciada, em conjunto como o crescimento e maturação da criança irá contribuir para o desenvolvimento do seu desempenho motor.

De forma que a criança possa desenvolver por completo o seu DM é fundamental que esta tenha a oportunidade de dominar várias habilidades motoras dentro das quais o equilíbrio, e a coordenação motora.

3.1.4. Equilíbrio

No âmbito das habilidades motoras, e após o destaque para a relevância do DM, é importante também clarificar alguns aspetos sobre o equilíbrio. Assim, segundo Rossi et al. (2019), baseados em Gobbi, Villar e Zago (2005), o equilíbrio é a capacidade que o corpo tem em manter uma posição só com um apoio e a controlar a postura durante diversos

movimentos. Para o autor Rosa Neto (2002), o equilíbrio “é a base primordial de toda ação diferenciada dos segmentos corporais”. (Rosa Neto, 2002, p.17)

O equilíbrio pode assumir três formas, sendo que a primeira - equilíbrio estático - é definida como ausência parcial de movimentos. A segunda forma é o equilíbrio dinâmico, marcado por movimento, no entanto é preciso existir uma postura para que este ocorra. Por fim, o equilíbrio recuperado é marcado pela capacidade de reagir de forma a encontrar uma posição quando o corpo tem tendência a cair. (Rossi et al., 2019)

Neste contexto Rosa Neto (2002) define equilíbrio como aquele onde forças diferentes se equilibram e se anulam quando atuam sobre um corpo. Quando o corpo assume a posição em pé, está a lutar contra as forças da gravidade, pois o nosso sistema motor é responsável pela manutenção do equilíbrio, seja ele estático ou dinâmico.

Assim compreende-se de acordo também com o que Leandro (2013) diz, que o equilíbrio envolve diversos ajustamentos posturais anti-gravíticos. Podemos entender que a tonicidade do corpo em conjunto com o controle postural são a base para o desenvolvimento de aquisições motoras.

“Durante o movimento, o tono postural deve se ajustar a fim de compensar o deslocamento do peso do corpo de uma perna a outra e assegurar, ao mesmo tempo, o equilíbrio de todo o corpo. “(Rosa Neto, 2002, p.18). Assim, a atividade muscular postural é aquela que vai equilibrar as forças dinâmicas durante o movimento.

Um indicador de existência de equilíbrio é quando por exemplo uma criança consegue manter uma postura ou uma posição. Uma criança pequena, antes de conseguir ter equilíbrio, tem posturas e estas são reflexos aos estímulos do meio.

Quando a criança não consegue ter um bom equilíbrio, o movimento segundo Silva e Arruda (2009), vai ser mais lento, consumindo mais energia, o que por sua vez vai fazer com haja um maior cansaço.

O equilíbrio segundo Alves et al. (2013) pode ser um indicador da maturidade neurológica nas crianças, pois quando as crianças não desenvolvem o equilíbrio, este pode estar ligado com as dificuldades a nível escolar. Neste seguimento é importante ter em conta o fator género quando se fala do desenvolvimento desta habilidade motora nas crianças. Este desenvolvimento pode ocorrer mais precocemente num dos géneros. Assim sendo é necessário ter em conta que o equilíbrio postural é organizado por três sistemas: o

visual, o proprioceptivo e o vestibular. Segundo o mesmo autor, cada um destes sistemas tem um grau de importância neste processo de desenvolvimento.

Segundo o estudo deste autor sobre o desenvolvimento e maturação das estruturas corporais e dos sistemas, constatou-se que a maturação óssea pode ocorrer mais cedo, até dois anos em meninas em comparação com os meninos. O mesmo se pode verificar com o equilíbrio postural, da mesma forma que se verificou com a maturação dos outros sistemas.

Para Haywood e Getchell (2016) durante o processo de desenvolvimento, as crianças vão depender menos da informação visual e mais da informação cinestésica para o desenvolvimento do equilíbrio.

É possível reconhecer que o equilíbrio é uma das habilidades motoras fundamentais para o bom DM das crianças, importando assim que o professor observe os alunos de forma que este possa ajudá-las neste desenvolvimento. Para esta observação e posterior análise, podem ser utilizados diversos instrumentos, como por exemplo o Teste de Transferência Lateral (Bateria de Testes KTK) e a prova de Salto à Corda.

Assim o equilíbrio motor é fundamental para uma boa coordenação, segundo Gallauhe, Ozmun e Goodway (2013) “Os componentes da aptidão motora de coordenação e equilíbrio estão estreitamente alinhados com o desenvolvimento do controle do movimento durante o início da infância” (p. 289), isto é, a partir do momento que a criança consegue ter um bom controle do seu movimento, esta é capaz de melhorar os componentes de força e de aptidão motora. Sendo a coordenação motora uma habilidade também importante na vida e no desenvolvimento da criança, esta será abordada no tópico seguinte.

3.1.5. Coordenação Motora

Segundo Adolph e Franchak, (2016) a locomoção, estabilidade corporal e a manipulação de objetos como capacidades motoras básicas que são inatas ao longo do desenvolvimento da criança. Estas capacidades motoras dão à criança a possibilidade de aquisições cognitivas, possibilitando diversas aprendizagens, aprender e fazer, estas aprendizagens e desenvolvimento quer a nível cognitivo quer a nível motor estão dependentes do ambiente envolvente da criança e de quem cuida dela.

Neste seguimento a coordenação motora segundo Gallauhe, Ozmun e Goodway (2013), é a capacidade de integrar em padrões eficiente de movimento diversos sistemas motores separados com variadas modalidades sensoriais. Esta coordenação liga-se aos componentes da aptidão motora de equilíbrio, agilidades e velocidade, contudo não tem uma ligação à resistência nem à força. O nível de coordenação necessário para um desempenho eficiente será maior, quanto mais complicadas forem as tarefas motoras, assim, o comportamento coordenado vai exigir por parte da criança o desempenho de movimentos específicos em series, de modo rápidos e precisos, para que isto aconteça é necessário que os movimentos tenham sincronia, ritmo e sequencia adequada.

“A coordenação e o controle do movimento são resultantes do trabalho conjunto dinâmico de vários sistemas, que atuam de forma cooperativa. Nenhum dos fatores é visto como mais ou menos importante do que os outros. Todos os sistemas interagem de tal modo que o comportamento motor emerge de modo independente de cada um deles em separado” (Gallauhe, Ozmun E Goodway, 2013, p.47, as cited in Alexander et al., 1993)

Existem dois tipos de capacidade coordenativas: as básicas e as fundamentais. As primeiras são integradas pela capacidade de adaptação, de readaptação motora, a capacidade de controlo motor e pela capacidade de aprendizagem motora, sendo que estas dependem de fatores energéticos funcionais.

Enquanto as fundamentais são integradas pela capacidade de equilíbrio, a capacidade de diferenciação cinestésica, a capacidade de reação, a capacidade de ritmo e pela capacidade de orientação espacial, sendo que estas estão relacionadas com a condicionalismos do aparelho sensório-motor. (Fonseca, 2011)

O desenvolvimento da coordenação motora segundo Gallauhe, Ozmun e Goodway (2013) é delimitada por restrições específicas que se encontram na biologia das crianças, na exigência da tarefa de movimento e no meio ambiente em que esta se encontra como podemos verificar na figura 22.

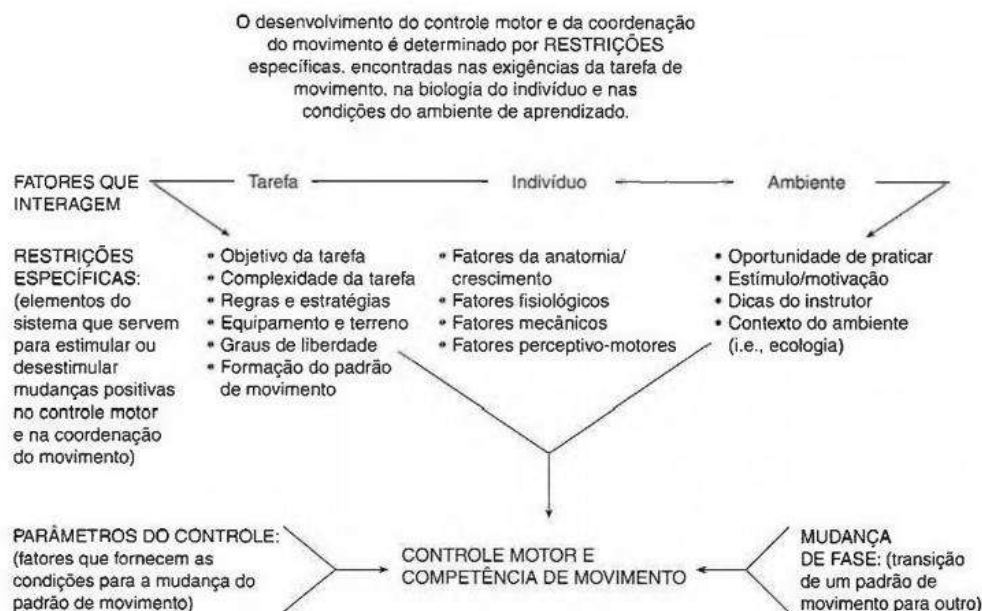


Figura 22- Desenvolvimento da coordenação motora definida por restrições específicas (Adaptação de Gallahue, Ozmun, Goodway (2013, p. 49)

A coordenação motora é sem dúvida uma das capacidades com uma grande importância no desenvolvimento de uma criança, esta é fundamental para a aquisição e perfeição de novas habilidades motoras e para a formação corporal, proporcionando-lhe novas aprendizagens. Assim, e segundo Souza et al. (2011), torna-se fundamental realizar uma avaliação do DM, nomeadamente da coordenação motora. Esta avaliação pode ser feita através de testes, servindo também como instrumento de trabalho para os professores, tornando-se uma ferramenta essencial para uma boa intervenção do professor de forma a corresponder e responder às necessidades dos alunos, podendo assim muito provavelmente melhorar a qualidade de vida dos alunos e das suas atividades do dia-a-dia.

Para avaliar essa coordenação motora podemos utilizar Bateria de testes KTK, sendo que estes testes conseguem medir a coordenação motora corporal total. No nosso estudo uma vez que apenas utilizamos um dos testes da Bateria de Teste KTK, o Teste de

Transferência Lateral, realizamos outro teste de Salto à Corda, com o mesmo intuito: avaliar a coordenação motora das crianças.

Para além de realizarmos estes testes com as crianças para sabermos os seus níveis de DM é importante também desenvolver posteriormente atividades físicas direcionadas, de forma a combater o sedentarismo em crianças e adolescentes. Segundo Carvalho et al. (2014), este sedentarismo pode comprometer o desempenho motor nomeadamente em atividades que envolvam a coordenação motora e o equilíbrio, o que por sua vez irá levar estes indivíduos a danos no desenvolvimento das habilidades motoras e da saúde, particularmente no que diz respeito a doenças metabólicas. Segundo o mesmo autor esta prática de atividade motora é uma mais-valia não só para as habilidades locomotoras manipulativas e preceptivo-motoras, mas também estimula o desenvolvimento dos aspetos sócios afetivos tão importantes nestas idades.

A criança não desenvolve todas as capacidades de forma inata, todo o seu meio envolvente é crucial, o ambiente em que esta se encontra e o apoio da família é fundamental, “(...) a atenção melhorada, e o conhecimento do mundo requer suporte e motivação exterior (social) antes do início da escola e fora da escola aquando da entrada da criança no sistema de ensino.” (Gonçalves, 2020, p.17).

Assim, para um bom DM a escola e a família desempenham um papel importantíssimo. Este desenvolvimento poder ser influenciado por diversos fatores, desde fatores afetivos, emocionais, económicos, culturais e ambientais. Um bom DM pode estar relacionado com EVA, onde a AF pode ter um papel importante nesta relação. Nesta linha de pensamento, surge a necessidade de compreender esta possível relação entre o DM e os EVA. A família e a escola podem ser agentes fundamentais nesta promoção e incentivo na prática de AF e de estilos de vida saudáveis, modificando hábitos nas suas vidas e das crianças. Deste modo importa explorar o papel da escola e da família na adoção de EVA.

3.1.6. Estilos de vida

Os estilos de vida segundo WHO (2004) são um conjunto de hábitos e comportamentos que dão respostas às situações do dia-a-dia, sendo que estes são assimilados através do processo de socialização e que ao longo da vida sofrem novas interpretações. Assim compreende-se que existem diversos fatores ligados ao estilo de vida

e que os indivíduos têm a oportunidade de gerir as suas escolhas. São estas escolhas que nos fazem entender qual o estilo de vida de cada indivíduo.

Segundo Marques (2010), a noção de estilos de vida resultou a partir de várias pesquisas sobre as doenças não infecciosas, nomeadamente nos países desenvolvidos. Estas doenças podem ter origem em diversos fatores tais como a influência do meio, a tendência genética e os hábitos de vida. Nesta lógica o autor refere que o estilo de vida tem sido um dos fatores mais importantes na elaboração da proposta para a promoção da saúde e da qualidade de vida das populações.

Segundo Portes (2011), o conceito estilo de vida difere do conceito qualidade de vida, pois o termo qualidade de vida para além dos relacionamentos sociais, saúde, educação e poder de compra, envolve o bem-estar físico, psicológico, mental e emocional. Qualidade de vida refere-se ao bem-estar total, tendo em conta as dimensões relacionadas com a saúde, mas também a nível da produtividade pessoal, sexual, dor e a perceção que o indivíduo tem a respeito da sua satisfação com a vida. Neste sentido, podem existir mudanças no estilo de vida que poderão ter um enorme impacto sobre a qualidade de vida individual e coletiva. Apesar de serem conceitos distintos, é importante entender cada um deles e compreender que, segundo o mesmo autor, mudanças no estilo de vida afetam a qualidade de vida, nomeadamente relacionadas com a saúde.

Nesta linha de pensamento é essencial a promoção de EVA, não só a nível alimentar, mas também a nível da prática de AF, de forma a combater o sedentarismo que existe hoje nos indivíduos e particularmente nas crianças.

A figura seguinte mostra quais os fatores, toda a envolvência e o que pode influenciar os estilos de vida. A idade, o sexo e fatores hereditários são os primeiros e fixos a ter influência nos estilos de vida. Contudo sendo o ser humano um ser social, a rede social e comunitária também tem uma grande influência na adoção ou não de EVA, sendo estes fatores passíveis de modificação, pois estão dependentes dos contatos sociais que se estabelecem ao longo da vida e da comunidade que o indivíduo se vai inserindo.

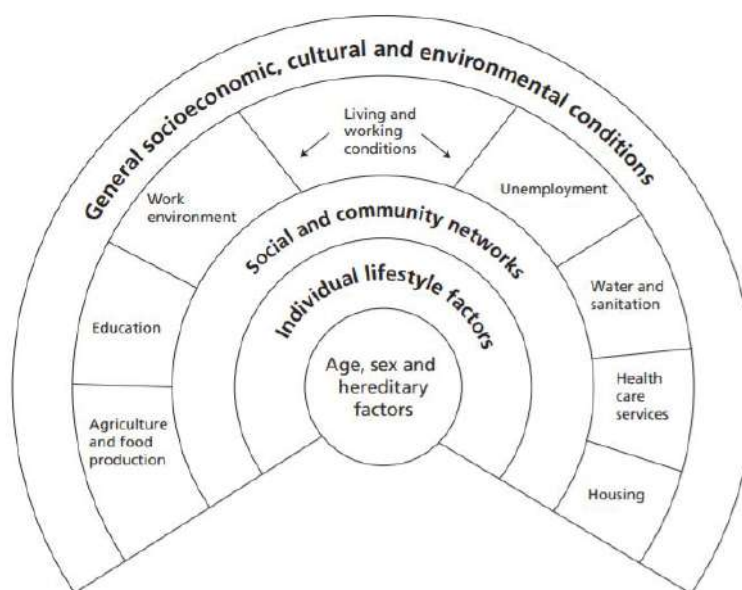


Figura 23 - Modelo de Dahlgren (citado por Morgan et al. 2004)

Perante um estudo desenvolvido por Silva (2012), concluiu-se que é imposto às crianças um estilo de vida em que a vida *outdoor*, nomeadamente espaços públicos como rua, parques, bem como espaços de natureza, como montes, campos, caminhos, não é de todo a que prevalece. A presença dos adultos e de instituições são impostas nestes estilos de vida, onde as crianças passam a maioria do seu dia-a-dia, na escola, ATL, Catequese, Escuteiros, e no espaço privado de casa.

Assim, sendo os Estilos de Vida um conjunto de hábitos do quotidiano que se vão alterando de acordo com diversos fatores é fundamental ter hábitos saudáveis que contribuam para o estar físico e mental. Estes hábitos devem de começar logo na infância, pois segundo a DGS (2021) as crianças mais saudáveis aprendem de uma forma mais eficaz. Nesta linha de pensamento é importante que os estabelecimentos da educação e ensino, bem como as famílias promovam a saúde e a prática de hábitos saudáveis para estilos de vida mais ativos.

Segundo Teixeira, Pereira e Fernandes (2021) é fundamental promover EVA na área da educação, alertando para os riscos associados a um estilo de vida sedentário e à ingestão de alimentos nutricionalmente pobres. Segundo os mesmos autores os comportamentos da família bem como o ambiente familiar, especificamente o nível de

instrução, podem ser fatores que influenciam o IMC dos filhos. Nesta linha pensamento é fundamental promover EVA tanto na escola como nas famílias das crianças.

3.1.7. Prática de Atividade Física

Para estilos de vida mais ativos a prática de AF é fundamental, trazendo consigo vários benefícios para a saúde e bem-estar. Segundo Lemos et al. (2010), a AF proporciona vários benefícios, tais como a manutenção do peso corporal saudável, o desenvolvimento saudável do sistema cardiovascular e diversos benefícios a nível do controlo de ansiedade e depressão. Os autores Chaves et al. (2010) defendem a mesma ideia no que diz respeito aos benefícios da AF e acrescentam que níveis moderados a elevados de AF têm sido associados à longevidade e à qualidade de vida.

Neste sentido, a prática regular de AF pode ter vários benefícios para a saúde e previne o aparecimento de doenças no futuro, para além de que esta pode ser fundamental no que diz respeito à condição física, psicológica e mental. Neste sentido, Bois et al. (2005) afirmam que a prática de AF pode estar relacionada com a aceitação social, com a sensação de bem-estar entre as crianças e com o aumento da autoestima. De acordo com as recomendações da WHO (2020), as crianças e adolescentes em idade escolar devem realizar atividade física pelo menos 60 minutos, em média, por dia, com uma intensidade moderada/vigorosa.

Assim, importa compreender quais os fatores que influenciam a prática de AF. Segundo Lemos et al. (2010) os fatores que mais influenciam são o suporte social e familiar, pelo que o apoio dos pais é fundamental, na medida em que estes poderão influenciar os filhos através do estímulo e pelo modelo que lhes transmitem. Os pais são elementos fundamentais na vida dos filhos, estes são muitas vezes os responsáveis por inculcar diversos hábitos em casa, os mesmos autores referem que as relações parentais podem contribuir para a consolidação do hábito de ser ou não ativo.

Rocha (2017) ressalta mais uma vez a importância do papel e da influência dos pais nos padrões de estilo de vida dos filhos, fazendo referência também aos comportamentos desenvolvidos no ambiente escolar. Sendo a AF um agente importante na socialização tanto das crianças como adolescentes, na infância esta influência segundo Marco e Verardi

(2008) surge maioritariamente da família. Contudo com o término da infância, esta influência para a prática de AF por parte da família diminui, dando espaço para um aumento da influência por parte dos amigos. Importa referir que para além da influência da família e dos amigos, um estudo elaborado por Chaves et al. (2010) evidenciou também a influência indireta de fatores genéticos e culturais nesta prática de AF regular.

3.1.8. Escola do 1.ºCEB e promoção de estilos de vida saudáveis

A promoção da Saúde na infância, o aumento do repertório motor e o desenvolvimento de hábitos saudáveis segundo Carvalho et al. (2014) e Cavalcanti et al. (2014), podem ser alcançados através da AF e/ou lúdica. O mesmo autor afirma que há uma preocupação com o atual estilo de vida das pessoas e as consequências que a falta de oportunidade de exploração dos movimentos pode provocar, não só num baixo nível de coordenação de movimentos, mas também ao nível do desenvolvimento sócio afetivo com reflexos na aprendizagem escolar.

Nesta linha de pensamento surge a importância que as aulas de EF podem assumir nesta promoção da saúde na infância. Através do relatório sobre EF Eurydice (2013) analisou que a EF tem em muitos países como principal objetivo a promoção de um estilo de vida saudável assim como atividades de saúde e Fitness, assim podemos compreender que é possível que a escola através das aulas de EF consiga promover hábitos de vida mais saudáveis e o bem-estar da sociedade. Segundo Coledam e Ferraiol (2017), as aulas de EF estão ligadas à saúde das crianças e jovens, na medida em que estas têm a oportunidade de desenvolver experiências motoras que são importantes para o seu processo de desenvolvimento e que irá refletir em hábitos saudáveis na sua vida no presente e na sua vida futura como adultos. É assim essencial que a EF comece a introduzir este conceito de EVA de forma que esta área consiga proporcionar uma aprendizagem destes EVA ao longo da vida dos alunos direcionados para a saúde e o bem-estar. (Hardman, 2008)

Contudo é importante que estas aprendizagens sejam realizadas com alguma sistematicidade de forma a ser criada uma rotina. Para que a mudança tenha sucesso deve-se começar com pequenas coisas como por exemplo, começar com 10 ou 15 minutos de AF todos os dias da semana, começar a levar um lanche saudável 3-4 vezes por semana

para a escola até se tornar um hábito. Lee et al. (2007), remetem para a ideia de que a EF deve promover aos alunos oportunidades para desenvolver as competências necessárias para estabelecer e manter EVA. Segundo Eurydice (2013), os países salientam a importância de um envolvimento das crianças a longo prazo com uma AF, de modo que estejam motivados a desfrutar desse tipo de atividade ao longo da sua vida. Assim, a EF na escola deve de elencar um vasto leque de competências, não só a nível de aptidões físicas, mas também a nível social, emocional para que esta “motivação de desfrutar” seja continua.

Assim, a escola pode ser um local privilegiado de intervenção, na medida em que podem ser desenvolvidas pequenas mudanças ao nível da alimentação e da AF de forma a encaminhar a estilos de vida mais saudáveis, contudo é fundamental que os pais possam contribuir para esta adoção de práticas saudáveis. Neste sentido importa compreender a importância do papel da família nesta promoção de EVA na vida das suas crianças.

3.1.9. A importância do papel da família na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis

A família é um dos intervenientes fundamentais na intervenção nos hábitos de vida dos seus filhos. É a família que pode também influenciar, motivando e encorajando os seus filhos na prática de atividades física. Contudo segundo Gianelo (2012) baseado em Sallis (1990), o sucesso da família no incentivo dos filhos para a prática da AF está dependente do tempo disponível da família e do valor dado por ela a um estilo de vida saudável. Segundo Braga et al. (2020) a participação nas aulas está diretamente ligada à motivação dos alunos em alcançar os objetivos dentro da disciplina na escola. Esta motivação abarca fatores externos, nomeadamente a influência dos pais, estes também são os principais responsáveis por proporcionar aos filhos estímulos com a prática desportiva e proporcionar também os meios e recursos para que os filhos se sintam motivados seja com a atividade desportiva.

Segundo Gianelo (2012) cada família tem a sua forma de motivar os seus filhos, seja para a prática de AF seja para as outras tarefas do dia-a-dia e é essa motivação que irá determinar o comportamento destes nas suas vidas.

Esta motivação por hábitos de vida mais saudáveis inculcada pelos pais nos seus filhos é uma mais-valia para que os filhos tenham uma maior motivação e um exemplo próximo a seguir para esta prática de hábitos saudáveis. Segundo estudos realizados por Lemos et al. (2010), indicam que existe uma relação direta entre os níveis de AF dos pais com a motivação para a prática desportiva dos filhos, pois perante os resultados quanto maior o nível de AF dos pais, maior era a motivação dos alunos neste caso para a prática desportiva nas aulas de EF. Também segundo um estudo realizado por Gustafson e Rhodes (2006), foi possível identificar perante a análise de 34 estudos onde estes mediram a influência dos pais na AF da criança, que as crianças seguem os exemplos dos pais e que estes podem ter um papel fundamental na motivação dos filhos na prática desportiva, segundo os mesmos autores o apoio dos pais aumenta a probabilidade das crianças se envolverem em atividades físicas.

O estudo realizado por Braga et al. (2020) mostra que fatores como ter um bom aspeto físico, manter a saúde e desenvolver habilidades são os principais motivos que levam os alunos à prática desportiva nas aulas de EF, estes motivos estão diretamente relacionados ao nível de AF dos pais. Segundo Gianelo (2012) um estudo sobre a influência da estrutura familiar em casos de sedentarismo demonstrou que o filho de pais sedentários tinha uma maior inatividade física, mostrando aqui mais uma vez a importância do exemplo dos pais na criação de hábitos nos filhos.

Aliada à prática de AF está uma alimentação saudável, sendo que esta também é fundamental para a existência de hábitos saudáveis, é conhecido que a prática de AF e uma boa alimentação estão correlacionadas para um estilo de vida saudável. É, portanto, importante que as crianças possam ter estes bons exemplos desde cedo, seja pelos pais, seja pela escola que frequentam. Segundo Rocha (2017) os pais têm uma forte influência sobre os seus filhos no consumo de alimentos, segundo o autor quanto mais os pais insistem na ingestão de determinados alimentos, menor é a probabilidade do seu consumo e vice-versa. Assim, é recomendando aos pais que preparem lanches saudáveis para os seus filhos de forma que as crianças possam escolher a qualidade e a quantidade destes lanches equilibrados, assim as crianças irão desejar comer dessas escolhas saudáveis das quais foram participantes ativas.

Contudo segundo Rocha (2017) baseado em Barbosa et al. (2013) afirma que é difícil mudar hábitos alimentares, pois isso envolve mudança em antigos padrões, estes

hábitos são considerados componentes da história individual, da família e do grupo social do indivíduo em questão. Nesta linha de pensamento é fundamental que a escola possa ter aqui um papel importante, dando às famílias as ferramentas necessárias para que estes hábitos não tão saudáveis possam ir-se modificando para hábitos mais saudáveis. Assim, esta tarefa da mudança de hábitos para EVA será tanto mais fácil quando a cooperação entre a Família e a Escola. A mudança de antigos padrões ao ser implementada na escola e em casa, com o apoio de ambas as partes, tem tudo para ser um sucesso. Neste sentido importa explorar a importância da cooperação entre família e escola e de que forma esta compreensão pode influenciar a aprendizagem das crianças, bem como a adoção de novos hábitos.

3.1.10. A importância da cooperação entre Família e Escola.

A família é a base fundamental no desenvolvimento das crianças, é com eles que as crianças estabelecem os seus primeiros contatos. Contudo é na escola que as crianças nestas idades passam a maioria do seu tempo, isto requer um envolvimento dos pais e da escola neste crescimento da criança. É necessário que exista uma valorização da participação dos pais pela escola e interesse em participar por parte dos pais. Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo o ensino básico deve de participar em colaboração com as famílias no processo de informação e orientação educacional. A compreensão entre o professor e a família é fundamental para que ocorra uma boa aprendizagem dos alunos. Segundo Klausen (2003) a escola e a família devem de trabalhar em parceria, a escola deve trabalhar com o conhecimento prévio e a experiência do aluno, para isto a família deve de contribuir no processo, assumido responsabilidades, educando e atuando em parceria com a escola. Este trabalho em que a escola e a família estão a caminhar lado a lado, ajudará que os educandos tenham a oportunidade de “(...) construir um perfil de pessoa capaz de viver e conviver em situações novas e prazerosas para eles”. (Klausen, 2003, p. 6405).

Através de um estudo realizado por Martinelli e Matsuoka (2018), compreendeu-se que a família é um ambiente favorável para o desenvolvimento do interesse nas crianças quanto à aprendizagem escolar, nesta linha de pensamento a família e a escola devem, portanto, oferecer aos seus alunos um ambiente adequado para que possa despertar nos

alunos o interesse por novos conhecimentos, tornando assim bons instrumentos para o seu quotidiano. Assim, sendo a família e a escola tão importante na busca de conhecimentos e ferramentas para a construção de exemplares cidadão, torna-se também fundamental dar-lhe as ferramentas e conhecimentos necessários para serem cidadão saudáveis e capazes de adotarem estilos de vida saudáveis. Segundo Rocha (2017) os pais e os educadores/professores podem ajudar os seus educandos a mudarem hábitos, e incentivá-los a optarem por praticarem algum tipo de AF. Os mesmos autores referem a escola como tendo um papel a desempenhar na sociedade, de forma a poder complementar os valores e conhecimentos que por vezes não são transmitidos a nível familiar.

Tendo em conta a realidade vivida hoje em Portugal, onde as crianças e adolescentes tendem cada vez mais a serem sedentários é muito importante que as escolas em conjunto com os pais assumam um papel ativo para combater esta tendência que se tem agravado. Podendo criar pequenos hábitos nos seus educandos, que fiquem para a vida, havendo um equilíbrio entre possíveis iniciativas da escola, em que os pais estejam dispostos a apoiar e continuar essas pequenas mudanças nas suas rotinas diárias, e que os próprios pais possam também partilhar as suas rotinas e os seus momentos de práticas saudáveis com os seus filhos, de forma que outros pais possam também eles seguirem o exemplo. Silva e Jr (2011) frisam esta ideia, em que a adoção de um estilo de vida ativo em conjunto com os seus familiares pode ser considerada uma estratégia de ação de promoção de saúde, que deverá ser seguida ao longo da vida. Gianelo (2012) reforça a mesma ideia afirmando que a promoção da saúde deve ser vincula no ambiente familiar, referindo que o primeiro passo para combater o sedentarismo é fomentar a prática de AF nas famílias durante a infância e adolescência.

3.2. Motivações, razões, pertinências e contextualização do estudo

3.2.1. Contextualização do projeto

O trabalho de investigação é fundamental em várias áreas, em especial na área da Educação, onde o professor deve estar em constante reflexão crítica e investigação de forma a melhorar a sua prática. Assim, é necessário que exista este contato com a investigação por parte dos futuros professores, e professores, tanto no domínio das ciências de especialidade como no domínio das ciências da educação. Esta investigação é fundamental na medida em que vai promover uma compreensão sobre a natureza, os métodos, as problemáticas e o valor da produção de conhecimento nestes domínios. Assim, é fundamental que os futuros profissionais de educação consigam desenvolver uma atitude investigativa, de forma a conseguirem ter as ferramentas necessárias para refletirem, e questionarem o seu próprio conhecimento. (Pereira, 2011)

Nesta linha de pensamento foi desenvolvido um projeto de IA no contexto das nossas as práticas pedagógicas: em contexto Pré-Escolar e 1.ºCEB, de forma a promover e a desenvolver a compreensão a diferentes níveis, mas acima de tudo de forma a contribuir para desenvolver as ferramentas necessárias para a reflexão e questionamento do conhecimento. O projeto de IA em 1.ºCEB começou com o objetivo do seguimento do projeto do Pré-Escolar, contudo o projeto em 1.ºCEB divergiu da ideia inicial, de forma a integrar o projeto de turma já em curso e tendo em conta também as características das crianças de 1.ºCEB. Assim, o projeto no contexto de 1.ºCEB integrou o DM decorrente do projeto anterior em conjunto com um novo projeto “Estilos de vida mais ativos em criança de 1.ºCEB: O papel da escola e da família”. Em termos programáticos da área de EF no 1.ºCEB foram desenvolvidas competências de acordo com os blocos programático relativos aos deslocamentos e equilíbrio e ao bloco quatro que diz respeito aos jogos. Em termos de hábitos de vida ativos foram desenvolvidas atividades com o intuito de criar hábitos de vida mais ativos e saudáveis a nível da alimentação, AF, sono e lazer.

3.2.2. Metodologia

3.2.2.1. Problema e objetivos de estudo – Questão problema

O PIA desenvolvido no 1º CEB resultou das nossas análises, daquilo que a turma tinha definido no seu Projeto Curricular, as nossas experiências anteriores na EPE e a vontade de explorar novos campos de pesquisa na promoção de EV ativos com a participação das famílias.

Em termos metodológicos e no âmbito da recolha de dados foi entre outros escolhido o diário de bordo.

O projeto de investigação- ação (IA), qualifica-se como sendo de natureza “quali-quantitativa”, por ser um estudo tanto qualitativo como quantitativo, tendo diversas variáveis. Numa natureza mais quantitativa estão presentes os Testes de Coordenação Corporal para Criança, nomeadamente o Teste de Transferência Lateral (Bateria de Testes KTK) e o Salto à Corda relativos ao DM. Em termos de qualitativo temos as diversas atividades realizadas com os alunos e com a sua família na promoção de EVA e por sua vez no DM. Segundo Souza (2018) baseado em Dietrich, Loison, Roupnel e Paugam (2015), a articulação entre estes dois métodos procura certificar os resultados individuais de ambos os métodos, assim como os resultados de um método pode ser utilizado para ajudar na interpretação do outro método, esta conjugação aumenta o alcance da pesquisa, dando a hipótese de ser o próprio investigador a criar a sua própria pesquisa sem necessitar de uma boa base de dados. “A aliança entre os métodos qualitativos e quantitativos permite o uso mais compreensivo das pesquisas do que o uso unicamente qualitativo ou quantitativo.” (Souza, 2018)

Segundo o mesmo autor um investigador não pode ser um bom “quantitativista” sem ter um conhecimento qualitativo acerca do elemento estudado, afirmando que os dois métodos quando utilizados de maneira complementar, estes sustentam-se mutuamente, sendo uma mais-valia científica, pois faz com que o investigador determine o seu pensamento, a sua cultura científica e os conhecimentos qualitativos a cada etapa, respondendo assim melhor a questionamentos científicos.

Relativamente às aulas de EF elaborou-se um conjunto de 14 momentos de EF com duração de cerca de 15 minutos, com o intuito de a AF se tornar um hábito a adotar por parte das crianças assim como as várias atividades promotoras de hábitos saudáveis surtirem efeito nesta promoção de estilo de vida mais ativos. Esta calendarização foi articulada com as sessões de AFD de 3.ºF, lecionada por um professor externo. As aulas incidiram em jogos de aquecimento, em pequenos exercícios com circuitos/estações, onde

incidiu exercícios de desenvolvimento de equilíbrio, coordenação motora e pequenos momentos de Salto à Corda. A parte final da aula, retorno à calma foi caracterizada pela interdisciplinaridade de forma a retornarmos à área que se seguia, já dentro da sala de aula.

Foram desenvolvidos também dois questionários destinados aos pais/EE de forma a conhecer os seus hábitos de AF, alimentação, sono e lazer. Com o objetivo de compreender o DM destas crianças associado também a estes hábitos de AF existiram dois momentos de avaliação (inicial e final), realizando testes de coordenação geral (Teste de Transferência Lateral (bateria de testes KTK) e Salto à Corda). Existindo uma interligação com os estilos de vida mais ativos, compreendendo a ligação entre o impacto que estilos de vida mais ativos podem ter no DM das crianças. Ao falarmos de estilos de vida mais ativos importa referir também que foi feita uma avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças nas primeiras e últimas aulas, de forma também a avaliar o impacto das aulas de EF e de todas as atividades envolventes associadas a estilos de vida mais ativos. Para o sucesso deste estudo a escola e a família serão elementos fundamentais.

Perante todos objetivos referidos anteriormente surge a **questão-problema**: De que forma pode a família influenciar as crianças do 1.º CEB a adotar estilos de vida mais ativos?

Com a questão problema é imediato pensar no objetivo geral e nos objetivos específicos. Sendo que o projeto apresento tem como **objetivo geral**:

- ❖ Promover EVA nas crianças de 1.º ciclo de forma articulada com a família.

E como **objetivos específicos**:

- ❖ Avaliar a evolução dos alunos a nível do DM.
- ❖ Compreender de que forma a família pode influenciar na adoção de estilos de vida mais ativos.
- ❖ Compreender de que forma as atividades realizadas tiveram impacto nos alunos e nas famílias para a adoção de estilos de vida mais ativos.

Assim, surgiu a necessidade de:

- ❖ Desenvolver atividades em contexto escolar promotoras de hábitos de EVA;
- ❖ Desenvolver atividade em contexto de família também elas promotoras de hábitos de EVA.

3.2.2.2. Grupo de participantes

O presente estudo desenvolveu-se numa escola de 1.º CEB na periferia da cidade de Aveiro. O grupo participante envolveu 19 alunos do 2.º ano do 1.º CEB, com idades compreendidas entre os 7 e 8 anos, sendo que 10 eram do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Este grupo de participantes envolveu também os pais dos alunos. Com base nos dados recolhidos juntos dos pais através dos questionários realizados ao longo do estudo, identificou-se que a grande maioria dos pais tem idades compreendida entre os 40 e 49 anos com 61%. Seguindo-se 28% de país com idades compreendidas entre os 30 e 39 anos, sendo que 6% corresponde a pais com idade compreendidas entre 50 e 59 anos e por fim, 5% correspondendo a pais com idades compreendidas entre 20 e 29 anos.

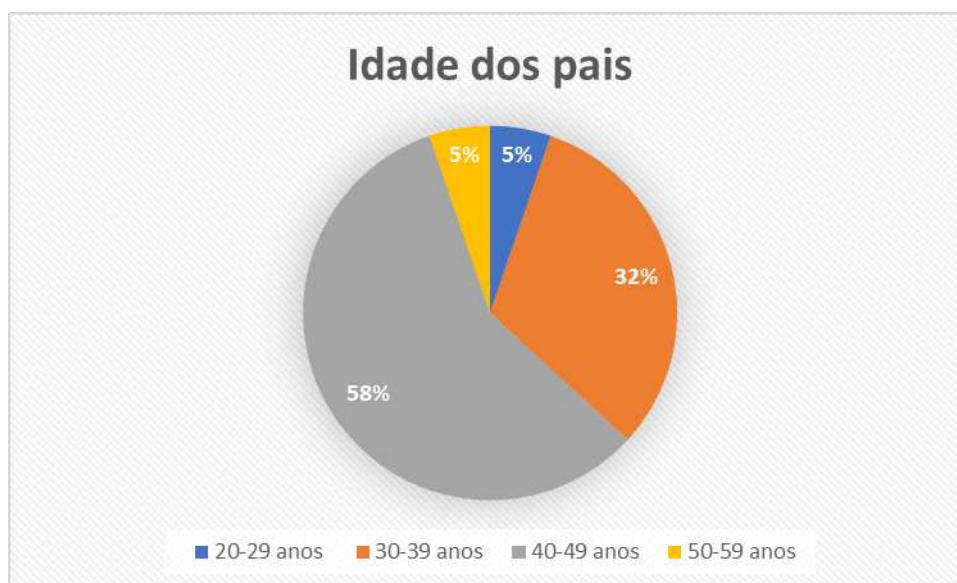


Gráfico 15 - Gráfico circular, idades dos pais

3.2.2.3. Plano de atividades desenvolvidas

O projeto partiu de um plano elaborado, onde se pretendeu desenvolver competências a nível do DM associado a comportamentos mais saudáveis, envolvendo também os pais e a escola nesta promoção de estilos de vida mais ativos. Neste sentido,

procedeu-se à calendarização dos testes iniciais e finais, de Coordenação Corporal para Criança, nomeadamente o Teste de Transferência Lateral (Bateria Testes KTK), e Testes do Salto à Corda, à planificação de 14 pequenos momentos de AF ao longo da semana, durante 6 semanas e associado também a momentos onde fosse possível desenvolver com os alunos atividades/ momentos relacionando com a adoção com estilos de vida mais ativos e saudáveis. Estas atividades/momentos apresentavam como blocos programáticos relativos aos deslocamentos e equilíbrios e aos jogos, tendo em consideração também as aprendizagens essenciais do 2.º ano de escolaridade, assim como a interligação destas atividades com as outras áreas de conteúdo, de forma que as aprendizagens estivessem interligadas.

Planograma das atividades realizadas

Mês	Semana	Dia	Atividades
Abril	Semana 12 a 16	14 Quarta-feira	Medições e pesagens
		16 Sexta-feira	Teste da Transferência Lateral (KTK) + Salto à Corda
	Semana 19 a 23	20 Terça-feira	Lançamento do questionário às famílias” família e atividade física”
		28 Quarta-feira	Tarefa para casa- A: n. 01
	Semana 26 a 30	03 Segunda-feira	Criação da Roda dos Jogos com as crianças
		04 Terça-feira	Estabelecimento das regras da Roda dos Jogos
	Semana 3 a 7	05 Quarta-feira	Execução da Roda dos Jogos
		10 Segunda-feira	Lançamento do questionário às famílias- “A família, a alimentação, o sono e o lazer”. Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Tarefa para casa- A: n. 02
	Semana 10 a 14	11 Terça-feira	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Execução da Roda dos Jogos Ser entrevistador por um dia.
		12 Quarta-feira	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Percurso de obstáculos + outras atividades
Maio	Semana 17 a 21	17 Segunda-feira	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos
		18 Terça-feira	Entrevista ao colega do lado sobre os seus hábitos alimentares, rotinas de sono, e atividade física. Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Execução da Roda dos Jogos
	19 Quarta-feira	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos	

Maio/junho	Semana 24 a 28	24	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Sessão n.º1 :Lanches saudáveis- PPT e jogos	
		25	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Execução da Roda dos Jogos	
		26	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia. Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Jogo relacionado com hábitos de sono.	
		31	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos	
		01	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Sessão n.º2 :Lanches saudáveis- PPT e jogos	
		02	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Tarefa para casa- AF: n. 93	
	Junho	Semana 7 a 11	7	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Pequena sessão meditação.
			8	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Execução da Roda dos Jogos
			9	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Tarefa para casa- S: n. 91
		Semana 14 a 18	14	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos
			15	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Execução da Roda dos Jogos
			16	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Tarefa para casa- S: n. 92
21			Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Momento de EF(15 minutos) Execução da Roda dos Jogos Repetição das Medições e pesagens	
22			Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia	
Semana 21 a 15		23	Partilha e registo ao longo do dia no diário de bordo sobre as refeições do dia Teste da Transferência Lateral (KTK) + Salto à Corda (PAEF)	

3.2.2.4. Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados neste estudo decorreu ao longo de todo o projeto utilizando diversos instrumentos/ técnicas de recolha de dados. Importa referir que antes, durante e depois da recolha e análises de dados, a observação esteve sempre presente. Neste sentido os instrumentos de recolha de dados vão surgindo pela seguinte ordem:

- ✓ Questionários à família;
- ✓ Diários de bordo:
 - Lanches Saudáveis;
 - Tarefas para Casa- AF em Família;
 - Atividade que mais gostaram;
- ✓ Referenciação de Espaços e Equipamentos Desportivos;
- ✓ Testes de Coordenação Motora Geral:
 - Teste de Transferência Lateral- (Bateria de Testes KTK);
 - Salto à Corda;
- ✓ IMC.

Como técnicas de recolha de dados, pretendeu-se recorrer, como principal instrumento, aos diários de bordo, onde foram registadas a maioria das atividades realizadas pelos alunos. Contudo para recolher dados relativos às características dos alunos ao nível do seus IMC, aos Testes de Coordenação Corporal para Criança, nomeadamente o Teste de Transferência Lateral e o Teste de Salto à Corda foram utilizados os vários instrumentos de recolha de dados, sendo que as tabelas de registo foram a 1.º forma de organização dos dados. Relativamente aos dados sobre hábitos de prática de AF, alimentação, sono e lazer, foram construídos dois questionários aos quais os pais tiveram de responder.

Para além dos instrumentos referidos anteriormente também foi necessário recorrer à observação direta e participativa, neste caso o seu registo foi efetuado sobre a forma de notas de campo. Esta observação direta e participativa facilita uma intervenção constante

com os intervenientes do estudo, mais especificamente os alunos. Não esquecendo que para uma melhor análise dos dados e como forma de completar o estudo, foram efetuados registos fotográficos e pontualmente registos de vídeo, estes registos possibilitam uma melhor evidência das evoluções por parte dos alunos. Todos estes instrumentos foram utilizados de forma que fosse possível observar, recolher e registar dados que futuramente possibilitem uma análise.

3.2.2.5. Recolha de dados- procedimentos

A recolha de dados procedeu-se em 4 fases como podemos observar na tabela seguinte:

Tabela 5 - Fases relativas à recolha de dados

Recolha de dados			
1.º Fase	2.º Fase	3.º Fase	4.º Fase
Recolha de informações dos alunos, cálculo do IMC.	Avaliação Inicial (Teste da Transferência Lateral (Bateria de testes KTK), Salto à Corda).	Aulas de EF.	Avaliação Inicial (Teste da Transferência Lateral (Bateria de testes KTK), Salto à Corda).
		Atividades/momentos- criação de hábitos mais saudáveis- Registo no diário de bordo.	Nova recolha de informações dos alunos, cálculo do IMC.
		Lançamento de dois questionários às famílias: - “Família e atividade física”; - “A família, a alimentação, o sono e o lazer”.	

3.2.2.5.1. IMC

Em primeiro e em último lugar foram realizadas as pesagens e medições de cada um dos alunos a fim de calcular o IMC dos alunos. O IMC foi recolhido e avaliado apenas no primeiro e no último momento de avaliação, registrando-se os dados numa tabela que se encontra anexada a este relatório (Anexo F), como referido anteriormente.

Tabela 6 - Tabela utilizada para o registo dos dados dos alunos

Nome do aluno	Altura (A), em m	Peso (P), em kg	$IMC = \frac{P}{A^2}$, em kg/m^2
Aluno A
...

3.2.2.5.2. Questionários

Os questionários fizeram parte da 3.º fase de recolha de dados, foram um instrumento de recolha sendo síncrono com as outras tarefas dessa mesma fase. Foram criados dois questionários, o primeiro a ser lançado às famílias intitula-se em “A família, a alimentação, o sono e o lazer”, e o segundo questionário lançado às famílias com duas semanas de diferença intitula-se em “A família, a alimentação, o sono e o lazer”.

3.2.2.5.3. Diário de bordo

Em simultâneo às aulas de EF decorreram diversas atividades ligadas à criação de hábitos para estilos de vida mais ativos (atividade realizadas em sala de aula e em casa com a família), sendo que a grande maioria foram registadas pelos alunos no seu diário de bordo. Os alunos nesta fase registaram também diariamente as suas refeições, desde o pequeno-almoço até ao jantar.

O diário de bordo permitiu que os alunos pudessem registar as diferentes atividades desenvolvidas ao longo de todo o projeto. Importa referir que os alunos com

esta abordagem conseguem rever o que já foi feito, permitindo também refletir sobre o que já foi desenvolvido, envolvendo-os no planeamento de novas atividades e em melhoramentos das mesmas, refletindo e analisando criticamente o seu desempenho e a sua evolução ao longo do projeto.

Este método foi escolhido devido à sua capacidade de registo e posterior consulta, uma vez que a ideia inicial seria a criação de uma página online onde pudessemos colocar as atividades desenvolvidas tanto em contexto de sala de aula/escola como em contexto familiar, contudo devido às restrições por parte das regras do agrupamento isto não foi possível, optando por esta metodologia, um pouco mais reservada, mas que acaba por envolver mais os alunos, sendo eles a criarem os seus próprios registos das atividades realizadas ao longo do projeto.

3.2.2.5.4. Testes de Coordenação Motora Geral

3.2.2.5.4.1. Teste de transferência Lateral (bateria KTK)

A Bateria de testes KTK segundo Ribeiro et al. 2012 foram desenvolvidos por investigadores alemães Kiphard e Schilling (1974), foram criados com o objetivo de diagnosticar de forma mais subtil as deficiências motoras em crianças com lesões cerebrais e/ou desvios comportamentais. A Bateria de testes KTK (Teste de Coordenação Corporal para Criança) compreendem componentes da coordenação corporal como: o ritmo, a força, a velocidade e agilidade a lateralidade e o equilíbrio. Estes testes têm a duração de cerca de 10 a 15 minutos e encontram-se divididos em quatro tarefas: saltos monopodais, saltos laterais, equilíbrio para trás na trave e transposição lateral sobre plataformas, sendo que no nosso estudo utilizamos apenas esta última tarefa. A Bateria de Testes KTK (Teste de Coordenação Corporal para Criança) podem ser testados em crianças entre os 5 anos e os 14 anos e 11 meses. Após várias pesquisas constatei que este teste este tem sido utilizado em diversos estudos, é um teste simples de executar e não tem grandes custos associados

Os Testes de Coordenação Motora Geral decorreram durante a segunda e quarta fase caracterizando-se com a avaliação inicial e final. Para estas avaliação inicial e final foi

usado um dos testes da Bateria de Testes KTK – Testes de Transferência Lateral, fazendo uma avaliação inicial, que se repetiria depois, no momento de avaliação final. Este teste foi utilizado de modo a identificar a coordenação corporal dos alunos nomeadamente a nível da transposição lateral. Para a realização deste teste foram necessários alguns materiais específicos dos quais o professor orientador facultou, foi também necessário ter em conta para além do material necessários também as instruções e pontuações específicas.

Assim, para a realização dos testes foram utilizadas duas plataformas (25 cm x 25 cm x 1,5 cm, sendo que cada uma é composta por quatro pés com 3,7 cm de altura).

O teste de Transferência Lateral teve a duração de 20 segundos, e cada criança usufruiu de duas tentativas para o realizar. Durante os 20 segundos as crianças tiveram de realizar o maior número de transposições possível, sendo que entre as duas tentativas existiu uma pausa de 10 segundos. Antes de iniciar o teste cada criança teve a oportunidade de realizar um ensaio, fazendo 3 transposições. O teste iniciou-se com as duas plataformas lado a lado, a criança antes de iniciar o teste encontrava-se na segunda plataforma, sendo que após o sinal para iniciar o teste, esta teria de pegar na plataforma anterior com as duas mãos e transpô-la para o seu lado direito. Para que o teste fosse realizado sem erros, esta teria de pegar na plataforma com as duas mãos e não poderia colocar os pés no chão. Para cada transposição da placa contou-se um ponto, bem como para cada deslocação com os dois pés outro ponto

Para que fosse possível realizar os testes com uma maior veracidade foi importante recriar as condições ideais para a realização dos mesmos

Assim, a realização dos testes decorreu com pequenos grupos de alunos 3 a 4 elementos de cada vez, para que o ambiente pudesse ser o mais tranquilo possível, tanto para os alunos que estavam a realizar os testes como para quem elaborou o registo em tabela. Neste sentido, os dados foram recolhidos em dois momentos de avaliação, inicial e final. Para contagem dos pontos foi utilizada uma tabela para os dois momentos, que se encontra anexada a este relatório (Anexo G). A escala da sua avaliação foi numerada conforme o número de ponto que a cada aluno conseguiu obter de acordo com o seu

desempenho. A partir da análise desses resultados será possível identificar e analisar a possível evolução, regressão ou estagnação dos alunos em estudo.

3.2.2.5.4.2. Teste de Salto à Corda

Ainda dentro da segunda e quarta fase foi realizado o Teste Salto à Corda, com este teste pretendeu-se avaliar também a coordenação motora dos alunos de forma a complementar o teste Testes de Transferência Lateral da Bateria de testes KTK realizado anteriormente. Este teste é composto por 8 saltos à corda, parado ou em deslocamento. Os alunos tiveram duas tentativas para a execução do teste. Para a sua realização foi necessário delimitar uma zona de marcada com uma fita adesiva no chão (3m x 1m). Relativamente aos materiais necessários, a corda de saltar teve de ter dimensões específicas, com 10 mm de diâmetro e com 2,00m a 2,50 de comprimento.

Para que a sua execução contivesse uma maior veracidade foi necessário recriar as condições ideais para a realização dos mesmo ao nível da formação de pequenos grupos e do espaço.

Para o registo e avaliação dos saltos foram utilizados os referenciais de avaliação e descritores das Provas de Aferição em EF do IAVE (2017), para o 2.º ano de escolaridade. Para contagem dos pontos foi elaborada uma escala numerada de 1 a 3 de acordo com os diferentes desempenhos, para o registo dos pontos de acordo com a escola foi utilizada uma tabela para os dois momentos, que se encontra anexada a este relatório (Anexo H).

A partir da análise desses resultados será possível identificar e analisar a possível evolução, regressão ou estagnação dos alunos em estudo.

Capítulo IV- Apresentação, análise e discussão de resultados

4.1. A Família e a Atividade física

Este questionário teve como objetivo conhecer a prática de AF dos pais, dos filhos, e conjunta, bem como os seus motivos. As respostas efetuadas pelas famílias relativas a este questionário encontram-se anexadas a este relatório. (Anexo I)

Analisando o primeiro gráfico relativamente à prática habitual de AF por parte dos filhos (gráfico 16), os pais responderam que 12 crianças, tinham hábitos de AF, representado pela cor azul (63,2%) e 7 crianças não tinham esse hábito, representado pela cor vermelha (36,8%). O que leva a compreender perante as respostas das famílias que a maioria das crianças desta turma pratica AF.

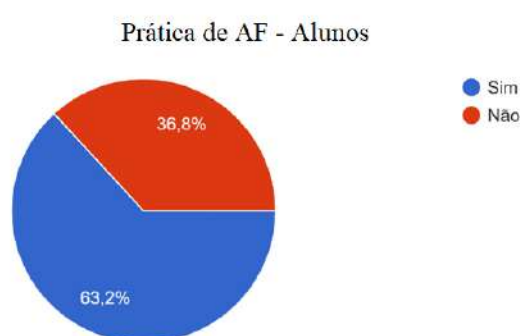


Gráfico 16 - Gráfico circular, prática de AF (Alunos)

Perante os resultados observados anteriormente, importa analisar a frequência com que os alunos praticam AF, estes dados estão apresentados na tabela seguinte (tabela 7), esta diz respeito à frequência da prática de AF das crianças, respondido pelos pais. É possível constatar que a frequência “Duas vezes por semana” é a mais utilizada pelas crianças na prática de AF, seguindo-se a frequência “Três a quatro vezes por semana”, no entanto importa referir que apesar destas duas opções serem as mais frequentes, existe uma disparidade de resultados quando comparados os dois sexos.

Analisando agora os resultados comparativamente aos dois sexos, compreende-se que a opção “Duas vezes por semana” foi predominante nas respostas dos rapazes, pois das 6 respostas, apenas 1 correspondeu ao sexo feminino. Já a opção “Três a quatro vezes por semana”, foi escolhida maioritariamente pelos pais de raparigas, pelo que apenas uma das respostas perante esta opção é referente a uma criança do sexo masculino.

Tabela 7 - Frequência prática AF – filhos

Categoria	Rapazes		Raparigas		Total	%
	n	%	n	%		
Pratica AF uma a duas vezes por mês	0	0%	1	5,3%	1	5,3%
Uma vez por semana	0	0%	2	10,5%	2	10,5%
Duas vezes por semana	5	26,3%	1	5,3%	6	31,6%
Três a quatro vezes por semana	1	5,3%	4	21,1%	5	26,3%
Não responderam	3	15,8%	2	10,5%	5	26,3%
Total	9	47,4%	10	52,7%	19	100%

Tendo em conta a questão problema: - “De que forma pode a família influenciar as crianças do 1.º CEB a adotar estilos de vida mais ativos?” importa conhecer também a realidade das famílias na prática de AF. Assim, o gráfico que se segue diz respeito à prática de AF por parte dos pais, dos inquiridos apenas 42,1% responderam que praticam habitualmente AF e 57,9% responderam que não praticam habitualmente AF. Compreende-se perante os resultados dos pais inqueridos, que o número de pais que não têm por hábito a prática de AF é maior do que os que praticam, como se pode observar no gráfico em baixo (gráfico 17).

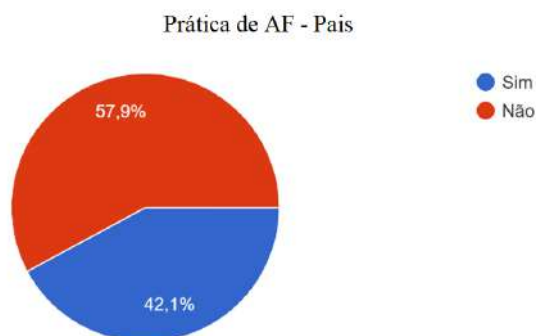


Gráfico 17 - Gráfico circular, prática de AF (pais)

A tabela que se segue diz respeito à frequência da prática de AF dos pais, tal como foi analisado a frequência com que os alunos(filhos) praticavam AF, importa também analisar a frequência com que os pais praticam AF. Ao observar a tabela seguinte (tabela 8), compreende-se que responderam a esta questão um número mais elevado de mães comparativamente ao número de resposta de pais, contudo é preciso ter em conta que três mães responderam: “Esporadicamente”; “Quando posso” e “Ocasionalmente”. É de denotar que estas mães responderam anteriormente que não tinham por hábito praticar AF, enquanto todos os pais que responderam a esta questão, responderam anteriormente que tinham por hábito praticar AF.

Ao observar os resultados é possível constatar que as opções “três a quatro vezes por semana” e “uma vez por semana” são as que apresentam uma frequência mais alta, com 25%. Contudo, a primeira opção foi respondida por um número maior de pais, enquanto na segunda opção, com maior frequência, foi respondida, desta vez, por um número mais elevado de mães.

Tabela 8- Frequência prática AF – pais

Categoria	Pais		Mães		Total	%
	n	%	n	%		
Pratica AF uma a duas vezes por mês	0	0%	1	8,3%	1	8,3%
Uma vez por semana	2	16,7%	1	8,3%	3	25%
Duas vezes por semana	2	16,7%	0	0%	2	16,7%

Três a quatro vezes por semana	1	8,3%	2	16,7%	3	25%
Outras respostas:						
Esporadicamente	0	0%	1	8,3%	1	8,3%
Quando posso	0	0%	1	8,3%	1	8,3%
Ocasionalmente	0	0%	1	8,3%	1	8,3%
Total	5	41,7%	7	58,3%	12	100%

Após a análise da tabela 8, pode-se observar que apenas 12 pais responderam a esta questão, e três deles (mães) tinham respondido anteriormente que não tinham como hábito a prática de AF, neste sentido importa identificar quais os motivos que levam os pais e mães a não praticar regularmente AF. Assim, olhando agora para o gráfico seguinte (gráfico 18), representando as respostas escolhidas pelos pais inqueridos, a que mais se destacou foi “falta de tempo”, seguindo-se a “falta de motivação”, a “falta de acompanhamento” e por fim a “falta de espaço”, não havendo ninguém que tivesse respondido por questões financeiras.

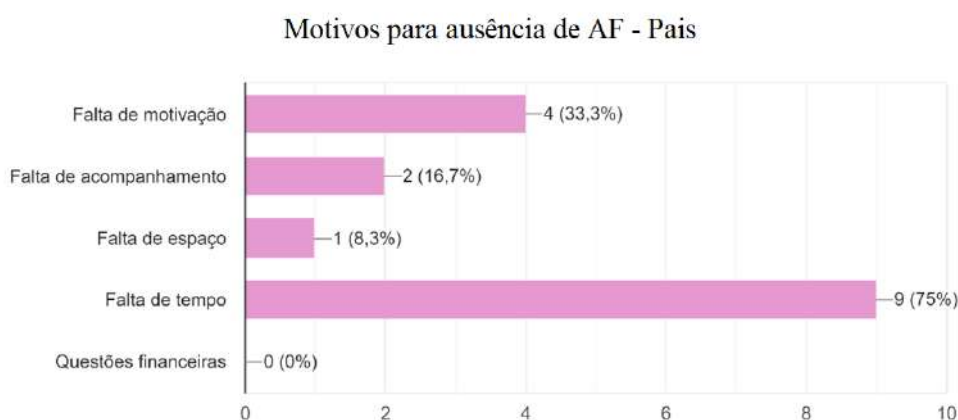


Gráfico 18 - Gráfico de Barras, Motivos dos pais da ausência de AF

Perante os resultados acima analisados sem dúvida que a falta de tempo foi a mais referidas pelos pais, o que na verdade não nos surpreende, pois nos dias de hoje a falta de tempo por parte dos pais é referida em vários aspetos, seja no acompanhamento dos filhos noutras atividades, seja na prática de AF. Os pais devido às suas vidas atarefadas, não

conseguem conciliar o seu tempo para que em conjunto com os filhos possam praticar AF, fazendo com que este estilo de vida mostre aos filhos, apesar de que inconscientemente, que a prática de AF não é importante, influenciando os mesmos a ter um estilo de vida sedentário. Segundo estudos realizados por Lemos et al. (2010) e Gustafson e Rhodes (2006) os pais influenciam a motivação dos filhos para a prática de AF, pois estes tendem a seguir o exemplo dos pais. Desta forma importa conhecer qual a opinião que as famílias têm relativamente à AF dos filhos.

Opinião dos pais relativamente à AF dos filhos

Perante as questões analisadas anteriormente, torna-se importante conhecer qual a opinião dos pais relativamente à AF dos filhos(as)/ educandos(as). Tendo a família um papel tão importante na vida destas crianças, é essencial compreendermos qual a perceção que os pais têm dos motivos que levam os seus filhos a praticar AF e de que forma as podem influenciar. Assim, perante as respostas dos pais apresentadas no gráfico seguinte (gráfico 19), a maioria respondeu que o motivo foi “Gosto” com 64,3% que levou à prática de AF, seguindo-se a resposta “Vontade própria” com 50%, “Saúde/bem-estar” com 42,9% e por fim “Obrigatoriedade escolar” com 14,3%, sendo que nenhum pai ou mãe respondeu que a “Influência dos amigos” poderia ter sido um dos motivos que levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar AF.

Motivos que levam os filhos a praticar AF - Opinião dos Pais

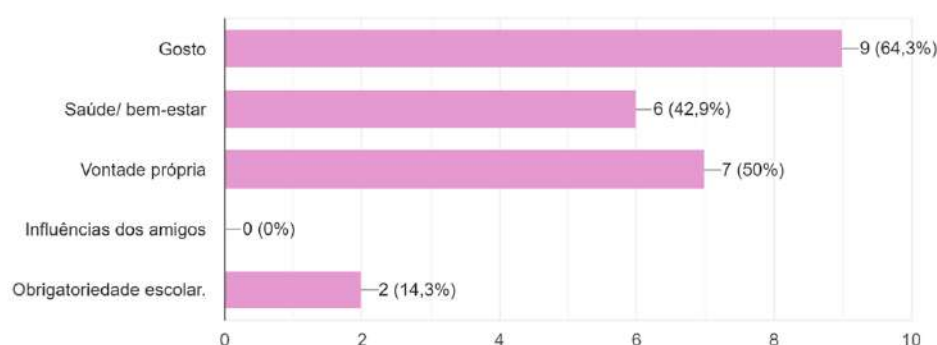


Gráfico 19 - Gráfico de Barras, Opinião dos pais sobre o motivo que leva os filhos a praticarem AF

Por outro lado, temos as razões pelas quais os pais pensam ser a causa de os filhos não praticarem AF, representadas no gráfico em baixo (gráfico 20). A razão mais referida pelos pais foi a “Falta de tempo” com 66,7%, seguindo-se a “Falta de interesse” com 33,3% e por fim “o covid” e “Encerramento natação causa covid” ambos com 11,1% sendo que estas duas últimas opções foram respondidas por dois EE em resposta aberta. Sem dúvida que o covid fez com que as crianças abandonassem por algum tempo as suas práticas desportivas quando os espaços da realização dos mesmos foram encerrados, como o caso das piscinas (acima referido), no entanto a falta de tempo e de interesse foram as mais respondidas pelos pais.

Nos dias que correm e perante as respostas dadas por estes pais a falta de tempo é o maior motivo aqui referido que os impede de praticar AF. Já a falta de interesse pode ser combatida pela influência dos pais e da escola, pois os incentivos dos pais para a AF podem fazer com que este hábito seja mais facilmente adquirido e que se mantenha para a vida adulta.

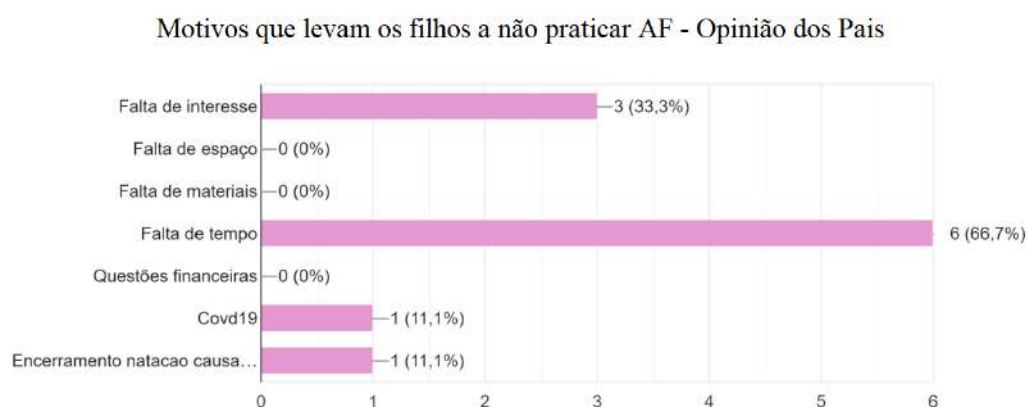


Gráfico 20 - Gráfico de Barras, Opinião dos pais sobre o motivo que leva os filhos a não praticarem AF

Contudo, todos os inqueridos responderam que a prática de AF é “Muito favorável” ou “Favorável”, sendo que não houve respostas negativas, como é possível observar na figura no gráfico em baixo (gráfico 21). Posto isto é perceptível que os pais / EE têm a noção que a AF é importante para o desenvolvimento dos filhos. No entanto e através do

estudo feito, constatou-se que nem todos os pais praticam AF e apesar da maioria (84,2%), afirmarem que incentivam os filhos, não lhes dão o exemplo, sendo este um fator fundamental para os cativar, seja na prática de AF, seja em outras tarefas dos dia-a-dia. (gráficos 21 e 22).

Opinião dos Pais sobre a prática de AF dos Filhos

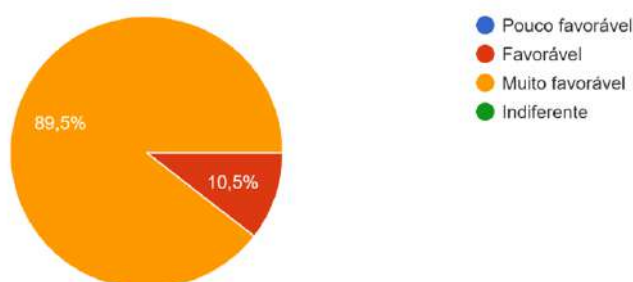


Gráfico 21 - Gráfico circular, opinião dos pais sobre a prática de AF dos filhos

Incentivo dos Pais para a prática de AF dos Filhos

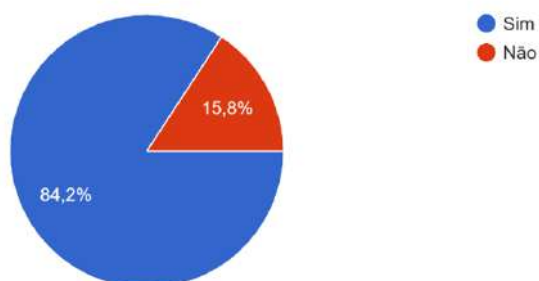


Gráfico 22 - Gráfico circular, incentivo dos pais para a prática de AF dos filhos

Prática de AF em família

Este presente estudo teve como principal objetivo compreender a influência da escola e da família em EVA, daí ser tão importante identificar em que ponto se encontram estas famílias na prática de AF, em especial, se praticam AF em família.

É importante referir que perante os resultados deste questionário, compreende-se que a maioria das famílias pratica AF em família, como mostra o gráfico seguinte (gráfico 23), 78,9% das famílias inqueridas afirma praticar AF em família e apenas 21,1% afirmam que não praticam AF em família.

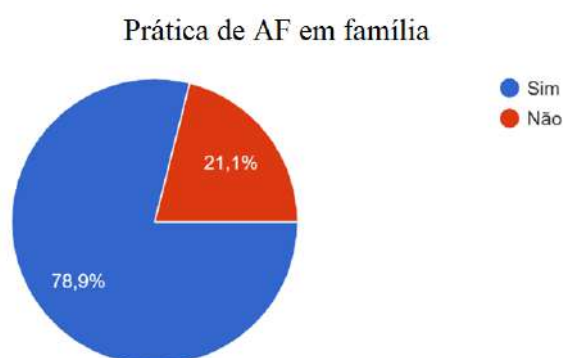


Gráfico 23 - Gráfico circular, AF em família

Ao analisar os resultados de forma mais isolada conseguimos identificar qual a frequência que as famílias praticam AF em conjunto, sendo que a maioria das famílias inqueridas pratica AF uma vez por mês e/ou uma vez por semana.

Tabela 9 - Frequência prática AF – Família

Categoria	Família	
	n	%
Pratica AF uma vez por mês	5	33,3%
Pratica AF duas a três vezes por mês	2	13,3%
Uma vez por semana	5	33,3%
Duas vezes por semana	1	6,7%
Três a quatro vezes por semana	2	13,3%
Quatro a cinco vezes por semana	0	0%
Total	15	100%

Após a análise dos questionários um a um, foi possível compreender que poderá existir uma relação entre a prática de AF dos pais em comparação à prática de AF dos filhos. Ao observar a tabela em baixo compreende-se que da mãe A ao pai G, existe a relação em que os pais praticam AF e os filhos também praticam. Mais em baixo, desde a mãe H até à mãe M, nem os pais, nem os filhos praticam AF. Isto demonstra-nos, que na maioria existe uma relação entre a prática de AF dos pais e dos filhos. Pois dos 19 pais inquiridos, 13 relevam uma influência na prática dos filhos, sendo que 7 influenciam para a prática de AF, e 6 influenciam para a não-prática de AF. Apenas 6 famílias das inquiridas não mostram esta relação de influência, onde 5 famílias mostram que apesar dos pais não praticarem AF, os filhos praticam. É um caso isolado e fora do comum, em que o pai pratica AF, mas a filha não pratica.

Tabela 10 - Relação AF - pais e filhos

	<i>Praticam AF?</i>	
	Sim	Não
<i>Mãe A</i>	X	
<i>Filha A</i>	X	
<i>Pai B</i>	X	
<i>Filha B</i>	X	
<i>Mãe C</i>	X	
<i>Filha C</i>	X	
<i>Mãe D</i>	X	
<i>Filho D</i>	X	
<i>Pai E</i>	X	
<i>Filho E</i>	X	
<i>Pai F</i>	X	
<i>Filho F</i>	X	
<i>Pai G</i>	X	
<i>Filho G</i>	X	
<i>Mãe H</i>		X
<i>Filha H</i>		X
<i>Mãe I</i>		X
<i>Filha I</i>		X
<i>Mãe J</i>		X
<i>Filha J</i>		X
<i>Mãe K</i>		X
<i>Filho K</i>		X
<i>Mãe L</i>		X
<i>Filho L</i>		X

Mãe M		X
Filho M		X
Pai N		X
Filho N	X	
Mãe O		X
Filho O	X	
Mãe P		X
Filha P	X	
Mãe Q		X
Filha Q	X	
Mãe R		X
Filha R	X	
Pai S	X	
Filha S		X

Os resultados desta análise mostram-nos que as famílias devem incentivar as suas crianças para um estilo de vida mais ativo, sendo os pais/ EE a dar o exemplo, pois foi possível verificar que a maioria dos filhos seguia o exemplo dos pais, em que 7 pais praticam AF e os filhos também, e no caso contrário 6 de pais não praticavam AF e os filhos também não praticavam. Para estes pais que não praticam AF, entra aqui o papel da escola, de modo a promover momentos de intervenção familiar direta ou indiretamente para que as famílias possam ser incentivadas a promover EVA nas suas crianças.

Através de alguns registos efetuados pelos pais nos diários de bordo dos filhos como resposta a algumas questões nomeadamente à questão “De que forma podem influencia a vossa criança a ter um estilo de vida mais ativo?”, foi possível compreender que algumas das famílias compreendem esta importância de motivar os filhos para a prática de AF e para a adoção de EVA. Como foi o caso da família da aluna M: *“Transmitindo-lhe a mensagem que o exercício físico faz bem e tentar fazer com ela.”*, o caso da família da aluna D *“-Penso que a única forma de influenciar a nossa filha é nós próprios darmos o exemplo, tendo uma vida ativa e saudável.”*, o caso da família da aluna J : *“- (...) Demonstrar interesse entusiasmo para a realização de atividades físicas em família, como caminhadas/passeios.”*, o caso da família do aluno L: *“- Fazendo caminhadas e jogos ao ar livre em família e facilitar a prática de desporto com outras crianças.”*, o caso da família do aluno F: *“- Sendo um exemplos em atividades ao ar livre e actividades desportivas.”*, o caso da família da aluna B : *“- Para a nossa filha ter um estilo*

de vida mais ativos, teríamos nós também que ter, ou então, inscrevê-la em algum desporto.”, e por fim o caso da família da aluna N : “- Dar o exemplo é sempre melhor opção. O diálogo com as crianças relativamente à importância da alimentação saudável e prática de exercício regular é fundamental para mudar hábitos.”

Assim, tendo em conta que algumas das famílias tem noção da importância do exemplo e do incentivo, é necessário que as restantes famílias possam compreender tal como os autores Marco e Verardi (2008) referem que o incentivo e o acompanhamento dos pais para a AF são fatores impulsionadores de prazer e de satisfação para as crianças.

Nesta linha de pensamento é fundamental que exista uma motivação dos pais para a prática de AF filhos, e esta motivação deve de começar também nos exemplos que os pais possam dar aos filhos. Pois perante dois estudos de Loch et al. (2015) demonstraram que os filhos de pais que praticam AF tinham uma maior probabilidade de também praticar comparado com pais que não praticam. Outro estudo que vem reforçar esta ideia é o do Lemos et al. (2010) onde se verificou também uma relação entre o nível de AF de lazer de 678 pais com o nível de AF de 467 filhos, onde mais uma vez os resultados indicaram que o comportamento ativo da família influenciava o comportamento ativos dos filhos.

Um estudo realizado por Gianelo (2012) demonstrou que o estilo de vida influencia o comportamento da AF dos filhos, tendo sido encontrada uma relação elevada entre o nível de AF dos pais comparativamente ao nível de AF dos filhos. Os resultados do mesmo estudo indicaram a necessidade de existir uma consciencialização dos pais relativamente ao envolvimento no incentivo e na partilha dos filhos em AF. Nesta linha de pensamento Braga et al. (2020), apresentam resultados que visam reforçar esta ideia, afirmando que estes revelaram existir uma direção direta entre os níveis e AF dos pais com a motivação para a AF dos filhos.

4.2. A família, a alimentação, o sono e o lazer

Este questionário teve como objetivo conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Iremos começar por analisar os hábitos alimentares. As respostas efetuadas pelas famílias relativas a este questionário encontram-se anexadas a este relatório. (Anexo J).

Ao analisarmos o gráfico seguinte, (gráfico 24), compreende-se que a maioria dos pais caracteriza a alimentação dos filhos como saudável e muito saudável, atribuindo a número 3 e 4. Contudo nenhum pai caracteriza a alimentação do filho como bastante saudável. Perante os resultados, apesar de nenhum pai ter escolhido a opção bastante saudável, também não existiram pais a responderem que a alimentação dos filhos seria pouco saudável.

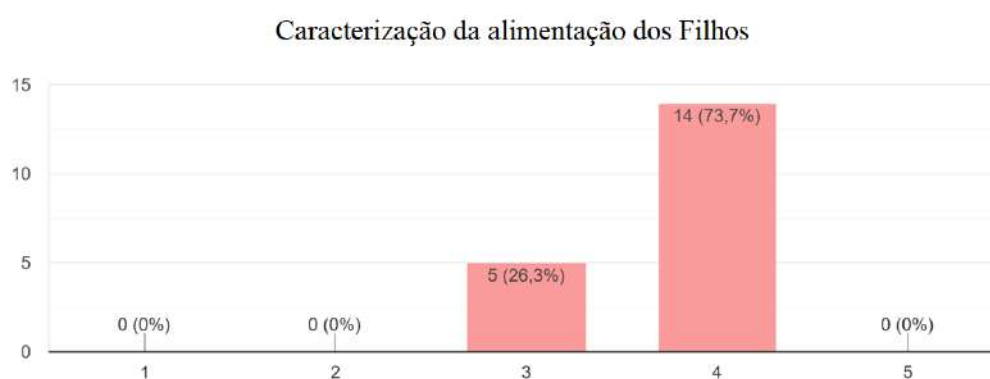


Gráfico 24 - Gráfico de Barras, caracterização da alimentação dos filhos

Já no gráfico 25, podemos analisar a frequência com que os filhos dos EE inqueridos comem sopa ou vegetais. Após a análise é possível compreender que de uma forma geral todos comem sopa ou vegetais, sendo que 4 deles comem com uma frequência mediana, mas a grande maioria come com bastante frequência, sendo na escala de 1 a 5, seis pais responderam o número 4, e nove pais responderam o número 5. Estes resultados demonstram que as famílias têm por hábito comer sopa ou vegetais com regularidade.

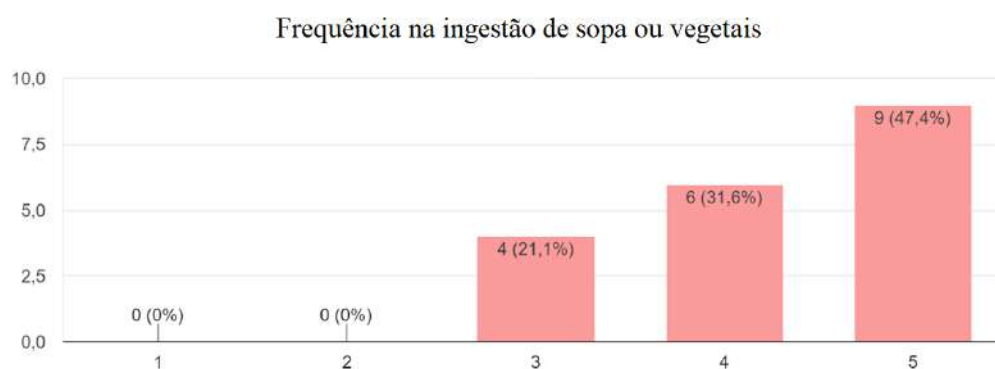


Gráfico 25 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de sopa, ou vegetais

Relativamente aos hábitos menos saudáveis, os pais foram inquiridos acerca da frequência que os filhos comem fast-food, os resultados de uma forma geral são positivos e animadores, pois a grande maioria respondeu 1,2 e 3 numa escala de 1 a 5, em que o 1 seria nunca e o 5 sempre. Olhando em questão de percentagens a escolha da opção n.º 2 foi a maior com uma percentagem de 63,3%, seguindo o n.º 1 (nunca comem fast-food) com 21,1% e por fim a opção n.º 3 com uma percentagem de 15,8%. É importante compreender que as famílias destas crianças não têm por hábito o consumo de fast food, não existindo respostas a partir da escala número 3.

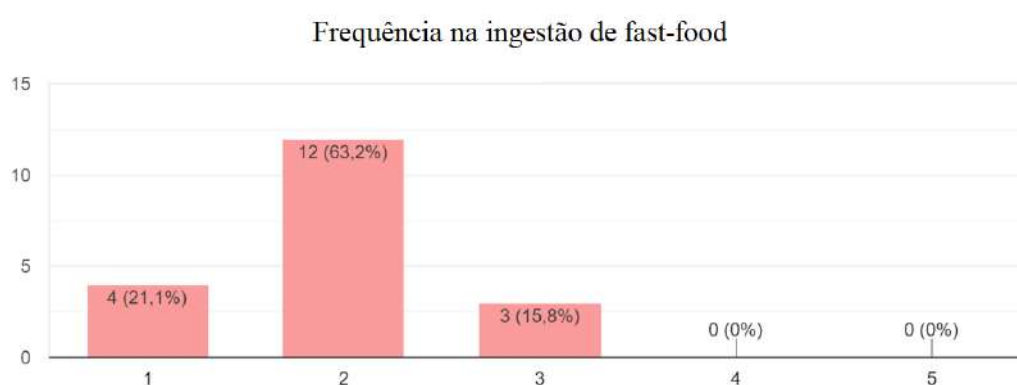


Gráfico 26 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de fast-food

Ainda dentro da análise de hábitos de consumo não tao saudáveis fizemos a questão relativamente à frequência de consumo de refrigerantes: “Se tivesse oportunidade, o seu

filho(a)/educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência?”, a mais de metade dos pais responderam a opção 1 (nunca) com 52,6%, seguindo a opção 2 com 26,3%, a opção 3 foi respondida por 15,8% dos pais e por fim, um dos pais respondeu que optaria sempre que o filho bebesse refrigerantes. Todas as respostas evidenciaram uma consciência da necessidade de reduzir o consumo de refrigerantes que as crianças bebem, à exceção da única resposta em que o filho beberia sempre refrigerantes.

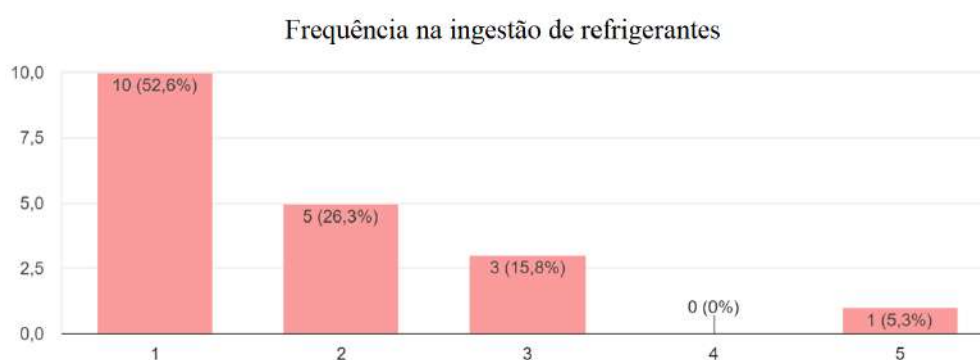


Gráfico 27 - Gráfico de Barras, frequência de ingestão de refrigerantes

Após uma breve análise dos hábitos alimentares, iremos analisar os hábitos de sono, para isso foi colocada aos pais a seguinte questão: “Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/educando(a) costuma dormir?”. Através da observação do gráfico 28, compreende-se que a maioria das crianças desta turma dorme cerca de 9-10 horas, com a percentagem mais alta 47,4% ou 8-9 horas com uma percentagem de 42,1%, ainda que cerca de 10,5% dorme cerca de 10-11 horas.

Segundo Hirshkowitz et al. (2015) para crianças em idade escolar (6 a 13 anos), as horas de sono recomendadas são entre 9 a 11 horas. Assim, é possível compreender através da figura 56, que 57,9% das crianças deste estudo dormem as horas recomendadas, enquanto 42,1 % das crianças estão abaixo das horas de recomendadas, no entanto encontram-se muito próxima do número de horas recomendadas.

Horas de sono

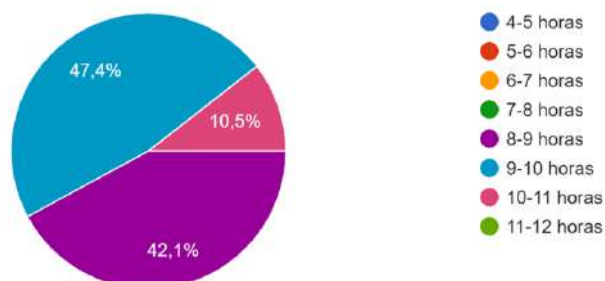


Gráfico 28 - Gráfico circular, horas de sono

Em relação aos hábitos de lazer, lançamos uma primeira questão aos pais: “O seu filho(a)/educando(a) costuma brincar ao ar livre?”, à qual os pais responderam a maioria que costumam brincar, e com alguma frequência, sendo que a maior frequência foi a opção 4 numa escala de 1 a 5 com 47,4%, seguindo-se a opção 3 com uma percentagem de 31,6%, e por fim com uma escala de 5 apenas 21,1%. É possível identificar através do gráfico 29 que são poucas as crianças que costumam brincar bastantes vezes ao ar livre, contudo também é possível constatar que todas brincam ao ar livre, apesar de ser apenas com alguma frequência, pois nenhum pai escolheu a escala 1 ou 2.

Frequência de brincadeiras ao ar livre

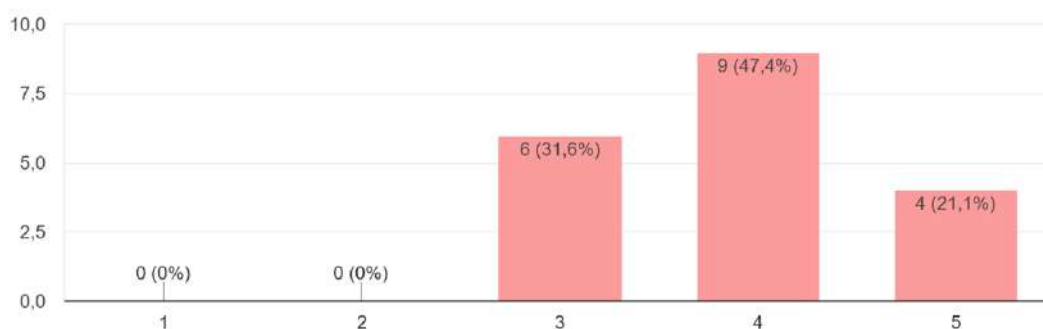


Gráfico 29 - Gráfico de Barras, frequência de brincadeiras ao ar livre

Ainda nos hábitos de lazer, tentamos identificar junto das famílias qual a percentagem de horas que as crianças desta turma utilizam o tablet o telemóvel, ou veem televisão. Ao analisar a tabela 11, observa-se que existiu uma igualdade de respostas

quanto ao número de horas que as crianças utilizam/veem televisão/tablet ou telemóvel, sendo que tanto a opção 1-2 horas com a opção 2-3 tiveram uma percentagem de 42,1%. Apenas uma família respondeu que o seu filho “Utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel 5-6 horas por dia” com uma percentagem de 5,3%. Para além das opções que disponibilizamos existiram famílias que colocaram como opção outra resposta, sendo elas: “Só tem autorização para ver o tablet ao fim de semana” com uma percentagem de 5,3% e “Durante a semana:2h no total e fim de semana:6h” com uma percentagem também de 5,3%.

Tabela 11 - Número de horas que os filhos(as)/ educandos(as) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia

Categoria	Respostas	
	n	%
Utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel 1-2 horas por dia	8	42,1%
Utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel 2-3 horas por dia	8	42,1%
Utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel 5-6 horas por dia	1	5,3%
Outras respostas:		
Durante a semana:2h no total e fim de semana:6h	1	5,3%
Só tem autorização para ver o tablet ao fim de semana	1	5,3%
Total	19	100 %

É possível compreender através da tabela 11, que no geral a maioria das crianças “utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel” entre 1 a 3 horas por dia.

Segundo Cavalcanti et al. (2019), as Crianças com idades entre 6 e 10 anos, não devem de ultrapassar 1-2 horas por dia como tempo máximo e sempre com supervisão de pais/responsáveis, através dos dados analisado da tabela 13, é possível constatar que apenas que 10,6 % não chegam ao limite máximo, e que 42,1 % utilizam esse tempo máximo, sendo que as restantes ultrapassam este limite máximo de horas por dia expostas

a ecrãs. Nesta linha de análise tornou-se importante analisar possíveis registos efetuados pelas famílias das crianças, perante essa análise, apenas uma família fez referência à importância de estabelecer limites para esta exposição às teles, como foi o caso da família da aluna joana A que à questão: “De que forma podem influenciar a vossa criança a ter um estilo de vida mais ativo?” respondeu: “- Estabelecer regras sobre o tempo disponibilizado para o uso de telemóvel e televisão. (...)” .

4.3. Diários de bordo

Os diários de bordo foram o instrumento que mais se utilizou para o registo das atividades realizadas ao longo do projeto no ambiente da promoção de EVA. No sentido de referenciar todas as informações importante para o nosso projeto, as atividades foram realizadas de uma forma estruturada. Assim foram registadas no diário de bordo diversas atividades/momentos desenvolvidos(as) entre março e junho, sendo que estrutura do DB foi a seguinte:

- 1.º - Preenchimento dos dados relativos ao nome, peso, data de nascimento e altura (*Individual*);
- 2.º - Preenchimento acerca do desporto favorito, comida, alimento preferido e horário habitual de descanso noturno (*Individual*);
- 3.º -Referenciação do seu alimento preferido, e posteriormente da receita saudável que analisaram aos pares (*Individual*);
- 4.º - Confeção da receita com a família incluindo o alimento preferido referenciado na atividade anterior (*Com a Família*);
- 5.º Registo de todas as refeições diárias, desde o dia 11 de maio de 2021 até ao dia 23 de junho de 2021 (*Individual*);

6.º - Entrevista a um colega à escolha sobre Hábitos alimentares, Hábitos de AF e HS (*Trabalho colaborativo*);

7.º - Realização da tarefa a realizar com a família utilizando uma placa em cartão. (Esta atividade foi feita em casa, na qual contaram com um familiar para a gravação em formato vídeo, que nos foi facultado por email pelos pais). (*Com a família*);

8.º - Registo com a apreciação de cada criança sobre a atividade anterior (*Individual*);

9.º - Recortes e colagens nos DB, a partir da revista que continha os alimentos, elaborando as refeições que optariam por fazer, ao pequeno-almoço, almoço e ao jantar (*Individual, no ambiente de sala de aula, com a influência do colega do lado*);

10.º - Construção do puzzle das hortícolas – abóbora, brócolo e nabiça (*Trabalho colaborativo*);

11.º - Colagens, após discussão, da roda dos alimentos, bem como a sua descrição incluindo os benefícios do alimento abóbora, brócolo e nabiça, puzzle. (*Trabalho colaborativo*);

12.º - Registo dos espaços de AF e desportivas e equipamentos disponíveis perto da zona de residência para a prática de AF. Num outro momento, registaram no SB com imagens desses mesmos espaços, onde algumas das crianças também fizeram questão de aparecer a praticar diferentes exercícios (*Com a família*)

13.º - Elaboração de uma carta a um colega anónimo sobre a importância de adotar um EVS quanto à AF, AS e HS (*Com a família*)

14.º - Prática de AF em casa, utilizando diferentes espaços e objetos, sendo que, posteriormente, procederam ao registo em formato vídeo que nos foi facultado por email (*Com a família*).

Neste sentido após o término do projeto foi realizado uma análise aos registos nos diários de bordo de cada aluno, sendo que se encontra anexado a este relatório um dos DB pertencentes a um aluno da turma. (Anexo K).

Esta análise envolveu três lanches saudáveis trazidos pelos alunos, o registo escrito e fotográfico e a descrição dos espaços para a prática de AF junto das suas zonas de residência, o registo das Tarefas para Casa de AF envolvendo as famílias e a apreciação das mesmas, foi analisado também o registo da atividade preferida dos alunos ao longo de todo o projeto, e sua posterior justificação. Também foi estudado uma das quatro questões registadas no diário de bordo direcionadas às famílias, tendo sido os pais a registar as suas opiniões sobre as evoluções dos filhos ao longo projeto, estes registos irão surgir em conjunto com outros registos das atividades no diário de bordo, assumido estas respostas um papel de complementaridade perante outras atividades desenvolvidas e analisadas.



















4.3.1. Lanches Saudáveis


Esta análise dos lanches saudáveis vai ao encontro do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, nomeadamente na área de competência bem-estar, saúde e ambiente, onde a escola deve de preparar os alunos para que sejam capazes de “adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade” p. 27. Nesta linha de pensamento e relacionando com os lanches saudáveis é importante que os alunos desenvolvam competências direcionadas com os seus consumos, tendo consciência das boas e menos boas escolhas.







Assim, relativamente aos lanches saudáveis, estes foram analisados perante as fotografias tiradas aos lanches de cada aluno. esta análise encontra após a tabela 12.

Tabela 12- Lanches saudáveis

Nome do aluno	1.º lanche	2.º lanche	3.º lanche
ALUNO A			
ALUNO B			
ALUNO C			
ALUNO D			
ALUNO E			

<p>ALUNO F</p>			
<p>ALUNO G</p>			
<p>ALUNO H</p>			
<p>ALUNO I</p>			
<p>ALUNO J</p>			
<p>ALUNO K</p>			

<p>ALUNO L</p>			
<p>ALUNO M</p>			
<p>ALUNO N</p>			
<p>ALUNO O</p>			
<p>ALUNO P</p>			
<p>ALUNO Q</p>			

ALUNO R			
ALUNO S			

Ao analisar os registos fotográficos dos diários de bordo presentes na tabela 12 é possível compreender que de uma forma geral os alunos mantiveram os lanches saudáveis ou melhoraram os mesmos. De uma forma mais específica os alunos C, D, I, J, L, M, N, P e O mantiveram os seus lanches saudáveis a nível da qualidade dos alimentos variando ao longo dos lanches, bem como mantendo a mesma quantidade. No caso dos alunos A, B e K houve uma boa evolução, retiraram ou substituíram os alimentos com chocolate, desde o pão com chocolate, o leite com chocolate e as bolachas de chocolate, dentro destes 3 alunos, 2 (B e K) reduziram a quantidade de lanche que traziam ao longo do desafio.

Os lanches da aluna S também tiveram uma boa evolução, reduziu na quantidade de açúcar processado, substituindo esse açúcar por fruta da época. Os alunos R e O tiveram uma evolução ao nível da redução da quantidade de alimentos que traziam para o lanche, no entanto mantiveram sempre lanches saudáveis. O aluno H fugiu um pouco a esta escala de evolução linear, pois o primeiro e o terceiro lanche foram mais saudáveis comparativamente com o segundo lanche, no entanto importa referir que este aluno substituiu o pão de forma por pão de padaria.

A evolução que mais se destaca desta tabela é a da aluna E, mostrando uma grande evolução do primeiro lanche para o terceiro, substituindo pãezinhos de chocolate por cenoura, e o sumo por iogurte. Dentro de todos os lanches analisados destacaram-se dois alunos pela igualdade dos seus três lanches, o aluno F manteve sempre pão com chocolate

e uma banana, e o aluno G tendo uma evolução de leite com chocolate para iogurte, contudo o seu lanche também se manteve muito igual, um pão com iogurte.

Foi um desafio que no geral teve sucesso, pois a maioria dos alunos levou lanches saudáveis uns desde o primeiro dia, outros foram evoluindo ao longo dos lanches, tirados raras exceções onde essa evolução não se verificou, como foi o caso do aluno F. Importa referir que a escola e a família tiveram um papel fundamental nesta adoção de lanches saudáveis. Segundo a DGS (2021) hoje em dia existem muitos desafios que se colocam a uma alimentação saudável, sendo necessário capacitar particularmente as famílias perante a tarefa de educar os seus filhos para uma alimentação saudável.

Previamente ao lançamento do desafio “lanches saudáveis” exploramos com os alunos, o que seria um lanche saudável e um lanche não tão saudável, bem como os seus benefícios e malefícios. Através de jogos e de apresentações de PowerPoint exploramos com os alunos possíveis exemplos de lanches saudáveis que pudessem trazer para a escola. A escola teve aqui um papel fundamental na sensibilização da importância de trazer lanches saudáveis, acreditamos que com este desafio, os lanches saudáveis viraram um hábito e não uma exceção. Segundo a DGS (2021) esta promoção da alimentação saudável em contexto escolar é uma prioridade.

Perante esta sensibilização na escola, os pais também desempenharam um papel importantíssimo, na medida que aceitaram o desafio e ouviram as sugestões dos filhos, mostrando também eles uma preocupação em melhorar os lanches, tornando-os mais saudáveis. As respostas perante algumas questões que foram enviadas no diário de bordo dos alunos direcionadas aos pais, demonstram-nos o sucesso desta atividade, na medida em que houve um número elevado de pais que referiu evolução dos filhos ao nível da preocupação em levar um lanche saudável. À pergunta: “Têm notado alguma evolução/alteração no dia-a-dia da vossa criança?” 5 famílias referiram que a evolução tinha sido a nível dos lanches. A família da aluna N respondeu: “-*Sim, principalmente na escolha/aceitação de lanche mais saudável, com menos chocolate e mais fruta. A nossa educanda entendeu bem a importância de optar por alimentos saudáveis*”. A família do aluno F respondeu: “- *A maior evolução foi o facto de ter pedido uma lancheira*

saudável”. A família do aluno L respondeu: “- *A preocupação em levar lanche saudável para a escola.*” A família do aluno R respondeu: “- *Sim, o (...) tem insistido sempre em levar para os lanches comida saudável. Pergunta se faz melhor opção e já faz críticas construtivas à família mais alargada (primos, avós). Esforça-se sempre por comer legumes às refeições, pk diz ser saudável.*” Família do aluno P : “- *Sim, o (...) já não come tanto pão de forma e passou a comer mais pão da padaria.*”

Assim, e segundo a DGS (2021), a preparação dos lanches em casa pode a oportunidade para reduzir os lanches com pouco valor nutricional.

4.5.2. Tarefa para Casa- Atividade Física em família

Foram realizadas diversas atividades com a família, contudo a que terá um maior destaque será a atividade “A placa de equilíbrio”, pois de todas as enumeradas, foi a que teve maior adesão pelas crianças e pelos pais, pelo que através dela é possível reunir diversos elementos para analisar. A figura seguinte (figura 24) descreve a atividade transcrita por um aluno no seu diário de bordo.

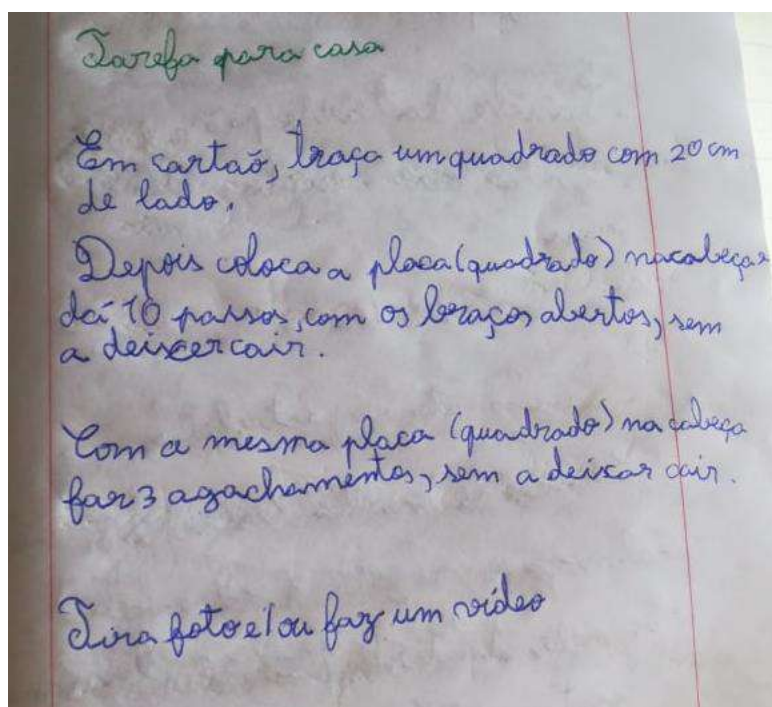


Figura 24 - Descrição, atividade "A placa de equilíbrio"

Assim, após a realização desta atividade em família e o visionamento das fotos e vídeos enviados pelas famílias, foi importante identificar junto das crianças qual a sua opinião relativamente ao desenvolvimento da mesma. Desta forma pedi-mos às crianças que registassem no seu diário de bordo o que acharam da atividade realizada em família.

Apreciação da atividade “a placa de equilíbrio”

A tabela seguinte (tabela 13), apresenta as diversas apreciações das crianças relativamente à atividade “a placa de equilíbrio”.

Tabela 13 - Apreciação "A placa de equilíbrio"

Nome do aluno	Apreciação da atividade “a placa de equilíbrio”
ALUNO A	Em branco
ALUNO B	“Gostei, foi fácil, 10 pasos. Não, porque foi fácil. Sim, foi divertido.”
ALUNO C	“Eu gostei porque era divertido. Eu dei 10 passos com a placa na cabeça. Sim eu senti dificuldade porque não. Foi bom fazer com a família porque nós dávamos ideias para o trabalho.”
ALUNO D	“Eu gostei da atividade, foi divertida e engraçada. Eu dei 15 passos com a placa na cabeça. Eu não senti muita dificuldade. Foi bom fazer com a minha mãe demos gralhadas. Para fazer melhor tenho que olhar para um foco.”
ALUNO E	Em branco
ALUNO F	Em branco
ALUNO G	“Eu gostei muito porque eu gostei muito de fazer o exercício. Eu dei 8 passos. Eu não senti dificuldades. Eu gosto muito de fazer exercício com a minha família.”
ALUNO H	“Eu gostei porque foi divertido porque foi fácil. Eu dei 31 passos. Foi bom fazer com a família porque ela me ajudou a filmare.”
ALUNO I	“Eu gostei de realizar esta atividade porque foi muito divertido. Eu dei 20 passos com a placa na cabeça. Senti algumas dificuldade a realizar a atividade porque a placa escorregava. Foi bom fazer esta atividade com a família porque rimos muito a gravar o vídeo.”
ALUNO J	“Eu não senti dificuldades. Eu adorei porque é divertido. Eu dei 10 passos. Foi muito divertido fazer com a família, porque a minha família ajudou-me e foi divertido.”
ALUNO K	“Eu gostei porque foi divertido, foi fácil realizar. Demos 10 passos. Eu não senti dificuldade.”
ALUNO L	“10 passos, 1 cartolina em cima da cabeça com 20 cm de lado, 3 agachamentos. Gostei”
ALUNO M	“Eu axai divertido porque eu estive a equilibrai-me e foi divertido. Eu dei 10 passos, eu senti dificuldade porque estava distraída, mas depois consegui. Foi bom fazerem com a família, porque o meu pai ajudou-me a fazer e aprendi muito.”
ALUNO N	“Gostei, porque era divertido. Porque era muito bom. Porque eu di 5 passos e era maraviozo, para mim foi divertido.”
ALUNO O	“Gostei, porque foi divertido e consegui. Dei 20 passos. Gostei, porque estive com a mãe.”
ALUNO P	“Eu gostei porque eu divertirme. Eu dei 40 passos. Eu não tive dificuldades. Foi a minha mãe que me filmou, foi bom.”
ALUNO Q	“Eu gostei porque fis em família. Dei treze passos. Não senti dificuldade. Foi família bom.”
ALUNO R	“Eu gostei da atividade porque é engraçada. Eu dei 10 passos. Eu não tive dificuldade. Foi muito bom fazer com a família porque a família ajudoume.”
ALUNO S	“Gostei porque estive com a minha família, eu dei 10 passos. Foi bom porque tive comestrada.”

Ao observar a tabela 13 que apresenta as apreciações das crianças registradas no seu diário de bordo foi possível compreender que a maioria referiu que foi bom ou que gostaram pelo fato de terem realizado a atividade com a família. Como foi o caso da aluna C que referiu “*Foi bom fazer com a minha mãe demos gragalhadas*”, e do aluno I “*Foi bom fazer esta atividade com a família porque rimos muito a gravar o vídeo*”. Estes alunos referiram o fato de se terem divertido a fazer a atividade com a família. O fato de ser algo que se possa fazer com a família e ser divertido para além de incentivar as crianças a fazer mais exercícios de forma divertida, vai indiretamente criar ligações entre a família, e momentos divertidos. Estes momentos são fundamentais para que as crianças ganhem gosto pela prática de AF. Assim, os pais são um elemento fundamental para o desenvolvimento do gosto pela prática de AF, pois podem proporcionar um momento divertido com os filhos.

O aluno O, referiu que “*Gostei, porque estive com a mãe*”, através deste registo é possível identificar que o fato de ter esta atividade para fazer com a família, fez com que o aluno pudesse estar com a mãe a fazer uma atividade em conjunto, pois ao aluno não referiu que foi divertido, referiu apenas que foi, porque esteve com a mãe.

Outros alunos referiram que foi bom terem realizado a atividade com a família, porque o pai ou a mãe os ajudaram, como foi o caso da aluna J “*(...) porque a minha família ajudou-me e foi divertido.*”, bem como a aluna M “*(...) Foi bom fazerem com a família, porque o meu pai ajudou-me a fazer e aprendi muito.*”, e o aluno R “*. Foi muito bom fazer com a família porque a família ajudou-me.*”.

Por fim e ainda dentro da importância que a família teve na realização desta atividade dois dos alunos referiram que foi bom fazer com a família que foi ela que ajudou a filmar. Como foi o caso dos alunos H e P que referiram “*(...) Foi bom fazer com a família porque ela me ajudou a filmar*” e “*(...) Foi a minha mãe que me filmou, foi bom.*” respetivamente.

4.5.3. Atividade que mais gostaram

Perante todas as atividades desenvolvidas ao longo do projeto importou compreender junto das crianças qual a sua atividade preferida e as suas razões, a tabela seguinte (tabela 14) apresenta os registos no diário de bordo relativamente à sua atividade preferida e quais as suas motivações.

Tabela 14 - Atividade que mais gostaram

Nome do aluno	Atividade que mais gostaram
ALUNO A	<i>“A minha atividade preferida foi a caminha porque eu vi muitos animais e ficar ao ar livre é bom.”</i>
ALUNO B	<i>“ A minha atividade favorita foi todas porque aprendi muito e fiz com a família.”</i>
ALUNO C	<i>“A minha atividade preferida foi a da placa quadrada, porque foi divertido, porque foi feito com a minha família. Também porque senti-me calma, relaxada e tranquilo. E eu adoro fazer exercício físico.”</i>
ALUNO D	<i>“A minha atividade preferida é quando fomos tirar a fotografia ao espaço de física, porque foi divertido e ingrasado e fiz com a família e porque enquanto a mãe estava a fotografar eu estava brincar nos escorregas e o meu pai estava a dizer para eu ficar parada quando a minha mãe estava a fotografar e rimos muito nessa parte e a minha irmã estava a fazer palhaçadas para eu me rir nas fotos e cai enquanto estava a correr.”</i>
ALUNO E	<i>“A minha atividade preferida foi a da placa porque eu fiz com a família, pinteí, andei com a placa, agaxai-me e bfais para a escola”</i>
ALUNO F	<i>“A tarefa preferido foi o puzzel dos alimentos, fizemos um puzzle de uma nabiça que estava a sorrir.”</i>
ALUNO G	<i>“É a da carta que tinha de balançar a carta e foi porque eu gosto de fazer zinastica e fazer com a minha família.”</i>
ALUNO H	<i>“O desafio da placa, porque foi divertido e eu senti-me bem e porque fiz com a família.”</i>
ALUNO I	<i>“Eu gostei da atividade das cordas”</i>
ALUNO J	Em branco
ALUNO K	Em branco
ALUNO L	<i>“Eu gostei de tirar fotografias na nossa zona.”</i>
ALUNO M	<i>“A minha atividade preferida foi a da placa porque fiz com a minha família e gostei.”</i>
ALUNO N	<i>“Para mim a atividade preferida foi ir ver os local perto de casa, porque eu eu gostei muito porque foi divertido interliguete, porque eu fis com a família.”</i>
ALUNO O	<i>“A minha atividade preferida fui saltar a corda porque aprendi, gostei, foi divertido.”</i>
ALUNO P	<i>“Eu gostei de fazer a atividades da placa porque fiz com a minha família e adorei.”</i>
ALUNO Q	<i>“A minha atividade preferida é os agachamentos porque gostei de fazer com a família.”</i>
ALUNO R	<i>“A minha atividade preferida foi a dos passos com a placa porque me senti feliz e divertido.”</i>
ALUNO S	<i>“A minha atividade preferida doi o agachamento porque fis com a minha família e preinai a educação física.”</i>

Relativamente à atividade preferida dos alunos, foi construída a tabela 14, de forma a sistematizar os registos de todos os alunos. Ao analisar os vários registos, é possível identificar que a atividade mais referida foi a da placa tendo sido escolhida por 8 alunos dos 19. Destes 8 alunos que referiram como preferida a atividade da placa, 7 afirmaram que gostaram da atividade porque de alguma forma envolveu a família: “Aluna C – *“A minha atividade preferida foi a da placa quadrada, porque foi divertido, porque foi feito com a minha família (...)”*; Aluna E - *“A minha atividade preferida foi a da placa porque eu fiz com a família, pintei, andei com a placa, agaxai-me e bfais para a escola”*; Aluno H – *“O desafio da placa, porque foi divertido e eu senti-me bem e porque fiz com a família;* Aluna M - *“A minha atividade preferida foi a da placa porque fiz com a minha família e gostei.”*; Aluno P – *“Eu gostei de fazer a atividades da placa porque fiz com a minha família e adorei.”*; Aluno Q- *“A minha atividade preferida é os agachamentos porque gostei de fazer com a família.”*; Aluna S – *“A minha atividade preferida foi o agachamento porque fiz com a minha família e preinai a educação física.”*”

A segunda atividade mais referida pelos alunos foi a de registo fotográfico dos espaços próximos da sua residência para a prática de AF , esta foi referida por 3 alunos, sendo que 2 destes alunos voltou a envolver o gosto pela atividade pelo fato de a ter realizado com a família: Aluna D- *“ A minha atividade preferida é quando fomos tirar a fotografia ao espaço de física, porque foi divertido e ingrasado e fiz com a família e porque enquanto a mãe estava a fotografar eu estava brincar nos escorregas e o meu pai estava a dizer para eu ficar parada quando a minha mãe estava a fotografar e rimos muito nessa parte e a minha irmã estava a fazer palhaçadas para eu me rir nas fotos e cai enquanto estava a correr.”*; Aluna N – *“Para mim a atividade preferida foi ir ver os local perto de casa, porque eu eu gostei muito porque foi divertido interliguete, porque eu fis com a família.”*”

A terceira atividade mais referida, por dois alunos, foi os momentos de EF, em que saltaram à corda, não fazendo referência à família, pois foi realizada na escola.

As restantes atividades favoritas foram referidas cada uma apenas por um aluno, a atividade da construção da carta, referida pelo aluno G, onde mais uma vez fez referência à

família: Aluno G- *É a da carta que tinha de balançar a carta e foi porque eu gosto de fazer zínastica e fazer com a minha família.*”. A aluna B apesar de não ter referido nenhuma atividade em específico, salientou que gostou de todas porque foram realizadas com a família: Aluna B- *“A minha atividade favorita foi todas porque aprendi muito e fiz com a família.”*.

A atividade da caminhada foi referida pela aluna A, esta aluna afirmou que foi a favorita também por estar ao ar livre - *A minha atividade preferida foi a caminhada porque eu vi muitos animais e ficar ao ar livre é bom.*”. Por fim a atividade do puzzle foi referida pelo aluno F. Dois alunos não responderam à questão sobre a sua atividade favorita.

Ao analisar de uma forma geral, compreende-se que apesar da variedade das atividades escolhidas como preferidas, dos 17 alunos que responderam à questão, 11 fizeram referência ao envolvimento das famílias como o motivo da sua preferência, assim é possível interpretar que as crianças dão importância aos acompanhamentos dos pais nas suas atividades, sendo aqui a família responsável pela satisfação destas crianças. Estes resultados demonstram a importância que a família tem para estes alunos na prática de AF e de outras atividades. O que leva a querer que a família pode ser uma boa influência para a criação de hábitos de AF nos filhos, praticando com os filhos e dando o seu exemplo.

Sallis et al (2000) reforça esta ideia referindo que os pais são fundamentais para encorajar os filhos na prática de AF, e que estes devem de ser modelos de um estilo de vida ativo para os filhos.

4.5.5. Referenciação de Espaços e Equipamentos Desportivos

A tabela 15 diz respeito aos registos efetuados pelas crianças nos seus diários de bordo acerca dos Espaços e Equipamentos Desportivos, perto da sua zona de residência.

Tabela 15- Referenciação dos espaços

Nome do aluno	Descrição de espaços
ALUNO A	<i>“Jardim de Santa Joana; “Parque de Santa Joana”</i>
ALUNO B	<i>“Junto à igreja tem um parque que tem equipamentos para fazermos desporto. Temos</i>

	<i>também caminhos/trilhos na floresta onde moro em Santa Joana”.</i>
ALUNO C	<i>“Existe um ginásio e um ao ar livre e é só isto para a prática de atividade física.”</i>
ALUNO D	<i>“Perto onde vivo à um parque que tem balouços, escorregas, campos para jogos. Podemos andar de bicicleta e também jogar jogos de meses, como ténis de mesa.”</i>
ALUNO E	<i>“Jardim de Santa Joana; “Parque de Santa Joana”</i>
ALUNO F	Em branco
ALUNO G	<i>“Em Santa Joana junto à igreja matriz há vários equipamentos para praticar exercício físico.”</i>
ALUNO H	<i>“Parque da Junta de Freguesia de Santa Joana. Este parque tem vários equipamentos para as pessoas fazerem ginástica ao ar livre. Para as crianças existe um parque infantil com um grande relvado para podermos jogar futebol.”</i>
ALUNO I	<i>“Atrás do meu prédio existe um grande espaço verde onde se pode andar, jogar futebol e andar de bicicleta. No parque de Santa Joana existem equipamentos para desporto.”</i>
ALUNO J	<i>“Parque de Santa Joana. Passadiços de Esgueira. Pavilhão da CENAP de Santa Joana. Parque desportivo de S. bras.”</i>
ALUNO K	<i>“Piscina Municipal de Oliveira do bairro para pratica natação. Complexo desportivo de Oliveira do Bairro para praticar futebol. Parque de Oliveira do bairro equipado com campo de ténis, campo de futebol 5 e equipamentos da prática de fitness ao ar livre. Piscinas Municipais de Oiã para a prática de natação. Complexo desportivo de Oiã para a prática de futebol.”</i>
ALUNO L	<i>“Campo de futebol, pavilhão, parque com aparelhos de exercício físico ao ar livre. Nos passeios muita gente caminha e na rua muitas pessoas andam de bicicleta.”</i>
ALUNO M	Em branco, mas no final tem registo fotográfico dos sítios”
ALUNO N	(fotografias, mas não referencia o local)
ALUNO O	Em branco
ALUNO P	<i>“Nos parques e ginásio”</i>
ALUNO Q	<i>“Há um ginásio e parque infantil”</i>
ALUNO R	<i>“No jardim.”</i>
ALUNO S	<i>“Pavilhão”</i>

Ao analisar as respostas dos alunos é possível compreender que no geral a maioria respondeu de forma direta e sucinta, sem dar grande significado aos espaços referidos. No entanto há exceções como foi o caso da aluna D: *“-Perto onde vivo à um parque que tem balouços, escorregas, campos para jogos. Podemos andar de bicicleta e também jogar jogos de meses, como ténis de mesa.”*, esta fez referência à distância de sua casa, dizendo que é perto, referindo também o que nesses espaços se pode fazer, como *“andar de bicicleta e também jogar jogos de meses, como ténis de mesa”*. O caso do aluno I: *- “Atrás do meu prédio existe um grande espaço verde onde se pode andar, jogar futebol e andar de bicicleta. No parque de Santa Joana existem equipamentos para desporto.”*, este aluno

também faz referência à distância de sua casa, referindo que é atrás do prédio onde vive, e enuncia também o quais são as atividades que se podem fazer nesse espaço.

A aluna B referiu que: “-*Junto à igreja tem um parque que tem equipamentos para fazermos desporto. Temos também caminhos/trilhos na floresta onde moro em Santa Joana.*”, apesar de não fazer referência às atividades que se podem desenvolver, referencie que tem caminhos/trilhos na floresta onde mora.

No caso dos dois alunos L e H, estes não fazem referência à distância de sua casa, contudo dão significado ao espaço, descrevo-os e enumerando as possíveis atividades que se podem realizar: *aluno L “- Campo de futebol, pavilhão, parque com aparelhos de exercício físico ao ar livre. Nos passeios muita gente caminha e na rua muitas pessoas andam de bicicleta.”* aluno H “-*Parque da Junta de Freguesia de Santa Joana. Este parque tem vários equipamentos para as pessoas fazerem ginástica ao ar livre. Para as crianças existe um parque infantil com um grande relvado para podermos jogar futebol.*”

Apesar da maioria dos registos não nos facultarem informações mais específicas é possível compreender que todos ou quase todos os alunos têm espaços para a prática de AF nas redondezas das suas residências. Estudos mostram que ter recursos para a prática de AF perto dos locais de residência podem influenciar para um estilo de vida mais ativo. Segundo Sallis et al. (2013) baseado em estudos realizados, afirma que os ambientes que têm recursos vão influenciar a prática de AF (sítios próprios para caminhar, parques, ginásios entre outros) levando as pessoas a serem mais ativas, comparativamente aos locais onde não tem estes recursos ou onde existam barreiras para a prática de AF, como a falta de estruturas ou de segurança, onde a prática de AF será menor.

Assim, os recursos para a prática de AF perto das residências são favoráveis à prática de AF fazendo com que as pessoas daquele ambiente sejam mais ativas. Para além da importância da proximidade de casa, outros autores afirmam ainda que perante estudos ligados à saúde que o meio ambiente mais especificamente áreas verdes são capazes de influenciar um maior número de pessoa a prática AF e durante um período tempo significativo. (Arana et al., 2020)

4.4. IMC

Neste ponto pretende-se analisar os dados relativos às características corporais dos alunos em estudo, tendo como objetivo comparar o IMC inicial e final dos alunos, para isso foi necessário a recolha dos dados relativos aos parâmetros físicos da altura e do peso no início e no fim da implementação do estudo. Assim, a tabela seguinte (tabela 16) apresenta os dados do IMC inicial relativos aos alunos em estudo.

IMC inicial

Tabela 16 - IMC inicial

NOME DO ALUNO	ALTURA (A), EM m	PESO (P), EM kg	$IMC = \frac{P}{A^2}$, EM kg/m^2
ALUNO A	1,24	24,2	15,7
ALUNO B	1,24	22,8	14,8
ALUNO C	1,3	24,1	14,3
ALUNO D	1,35	29,7	16,3
ALUNO E	1,32	32,7	18,8
ALUNO F	1,29	25,5	15,3
ALUNO G	1,33	40,4	22,8
ALUNO H	1,23	23,9	15,8
ALUNO I	1,27	27,2	16,9
ALUNO J	1,25	35,9	23,0
ALUNO K	1,21	25,9	17,7
ALUNO L	1,23	21,4	14,1
ALUNO M	1,28	28,6	17,5
ALUNO N	1,21	20,1	13,7
ALUNO O	1,22	33,1	22,2
ALUNO P	1,34	40,2	22,4
ALUNO Q	1,24	23,2	15,1
ALUNO R	1,25	25,3	16,2
ALUNO S	1,33	47,1	26,6

IMC final

Tabela 17 - IMC final

NOME DO ALUNO	ALTURA (A), EM m	PESO (P), EM kg	$IMC = \frac{P}{A^2}$, EM kg/m ²
ALUNO A	1,26	24,3	15,3
ALUNO B	1,25	23,3	14,9
ALUNO C	1,33	25,3	14,3
ALUNO D	1,37	29,8	15,9
ALUNO E	1,33	33,5	18,9
ALUNO F	1,31	26,6	15,5
ALUNO G	1,36	42,4	22,9
ALUNO H	1,24	23,8	15,5
ALUNO I	1,29	27,8	16,7
ALUNO J	1,26	35,3	22,2
ALUNO K	1,23	26,3	17,4
ALUNO L	1,27	22,1	13,7
ALUNO M	1,29	29	17,4
ALUNO N	1,24	21,1	13,7
ALUNO O	1,25	32,7	20,9
ALUNO P	1,35	41	22,5
ALUNO Q	1,26	23,5	14,8
ALUNO R	1,27	25,5	15,8
ALUNO S	1,35	48,1	26,4

Comparação entre o IMC inicial e final

Após os registos do IMC inicial e final, foi elaborada uma análise a nível do percentil em que cada aluno do estudo se encontrava. Assim, após essa análise pretende-se realizar a comparação dos mesmos a fim de verificar se houve alguma alteração.

A partir das tabelas em anexo (Anexo L) e dos dados recolhidos sobre os alunos foi possível caracterizar em que percentil se encontrava cada criança. Para isso recorreremos à tabela seguinte:

Tabela 18- Percentil ¹

IMC ≥ percentil 97	Excesso de Peso (Obesidade)
Percentil 85 ≤ IMC < 97	Excesso de Peso
Percentil 5 ≤ IMC < 85	Normal
IMC < percentil 5	Peso Baixo

Tabela 19 - Comparação IMC inicial e IMC final

NOME DO ALUNO	IMC INICIAL		IMC FINAL	
	IMC = $\frac{P}{A^2}$, em kg/m ²	Percentil	IMC = $\frac{P}{A^2}$, em kg/m ²	Percentil
ALUNO A	15,7	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	15,3	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO B	14,8	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	14,9	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO C	14,3	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	14,3	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO D	16,3	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	15,9	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO E	18,8	Percentil 85 ≤ IMC < 97 (Excesso de Peso)	18,9	Percentil 85 ≤ IMC < 97 (Excesso de Peso)
ALUNO F	15,3	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	15,5	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO G	22,8	IMC ≥ percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)	22,9	IMC ≥ percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)
ALUNO H	15,8	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	15,5	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO I	16,9	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	16,7	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO J	23,0	IMC ≥ percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)	22,2	IMC ≥ percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)
ALUNO K	17,7	Percentil 85 ≤ IMC < 97 (Excesso de Peso)	17,4	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO L	14,1	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	13,7	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO M	17,5	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	17,4	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)
ALUNO N	13,7	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)	13,7	Percentil 5 ≤ IMC < 85 (Normal)

¹ Adaptado de
http://www.vivabem.pt/criancas_escolas/alimentacao_saudavel/calculador_imc_infantil?fbclid=IwAR0dx7SfpKovGdshx7Y0Ayk_of2SmMZpppYhz2nkzFQS-Q3OwwywTWY2ik

ALUNO O	22,2	< 85 (Normal) IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)	20,9	< 85 (Normal) IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)
ALUNO P	22,4	IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)	22,5	IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)
ALUNO Q	15,1	Percentil $5 \leq$ IMC < 85 (Normal)	14,8	Percentil $5 \leq$ IMC < 85 (Normal)
ALUNO R	16,2	Percentil $5 \leq$ IMC < 85 (Normal)	15,8	Percentil $5 \leq$ IMC < 85 (Normal)
ALUNO S	26,6	IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)	26,4	IMC \geq percentil 97 Excesso de Peso (Obesidade)

Assim, foi possível compreender através da análise da tabela 7 que dos 19 alunos:

- ✓ Doze alunos (6 rapazes e 6 raparigas) mantiveram o percentil Normal;
- ✓ Uma aluna manteve o seu percentil considerado como Excesso de Peso;
- ✓ Cinco alunos (3 rapazes e 2 raparigas) mantiveram o percentil Excesso de peso (obesidade);
- ✓ Uma das alunas que se encontrava no percentil Excesso de peso, passou para o percentil Normal.

Perante a análise da tabela 19, compreende-se que a maioria dos alunos reduziu o IMC final quando comparativamente ao IMC inicial, à exceção de 5 alunos (B, E, F, G e P) que aumentaram e 2 alunos (C e N) que mantiveram. Estes resultados podem levar-nos a conjecturar que os alunos começaram a ter estilos de vida mais ativos, apesar de os valores do IMC final não divergirem muito dos valores do IMC inicial, há efetivamente uma diminuição, apesar de não ser muito expressiva. Contudo já pode ser o suficiente para nos indicar que estes alunos poderão ter um estilo de vida um pouco mais ativo em comparação ao início do estudo. Os estudos de Rivera et al. (2009) demonstraram que crianças/jovens dos 5 aos 15 anos que não praticava AF de moderada a intensa, apresentavam uma maior IMC, pois utilizavam mais do que o tempo diário recomendado para as atividades sedentárias.

Salientar que importa que este tipo de resultados sejam trabalhados com os alunos como fator motivacional para a adoção de estilos de vida mais ativos. Ainda de referir que estas pesagens e medições foram realizadas num curto período de tempo.

4.5. Testes de Coordenação Motora Geral

4.5.1. Testes de Transferência Lateral- KTK

O teste de Transferência Lateral (Bateria de Testes KTK) foram realizados de modo a compreender a coordenação corporal dos alunos nomeadamente a nível da transposição lateral.

Foi feita uma avaliação inicial, que se repetiu depois, no momento de avaliação final. Assim foi realizada uma análise de ambas as tentativas acerca dos testes iniciais e finais. De seguida comparou-se a média e o desvio padrão dos testes iniciais com os testes finais. Por fim analisou-se de uma forma mais individual os resultados iniciais e finais, relativamente tanto aos testes iniciais, como aos testes finais.

Olhando agora para a avaliação inicial, é possível identificar através do gráfico 30 e da tabela 20, que a média tanto da 1.º tentativa como da 2.º tentativa foram muito próximas, pelo que na primeira tentativa a média foi de aproximadamente 10,21 e na segunda tentativa foi de aproximadamente 10,94, bem como o desvio padrão, este também não variou muito. O desvio padrão da primeira tentativa foi de aproximadamente 1,78 e da segunda tentativa 2,12, contudo é possível compreender que o desvio padrão foi mais elevado na segunda tentativa ao invés da primeira, passando-se o mesmo com a média.

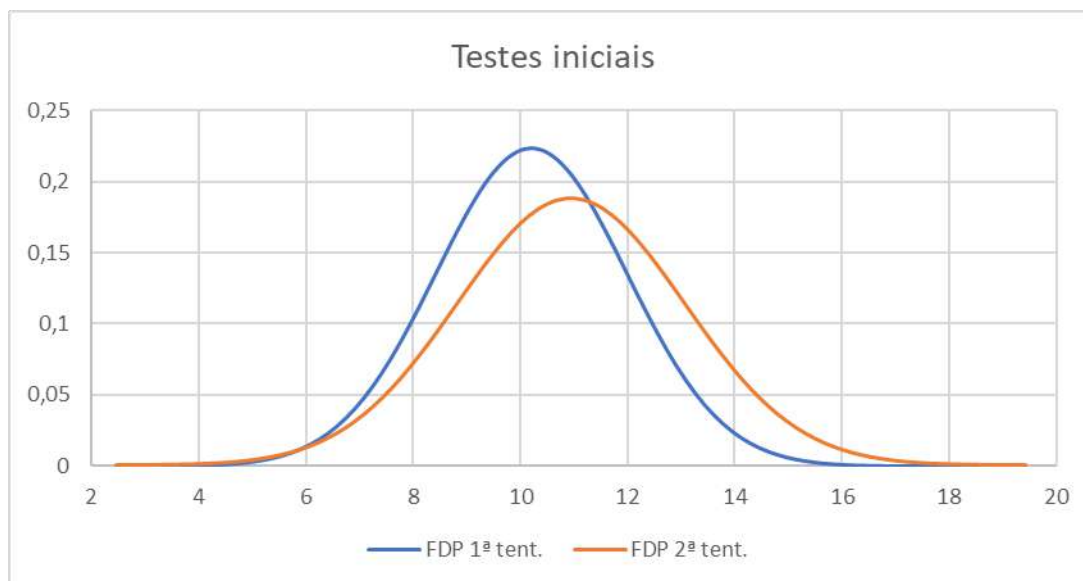


Gráfico 30 - Gráfico Distribuição Normal, testes iniciais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão)

Tabela 20- Média e desvio padrão, testes iniciais

	MÉDIA ± DP
1ª TENTATIVA	10,21 ± 1,78
2ª TENTATIVA	10,95 ± 2,12

Relativamente aos testes finais é possível compreender perante o gráfico 31 e a tabela 21 que houve um aumento da média da 2.º tentativa em relação à primeira, sendo que na primeira tentativa obtivemos uma média de aproximadamente 15,32 enquanto que na 1.º tentativa o valor da média ficou apenas nos 13,84. É possível compreender também que o desvio padrão foi maior na primeira tentativa com um valor aproximado de 2,71 enquanto que na 2.º tentativa o desvio padrão foi menor, com um valor aproximado de 2,52.

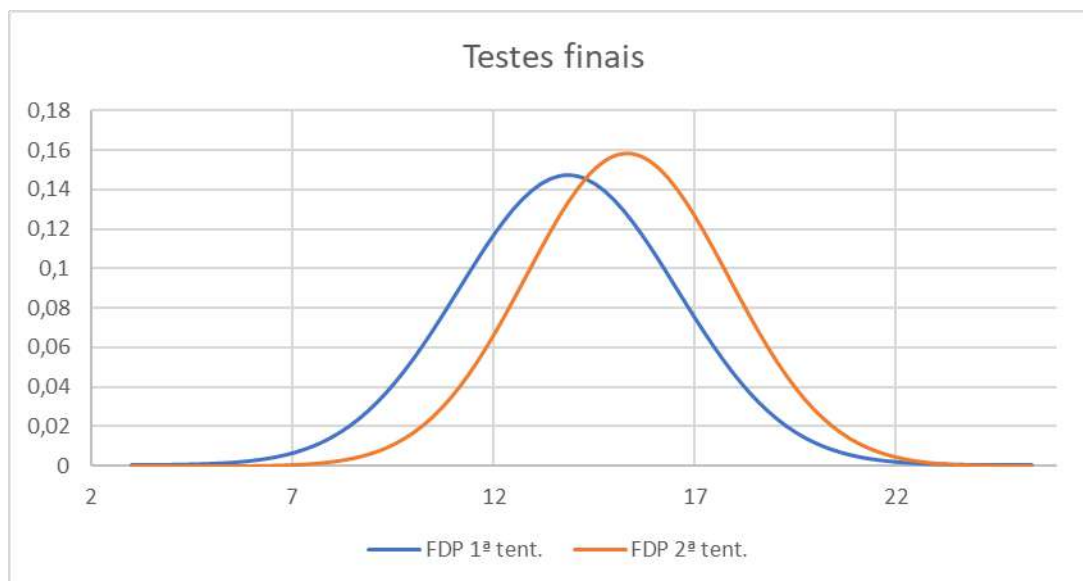


Gráfico 31 - Gráfico Distribuição Normal, testes finais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão)

Tabela 21- Média e desvio padrão, testes finais

	MÉDIA ± DP
1ª TENTATIVA	13,84 ± 2,71
2ª TENTATIVA	15,32 ± 2,52

Em termos comparativos gerais entre os testes iniciais e finais, é possível compreender que esta comparação revelou uma diferença expressiva ao nível da média, sendo que a média geral dos testes iniciais foi de aproximadamente 10,58 enquanto nos testes finais houve uma evolução para uma média de aproximadamente 14,58. Este aumento da média geral dos testes revela-nos que houve uma melhoria de resultados a nível geral. Relativamente ao desvio padrão é possível compreender através curva da linha azul referente aos primeiros testes, que este foi menor comparativamente com o desvio padrão dos testes finais, linha laranja, neste sentido compreendemos que os valores do desvio padrão dos testes iniciais teve uma escala menor de resultados, enquanto nos testes finais os resultados divergiram um pouco mais, como podemos observar no gráfico 32.

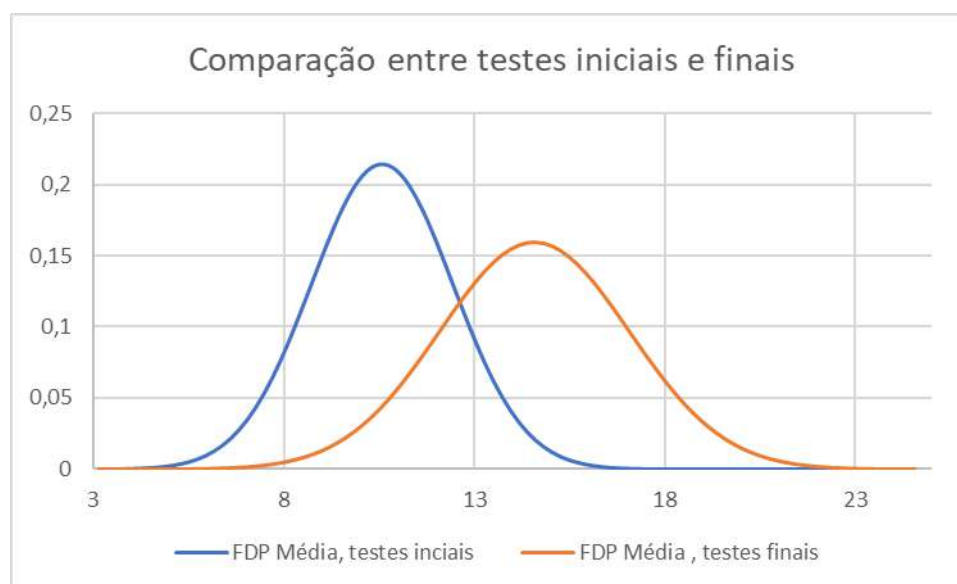


Gráfico 32 - Gráfico Distribuição Normal, comparação entre testes iniciais e finais de coordenação motora de transposição lateral (média e desvio padrão)

Tabela 22 - Média e desvio padrão, testes iniciais e finais

	MÉDIA ± DP
MÉDIA, TESTES INICIAIS	10,58 ± 1,86
MÉDIA, TESTES FINAIS	14,58 ± 2,50

Analisando agora de uma forma mais individual os resultados iniciais e finais, relativamente aos testes iniciais (tabela 23) de uma forma geral mais de metade do grupo teve uma evolução da 1.º tentativa para a segunda, relativamente à outra metade dos alunos, à exceção de A,C,G,M,O e R que se mantiveram iguais, sendo que houve apenas duas regressões da 1.º tentativa para a 2.º tentativa, sendo estes os alunos F,N e S, como podemos observar na tabela 10.

Relativamente aos testes finais (tabela 24) de uma forma geral, a maioria teve uma evolução de resultados da 1.º tentativa para a 2.º tentativa, à exceção de 3 alunos, (E, G e O), que mantiveram os mesmos resultados e 2 alunos, (P e Q), que regrediram da 1.º tentativa para a 2.º tentativa.

De uma forma geral, todos os alunos evoluíram dos testes iniciais para os testes finais, é de referir que 13 dos 19 alunos revelaram evoluções significativas. Esta melhoria de resultados pode estar relacionada com as repetições dos exercícios, onde os alunos já

sabiam de antemão o que se pretendia. Outro fator que pode ter influenciado esta melhoria dos resultados entre os testes iniciais e os testes finais pode estar relacionado com as atividades desenvolvidas, bem com as aulas de EF, o fato de os alunos começarem a ter um comportamento mais ativo poderá estar na justificação desta melhoria de resultados.

Os autores Marques et al. (2019), reforçam esta possibilidade, uma vez que nos seus estudos concluíram que a prática regular de AF pode exercer influência nos resultados do teste motor KTK. Carvalho et al. (2014) realizaram um estudo comparando dois grupos, um grupo A com um comportamento ativo e um grupo B com comportamento sedentário, apresentando resultados do teste de correlação entre nível de AF (PAQ-C) e o teste de coordenação KTK, onde também foram observadas diferenças a nível de equilíbrio e coordenação motoras. Estes autores concluíram também que um estilo de vida ativo pode influenciar o desenvolvimento de habilidade motoras em crianças dos 8 aos 12 anos.

Testes KTK iniciais (14-04-2021)

Tabela 23 - Resultados individuais, testes iniciais

<i>Nomes</i>	<i>1.º tentativa</i>	<i>2.º tentativa</i>
<i>ALUNO A</i>	9	9
<i>ALUNO B</i>	11	13
<i>ALUNO C</i>	9	9
<i>ALUNO D</i>	15	17
<i>ALUNO E</i>	9	10
<i>ALUNO F</i>	12	11
<i>ALUNO G</i>	9	9
<i>ALUNO H</i>	8	11
<i>ALUNO I</i>	10	11
<i>ALUNO J</i>	9	10
<i>ALUNO K</i>	12	13
<i>ALUNO L</i>	9	12
<i>ALUNO M</i>	9	9
<i>ALUNO N</i>	11	10
<i>ALUNO O</i>	9	9
<i>ALUNO P</i>	9	11
<i>ALUNO Q</i>	13	14

ALUNO R	11	11
ALUNO S	10	9

Testes KTK finais (23-06-2021)

Tabela 24 - Resultados individuais, testes finais

Nomes	1.º tentativa	2.º tentativa
ALUNO A	13	16
ALUNO B	15	17
ALUNO C	14	17
ALUNO D	19	21
ALUNO E	14	14
ALUNO F	13	15
ALUNO G	10	10
ALUNO H	16	17
ALUNO I	13	16
ALUNO J	11	13
ALUNO K	17	17
ALUNO L	9	13
ALUNO M	13	16
ALUNO N	14	16
ALUNO O	11	11
ALUNO P	15	14
ALUNO Q	19	17
ALUNO R	15	17
ALUNO S	12	14

4.5.2. Salto à corda

O Teste Salto à Corda foi realizado com o intuito de se constituir como um indicador do nível de coordenação motora de forma a complementar o Teste de Transposição Lateral.

Foi realizada uma avaliação inicial, que se repetiu depois, no momento de avaliação final. Assim os resultados de ambas as tentativas acerca dos testes iniciais e finais foram analisados. De seguida comparou-se a média e o desvio padrão dos testes iniciais com os

testes finais. Por fim analisou-se de uma forma mais individual os resultados iniciais e finais, relativamente tanto aos testes iniciais, como aos testes finais.

Olhando agora para a avaliação inicial, é possível compreender através dos dados integrantes do gráfico 33 e dos dados presentes na tabela 25, que a média tanto da 1.º tentativa como da segunda foram médias baixas e muito próximas, sendo que a média da 1.º tentativa atingiu o valor aproximadamente de 1,89, e a média da segunda tentativa atingiu o valor de aproximadamente 2,11. Estes valores mostram-nos que na avaliação inicial existiu um número elevado de alunos que não conseguiam saltar à corda. Relativamente ao desvio padrão é possível constatar que foi igual para as duas tentativas, com um valor aproximado de 0,88, estes resultados podem dever-se ao fato de a escala de pontuação ter 1 como valor mais baixo, e 3 como valor mais alto.

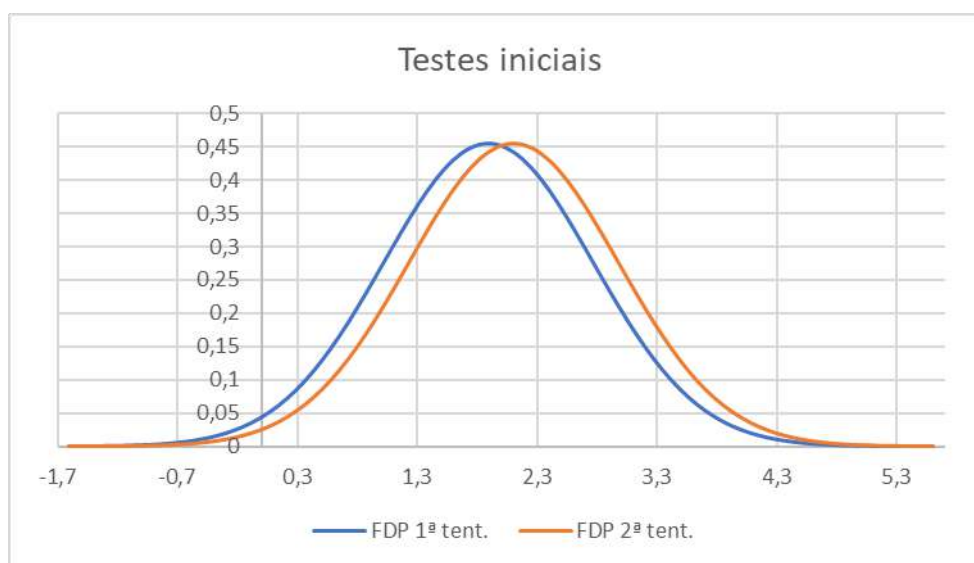


Gráfico 33 – Gráfico Distribuição Normal, teste inicial de Salto à Corda (média e desvio padrão)

Tabela 25- Média e desvio padrão, testes iniciais

	MÉDIA ± DP
1ª TENTATIVA	1,89 ± 0,88
2ª TENTATIVA	2,11 ± 0,88

Relativamente aos testes finais é possível compreender perante os resultados presentes no gráfico 34 e os resultados integrantes da tabela 26 que as médias tanto da primeira tentativa como da segunda se mantiveram próximas, contudo nestes testes finais as médias atingiram valores aproximados de 2,53 na 1.º tentativa, e na 2.º tentativa sofreram um ligeiro aumento com valores aproximados de 2,63. O desvio padrão apesar de não ter sido igual como nos testes iniciais, manteve-se muito próximo, com um valor aproximadamente 0,51 na 1.º tentativa e com 0,50 na 2.º tentativa.

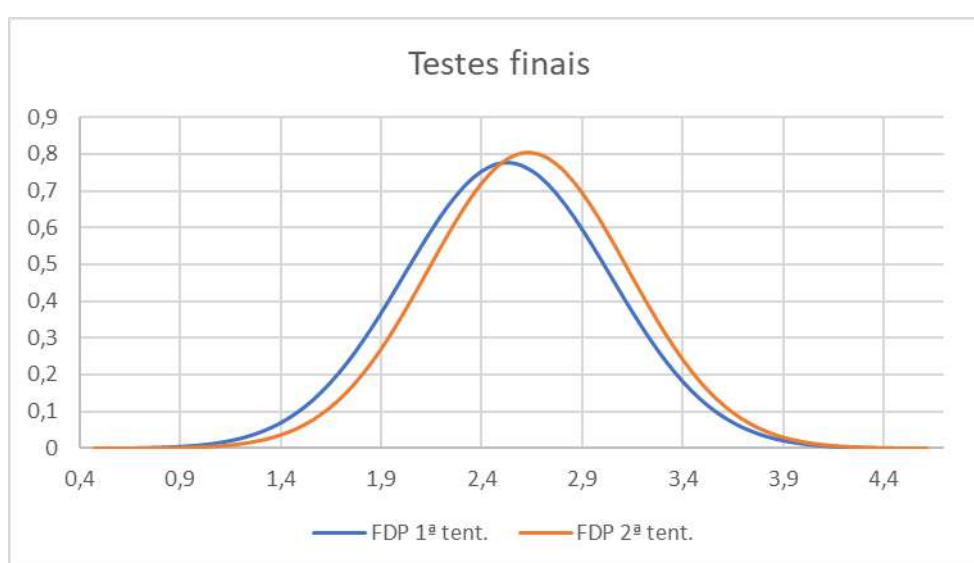


Gráfico 34 - Gráfico Distribuição Normal, teste final de Salto à Corda (média e desvio padrão)

Tabela 26 - Média e desvio padrão, teste final

	MÉDIA ± DP
1ª TENTATIVA	2,53 ± 0,51
2ª TENTATIVA	2,63 ± 0,50

Em termos comparativos gerais entre os testes iniciais e finais, é possível compreender que esta comparação revelou um aumento ao nível da média, sendo que a média geral dos testes iniciais foi de 2 pontos enquanto já nos testes finais houve uma evolução para uma média de aproximadamente 2,6 pontos. Tendo em conta que a escala de pontuação foi de 1 a 3 pontos, este aumento da média apesar de parecer pouco significativo, mostra uma evolução por parte dos alunos. Inicialmente a maioria não conseguia saltar à corda, contudo nos testes finais a maioria já conseguia saltar, sendo que uma grande parte dos alunos conseguiu atingir o máximo de pontuação.

Assim, o desvio padrão dos testes iniciais como se pode observar no gráfico 35 representado pela linha laranja é mais pequeno comparativamente ao desvio padrão da linha azul, pois foram poucos os alunos a obter a pontuação de 1 ponto, os valores rondaram os 2 e 3 pontos.

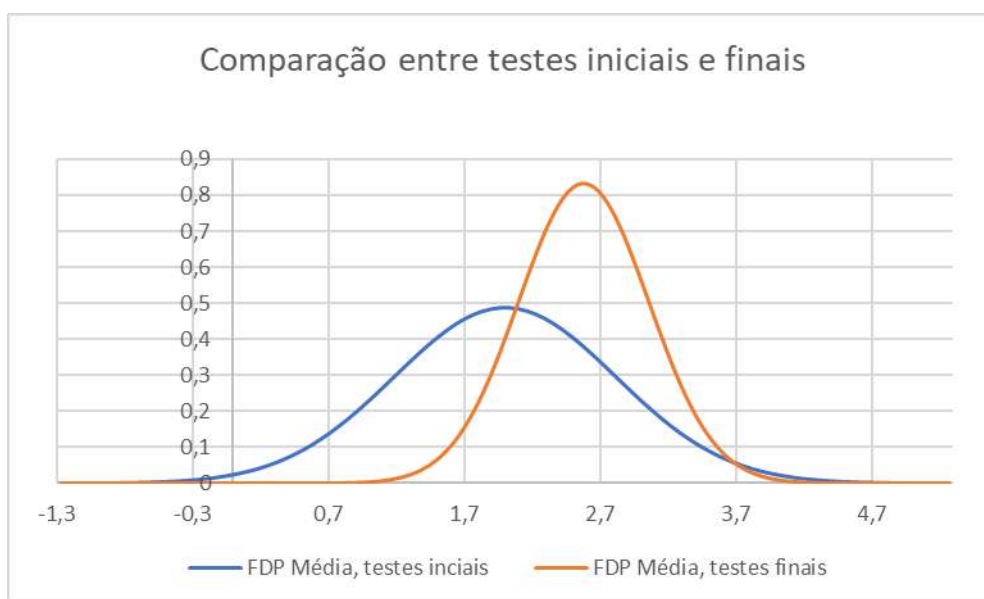


Gráfico 35 - Gráfico Distribuição Normal, comparação entre testes inicial e final de Salto à Corda (média e desvio padrão)

Tabela 27- Média e desvio padrão, testes inicial e final

	MÉDIA ± DP
MÉDIA 1º	2,00 ± 0,82
MÉDIA 2º	2,58 ± 0,48

Analisando agora de uma forma mais individual os resultados iniciais e finais, relativamente aos testes iniciais (tabela 28) mais de metade dos alunos mantiveram os resultados iguais da 1.º tentativa para a 2.º tentativa, sendo que 3 desses alunos (A, C e D) atingiram a pontuação máxima, 3 pontos. Existiu apenas um aluno que regrediu da 1.º tentativa para a 2.º tentativa, sendo que os restantes tiveram uma evolução da 1.º tentativa para a 2.º tentativa.

Em relação aos testes finais (tabela 29), a grande maioria (17 alunos) mantiveram os resultados iguais da 1.º tentativa para a 2.º tentativas, sendo que mais de metade destes alunos atingiram a pontuação máxima, o que mostra uma grande evolução dos testes iniciais para os testes finais. De todos os alunos, apenas 2 obtiveram uma maior pontuação na segunda tentativa ao invés do primeiro, sendo que conseguiram atingir na 2.º tentativa também o máximo de pontos (3 pontos).

É de referir que todos evoluíram ou mantiveram valores máximos dos testes iniciais para os testes finais, à exceção de 3 alunos (F, H e J), que mantiveram os valores dos testes iniciais para os finais. Esta evolução poderá dever-se ao fato das crianças estarem motivadas e empenhadas em aprender e melhorar o salto à corda, melhorando também assim as suas competências de coordenação corporal. Durante os recreios estas solicitavam as cordas para que pudessem treinar, ajudando-se mutuamente. Assim é de salientar a importância do recreio no desenvolvimento das competências motoras.

Salto à corda inicial (14-04-2021)

Tabela 28 - Resultados dos testes iniciais, Salto à Corda

Nomes	1.º tentativa	2.º tentativa
ALUNO A	3	3
ALUNO B	1	2
ALUNO C	3	3
ALUNO D	3	3

ALUNO E	3	2
ALUNO F	2	3
ALUNO G	1	1
ALUNO H	2	3
ALUNO I	1	1
ALUNO J	2	2
ALUNO K	2	3
ALUNO L	3	2
ALUNO M	1	2
ALUNO N	1	1
ALUNO O	1	1
ALUNO P	3	3
ALUNO Q	2	3
ALUNO R	1	1
ALUNO S	1	1

Salto à Corda final (23-06-2021)

Tabela 29 - Resultados dos testes finais, Salto à Corda

Nomes	1.º tentativa	2.º tentativa
ALUNO A	3	3
ALUNO B	2	2
ALUNO C	3	3
ALUNO D	3	3
ALUNO E	3	3
ALUNO F	2	3
ALUNO G	2	2
ALUNO H	2	3
ALUNO I	2	2
ALUNO J	2	2
ALUNO K	3	3
ALUNO L	3	3
ALUNO M	3	3
ALUNO N	2	2
ALUNO O	2	2
ALUNO P	3	3
ALUNO Q	3	3
ALUNO R	3	3
ALUNO S	2	2

Conclusões no Estudo Empírico

A realização deste estudo empírico permitiu compreender de que forma a família e a escola podem influenciar as crianças de 1.ºCEB a adotar EVA. Através da literatura consultada foi possível compreender que de fato a família e a escola são agentes fundamentais na adoção de EVA, pois as crianças seguem os exemplos de quem têm admiração, neste caso os pais e os professores.

Após a análise dos questionários constatou-se que mais de metade das crianças praticam AF, no entanto existe uma percentagem ainda considerável de crianças que não praticam. Em relação aos pais esta percentagem é mais elevada para os não praticam AF em comparação com os que praticam.

Ao analisar os questionários de uma forma mais individual compreendeu-se que perante os nossos resultados, de fato a família pode influenciar na prática de AF dos filhos. Neste sentido, através dos resultados constatou-se que 13 dos 19 alunos seguem o exemplo dos pais, havendo 7 famílias em que os pais e os filhos praticam AF e 6 família em que os pais não praticam AF e os filhos também não praticam, o que nos indica que pode existir uma relação entre o nível de AF dos pais comparativamente ao nível de AF dos filhos. Através de vários registos efetuados pelos pais no diário de bordo dos filhos constatou-se que algumas famílias compreendem a importância de motivar os filhos para a prática de AF e para a adoção de EVA.

Com estes questionários ficamos a conhecer para além dos hábitos de prática de AF, também os hábitos alimentares, de sono e atividades de lazer das famílias. Assim, relativamente ao segundo aspeto compreendeu-se que no geral as famílias têm hábitos alimentares considerados saudáveis, no entanto constatou-se que relativamente aos hábitos de sono, apenas metade cumpre com as horas de sono recomendadas em idade escolar. O mesmo se sucede relativamente às horas que as crianças passam em frente aos ecrãs, onde a maioria das respostas dos pais demonstram que as crianças utilizam o tempo máximo recomendado ou ultrapassam esse tempo, pelo que se identificou que apenas 10,6% não

chegavam ao limite máximo. Para contrastar, a maioria dos pais responderam que os filhos têm por hábito brincar com frequência ao ar livre.

A adoção de lanches saudáveis por parte das crianças em conjunto com os pais foi uma atividade de sucesso, sendo que este desafio partiu da escola, onde foram dinamizadas várias atividades com os alunos, promotoras de lanches saudáveis, com o intuito de estes transmitirem as ideias exploradas na escola, em casa. Assim, os pais também desempenharam um papel importantíssimo, na medida que aceitaram o desafio e ouviram as sugestões dos filhos, mostrando também eles uma preocupação em melhorar os lanches, tornando-os mais saudáveis. Apesar desta tarefa ter sido pensada para dias específicos da semana, em que os alunos tinham de trazer um lanche saudável, esta acabou por se tornar um hábito, pois a maioria dos alunos passou a trazer todos os dias lanches mais saudáveis, comparativamente ao início do desafio. Foi uma atividade que envolveu alunos, pais e professoras, que em conjunto conseguiram criar um hábito mais saudável. Através dos resultados obtidos presentes na tabela 23 compreende-se que os alunos de uma forma geral mantiveram lanches saudáveis ou melhoraram os mesmos.

Das tarefas para casa realizadas com a família, o que teve maior adesão por parte dos alunos e dos pais foi a atividade “A placa de equilíbrio”. Após a análise da apreciação da atividade registada pelas crianças nos seus diários de bordo constatou-se que a maioria referiu que foi bom ou que gostaram de realizar as atividades com as famílias. Com a apreciação das crianças compreendeu-se que estas valorizam a presença e o incentivo da família para a prática de AF. Neste sentido importa referir que estes momentos de interação entre as crianças e pais na prática de AF são fundamentais para que estas desenvolvam o gosto pela prática da AF, vendo estes momentos como potencial para criar ligações com as famílias, traduzindo-se também em momentos divertidos, como podemos identificar através do registo das crianças na tabela 24.

Nesta linha de pensamento importa referir que ao analisar os registos efetuados pelas crianças sobre a atividade que mais gostaram, o papel da família voltou a estar subjacente, como podemos verificar na tabela 25.

A Referenciação de Espaços e Equipamento Desportivos foi outra atividade desenvolvida com a família, contudo a maioria dos registos dos alunos não nos facultou informações muito específicas relativamente aos mesmos. No entanto foi possível verificar que a maioria dos alunos têm espaços para a prática de AF junto à sua área de residência. Neste sentido e perante a literatura consultada importa referir que esta Referenciação de Espaços e Equipamentos Desportivos perto das áreas de residência podem ser favoráveis na promoção de EVA, uma vez que pode influenciar a prática de AF com maior frequência.

Assim tal como esperado, os resultados obtidos demonstraram que a família e a escola podem influenciar no comportamento das crianças em relação a EVA.

Neste sentido importou analisar o IMC das crianças do nosso estudo, comparando os resultados iniciais e finais. A maioria diminuiu o seu IMC, mais de metade das crianças encontra-se no Percentil Normal e seis alunos estão acima do Percentil Normal. Importa referir que apenas uma das crianças baixou o seu Percentil de Excesso de Peso para o Percentil Normal. Estes resultados podem levar-nos a ponderar que apesar de não ter existido uma diminuição muito acentuada, evidenciou-se alguma melhoria, cuja causa poderá estar relacionada com a adoção de estilos mais ativos por parte das crianças do nosso estudo.

No que diz respeito aos testes de Coordenação Motora Geral também existiram testes iniciais e finais, pelo que tanto os Testes de Transferência Lateral (Bateria Testes KTK) como os Testes Salto à Corda demonstraram evoluções dos resultados iniciais comparativamente com os resultados finais. Tendo em conta os resultados, podemos concluir que vários fatores podem ter influenciado esta melhoria, no qual dois deles podem ter sido a repetição dos exercícios, em que os alunos já sabiam o que se pretendia, e o outro fator poderá ter sido o fato de alunos começarem a ter um comportamento mais ativo. É de realçar que na escola sempre houve incentivo da nossa parte para comportamentos mais ativos e acreditamos que durante e após este estudo, as famílias também contribuíram e irão continuar a contribuir para este incentivo de EVA.

Nesta linha de pensamento é fundamental que os professores assumam responsabilidade como promotores de saúde e de EVA, sensibilizando os alunos e dando também o exemplo sobre a importância de adotar estilos de vida saudáveis. A família, sendo esta a principal responsável pela educação dos filhos, também têm o dever de criar nos filhos o gosto pela prática de AF, podendo modificar algumas das suas rotinas de forma a alterar os seus estilos de vida para mais ativos.

De uma forma geral concluímos que todas as atividades desenvolvidas contribuíram para estilos de vida mais ativos, sensibilizando tanto os alunos como as famílias para a importância da adoção destes EVA, fazendo com que estas famílias reflitam sobre o seu papel na influência da vida dos filhos.

No que concerne às limitações do estudo, destaca-se o fato de este ter sido realizado num curto período de tempo. Apesar de termos obtido resultados positivos, com um período de tempo mais alargado os resultados obtidos possivelmente teriam mais evidências. O fato de não termos tido um contato mais direto com os pais devido às restrições da pandemia, pode ter influenciado nos resultados do estudo. Apesar de termos conseguido sensibilizar e mudar alguns hábitos, como por exemplo os lanches saudáveis, poderíamos ter realizado sessões presenciais de sensibilização com os pais. Também poderiam ter sido desenvolvidas atividades de fim de semana com a comunidade escolar em conjunto com as famílias, de forma a ter mais impacto na promoção de AF e de outros comportamentos mais ativos e saudáveis.

Por fim, em termos de sugestões futuras, seria importante desenvolver atividades que envolvessem diretamente as famílias e desenvolver um projeto com um maior espaço de tempo. Considera-se pertinente a realização de estudos mais aprofundados sobre as famílias e os seus contextos envolventes no que diz respeito às rotinas, às crenças e comportamentos, bem como outras possíveis variáveis que não foram exploradas relacionadas com a adoção de EVA. Outra sugestão futura seria desenvolver um estudo em que os resultados e conclusões pudessem contribuir para a construção de um documento orientador para as escolas e família onde pudessem constar atividades e dicas de suporte para a adoção de estilos de vida mais ativos em contexto escolar e/ou familiar.

Considerações finais

No fim do percurso acadêmico, torna-se fundamental refletir sobre o caminho percorrido. Sem dúvida que o estágio foi a etapa mais desafiante do Curso de Mestrado, onde tive a oportunidade de pôr em prática tudo o que fui aprendendo e desenvolvendo ao longo da minha formação acadêmica. No entanto foi no estágio que desenvolvi a maioria das estratégias e conhecimentos. Este contato com a realidade deu-me uma enorme bagagem, não só por poder ter contato com profissionais com mais experiência e que no meu caso, ensinaram-me muito, mas também porque ao estar no terreno assumi várias responsabilidades e tive de conseguir lidar e resolver imprevistos que foram surgindo.

Em ambos os contextos existiram várias fases. Inicialmente a fase de observação deu-nos oportunidade de estabelecer os primeiros contatos com as crianças, onde pudemos conhecer toda a realidade pedagógica. Em seguida a fase dois, que correspondeu às intervenções de curta duração, onde as nossas intervenções foram intercaladas ora de manhã, ora de tarde. Na fase três as intervenções passaram a ser diárias e individuais. Por fim na fase quatro com intervenções semanais, sendo esta a fase mais desafiante tanto no contexto de pré-escolar como no 1.ºCEB.

A intervenção pedagógica, em ambos os contextos, foi muito importante para a minha formação, pois foi através dela que obtive a experiência para o futuro como docente. Foi nestes contextos que tive a oportunidade de contactar com a realidade, onde me conheci melhor como profissional, na medida em que tive maior noção das minhas potencialidades, lidei com as minhas inseguranças, medos e limitações. Foi na PPS que aprendi a refletir sobre as minhas práticas, de forma a melhorar diversos aspetos com o objetivo de ir sempre ao encontro das necessidades das crianças. Foi esta reflexão, procedente da observação e da ação, que me permitiu conseguir desenvolver as planificações, e adaptá-las conforme as necessidades que iam surgindo. Nesta linha de pensamento compreendi o quão importante é o professor ter esta noção e ter a agilidade de adaptar e modificar a sua prática para o benefício dos alunos.

Foi sem dúvida uma experiência fantástica. As minhas expectativas iniciais perante estes contextos escolares, prendiam-se um pouco pela imagem de “gritaria”, no entanto fui surpreendida pela positiva, por existir em ambos os contextos um ambiente dotado de calma, compreensão e reflexão. Na verdade, sei que não é assim em todos os contextos, e que tivemos imensa sorte tanto com as professoras cooperantes como com as crianças.

O contato com esta diversidade de contextos marcantes e diferentes fez-me compreender que é possível educar e ensinar sem gritos nem imposições. A serenidade e compreensão são uma mais-valia para a aprendizagem e o respeito entre ambas as partes. Com este contato aprendi muito e sem dúvida que será um exemplo a seguir.

Durante o estágio, nos dois contextos, compreendi que é muito importante o trabalho colaborativo. Este tipo de trabalho é fundamental para promover nas crianças valores democráticos e permitir que estas compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades.

Neste sentido constatei o quão importante é conhecer a realidade de cada aluno e relacionar as atividades e os conteúdos com o quotidiano de cada um. Nesta lógica, segundo Garcia e Júnior (2016), é necessário conhecer a realidade dos alunos, ouvi-los, conhecer e respeitar os seus conhecimentos, sendo estes aspetos importante para a efetivação de uma prática educativa que ambiciona uma aprendizagem significativa.

Outro aspeto que considero importante refletir e que sempre me preocupou, mesmo antes de estar em contexto de PPS, foi o envolvimento dos pais. No entanto tanto na PPS na EPE como em 1.ºCEB foram notórias as boas relações que existiam. Neste sentido compreendi que tudo se consegue contornar e levar por bons caminhos. Esta compreensão entre ambas as partes é fundamental para que ocorra uma boa aprendizagem por parte dos alunos. É de realçar a importância do trabalho em equipa entre pais e professores/educadores na contribuição de novas aprendizagens a realizar, atendendo aos interesses de cada criança em especial.

Em relação ao projeto de IA desenvolvido no contexto pré-escolar, este foi decidido após algumas semanas de observação, onde identificamos dificuldades a nível da motricidade fina e a nível do equilíbrio. Considerou-se importante preparar um plano de

intervenção, onde se realizou um conjunto de exames adaptados da Bateria de Testes do autor Rosa Neto (2002). Durante o projeto de IA e perante a análise dos dados e resultados obtidos, foi possível identificar que houve de uma forma geral uma evolução das crianças, tanto a nível da motricidade fina, como a nível do equilíbrio. Constatou-se também que as meninas tiveram melhores resultados em comparação com os meninos.

Relativamente ao projeto de IA desenvolvido no contexto 1.ºCEB, este permitiu compreender de que forma a família e a escola podem influenciar as crianças de 1.ºCEB a adotar EVA, analisando também o DM e a sua evolução nas crianças do nosso estudo. Relativamente à análise dos questionários constatou-se que mais de metade das crianças praticam AF no entanto existe uma percentagem ainda considerável de crianças que não praticam. Em relação aos pais constatou-se o inverso.

Relativamente aos lanches saudáveis através dos resultados obtidos, compreende-se que os alunos de uma forma geral mantiveram lanches saudáveis ou melhoraram os mesmos. No que diz respeito às tarefas para casa realizadas com as famílias, constatou-se que a maioria das crianças referiu que foi bom ou que gostaram de realizar as atividades com as famílias. A Referenciação de Espaços e Equipamento Desportivos foi outra atividade desenvolvida com a família, contudo a maioria dos registos dos alunos não nos facultou informações muito específicas relativamente aos mesmos.

Relativamente ao IMC das crianças, identificou-se uma diminuição geral dos primeiros para os últimos resultados. Quanto Testes de Coordenação Motora Geral, tanto os Testes de Transferência Lateral (Bateria Testes KTK) como os Testes Salto à Corda demonstraram evoluções dos resultados iniciais comparativamente com os resultados finais

Os resultados obtidos demonstraram que a família e a escola podem influenciar no comportamento das crianças em relação a EVA. De uma forma geral concluímos que todas as atividades desenvolvidas contribuíram para estilos de vida mais ativos, sensibilizando tanto os alunos como as famílias para a importância da adoção destes EVA, fazendo com que estas famílias reflitam sobre o seu papel na influência da vida dos filhos.

Considero que foram meses intensos, onde aprendi muito, onde me deitei tarde, mas que acima de tudo sei que contribuí deixando a minha marca nos contextos por onde

passsei. A escola exige cada vez mais do professor, na medida em que este deve ser capaz de desenvolver competências críticas nos alunos. Sinto que de certo modo contribuí para esta preparação crítica e certamente que farei os possíveis para o continuar a fazê-lo ao longo da minha vida, pois uma das minhas principais metas será contribuir para a mudança da sociedade.

Agora que termino esta fase do meu percurso académico posso afirmar, apoiando-me em Klausen (2003), ensinar não significa apenas transmitir conhecimentos, é muito para além disso, é também um meio de organizar as atividades para que os nossos alunos possam aprender e produzir os seus conhecimentos.

Em modo de síntese posso dizer que o papel de professora/ educadora é muito exigente, sendo que vai para além do ensinar e educar. É sem dúvida um dos trabalhos mais gratificantes, onde o professor tem a oportunidade de educar os seus alunos, dando-lhes as ferramentas essenciais para construírem o seu futuro, criando-lhes as condições necessárias para que sejam alunos confiantes, críticos e bons cidadãos, reconhecendo as suas capacidades e a sua importância na sociedade e no mundo. Apesar de saber que a PPS foi apenas o início da minha formação profissional, sei que ao longo de toda a minha vida enquanto docente e pessoa, devo continuar a dar uso às ferramentas desenvolvidas, continuando a refletir e agir criticamente.

Termino esta etapa com o sentimento de missão cumprida e com boas expectativas para o futuro, agradecendo a todos os que passaram e continuam no meu caminho, pois de alguma forma deixaram a sua marca e ajudaram-me a chegar aqui e a ser quem sou hoje.

Referências Bibliográficas

Adolph, K. & Franchak, J. (2016). The development of motor behavior. *Wiley Interdisciplinary Reviews*, 8, 1-18. <https://wires.onlinelibrary.wiley.com/>

AEA.(2020-2023). Projeto Educativo. https://www.aemsacramento.edu.pt/attachments/article/13/PEA_20-23.pdf

AEA.(2018-2022). Projeto Educativo. http://www.aeje.pt/sae/aee/Docs%20de%20Autonomia/PE_AEJE_2018_2022.pdf

Alves, R. , Rossi, A., Pranke, G., Lemos, L. (2013). Influência do género no equilíbrio postural de crianças com idade escolar. *Revista CEFAG*, 15(3), 528-537. <https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v15n3/55-11.pdf> .

Arana, A.; Uliana, M.; Rodrigues, M.; Siqueira, C.; Caramara, Y.; Maluta, H.; Barreiros, A.; Felipe, J. & Xavier, F. (2020). Atividade física e ambiente: a influencia dos parques verdes urbanos na saúde.1.º Edição. Educação Física e Ciências do Esporte: Uma abordagem interdisciplinar. Editora científica. <https://downloads.editoracientifica.org/>

Baccin, E. , Ramalho, M. , Machado, Z. , Nobre, G., Santos, J. (2011). Desenvolvimento motor de crianças na perspectiva da família e da escola. *Revista digital EFDeportes.com*.<https://www.efdeportes.com/efd158/desenvolvimento-motor-de-criancas.htm>

Barroso, J. et al. (1992). *Inovação e Projeto Educativo de Escola*. Educa

Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029204000366?via%3Dihub>

Braga, C., Leite, L., Leite, D. Pussieldi, G. & D., Soares, C (2020). Motivação dos filhos para a Prática Esportiva nas aulas de Educação Física e sua Relação com o Nível de Atividade Física dos Pais. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. 14(90), 223-232.

https://www.researchgate.net/publication/349758268_MOTIVACAO_DOS_FILHOS_PARA_PRATICA_ESPORTIVA_NAS_AULAS_DE_EDUCACAO_FISICA_E_SUA_RELACAO_COM_O_NIVEL_DE_ATIVIDADE_FISICA_DOS_PAIS/link/604046e6299bf1e078544498/download

Cabeleira, J. (2013). *Reforço Positivo e Aprendizagem Cooperativa: estratégias facilitadoras do sucesso de alunos desmotivados*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. <https://core.ac.uk/download/pdf/48585768.pdf>

Caetano, M., Silveira, C. & Gobbi, L. (2005). Desenvolvimento motor de pré-escolares no intervalo de 13 meses. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 7(2), 05-13.

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3791/3234>

Carvalho, B., Mazzitelli, C. & Sá, C. (2014) - Equilíbrio e Coordenação Motora em Escolares Praticantes e Não Praticantes de Atividades Física e/ou Lúdica Extra-Escolar. *Rev Neurocienc*, 22(1), 29-36. 29.

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8116>

Cavalcanti, S. Eisenstein, E., Pfeiffer, L., Gama, M., & Estefenon, S. (2019). Manual de Orientação. Sociedade brasileira de pediatria.

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf

Chaves, A., Souza, M., Santos, D., Garganta, R., Seabra, A. & Maia, J. (2010). Agregação Familiar nos Níveis de Atividade Física: um resumo do estado da arte. 15(1), 65-69. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/697>

Coledam, D. H. C. & Ferraiol, P. F. (2017). Engagement in physical education classes and health among young people: does sports practice matter? A cross-sectional study. *São Paulo Medical Journal*, 135(6), 548-555. 2017. <https://www.scielo.br/j/spmj/a/wryQmwWhxt9scW3sPswHmPq/?lang=en>

Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia. [https://www.dgeec.mec.pt/np4/np4/%7B\\$clientServletPath%7D/?newsId=192&fileName=Novo3_Educacao_fisica.pdf_11MB.pdf](https://www.dgeec.mec.pt/np4/np4/%7B$clientServletPath%7D/?newsId=192&fileName=Novo3_Educacao_fisica.pdf_11MB.pdf)

Debastiani, R. & Sardi, L. (2012). Comparação do nível de desenvolvimento da coordenação motora e equilíbrio dos alunos do 2.º ano da escola municipal. *EFDeportes.com*, 12(169). <https://www.efdeportes.com/efd169/coordenacao-motora-e-equilibrio-dos-alunos.htm>

DGS (2021). Guia para Lanches Escolares Saudáveis. <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2021/04/GuiaLanchesEscolarespdf.pdf>

Diogo, F. e Carvalho, A. (2001). Projeto Educativo. Porto: Ed. Afrontamento.

Engel-Yeger, B., Rosenblum, S. & Josman, N. (2010). Movement Assessment Battery for Children (M-ABC): establishing construct validity for Israeli children. *Research in Developmental Disabilities*, 31(1), 87-96. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S089142220900122X?via%3Dihub>

Fonseca, D. (2011). O treino desportivo como fator de desenvolvimento motor. *EFDeportes.com*, 15(154). <https://www.efdeportes.com/efd154/o-treino-desportivo-como-desenvolvimento-motor.htm>

Fonseca, V. (2016). Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista psicopedagogia*, 33(102), 365-384. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodwat, J. (2013). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e adultos*. 7.º ed. Porto alegre: ArtMed.

Gianelo, M. (2012). *A importância da prática de atividade física e a influência familiar dos pais sobre o estilo de vida de seus filhos*. Universidade de Brasília. <https://bdm.unb.br/handle/10483/5621>

Gonçalves, V. (2020). *Caracterização do desenvolvimento motor de crianças do 1º Ciclo do ensino básico e dos seus níveis de atividade física em período de recreio*. Universidade de Évora. Repositório Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/28573>

Gustafson, S. & Rhodes, R. (2006) Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents. *Sports Medicine*, 36(1), 79-97. https://www.researchgate.net/publication/7329146_Parental_Correlates_of_Physical_Activity_in_Children_and_Early_Adolescents

Hardman, k. (2008) The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective. *Human Movement*, 9(1), 5–18. https://www.researchgate.net/publication/228994456_The_Situation_of_Physical_Education_in_Schools_A_European_Perspective

Haywood & Getchell (2016). *Desenvolvimento motor ao longo da vida*. 6.º ed. Porto alegre: ArtMed.

Hilário, A. (2012). *Práticas de Educação Emocional no 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Instituto Politécnico de Beja. <https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/222/4/Ana%20Rita%20Hil%C3%A1rio%20-%20Pr%C3%A1ticas%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20Emocional%20no%201.%20C2%BA%20Ciclo%20do%20Ensino%20B%C3%A1sico.pdf>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheirandish, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R., Settets, B., Vitiello, M., & L. Adams Hillard, P.J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health, 1(1)*, 40 – 43. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721815000157?via%3Dihub>

IAVE. (2017). *Prova de Aferição de Expressões Físico-Motoras*. https://iave.pt/provas-e-exames/arquivo/arquivo-provas-de-afericao-eb/?fbclid=IwAR3o2KXIG1q1J3Su4vAxIqiam7UEw5EgZccwN2CxZMGm_pDjCfXM5WWm-uk

Klausen, L. (2003). Aprendizagem significativa: um desafio. Retirado de: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/25702_12706.pdf

Laevers, F. & Portugal, G. (2018). Avaliação em educação pré-escolar. Sistema de acompanhamento das crianças. Porto: Porto Editora.

Leandro, A. (2013) *Contributo de reeducação psicomotora para ultrapassar as dificuldades de aprendizagem de um aluno com dislexia*. (Tese de mestrado, Escola superior de Educação João de Deus). <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/3921>

Lee, S., Burgeson, C., Fulton, J., & Spain, C. (2007). Physical Education and Physical Activity: Results From the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of School Health, 77(8)*, 435–463. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2007.00229.x>

Lei de Bases Sistema Educativo – Lei nº 46/86, de 14 de Outubro. <https://dre.pt/dre/LinkAntigo?search=222418>

Lemos, N., Nakamura, P., Grisi, R. & Kokubun, E.(2010). Associação entre nível de atividade física de lazer dos pais com o nível de atividade física dos filhos. Revista

Brasileira de Atividade Física e Saúde, 15(6), 96-100.
<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/703>

Liu, Y., Metens, T., Absil, J., De Maertelaer, V., Balériaux, D., David, P., Denolin, V., Overmeire, V., Avni, f., Bogaert, P. & Aeby, A. (2011). Gender differences in language and motor-related fibers in a population of healthy preterm neonates at term-equivalent age: A diffusion tensor and probabilistic tractography study. *American Journal of Neuroradiology*, 32(11), 2011– 2016. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21940804/>

Livesey, D., Coleman, R., & Piek, J. (2007). Performance on the Movement Assessment Battery for Children by Australian 3- to 5-year-old children. *Child: Care, Health and Development*, 33(6), 713-719.
https://www.researchgate.net/publication/5900443_Performance_on_the_Movement_Assessment_Battery_for_Children_by_Australian_3-_to_5-year-old_children

Loch, M. R., Porpeta R. H., & Brunetto, B. C. (2015). Relação entre a prática de atividade física no lazer dos pais e a dos filhos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 29-34. <https://www.scielo.br/j/rbce/a/7bqQby8FnTkyys67ZNNWBS/?lang=pt>

Lopes, R. (2008). A relação professor-aluno e o processo ensino-aprendizagem. Ponta grossa. Retirado de: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1534-6.pdf>

Lopes, R. (2009). A relação professor-aluno e o processo ensino-aprendizagem. Ponta Grossa. Retirado de: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1534-8.pdf>

Marco, A. & Verardi, C. (2008). Iniciação esportiva: Influência de pais, professores e técnicos. *Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos*, 4(2), 102-123.
<https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9126>

Marques, A. (2010). *A escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um caso*. Universidade Técnica de Lisboa.
https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2492/1/AdilsonMarques_Tese%20integral.pdf

Martinelli, S. & Matsuoka, E. (2018). Um estudo sobre práticas e crenças parentais e o desempenho em escrita de crianças. *Educar em Revista*, 34(69), 261-276. <https://www.scielo.br/j/er/a/RKJGybgV3KLJtRjJdQcDBPR/?lang=pt&format=pdf>

Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. (2012). Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília. https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf

Morgan, A. (2004). Life circumstances of young people. WHO. Young people's health in context, 9-52 https://www.who.int/immunization/hpv/target/young_peoples_health_in_context_who_2011_2012.pdf

Nascimento, W., Henrique, N. & Marques, M. (2019). Teste Motor KTK: Revisão das Principais Variáveis Inflenciadoras. *Ver Paul Pediatr.* 37(3), 372-381. <https://www.scielo.br/j/rpp/a/d3yGT6zFChqvbCFD3YbQq5C/abstract/?lang=pt>

Rosa Neto F. (2002) Manual de Avaliação motora. Porto alegre: ArtMed.

Neves, R. & Rodrigues, J (2019). Os propositos educacionais e modelos de docencia de Educacao Fisica em primaria. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14 (2), 166-170 https://www.researchgate.net/publication/336129813_The_Educational_Purposes_and_Teaching_Models_of_Physical_Education_in_the_Elementary_School

Neves, R. (2007). “Escola, Professores e Educação Física- responsabilidades, gestão e profissionalidade no 1.º CEB”, *Boletim de Educação Física da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, Janeiro- Junho, 107-119, ISSN 1646-8775

Pereira, C. (2011). O Papel da Investigação na formação de Educadores e Professores – Um estudo de caso. *Nuances*, 20(21), 80-98.
<https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/1098>

Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. (2017).
https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Piek, J., Hands, B., & Licari, M. (2012). Assessment of motor functioning in the preschool period. *Neuropsychology Review*, 22, 402–413.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22837070/>

Portes, L. (2011). Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. *Lifestyle*, 1(1), 8-10.
<https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128~>

Ribeiro, A., David, A., Barbacena, M. & Rodrigues, N. (2012). Teste de Coordenação Corporal para Crianças (KTK): aplicações e estudos normativos. *Motricidade* 8(3), 40-45.
https://www.researchgate.net/publication/262647937_Testes_de_Coordenacao_Corporal_para_Crianças_KTK_aplicacoes_e_estudos_normativos

Rivera, I., Silva, M., Silva, R., Oliveira, B., & Carvalho, A. (2010). Atividade Física, Horas de Assistência à TV e Composição Corporal em Crianças e Adolescentes. *Arq Bras Cardiol*, 95(2), 159-165.
<https://www.scielo.br/j/abc/a/TsNSTGGPMncndM8rwsVykTr/abstract/?lang=pt>

Rocha, R. (2017). *Análise de Atividade Física e Hábitos Alimentares na Educação Física Infantil: Escola Balão Mágico em Uruana de Minas-MG*. Universidade de Brasília.
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/20376/1/2017_RomarioPaulaRocha_tcc.pdf

Rossi, L., Dipe, E., Gonçalves, C., Miguel, H. Campos, M. (2019). Análise do equilíbrio estático em crianças de 5 anos de idade. *Revista eletrônica acadêmica da FALS*. <https://www.researchgate.net/publication/341230304>

Sallis, J., Johnson, M. Calfas, K., Caparosa, S. & Nichols, J. (2013). Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4), 345-351. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1997.10608015>

Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine e Science in Sports e Exercise*, 32(5), 963-975. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10795788/>

Santana, E. (2012). A importância da educação física no desenvolvimento da criança. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery*, (12). <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDYw.pdf>

Silva, A. (2012). Crianças: Estilo de vida e vida com estilo. *Revista Pedagógica* 26(2), 295-324. <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/pedagogica/article/view/1454>

Silva, E. & Arruda, k. (2009). Desenvolvimento motor na educação infantil através da ludicidade. *Revista eletrônica do UNIVAG*, (4). <https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/CONNECTIONLINE/article/view/131/363>

Silva, P. V. C., & Jr, A. L. (2011) Efeitos da Atividade Física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*,29(64), 41-50. http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf

Souza, D., Silva, H., & Moreira, C. (2011). O KTK como método de avaliação de crianças com deficiência mental nas aulas de Educação Física. *FIEP BULLETIN*, 81. <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/286>

Souza, M., Mori, C., Pereira, P. & Lauria, V. (2018). Educação Física Adaptada: A formação do Professor e a Participação de Pessoas com Deficiência no Ensino Regular. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(77), 730-733. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6852341.pdf>

Teixeira, J., Pereira, A. & Fernandes, A. (2021). Análise do impacto da exposição televisiva e das características sociodemográficas no Índice de Massa Corporal, nas crianças dos 6 aos 11 anos. *RevSALUS* 3(1), 17-28. <https://revsalus.com/index.php/RevSALUS/article/view/81/55>

Teixeira, M. & Reis, M. (2012). A Organização do Espaço em Sala de Aula e as Suas Implicações na Aprendizagem Cooperativa. *Meta: Avaliação*, 4(11), 162-187. <https://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/metaavaliacao/article/view/138/pdf>

Valente, A. (2012). *O Trabalho de grupo e a aprendizagem cooperativa no 1º CEB*. Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/10341/1/7239.pdf>

WHO (2004). A Glossary of terms for community health care and services for older persons. *Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report 5* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/68896>

WHO (2020). *Childhood Obesity Surveillance Initiative*. INSA, IP. Lisboa. https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2015/09/Relat%c3%b3rio_COSI_PT_2013.pdf

Anexos

Anexo A- Planificações EPE

Planificação dia 9 de novembro

Plano da sessão		
Materiais: Folhas brancas; Fita adesiva; Músicas diversas; Aparelho de som; Cartão; Revistas; Jornais; Papel de lustro; Instrumentos de recorte e colagem; Fio/ corda.	N.º alunos: 23	Data: 09/11/2020 (segunda-feira) Visto:

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Intencionalidade educativa	Materiais
Manhã	9:00h	Canção dos bons dias;	Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente de modo adequado à situação (produção e funcionalidade); Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras; Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar; Expressar, através da dança, sentimentos e emoções em diferentes situações; Reconhecer e operar com formas geométricas e figuras, descobrindo e referindo propriedades e identificando padrões, simetrias e projeções.	Folhas brancas; Fita adesiva; Músicas diversas; Aparelho de som.
	9:15h	Elaboração de um desenho á cerca do fim de semana, e posteriormente a sua apresentação;		
	10:00h	Lanche;		
	11:00h 11:20h	Cantar em conjunto a canção das formas; Realização do “jogo do stop das formas”.		

Tarde	14:00h	Canção das boas tardes;	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas;	Pedaço de cartão; Revistas;
	14:15h	Discutir em conjunto quem será um quadrado, um triângulo, um círculo, ou um retângulo. Após decisão iremos formar grupos de acordo com as formas escolhidas, agrupando as crianças pelas diferentes formas geométricas. De seguida irá ser entregue a cada criança um pedaço de cartão para realizarem o desenho da figura geométrica escolhida para posteriormente ser decorada. O objetivo final será construir com as crianças uma “placas” com corda para cada uma colocar ao peito, a fim de identificar os diferentes grupos. No decorrer desta atividade iremos explicar às crianças que este trabalho plástico servirá para um jogo que irá ser realizado no dia seguinte.	Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.	Jornais; Papel de lustró; Instrumentos de recorte e colagem; Fio/ corda.
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. <ul style="list-style-type: none"> - Reconhece e opera com formas geométricas e figuras, descobrindo e referindo propriedades e identificando padrões, simetrias e projeções. - Compreende as regras do jogo e executa-as com sucesso. 				
<p>Observações:</p> <p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>				

Planificação dia 10 de novembro

Plano da sessão				
Materiais: “Placas” elaboradas no dia anterior com as respetivas formas; Fita adesiva; Marcadores de diferentes cores; Músicas diversas; Aparelho de som; Folhas brancas; Material de desenho; Gravador.			N.º alunos: 23	Data: 10/11/2020 (terça-feira) Visto:
Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Intencionalidade educativa	Materiais
Manhã	9:00h 9:15h	Canção dos bons dias; Elaboração de um desenho sobre a atividade do dia anterior/ jogos livres;	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas; Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.	“Placas” elaboradas no dia anterior com as respetivas formas; Fita adesiva; Marcadores de diferentes cores; Músicas diversas; Aparelho de som.
	10:00h 11:00h	Lanche; Realização do jogo das formas, cuja sua preparação foi realizada no dia anterior com as crianças.		
Tarde	14:00h	Canção das boas tardes;	Desenvolver a criatividade; Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente de modo adequado à situação (produção e funcionalidade); Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas; Desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões, numa atitude de partilha e de responsabilidade social.	Folhas brancas; Material de desenho; Gravador.
	14:15h	Construção de história em conjunto com as crianças baseada nas castanhas e no dia são martinho;		
	15:00h	Registo da história em desenho.		

Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.

- **Indicadores de avaliação:** - Revela indícios de capacidades expressivas através de experimentações e produções plásticas.
 - Reconhece e opera com formas geométricas e figuras, descobrindo e referindo propriedades e identificando padrões, simetrias e projeções.
 - Compreende as regras do jogo e executa-as com sucesso.
 - Comunica de modo adequado à situação (dentro do contexto)

Observações:

Bibliografia:

Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.

Planificação dia 11 de novembro

Plano da sessão

Materiais: Computador; 3 Sacas de serrapilheira; 3 chapéus de palha; 3 caixa (amarela, vermelha e azul); Materiais diversos (amarelos, vermelhos, azuis).	N.º alunos: 23	Data: 11/11/2020 (quarta-feira)
---	-----------------------	--

Visto:

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Intencionalidade educativa	Materiais
-------	-------	--	----------------------------	-----------

Manhã	<p>9:00h</p> <p>9:15h</p> <p>10:00h</p> <p>11:00h</p>	<p>Canção dos bons dias;</p> <p>Leitura da história “O espantalho enamorado”;</p> <p>Lanche;</p> <p>Jogo do espalhado com percurso (pé-coxinho, tesoura, entre outros).</p>	<p>Desenvolver a capacidade da atenção;</p> <p>Estabelecer razões pessoais para se envolver com a leitura e a escrita, associadas ao seu valor e importância;</p> <p>Aperceber-se do sentido direcional da escrita;</p> <p>Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p> <p>Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;</p> <p>Controlar movimentos de perícia e manipulação como: lançar, receber, pontapear, lançar em precisão, transportar, driblar e agarrar.</p>	<p>Computador;</p> <p>3 Sacas de serrapilheira;</p> <p>3 chapéus de palha;</p> <p>3 caixa (amarela, vermelha e azul);</p> <p>Materiais diversos (amarelos, vermelhos, azuis).</p>
Tarde	<p>14:00h</p> <p>14:15h</p> <p>15:00h</p>	<p>Canção das boas tardes;</p> <p>Sessão de cinema: visualização da história criado pelas crianças, enquanto comem as castanhas;</p> <p>Jogos livres.</p>	<p>Compreender que a leitura e a escrita são atividades que proporcionam prazer e satisfação;</p> <p>Cooperar com outros no processo de aprendizagem;</p> <p>Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem-estar e o dos outros.</p>	<p>Computador.</p>

Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.

- **Indicadores de avaliação:** - Revela níveis de atenção positivos
- Reconhece o sentido direcional da escrita.

- Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios.
- Compreende as regras do jogo e executa-as com sucesso.
- Comunica de modo adequado à situação (dentro do contexto).

Observações:

Bibliografia:

Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.

Planificação dia 16 de novembro

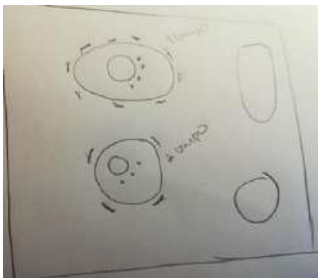
Plano da sessão

Materiais: Folhas brancas, materiais de desenho; alfiler; garrafa de plástico; moeda; clip; peça de lego, maça, pedra, pedaço de esferovite; rolo de plástico; rolo de cortiça; Computador.

N.º alunos: 23

Data: 16/11/2020 (segunda-feira)

Visto:

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h 9:15h 9:30h 10:00h 10:30h	<p>Canção dos bons dias;</p> <p>Conversa sobre o fim de semana;</p> <p>Elaboração do desenho sobre o fim de semana/ Para as crianças de 3 anos que não queiram desenhar o fim de semana, iríamos começar a fazer os testes com elas no corredor da escola;</p> <p>As crianças de 4 e 5 anos à medida que acabassem o seu desenho, iriam para o corredor da escola, onde fariam também os testes. Após a realização dos testes iriam brincar livremente;</p> <p>Lanche;</p> <p>Experiência da flutuação - a sua realização será feita com pequenos grupos, enquanto dois grupos estão na sala a realizar a experiência, os restantes irão estar na rua a brincar;</p>		<p>Desenvolver a memória através da conversa sobre o fim de semana passada;</p> <p>Realizar a transcrição das imagens na sua cabeça para o papel;</p> <p>Desenvolver a motricidade fina, associada a esta transcrição (elaboração do desenho);</p> <p>Compreender os materiais que flutuam e os que afundam, e o porquê;</p>	<p>Folhas brancas, Materiais de desenho;</p> <p>Alguidar;</p> <p>Garrafa de plástico;</p> <p>Moeda;</p> <p>Clip;</p> <p>Peça de lego;</p> <p>Maçã;</p> <p>Pedra;</p> <p>Pedaço de esferovite;</p> <p>Rolha de plástico;</p> <p>Rolha de cortiça;</p>

Tarde	14:00h	Canção das boas tardes; Ensinar música às crianças sobre o tema reciclagem, relacionando com os materiais utilizados na experiência concretizada anteriormente; História – “A flor vai ver o mar”.		Compreender a importância da reciclagem; Desenvolver a capacidade de decorar.	Computador.
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Capaz de realizar a transcrição das imagens da sua cabeça para o papel. - Desenvolve a motricidade fina. - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. - Compreende os materiais que flutuam e os que afundam e a razão. - Compreende a importância da reciclagem. 					
<p>Observações: Link da canção sobre a reciclagem: https://www.youtube.com/watch?v=If8PafJYrus</p> <p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>					

Planificação dia 17 de novembro

Plano da sessão

Materiais: Cartão; materiais de pintura; folhas brancas; materiais de recorte; materiais de escrita; Materiais reutilizados.	N.º alunos: 23	Data: 17/11/2020 (terça-feira) Visto:
---	-----------------------	--


Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h	Canção dos bons dias;		Desenvolver a memória;	Cartão;
	9:15h	Canção sobre a reciclagem;		Desenvolver a criatividade;	Materiais de pintura;
	9:30h	Construção dos ecopontos em cartão/ brincadeira livre;		Promover a capacidade de entreaajuda;	Folhas brancas;
	10:00h	Lanche;		Desenvolver a motricidade fina;	Materiais de recorte;
	10:30h	Continuação da construção dos ecopontos em cartão;			
	11:30h	Desenho sobre os ecopontos com a finalidade de construir um cartaz elucidativo para a importância da reciclagem;			

Tarde	14:00h	Canção das boas tardes; Elaboração do cartaz com os desenhos realizados durante a manhã; Decorar materiais reutilizáveis (garrafas de vidros, e de plástico) para atividade de quarta-feira à tarde.		Desenvolver a criatividade; Promover a consciência para a necessidade da reutilização de materiais; Desenvolver a cooperação.	Cartão; Materiais de recorte e colagem; Materiais de escrita; Materiais reutilizados; Materiais de pintura.
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve a motricidade fina. - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. - Compreende a importância da reciclagem e a necessidade da reutilização de materiais. - Desenvolve o espírito de ajuda. 					
<p>Observações:</p> <p>Link da canção sobre a reciclagem: https://www.youtube.com/watch?v=If8PafJYrus</p> <p>Bibliografia:</p> <p>Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação</p>					

Planificação dia 18 de novembro

Plano da sessão

Materiais: Diversos materiais recicláveis; ecopontos construídos no dia anterior; garrafas de plástico/vidro.	N.º alunos: 23	Data: 18/11/2020 (quarta-feira) Visto:
--	-----------------------	---

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h	Canção dos bons dias;		Compreender a importância da reciclagem; Desenvolver a cooperação;	Diversos materiais recicláveis; Ecopontos construídos no dia anterior;
	9:15h	Jogo dos ecopontos, onde o objetivo é colocar os materiais utilizados na experiência da flutuação nos respetivos ecopontos. Será selecionado um grupo de cada mesa para a realização da atividade, enquanto que os restantes grupos irão brincar livremente;			
	10:00h	Lanche;			
	11:00h	Continuação do jogo dos ecopontos;			

Tarde	14:00h	Canção das boas tardes;		Promover a consciência para a necessidade da reutilização de materiais.	Garrafas de plástico/vidro.
	14:00h	Decoração da horta com os materiais preparados no dia anterior (garrafas de plástico/ vidro).			
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. - Compreende a importância da reciclagem e a necessidade da reutilização de materiais. - Desenvolve o espírito de entajuda. 					
<p>Observações:</p> <p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>					

Planificação dia 23 de novembro

Plano da sessão		
Materiais: Folhas brancas; materiais de pintura; computador; massa; botões; rolos de papel; materiais de recorte e colagem.	N.º alunos: 23	Data: 23/11/2020 (segunda-feira)

	Visto:
--	---------------

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h	Canção dos bons dias		Desenvolver a criatividade;	Folhas brancas;
	9:15h	Novidades do fim de semana		Desenvolver a cooperação;	Materiais de pintura;
	9:30h	Desenho elaborado por grupos, em que um grupo irá para a rua realizá-lo (o desenho será feito em folhas de diversas formas, redondas, triangulares entre outras) e o outro grupo irá para o computador ouvir e dançar música de natal.		Desenvolver a motricidade fina;	Computador;
	10:00h	lanche		Desenvolver o espírito crítico na escolha do lugar para realizar o desenho;	
	11:00h	Brincadeira livre com um grupo, e aprendizagem da coreografia relativa à música de natal com o outro grupo. Realização dos testes em paralelo com as atividades anteriores.		Desenvolver o equilíbrio associado às posições realizadas na coreografia;	

Tarde	14:00h 14:15h	Canção das boas tardes Continuação de trabalhos manuais alusivos ao natal (construções com massas, botões, tampas, rolos de papel entre outros) as crianças irão trabalhar por grupo. Continuação da realização dos testes em paralelo com as atividades		Desenvolver a criatividade; Trabalhar a motricidade fina.	Massa; Botões; Rolos de papel; Materiais de recorte e colagem; Materiais de pintura.
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolve a motricidade fina. - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. - Desenvolve o espírito de entreatajuda. 					
<p>Observações:</p> <p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>					

Planificação dia 24 de novembro

Plano da sessão

Materiais: Cotonetes; rolos de papel; materiais de recorte e colagem; materiais de pintura; computador; garrafões; sacos do lixo; materiais reciclados.

N.º alunos: 23

Data: 24/11/2020 (terça-feira)

Visto:

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h	Canção dos bons dias		Desenvolver a motricidade fina;	Cotonetes;
	9:15h	Novidades		Desenvolver o equilíbrio associado às	Rolos de papel;
	9:30h	Trabalho por grupos, continuação das atividades alusivas ao natal, pintura com cotonetes, pintura dos rolos de papel e sua posterior construção.		posições realizadas na coreografia;	Materiais de recorte e colagem;
	10:00h	Lanche		Estimular o espírito crítico.	Materiais de pintura;
	11:00h	Brincadeira livre que irá decorrer em simultâneo com a continuação da aprendizagem da coreografia.			Computador;

Tarde	14:00h 14:15h	Canção das boas tardes Construção do espantalho (pai natal) na nossa horta com um grupo e dança com o outro grupo, alternado entre os grupos.		Desenvolver criatividade; Promover o espírito de entreajuda.	Garrações; Sacos do lixo; Materiais Reciclados.
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. - Desenvolve a motricidade fina. - Domina movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios. 					
<p>Observações:</p>					
<p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>					

Planificação dia 25 de novembro

Plano da sessão		
Materiais: Materiais reciclado; materiais de pintura; materiais de recorte e colagem.	N.º alunos: 23	Data: 24/11/2020 (quarta-feira)
		Visto:

Parte	Tempo	Atividades/ estratégias de aprendizagens	Esquema	Competências a desenvolver	Materiais
Manhã	9:00h 9:15h	Canção dos bons dias Novidades		Desenvolver a criatividade; Desenvolver a cooperação; Desenvolver a motricidade fina; Desenvolver o espírito crítico.	Materiais reciclados; Materiais de pintura; Materiais de recorte e colagem.
		Brincadeira livre com um grupo, e com outro grupo construção de decorações para a zona do espantalho com materiais reciclados.			
	10h 11h	Lanche Passeio ao pinhal, recolha de pequenos arbustos e pinhas.			
Tarde	14:00h	Canção das boas tardes		Desenvolver a criatividade; Desenvolver a cooperação; Desenvolver a motricidade fina.	Materiais reciclados.
	14:00h	Um grupo irá continuar a decoração do espantalho e da zona envolvente, utilizando os materiais recolhidos. O outro grupo irá construir pequenos pinheiros utilizando os materiais reciclados e os recolhidos durante o passeio da manhã.			

Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.

- **Indicadores de avaliação:** - Revela níveis de atenção positivos.

- Desenvolve a motricidade fina.
- Desenvolve o espírito de entreajuda.

Observações:

Bibliografia:

Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.

Planificação dia 05 de janeiro

Plano da sessão		
Materiais: Folhas brancas e material de desenho, cartão, materiais de desenho, de colagens e recortes.	N.º alunos: 23	Data: 05/01/2021 (terça-feira) Visto:

Parte	Tempo	Atividades	Áreas de Conteúdo	Intencionalidade educativa	Aprendizagens a promover	Recursos
	09H	- Canção dos bons dias;	- Área do Conhecimento do mundo;	- Solidariedade/Partilha; -	- Verbalizar e expressar as	
	09:20H	- Conversa breve sobre as férias;	- Área de Formação Pessoal e Social;	Socialização; - Amizade;	suas emoções, sentimentos e	
		- Jogo- descobrir quem falta. Consiste na saída	- Área de Expressão e Comunicação: Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à escrita;		necessidades relacionadas com o seu bem-estar físico e emocional;	
			- Área do Conhecimento do mundo;	- Desenvolver a	- Reconhecer qual o amigo	

Manhã	09:30H	de uma criança da sala de aula, enquanto todas as outras estão de olhos fechados, com o objetivo de descobrir quem falta;	-Área de Formação Pessoal e Social; - Área de expressão e Comunicação: Domínio da Matemática;	Concentração;	que falta dentro da sala;	
	09:40H	- Brincadeira livre/ Desenho sobre as férias;	- Área da Expressão e Comunicação: Subdomínio das Artes Visuais - Área de Formação Pessoal e Social;	- Desenvolver a criatividade;	-Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas; - Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;	- Folhas brancas e material de desenho
	10H	- Lanche;				
	10:40H	- Construção das coroas para o dia de Reis. Recorte da forma da coroa, construção de bolinhas enrolando o papel, recorte de círculos, retângulos, entre outros possíveis efeitos decorativos para a coroa de cada	- Área da Expressão e Comunicação: Subdomínio das Artes Visuais;	- Desenvolver a expressividade e a criatividade; - Desenvolver a motricidade	- Desenvolver o gosto em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades diversificadas de expressão visual (pintura, desenho,	- Cartão, materiais de desenho, de colagens e recortes.

	11:30H	criança; - Brincadeira livre;	- Área da Expressão e Comunicação; -Área de Formação Pessoal e Social;	final;	colagens, modelagem, etc.), recorrendo a diferentes elementos; - Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas - Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;	
Tarde	14H	- Brincadeira orientada na rua. As crianças terão de formar pequenos grupos para contornar os diferentes caminhos que existem no chão. Para este contorno as crianças têm de o realizar com diferentes posições de equilíbrio, ora ao pé coxinho, ora de olhos fechados, ora aos saltinhos, e.t.c.;	-Área de Formação Pessoal e Social; - Área da Expressão e Comunicação: Domínio da Educação física;	- Desenvolver o equilíbrio; - Promover entreajuda;	- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, cooperar. - Desenvolver estratégias de equilíbrio;	

	14:30H	- Brincadeira livre;			- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;	
	15H	- Avaliação em conjunto sobre as atividades realizadas ao longo do dia;	- Área da Expressão e Comunicação; Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à escrita;			
	15:15H	- Conversa sobre a experiência a realizar no dia seguinte.	- Área de Formação Pessoal e Social; - Área do Conhecimento do Mundo.			
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Verbaliza e expressa as suas emoções. - Reconhece qual o amigo que falta dentro da sala. - Desenvolve capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas. 						
<p>Observações:</p>						
<p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação.</p>						

Planificação dia 06 de janeiro

Plano da sessão		
Materiais: Cartas com imagens com diferentes posições de equilíbrio; bolas de plástico de diferentes cores; rolos de papel higiénico; Slime (ativador de slime; cola branca; pasta especial); folhas brancas e material de desenho; quadro; cartolina A3; materiais de pintura.	N.º alunos: 23	Data: 06/01/2021 (quarta-feira) Visto:

Parte	Tempo	Atividades	Áreas de Conteúdo	Intencionalidade educativa	Aprendizagens a promover	Recursos
Manhã	09H	- Canção dos bons dias;	- Área do Conhecimento do mundo;	- Solidariedade/Partilha; -	- Desenvolver o	- Cartas com imagens com diferentes posições de equilíbrio;
	09:20H	- Conversa sobre a experiência a realizar- fazer massa slime;	-Área de Formação Pessoal e Social	Socialização; - Amizade;	- Introduzir novos conceitos/ vocabulário;	
	09:30H	- Jogo de posições de equilíbrio- uma das crianças é escolhida para retirar uma carta do baralho com uma posição de equilíbrio desenhada. Posto isto todas as crianças terão de desempenhar essa mesma posição. O jogo decorre até se esgotarem todas as cartas do baralho, passando por todos os meninos;	- Área da Expressão e Comunicação: Domínio da Educação física;	- Fomentar a cooperação; - Desenvolver a criatividade; - Desenvolver a entreajuda;	- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, cooperar. - Desenvolver estratégias de equilíbrio;	

	09:40H	- Brincadeira livre;	- Área de Formação Pessoal e Social;		- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;	
	10:00H	- Lanche;				
	10:45H	<p>- Formação de 3 grupos rotativos: Grupo 1- começa com a realização da experiência.</p> <p>Grupo 2- Jogo com as bolas e rolo de papel higiénico, com o objetivo de fazer uma travessia até aos colegas do grupo, com a bola assente no rolo de papel sem a deixar cair.</p> <p>Grupo 3- Jogo da passagem da bola, onde as crianças irão estar sentadas em roda. O objetivo será passar a bola de diferentes formas (da direita para a esquerda dentro da roda, e vice-versa, voltar a repetir, mas de olhos fechados. Passar a bola direita para a</p>	<p>- Área da Expressão e Comunicação: Domínio da Educação física;</p> <p>Domínio da Matemática;</p> <p>- Área do Conhecimento do Mundo;</p>	<p>-Despertar na criança o desejo de saber mais e compreender melhor;</p> <p>- Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>- Desenvolver a entreajuda;</p> <p>- Desenvolver o interesse e curiosidade pela matemática;</p>	<p>- Identificar quantidades através de diferentes formas de representação (contagens, desenhos, símbolos, escrita de números, estimativa, etc.);</p> <p>- Introduzir instrumentos padronizados de medida relacionando-os com o seu uso no quotidiano;</p> <p>- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar</p>	<p>- Bolas de plástico de diferentes cores;</p> <p>- Rolos de papel higiénico;</p> <p>-Slime (ativador de slime; cola branca; pasta especial)</p>

		esquerda por trás das costas, e vice-versa, voltar a repetir, mas de olhos fechados);			decisões e assumir responsabilidades;	
11:20H	- Avaliação em conjunto sobre as atividades realizadas;		- Área de Formação Pessoal e Social;		-Verbalizar e expressar as suas emoções, sentimentos e necessidades relacionadas com o seu bem-estar físico e emocional;	
11:40H	- Desenho sobre o que mais gostaram.		- Área da Expressão e Comunicação: Domínio da Educação Artística;	- Desenvolver a criatividade;	-Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas; - Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;	- Folhas brancas e material de desenho;

					- Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas;	
Tarde	14H 14:20H	- Registo sobre a receita do slime; - Construção de diferentes figuras geométricas com a massa slime. A construção de cada figura geométrica seguirá uma ordem. Nós estagiárias iremos representar em conjunto com o nosso corpo uma figura geométrica, onde as crianças terão de perceber qual é. Posteriormente terão de a construir com a massa, e assim sucessivamente, até	Expressão e Comunicação: Identificação de convenções da escrita; Área da Expressão e Comunicação: - Domínio da Matemática; - Domínio da Educação Artística; - Área do Conhecimento do Mundo;	- Despertar o desejo de saber mais e compreender melhor; - Desenvolver o interesse pela escrita; - Desenvolver o interesse e curiosidade pela matemática; - Desenvolver a criatividade;	- Estabelecer relações entre a escrita e a mensagem oral; - Desenvolver conceitos matemáticos, nomeadamente as formas geométricas; - Desenvolver o gosto em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades	- Quadro; - Cartolina A3; - Materiais de desenho/ pintura.

	14:45H	<p>explorarmos as 4 principais figuras geométricas (quadrado, triângulo, retângulo e círculo);</p> <p>- Construção livre com a massa slime;</p>			<p>diversificadas de expressão visual (pintura, desenho, colagens, modelagem, etc.), recorrendo a diferentes elementos;</p> <p>- Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas;</p> <p>- Adquirir a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades;</p> <p>- Desenvolver o gosto em explorar e utilizar, nas suas produções, modalidades diversificadas de expressão visual (pintura, desenho, colagens, modelagem, etc.),</p>	
--	--------	---	--	--	---	--

	15:10H	- Avaliação.			recorrendo a diferentes elementos.	
<p>Avaliação: O método utilizado foi a partir da observação direta e registo. A avaliação é feita através das respostas dadas em contexto de jogo/ atividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> Indicadores de avaliação: - Revela níveis de atenção positivos. <ul style="list-style-type: none"> - Identifica quantidades através de diferentes formas de representação. - Estabelece relações ente a escrita e a mensagem oral. - Desenvolve capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas. 						
<p>Observações:</p> <p>Bibliografia: Ministério da Educação. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. Lisboa: Ministério da Educação</p>						

Anexo B – Reflexões individuais EPE

Reflexão individual dia 09 de novembro

Iniciamos hoje as intervenções, confesso que estava um pouco nervosa, e até receosa ao assumir um papel tão importante na vida daquelas crianças, e conseguir corresponder a todas as expectativas envolventes.

A manhã foi marcada por uma pequena mudança na rotina das crianças. Estas tinham como costume contar as novidades sobre o fim de semana, e fazer um desenho relativo a este. Perante algum desinteresse demonstrado pelas crianças em relação ao desenho do fim de semana, decidimos propor uma nova estratégia, que consistia em desenhar, primeiramente, o que mais gostaram ou o que quisessem contar sobre o fim de semana para depois apresentarem o seu desenho ao grupo ao mesmo tempo que poderiam contar as novidades. A partir desta alteração compreendemos que a grande maioria das crianças fez o desenho de acordo com aquilo que foi pedido, provavelmente, porque sabiam que a intencionalidade final seria apresentá-lo aos colegas. No entanto penso que teríamos de melhorar alguns aspetos, nomeadamente a dinâmica desta atividade, pois demorou muito tempo que cada criança apresentasse o seu desenho, o que levou à exaustão e ao desinteresse por parte algumas delas. Será uma questão a refletir: - Como alterar a dinâmica de modo a conseguir captar a atenção da grande maioria das crianças? Até que ponto será benéfico para as crianças realizarem todas a mesma atividade e ao mesmo tempo, mesmo aquelas que não demonstram interesse?

Reflexão individual dia 10 de novembro

No dia de terça-feira realizamos o jogo do lenço com as crianças. Após a realização do jogo na parte da manhã e em conversa com a educadora percebi que para que as atividades resultem melhor deveria de ter formado grupos mais pequenos com as crianças, para otimizar o tempo de espera, e facilitar a compreensão e desenvolvimento do jogo.

Senti que o nervosismo e pressão de tentar cumprir com o que tinha planeado não me ajudou a ver o que estava em redor para além do jogo. Esta é uma questão que dá para refletir: - O mais importante não é cumprir com o objetivo do jogo, mas sim proporcionar prazer e aprendizagens às crianças com as atividades realizadas. É importante também desenvolver a capacidade de conseguir corresponder às expectativas e ter a capacidade de moldar as atividades perante as necessidades que vão surgindo em cada criança.

A atividade num modo geral correu bem, no entanto penso que teve um grau de dificuldade demasiado alto, pois as crianças mais pequenas, não conseguiram decorar o seu número. No futuro alteraria algumas coisas, como por exemplo, em vez de colocar em jogo as 3 equipas, apenas colocaria 2 equipas, e uma ficaria a assistir para reduzir a quantidade de números atribuídos às crianças. Assim o jogo teria menos elementos, de modo a tornar-se mais acessível para todas as idades e reduzir o tempo de espera das crianças como referi anteriormente.

Outra atividade desenvolvida neste dia foi a construção de uma história sobre o dia de São Martinho, a qual estávamos receosas por não sabermos se o grupo iria participar e também por todo o imprevisto que existiria. Ficámos muito surpreendidas pela criatividade demonstrada no seguimento da história, no entanto esta atividade restringiu-se apenas às crianças mais velhas e as mais pequenas acabaram por ir brincar livremente. Tínhamos como expectativa a criação de uma história um pouco mais longa para a sessão de cinema do próximo dia 11, mas visto que as crianças insistiam em finalizá-la com “vitoria, vitoria, acabou-se a história”, decidimos terminá-la mais cedo, para que estas não perdessem o interesse. Outra questão que se coloca aqui para refletir: - O que poderíamos melhorar de modo que as crianças conseguissem desenvolver um pouco mais desta história.

Esta atividade para além de impulsionadora do desenvolvimento da criatividade, também foi positiva no que refere à cooperação e espírito de equipa. Certamente que iremos repetir esta forma de trabalhar no decorrer das intervenções. “Deste modo, a participação das crianças na vida do grupo permite-lhes tomar iniciativas e assumir responsabilidades, exprimir as suas opiniões e confrontá-las com as dos outros, numa

primeira tomada de consciência de perspectivas e valores diferentes, que facilitam a compreensão do ponto de vista do outro e promovem atitudes de tolerância, compreensão e respeito pela diferença.” (Ministério da Educação, 2016, p.39)

Reflexão individual dia 11 de novembro

O dia de hoje foi marcado por diversas atividades. Ao observar a segunda atividade da manhã, voltei a pensar sobre o equilíbrio de algumas crianças, e a necessidade de desenvolver atividades para que estas possam melhorar esta capacidade. Colocou-se aqui outra questão: - Até que ponto o conhecimento do seu corpo tem influência neste equilíbrio presente em cada criança. Mais uma vez após a realização deste jogo que implicava posições de equilíbrio, percebi que perante as características do grupo de crianças, seria necessário que houvesse menos elementos por cada equipa para que existisse uma rentabilização do tempo de espera entre cada criança, e que os grupos fossem pensados de uma outra forma, de maneira a que tivesse crianças mais velhas e mais novas, para que se pudessem ajudar mutuamente, e não existisse tanta distração quando se juntava muitas crianças de 3 anos na mesma fila de espera.

Outra atividade desenvolvida desta vez da parte da tarde, foi o visionamento do filme que compilamos a partir da história criada pelas crianças, assim como os desenhos elaborados posteriormente. Durante o visionamento foi impressionante como todas as crianças, quer as mais novas, quer as mais velhas, ficaram bastante atentas e motivadas ao reconhecerem a história e os desenhos de cada um. Isto leva-me a pensar até que ponto não deveríamos nós de preparar as atividades com as crianças, em vez de apenas nos preocuparmos com o produto final. Poderíamos apenas ter preparado um vídeo sobre o dia de São Martinho como produto final, e decerto que não seria tão emotivo como um vídeo que foi baseado numa história criada pelas crianças, nos desenhos elaborados por elas, e com as suas vozes. Penso que este método de trabalhar é fundamental para o desenvolvimento de várias competências nas crianças, fomentando nelas o gosto de participarem na criação de projetos. As crianças puderam acompanhar todo o processo e

acima de tudo tiveram a oportunidade de participar na construção de um produto final, não assistindo apenas a uma história com a qual não se identificam, podendo posteriormente falar sobre ela com conhecimento de causa.

Reflexão individual dia 16 de novembro

Nesta segunda-feira modificamos um pouco aquilo que tínhamos planejado ao não realizar os testes de equilíbrio e motricidade fina do Rosa Neto, (2002). Começamos então por medir e pesar as crianças, no entanto não lhes explicamos o porquê de o fazermos. Em conversa com a educadora compreendemos a importância de haver essa explicação, o que nos levou a contextualizar um pouco essa intenção no seguimento da sua execução. Por outro lado, também constatamos que as crianças ficaram curiosas em saber a razão destas medições e pesagens daí reconhecemos ainda mais a necessidade de existir essa explicação. Coloca-se a questão da necessidade das crianças saberem o que se vai suceder, e da explicação quando os planos saem um pouco da rotina a que estão habituadas. “A consciencialização das rotinas, dos diferentes momentos que se sucedem ao longo do dia e ao longo do ano, a elaboração e uso de horários e calendários são importantes para a compreensão de unidades básicas do tempo.” (Ministério da Educação, 2016, p.88)

Outra atividade que realizamos foi a experiência de flutuação, as crianças estavam muito empenhadas. Percebi que este tipo de atividades que envolvam experiências, e a discussão sobre o que pode ou não acontecer, motiva muitas as crianças. Outro aspeto a salientar foi o fato de termos realizado esta experiência por grupos, pois facilitou a interação entre as crianças e a compreensão da mesma.

Reflexão individual dia 17 de novembro

Ao observar a intervenção de hoje percebi a importância de existir uma motivação constante durante as explicações para as crianças, pois o seu tempo de concentração é muito reduzido. Torna-se necessário uma interação constante, para que a conversa não caia na monotonia e em consequência as crianças percam o interesse. Perante isto é necessário

pensar a prática de uma forma mais ativa, onde as crianças possam participar constantemente, reduzindo assim o nosso tempo de exposição. Outra estratégia que aqui poderia ser utilizada seria optar por uma explicação feita em pequenos grupos para que assim seja mais fácil captar a atenção de todas as crianças e consequencialmente chegar mais rapidamente às dificuldades de cada uma. Como futura educadora percebi que o que mais importa neste contexto não é que todas as crianças estejam a fazer a mesma atividade ao mesmo tempo e bem feita, mas sim que cada uma das crianças consiga retirar dessa atividade alguma aprendizagem mais pessoal. É importante também que as crianças estejam motivadas e implicadas nas atividades demorando o tempo necessário que cada uma delas precisa.

“Um tempo que contemple de forma equilibrada diversos ritmos e tipos de atividade, em diferentes situações — individual, com outra criança, com um pequeno grupo, com todo o grupo — e permita oportunidades de aprendizagem diversificadas. Trata-se de prever e organizar um tempo simultaneamente estruturado e flexível, em que os diferentes momentos tenham sentido para as crianças e que tenha em conta que precisam de tempo para fazerem experiências e explorarem, para brincarem, para experimentarem novas ideias, modificarem as suas realizações e para as aperfeiçoarem” (Ministério da Educação, 2016, p. 27).

Foi com o decorrer do dia de hoje que surgiu um assunto que a grande maioria das crianças queria discutir. Isto fez-me refletir, pois as planificações que fazemos não têm de ser minuciosamente postas em prática, pois o que importa neste contexto não são apenas as atividades, mas também ir ao encontro do que preocupa as crianças em determinados momentos, e acima de tudo ir ao encontro dos seus interesses e das questões que podem surgir no momento.

Como futura educadora percebo que o ensino pré-escolar é marcado pela imprevisão, onde temos de estar atentos e preparados para abordar os mais variados temas com as crianças, tendo a necessidade de deixar para trás algumas atividades que teríamos pensando, dando assim espaço às crianças para a discussão/ reflexão de certas situações que as estejam a preocupar, ou que simplesmente queiram discutir sobre o que se passa à

sua volta. “Esta competência social inclui a capacidade para compreender os outros, em diversas situações, considerando o contexto social, cultural, características pessoais (idade, género, temperamento, ...), bem como a assunção de uma atitude crítica e construtiva em relação ao que se passa à sua volta.” (Laevers & Portugal, 2018, p.49). Um exemplo de uma situação ocorrida no decorrer desta semana onde duas crianças partiram um vidro e quiseram refletir/discutir sobre o sucedido em grupo. “Tal deve-se ao facto de esta ser a ver com a forma como as crianças se relacionam consigo próprias, com os outros e com o mundo, num processo de desenvolvimento de atitudes, valores e disposições, que constituem as bases de uma aprendizagem bem-sucedida ao longo da vida e de uma cidadania autónoma, consciente e solidária.” (Ministério da Educação, 2016, p.33).

Reflexão individual dia 18 de novembro

Terminado o dia de hoje reflito sobre uma das primeiras atividades da manhã: - o jogo dos ecopontos, onde o objetivo foi colocar os materiais já utilizados nos respetivos ecopontos. Este projeto já tinha sido iniciado no dia anterior, segunda-feira, começando com a sua construção. É notório o empenho das crianças em projetos pelos quais sabem que irão ter uma continuidade. Com o decorrer deste projeto percebi a importância de começar algo com as crianças onde estas tenham sido impulsionadoras da ideia e que acima de tudo se identifiquem com ele, não deixando para trás a importância de atividades mais simples claro. Como futura educadora penso que é deveras importante a construção de alguns projetos com as crianças ao longo do ano letivo, projetos estes que sejam uteis no dia-a-dia das crianças, e que acima tudo possam contribuir para a sensibilização destas para o mundo que nos rodeia.

Foi com o decorrer desta atividade que me apercebi da importância do trabalho colaborativo nestas idades. Uma das crianças da nossa sala que por norma gosta de estar no seu canto a fazer construções com os seus amigos do costume, embarcou nesta atividade a 100%. Era perceptível a sua vontade de ajudar os colegas a colocar os materiais nos ecopontos certos, percebi ao longo da atividade que aquele processo de reciclagem já lhe era familiar. Como futura educadora penso que é fundamental trabalhar este tipo de

projetos com as crianças, que possam ser elas a levar para a casa esta ideia do quão necessário é fazer esforços e mudanças pelo nosso planeta, pois eles serão a geração futura e é preciso desde logo começar a sensibilizá-los para estas questões tão importantes do meio ambiente, assim como a questão da cooperação e do trabalho em equipa.

Reflexão individual dia 23 novembro

Após o término do dia, refleti mais uma vez sobre a imprevisibilidade com que é marcado o pré-escolar. Para a manhã do dia de hoje estava planeado a realização de um desenho do fim-de-semana num espaço à escolha de cada criança, no exterior, tendo também a oportunidade de escolherem a forma da folha (retangular, triangular, circular ou quadrangular). Inicialmente tínhamos planeado que esta tarefa iria ser realizada alternadamente por grupos, em que um deles iria para a rua realizar o seu desenho, e outro grupo iria ficar na sala a aprender uma coreografia relativa ao natal. No entanto como reparamos que todas as crianças estavam bastante motivadas em fazer o desenho na rua com as folhas A4 de diferentes formas, optámos então por todas as crianças realizarem o seu desenho na rua, uma vez que todas elas estavam motivadas para tal, deixando assim a coreografia para depois. “Planear não é, assim, prever um conjunto de propostas a cumprir exatamente, mas estar preparado para acolher as sugestões das crianças e integrar situações imprevistas que possam ser potenciadoras de aprendizagem” (Ministério da Educação, 2016, p. 14).

Perante o interesse das crianças em realizarem a atividade na rua, percebi a importância de um educador de infância ter a necessidade de estar atento às crianças e procurar novas estratégias para as motivar, pois é com esta observação e com o posterior registo que se consegue melhorar a prática. É através dessa observação que se consegue identificar quais os aspetos a melhorar de forma a poder ir ao encontro dos interesses das crianças. Neste caso compreendendo o desinteresse por parte destas na realização do desenho, ao lhes darmos a oportunidade de o realizarem noutra local, com outra forma para além do formato A4 que normalmente era utilizado, a sua motivação na realização de um desenho aumentou significativamente comparativamente com situações anteriores.

Reflexão individual dia 24 novembro

Hoje, terça-feira, realizou-se uma atividade diferente com as crianças. Foi dia de saída de campo. Inicialmente estava planeada para o dia de quarta-feira, mas uma vez que a previsão do tempo era de chuva, decidimos alterar essa saída. Perante estas mudanças, é importante refletir que nem tudo o que planeamos corre como prevemos, torna-se importante desenvolver esta capacidade de conseguir moldar os acontecimentos perante as diversas situações que vão surgindo, não só a nível de previsões meteorológicas, mas também a nível da predisposição das crianças e seus interesses.

A saída de campo à floresta, foi uma atividade onde conseguimos desenvolver várias capacidades. Primeiramente tínhamos pensado esta atividade com o objetivo das crianças recolherem materiais para o natal e de observarem as árvores que são utilizadas para a produção de papel, pois no dia anterior existiu uma conversa com elas relativamente ao processo de fabrico das folhas de papel onde estas elaboram os seus desenhos/ pinturas. No entanto esta visita pela floresta demonstrou que para além dos objetivos planeados, conseguimos trabalhar outras competências como por exemplo a comunicação, onde as crianças estabeleceram conversas com o seu par. Exploraram todas juntas aspetos da natureza, desenvolveram competências de ajuda ao próximo esforços para que todas elas conseguissem descer e subir sem cair.

Como educadora torna-se importante pensar em atividades motivadoras para as crianças, onde seja possível trabalhar as diversas áreas de conteúdo, pois segundo o Ministério da Educação (2016), é ao integrar diferentes áreas de desenvolvimento e de aprendizagem e ao mobilizarmos também diversas formas de saber que conseguimos promover a construção de alicerces para uma aprendizagem continua na vida da criança.

“O conhecimento das crianças sobre a paisagem local, ou seja, o reconhecimento dos seus elementos sociais, culturais e naturais e a interação entre eles, contribui para melhorar a ligação afetiva e pessoal com esta, alicerçando a identidade local e o sentido de pertença a um lugar. Esta atitude de pertença positiva para com o lugar onde se vive é desenvolvida, em paralelo, com um maior sentido de responsabilidade para salvaguardar os valores locais (naturais, sociais,

históricos, ...) e com uma consciencialização para as consequências das ações humanas sobre o território.” (Ministério da Educação, 2016, p. 90)

Reflexão individual 25 novembro

Uma das atividades realizadas durante a semana foi uma coreografia alusiva ao Natal a pedido da educadora para entrarem no espírito natalício, que já se avizinhava. Quisemos sobretudo partir do interesse do grupo, pois até à data a maioria das crianças já tinham partilhado a montagem da árvore de Natal com os seus familiares. Neste sentido construímos uma coreografia de forma a entrarem no espírito e em simultâneo trabalharmos outras competências como o equilíbrio. A coreografia foi pensada de modo a trabalhar competências da expressão motora de forma indireta, aproveitando a dança para esse fim.

Por outro lado, devíamos ter tido em conta o espaço a optar, pois não foi possível realizarem todos os passos da dança em conjunto por falta de espaço. Contudo, optámos por trabalhar durante a semana com pequenos grupos de modo a dar oportunidade a todos de realizar os passos sem se preocuparem com a falta de espaço. Numa próxima vez, eventualmente, optaremos por modificar a sala retirando as mesas e cadeiras.

Durante o dia realizamos diversas atividades com as crianças alusivas à época natalícia. Estando num contexto onde todos os dias se realiza inúmeras atividades, e onde as crianças podem brincar também livremente, como futura educadora penso que perante esta diversidade ao longo do dia, torna-se fundamental conversar com as crianças sobre o dia, fazendo uma avaliação com elas sobre o mais ou menos gostaram.

“A participação das crianças no planeamento e avaliação implica que o/a educador/a seja um ouvinte atento, que toma em consideração as suas propostas e sugestões, questionando-as para perceber melhor as suas ideias e para que tomem consciência dos seus progressos” (Ministério da Educação, 2016, p.19).

Na minha opinião e segundo o Ministério da Educação (2016), é essencial que a criança seja envolvida neste processo de avaliação, onde esta tenha a oportunidade de descrever o que fez e como, com quem fez, como é que podia melhorar, ou até mesmo

fazer de outra maneira, de forma a tomar consciência dos seus progressos e de como pode ultrapassar as suas dificuldades.

“É essencial que numa fase inicial o/a educador/a apoie a criança no desenvolvimento deste processo de autoavaliação, que a vai ajudar a aprender a prever o que quer fazer e, por conseguinte, a planear melhor. A oportunidade de partilhar com os pares e de se confrontar com diferentes opiniões e avaliações leva a que este processo se torne mais rico e reflexivo, dado que implica compreender a perspectiva do outro e explicar as suas opiniões.” (Ministério da Educação, 2016, p. 16).

Reflexão individual dia 5 de janeiro

Durante esta semana realizamos com as crianças a construção de coroas, com o objetivo de serem usadas no dia 6 - Dia de Reis. As crianças tiveram de recortar pelo contorno a sua coroa e posteriormente decorá-la. Durante a sessão foi possível compreender a necessidade que existe em acompanhar as crianças nas atividades de recorte, pois algumas delas demonstravam dificuldades em recortar, e outras apesar de não terem tanta dificuldade exigiam mais atenção da nossa parte.

Um exemplo que retrata esta necessidade de atenção ocorreu com o R., e com o T. A criança R. recortou a coroa em pedaços, alegando que não era capaz de recortar pelos riscos. Sugeri que fizesse outra, no entanto a criança em questão referiu que faria outra, mas que não conseguia sozinha. Fiquei então perto dela enquanto recortava, apenas fiquei a observar e a dar feedback positivo a cada recorte que fazia. No final a coroa estava recortada pelos contornos. O mesmo sucedeu com o T., uma vez que a primeira coroa estava cortada fora dos contornos. Sugerimos então que realizasse outra e propusemo-nos a acompanhá-lo nesse trabalho. Durante os primeiros recortes, a criança esteve acompanhada e a coroa estava a ficar recortada pelos contornos, contudo houve um momento em que foi preciso prestar uma ajuda momentânea a outra criança e quando se regressou para perto do T. o resto do recorte da coroa tinha voltado a sair dos contornos.

“A investigação aponta para que o feedback positivo, centrado nos esforços que a criança faz para conseguir o que pretende ou nas estratégias que utiliza para atingir as finalidades que se propõe, parece ser particularmente eficaz para estimular a sua aprendizagem.” (Ministério da Educação, 2016, p.107)

Este feedback positivo é fundamental para promover a sua persistência e o desejo de aprender associado também a uma contribuição da construção da autoestima e da identidade de cada criança.

Como futura educadora percebi com isto que as crianças eram capazes de recortar pelos contornos, no entanto precisavam de alguém a apoiá-las nessa tarefa, no entanto não estava implícito diretamente, mas de uma forma mais indireta.

“A construção da autoestima depende, assim, da forma como os adultos, nomeadamente o/a educador/a, intencionalmente valorizam, respeitam, estimulam a criança e encorajam os seus progressos, pelo modo como apoiam as relações e interações no grupo, para que todas as crianças se sintam aceites e as suas diferenças consideradas como contributos para enriquecer o grupo e não como fonte de discriminação ou exclusão.” (Ministério da Educação, 2016, p.34)

Com estes dois acontecimento percebi a importância que existe no acompanhamento mais individual de cada criança e da importância do reforço positivo, pois apesar das crianças serem capazes de realizar a tarefa, não se sentiam confiantes para o fazerem se estiverem sozinhas, precisando de alguém a apoiá-las durante a realização da mesma.

Reflexão individual 6 de janeiro

Na manhã do dia 6 realizou-se uma atividade direcionada para o equilíbrio físico que consistia em desempenhar determinadas posições de acordo com as imagens apresentadas nos pequenos cartões que se encontravam num pequeno saco. De um modo geral todas as crianças estavam implicadas na atividade.

Como futura educadora percebi que um dos fatores a ter em conta neste tipo de jogos é a preocupação, neste caso, em realizar cartões com dimensões grandes, para que todas as crianças possam ver. Outro aspeto a ter em conta consiste na formação de grupos,

pois as crianças realizaram a atividade perto dos seus lugares, no entanto dever-se-ia ter formado ou grupos pelas suas idades motoras, para que fosse possível prestar uma ajuda mais individualizada, ou grupos com as diferentes idades com o intuito das crianças com uma idade superior ajudarem as restantes.

“Estes jogos da iniciativa da criança ou propostos pelo/a educador/a devem dar a todos a possibilidade de participar. O/A educador/a estará atento às capacidades e habilidades motoras de cada criança e à sua influência nas relações que se estabelecem nos jogos (...). Cabe ao/à educadora não permitir situações de exclusão e dialogar com as crianças sobre as competências motoras de cada uma, o modo como podem ser mobilizadas num trabalho de equipa, que permita também a interajuda entre os que são mais e menos capazes, tirando partido de situações que contribuem para a aceitação da diferença e a cooperação entre crianças.” (Ministério da Educação, 2016, p. 45)

Outra atividade realizada durante a manhã foi a construção da massa slime, que apesar que não ter ficado com a consistência esperada, deixou um ensinamento como futura educadora: - experimentar as receitas antes em casa. Esta demonstrou-se ser uma excelente atividade para a cooperação entre as crianças. Com ela conseguiu-se estabelecer negociações como: quem faz primeiro, quem faz depois, e acima de tudo quem ajuda quem e como. Penso que este tipo de atividades são fundamentais para promover nas crianças valores democráticos, e permitir que estas compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades.

“A construção dessa autonomia passa por uma organização social participada do grupo em que as regras, elaboradas e negociadas entre todos, são compreendidas pelas crianças, e em que cada uma se compromete a aceitá-las, conduzindo a uma autorregulação do comportamento. Esta autonomia passa igualmente pela decisão coletiva sobre as tarefas necessárias ao bom funcionamento do grupo e a sua distribuição equitativa. Esta participação da vida no grupo permite às crianças tomarem iniciativas e assumirem responsabilidades,

de modo a promover valores democráticos, tais como a participação a justiça e a cooperação.” (Ministério da Educação, 2016, p. 36).

Anexo C – Planificação do Projeto de Turma

Planificação do Projeto de Turma: “*Comportamentos Saudáveis*”

Objetivos gerais: - Reduzir a utilização do plástico; reutilizar o plástico; inferir da necessidade de ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada; Cumprir regras de higiene do corpo, do vestuário, dos espaços e alimentar; Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância; Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva; Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente; aumentar o conhecimento científico; desenvolver capacidades de investigação.

Recursos: Materiais feitos de plástico e outros materiais; Professores e estagiárias; alunos; assistentes operacionais; Pais e Encarregados de Educação; Computador; Projetor.

Avaliação: Observação direta; Trabalhos realizados.

Periodicidade: As atividades serão desenvolvidas ao longo do ano letivo, preferencialmente na disciplina de Oferta Complementar.

Projetos: Eco -Escolas; JA Portugal; ...

Disciplina /Domínios	Objetivos essenciais de aprendizagem conhecimentos, capacidades e atitudes	Atividades	Descritores do Perfil do aluno	Calendarização
<p>CIDADANIA</p> <p>e</p> <p>DESENVOLVIMENTO</p> <p>Educação Ambiental</p> <p>Valores e Sustentabilidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar consciência de que os seus atos influenciam o ambiente (ou a qualidade do ambiente). • Compreender os seus direitos e deveres enquanto cidadãos face ao ambiente. • Adotar comportamentos que visam a preservação dos recursos naturais no presente tendo em vista as gerações futuras. • Tomar consciência da necessidade de adoção de 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização e exploração de um pequeno filme: “As aventuras do Vasco – Oceano de Plástico”. • Visualização e exploração de PowerPoints / filmes acerca da separação do lixo e o que colocar em cada ecoponto. • Realização de jogos interativos (UBBU) • Construção de ecopontos na sala de aula. • Visualização de uma curta-metragem sobre “O desperdício da água “. • Promover ações de sensibilização de proteção dos bens naturais (Medidas sobre a poupança da água) Gotas de água com mensagens. • Elaboração e distribuição pelos diferentes espaços da escola de imagens (dísticos) que promovam a poupança da água e da luz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F,H) • Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F) 	<p>1º Semestre</p> <p>2º semestre</p>

	práticas que visem a redução de resíduos.	<ul style="list-style-type: none">• Ações de limpeza de praias da região. (Dunas de S. Jacinto ou praia da Barra).	<ul style="list-style-type: none">• Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F)	
--	---	--	---	--

<p>Saúde</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender que os resíduos contêm elementos reutilizáveis ou recicláveis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos de Expressão artística reutilizando materiais: construção de casas, instrumentos musicais, meios de transporte, decorações de Natal. • Vinda à escola de um técnico da “RAIZ” para falar com os alunos sobre a importância da floresta, cuidados a ter com a sua proteção e preservação e identificação das espécies arbóreas existentes no recreio da escola. • Plantar uma árvore no recreio da escola. • Recolha de vários tipos de folhas secas existentes no recreio da escola. • Identificação das árvores que deixaram cair as folhas. • Identificar as árvores de folha caduca e de folha perene ou persistente existentes no recreio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J) 	<p>1º semestre</p>
--------------	--	---	--	--------------------

	<p>Tema: Educação alimentar</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais. <input type="checkbox"/> Reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde. <input type="checkbox"/> Compreender que é importante uma correta mastigação. <input type="checkbox"/> Identificar através do paladar, do aspeto, da textura, do cheiro géneros alimentícios. <input type="checkbox"/> Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar. • Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vinda à escola ou apresentação de um vídeo - conferência com uma nutricionista para falar sobre alimentação saudável. • Convite dirigido a um médico (aposentado) ou fisioterapeuta para falar sobre os cuidados a ter com a alimentação e sua importância no crescimento saudável e posturas corretas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicador (A, B, D, E, H) • Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A, B, G, I, J) • Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F) • Criativo (A, C, D, J) 	<p>2º semestre</p> <p>1º ou 2º semestre</p>
--	---	--	---	---

<p>Direitos Humanos</p>	<p>Tema: Saúde Mental e prevenção da violência</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identificar a pertença a uma família, a uma escola e a uma comunidade. <input type="checkbox"/> Reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação. <input type="checkbox"/> Aceitar e contribuir para as regras do grupo. <input type="checkbox"/> Negociar situações de conflito. <input type="checkbox"/> Expressar os afetos, através de uma comunicação positiva, eficaz e assertiva. <input type="checkbox"/> Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância. <input type="checkbox"/> Saber lidar com os elogios e as críticas. <input type="checkbox"/> Identificar situações de bem-estar pessoal e coletivo. <input type="checkbox"/> Manifestar respeito pela natureza e pela liberdade das pessoas. <input type="checkbox"/> Desenvolver o respeito por outros povos e suas culturas. <input type="checkbox"/> Entender a noção de necessidades básicas dos seres humanos. <input type="checkbox"/> Entender que os processos de enriquecimento e de empobrecimento das pessoas se podem alterar em 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Visualização de um PowerPoint sobre os direitos Humanos. <input type="checkbox"/> Visualização de um filme sobre Direitos das Crianças. <input type="checkbox"/> Elaboração de um cartaz sobre os Direitos das Crianças. <input type="checkbox"/> Alertar para a necessidade de cumprirmos as regras de convivência social de modo que todos se sintam responsáveis pelo bem-estar coletivo. <input type="checkbox"/> Apresentação da história “Meninos de todas as cores” no Teatro Kamishibai. <input type="checkbox"/> Partindo da exploração da história apresentada promover o respeito por outros povos e suas culturas. <input type="checkbox"/> Solicitar os alunos por pesquisarem com os seus familiares hábitos e costumes de outros povos e culturas. <input type="checkbox"/> Através de jogos diversos levar os alunos a descobrir quais são as necessidades básicas de todos os seres humanos. <input type="checkbox"/> Face à situação económica que se vive provocada pela crise pandémica levar os alunos a inferir que muitas pessoas 		<p>1º semestre</p> <p>1º ou 2º semestre</p>
-------------------------	---	---	--	---

	função de fatores como o emprego e o desemprego,	ficaram sem trabalho e conseqüentemente as famílias não têm dinheiro para adquirir bens de primeira necessidade.		
--	--	--	--	--

<p>Educação Financeira</p>	<p>as migrações, as calamidades naturais, os acidentes pessoais ou a aquisição de maiores qualificações.</p> <p>Compreender a diferença entre o necessário e o supérfluo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer a diferença entre “necessitar” e “querer”. • Distinguir e exemplificar despesas necessárias e despesas supérfluas. • Distinguir exemplificando consumos que proporcionam uma satisfação imediata e consumos cuja satisfação é mais duradoura. • Compreender que gastar mais do que necessário pode comprometer a satisfação de necessidades no futuro, exemplificando situações. • Reconhecer criticamente a compra por impulso. • Viver de acordo com os “seus meios”. <p>Relacionar despesas e rendimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compreender a noção de rendimento. • Enunciar fontes de rendimento. • Distinguir e exemplificar despesas realizadas com o rendimento familiar e com a mesada/semanada. • Estabelecer a relação entre rendimento e despesas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Levar os alunos a inferir sobre a necessidade de termos boas qualificações pessoais para conseguirmos ter um futuro mais promissor. • Implementação do projeto JA Portugal com participação de um voluntário em colaboração com a titular de turma. <p>(A voluntária atribuída à turma para a implementação do projeto só ocorreu no dia 17 de março de 2021).</p>		
----------------------------	---	---	--	--

	<p>evidenciando a noção de saldo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomar decisões tendo em conta que o rendimento é limitado.			
--	--	--	--	--

<p>ESTUDO DO MEIO</p>	<p>Os órgãos dos sentidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir sons, cheiros e cores do ambiente que o cerca (vozes, ruídos de máquinas, cores e cheiros de flores ...). • Localizar no corpo, os órgãos dos sentidos. • Distinguir objetos pelo cheiro, sabor, textura, forma ... • Identificar alguns cuidados a ter com a visão e a audição. • Reconhecer modificações do seu corpo (queda dos dentes de leite e nascimento da dentição definitiva). • Conhecer e aplicar normas de higiene do corpo, do vestuário e dos espaços (hábitos de higiene diária, cuidados a ter com o vestuário e hábitos de higiene na escola, habitação, ruas, etc.). • Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (Identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável). • Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (importância da água potável). • Conhecer e aplicar normas de higiene alimentar (verificação dos prazos de validade dos alimentos). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de identificação de sons, cheiros, sabores, texturas e cores. • Sopa de letras para identificar os cinco sentidos. • Elaboração de cartazes sobre os cuidados a ter com a visão e a audição. • Elaboração de um PowerPoint colaborativo sobre as regras de higiene a ter com o corpo e com os alimentos. • Realização de experiências com a água: As características da água potável: Incolor, inodora e insípida • Análise do prazo de validade de várias embalagens de produtos alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F) • Sistematizador/Organizador (A, B, C, I, J) 	1º Semestre
				1º semestre

	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer a importância da vacinação para a saúde.• Conhecer e aplicar algumas regras de convivência social.• Respeitar os interesses individuais e coletivos.• Conhecer e aplicar formas de harmonização de conflitos: diálogo, consenso, votação• Conhecer e aplicar normas de prevenção rodoviária.	<ul style="list-style-type: none">• Vinda à escola de uma enfermeira para falar sobre a importância da vacinação.• Promover situações em que os alunos têm de chegar a um resultado final através de diálogos, consensos ou votação.• Trabalho colaborativo- Em díades os alunos serão solicitados a elaborar e apresentar um PowerPoint sobre regras de segurança rodoviária.• Individualmente, recorrendo à reutilização de materiais, construirão semáforos para os condutores e para os peões, que posteriormente serão utilizados numa gincana.		
--	---	---	--	--

<p>PORTUGUÊS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar informação essencial em textos orais sobre temas conhecidos. • Expressar opinião partilhando ideias e sentimentos. • Inferir o tema e resumir as ideias centrais de textos associados a diferentes finalidades (lúdicas, estéticas, informativas). • (Re)contar histórias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploração da história “O dia em que o monstro veio à escola”. Reflexão sobre as atitudes que cada um tem, que podem interferir na vida do outro. • Exploração das obras literárias “O dia em que o mar desapareceu” e “O dia em que a floresta ardeu “de José Fanha • Reflexão sobre as atitudes que cada um 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicador (A, B, D, E, H) • Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A, B, G, I, J) 	<p>1º Semestre</p> <p>e</p>
-------------------------	---	---	---	-----------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Saber escutar para interagir com adequação ao contexto e a diversas finalidades. • Expressar opinião partilhando ideias e sentimentos. • Escrever corretamente ordenando as suas ideias. 	<p>deve tomar para proteger o ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diálogo acerca do respeito, interajuda, e da importância do cumprimento de regras. • Exploração das regras de convivência social. • Construção de cartazes e folhetos com indicações sobre o que colocar e o que não colocar em cada recipiente do ecoponto. • Construção de cartazes de sensibilização para a problemática do plástico (ilhas de plástico) e proteção e preservação do ambiente. • Leitura e exploração de histórias e diferentes tipos de texto. • Escrita do postal para oferecer ao pai e à mãe. • Escrita de uma história coletiva para apresentar no Teatro Kamishibai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participativo/Colaborador (B, C, D, E, F) • Criativo (A, C, D, J) 	<p>2º Semestre</p>
--	--	---	--	--------------------

<p>MATEMÁTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher, organizar e representar dados qualitativos e quantitativos utilizando diferentes representações. • Interpretar a informação representada. • Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas envolvendo a organização e tratamento de dados. • Desenvolver persistência autonomia e à-vontade em lidar com situações que envolvam a Matemática no seu percurso escolar e na vida em sociedade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura, escrita e decomposição de números. • Ordenação de números em sequências crescentes e decrescentes. • Representar sequência recorrendo à reutilização de materiais. • Construir com os alunos pictogramas / gráficos para registarem as informações apresentadas. • Elaboração de um poster de turma “A preservação do ambiente, atitudes assertivas”. • Resolver problemas relacionados com as temáticas trabalhadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecedor/Sabedor/Culto/Informado (A, B, G, I, J) • Questionador (A, F, G, I, J) • Comunicador (A, B, D, E, H) • Responsável/Autônomo (C, D, E, F, G, I, J) 	<p>1º e 2º Semestre</p>

<p>EDUCAÇÃO ARTÍSTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas, itinerários; técnica mista; <i>assemblage</i>; <i>land'art</i>, escultura, maquete, fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais; <p>o Experimentar possibilidades expressivas dos materiais (carvão vegetal, pasta de modelar, barro, pastel seco, tinta cenográfica, pincéis e trinchas, rolos, papéis de formatos e características diversas, entre outros) e das diferentes técnicas, adequando o seu uso a diferentes contextos e situações;</p> <p><input type="checkbox"/> Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cantar, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção de ecopontos para a sala de aula utilizando o recorte, pintura e colagem. • Sensibilização da comunidade Educativa para a problemática do plástico, elaborando flyers com imagens sobre o que o plástico está a fazer ao nosso planeta (ilhas de plástico). • Construção da prenda para o pai e para a mãe reutilizando materiais. • Construção de casas e enfeites de Natal utilizando embalagens de plástico / tetrapak. • Construção de algumas instituições e serviços da comunidade reutilizando materiais. • Dramatização de histórias. • Entoação de canções. 	<ul style="list-style-type: none"> • Criativo/Crítico/Analítico (A, B, C, D, G, J) • Comunicador (A, B, D, E, H) 	<p>1º Semestre</p> <p>e</p> <p>2º Semestre</p>
----------------------------------	---	---	--	--

A (Linguagens e textos) B (Informação e comunicação) C (Raciocínio e resolução de problemas) D (Pensamento crítico e pensamento criativo) E (Relacionamento interpessoal) F (Desenvolvimento pessoal e autonomia) G (Bem-estar, saúde e ambiente) H (Sensibilidade estética e artística) I (Saber científico, técnico e tecnológico) J (Consciência e domínio do corpo)

Nota: A planificação do Projeto de Turma é flexível e passível de alterações ao longo do ano letivo consoante as especificidades e interesses do grupo /Turma.


Anexo D- Planificações 1.º CEB

Planificações relativas às intervenções em díade: Manhã e tarde

Planificação das Aulas Grupo 2º Ano - 1ºCEB			
Semana 5 de abril a 7 de abril Segunda-feira	Orientadora Cooperante: - Orientador da UA: -	Estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte	Caracterização do grupo: 20 crianças.
Horas	Descrição das atividades e estratégias de ensino – aprendizagem	Materiais	Aprendizagens Essenciais

<p>9h-10:30h</p>	<p>Matemática – Introdução à operação divisão. - Contextualização a partir da atividade realizada no último dia antes das férias da Páscoa. - Resolução de problemas.</p>	<p>- Manual escolar. - Quadro interativo e demarcador.</p>	<p>- Reconhecer e memorizar factos básicos das operações e calcular com os números inteiros não negativos recorrendo à representação horizontal do cálculo, em diferentes situações e usando diversas estratégias que mobilizem relações numéricas e propriedades das operações. - Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas com números naturais, em contextos matemáticos e não matemáticos.</p>
<p>11h- 12:30h</p>	<p>Estudo do meio – Plantas espontâneas e cultivadas: - Visita à plantação da escola - Visionamento de dois vídeos - Resolução de exercícios do manual - Análise de uma planta sobre as suas partes constituintes</p> <p>Expressões: Desenho da planta</p>	<p>- Manual. - Quadro interativo e de marcador. - Planta. - Material de escrita e desenho.</p>	<p>- Distinguir diferenças entre plantas espontâneas e cultivadas. - Identificar os nomes das partes constituintes das plantas.</p> <p>- Captar a expressividade contida na linguagem das imagens e/ou outras narrativas visuais. - Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços (...)).</p>

14h-15:30h	numa folha branca, posterior pintura e identificação das partes constituintes. Português - Revisão da listagem criada pelas crianças sobre os verbos (ações). - Introdução dos três tempos verbais: passado, presente, futuro. - Resolução de exercícios.	- Manual escolar. - Quadro interativo e demarcador.	- Redigir textos coerentes e coesos com recurso a elementos como concordância entre constituintes e a correlação de tempos verbais. - Articular segmentos do texto através do emprego de elementos gramaticais que marcam relações de tempo e causa. - Identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome (próprio e comum), adjetivo, verbo, pronome pessoal e interjeição. - Conhecer a forma do infinitivo dos verbos.
Observações/ notas:			
Sumário:			

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 5 de abril a 7 de abril</p> <p>Terça-feira, 06/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>-</p> <p>Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: português</p>		<p>Período letivo: 9h – 12:30h (Interrupção para prática de educação física)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Aprendizagens Essenciais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redigir textos coerentes e coesos com recurso a elementos como a concordância entre constituintes e a correlação de tempos verbais. - Articular segmentos do texto através do emprego de elementos gramaticais que marcam relações de tempo e causa. - Identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome (próprio e comum), adjetivo, verbo, pronome pessoal e interjeição. - Conhecer a forma do infinitivo dos verbos. 			
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			

Meta 24.3. Identificar verbos	
Antecedentes	
Esta aula pretende que os alunos relembrem os verbos no tempo verbal - presente do indicativo	
Recursos/Materiais	
Computador, projetor, quadro interativo, quadro de marcador, ficha de consolidação.	
Sumário da aula	
Revisão da listagem criada pelas crianças sobre os verbos (ações). Revisão tempo verbal: presente Introdução dos tempos verbais: passado e futuro. Resolução de exercícios.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<ul style="list-style-type: none">- Dar exemplos de verbos do presente (com as três conjugações que já conhecem), para lembrar;- Questionar se as ações já tinham acontecido ou estavam no presente;- Introduzir o termo “Presente” – Tempo Verbal.- Revisão da listagem criada pelas crianças sobre os verbos (ações)- Escrever no quadro três verbos para resolverem no caderno, tal como fizeram na segunda-feira	10 minutos

<p>- Entrega de uma ficha em que têm de identificar as palavras que indicam ações, depois terão que as escrever, e finalmente, construir frases em que incluam os verbos encontrados na sopa de letras.</p> <p>- Sobre tempo: sugerir um jogo relativo aos verbos dos dois tempos verbais que aprenderam (presente e passado).</p> <p>Jogo: Passar de bola em que as crianças têm que conjugar o verbo no presente do indicativo, na primeira pessoa do singular, com a primeira conjugação (-ar). De seguida, com a segunda conjugação (-er). Por fim, com a terceira conjugação (-ir).</p> <p>O professor deve desafiar as crianças, passando para a segunda pessoa do singular, e assim sucessivamente.</p> <p>Consoante as dificuldades sentidas/superadas, o professor pode pedir para cada uma das crianças, assim que receberem a bola, dizerem do início ao fim a conjugação de um determinado verbo (Eu, Tu, Ele, Ela, Nós, Vós, Eles, Elas).</p> <p>Sugestão para trabalho de casa: Escreve três frases para cada tempo verbal (presente e passado).</p>	<p>35 minutos</p> <p>20 minutos</p>
<p>Instrumento de avaliação: Observação direta; Resultados da ficha de consolidação.</p>	

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: ____-____-____

1. Descobre na sopa de letras as palavras que indicam as ações representadas. Depois, escreve-as por baixo da imagem correspondente. Escreve uma frase que inclua cada verbo no teu caderno.










C	A	N	T	A	R	I	E	N	Q	A	W	E	R	T
O	D	R	T	T	E	H	J	A	F	G	H	J	K	L
M	W	S	E	B	R	S	T	D	A	S	D	F	G	H
E	W	X	C	R	G	D	C	A	V	B	N	M	K	L
R	A	S	L	I	M	P	A	R	C	V	B	N	M	M
A	S	D	E	N	E	D	R	T	E	A	Q	W	S	X
C	V	B	R	C	S	D	F	G	Ç	V	C	V	B	N
N	M	L	V	A	A	I	O	L	Ç	P	E	N	M	J
A	S	E	D	R	F	T	G	Y	H	U	J	R	A	E








 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 5 de abril a 7 de abril Terça-feira, 06/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do Meio</p>	<p>Período letivo: 14h – 15:30h</p>		
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Aprendizagens Essenciais</p> <p>- Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução; plantas: tipo de raiz, tipo de caule, forma da folha, folha caduca/persistente, cor da flor, fruto e semente, etc.).</p> <p>- Relacionar as características dos seres vivos (animais e plantas), com o seu habitat.</p>			
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			
<p><u>Bloco 3 – À descoberta do ambiente natural</u> 1- Os seres vivos do seu ambiente</p>			

- Observar e identificar algumas plantas mais comuns existentes no ambiente próximo.	
Antecedentes	
Esta aula pretende que os alunos relembrem os nomes das partes constituintes das plantas e as suas funções.	
Recursos/Materiais	
Computador, projetor, quadro interativo, quadro de marcador.	
Sumário da aula	
Revisão dos conteúdos já abordados; Diferentes habitats das plantas; Plantas espontâneas e cultivadas; Variações que ocorrem nas plantas ao longo do ano; Plantas comestíveis.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Revisão: Através de um PowerPoint: Rever com os alunos as partes constituintes das plantas e as suas funções. Rever com os alunos os fatores necessários para o desenvolvimento de uma planta.	15 minutos

<p>Introdução de novos conteúdos: Introduzir os diferentes habitats das plantas. Conduzir os alunos a perceber que existem plantas que precisam dos nossos cuidados e outras que se desenvolvem sozinhas. Mostrar um vídeo sobre plantas espontâneas e plantas cultivadas. Questionar sobre as diferentes plantas que surgem ao longo do vídeo. Levar os alunos até à zona da estufa e explorar com eles quais os tipos de plantas que ali encontramos.</p> <p>Através de um PowerPoint: Rever o que são plantas espontâneas e cultivadas. Perceber com os alunos as variações que ocorrem nas plantas ao longo do ano. Perceber com os alunos que existem plantas comestíveis. Apresentar exemplos de plantas comestíveis.</p>	<p>45 minutos</p> <p>40 minutos</p>
<p>Instrumento de avaliação: Observação direta</p>	

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 5 de abril a 7 de abril</p> <p>Quarta-feira, 07/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do meio e matemática</p>		<p>Período letivo: 9h – 12:30h (180 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Aprendizagens Essenciais</p> <p>Estudo do meio</p> <p>- Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução; plantas: tipo de raiz, tipo de caule, forma da folha, folha caduca/persistente, cor da flor, fruto e semente, etc.).</p> <p>- Relacionar as características dos seres vivos (animais e plantas), com o seu habitat.</p> <p>Matemática</p> <p>- Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas com números naturais, em contextos matemáticos e não matemáticos, e avaliar a plausibilidade dos resultados.</p>			
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			

Estudo do meio

Bloco 3 – À descoberta do ambiente natural

1- Os seres vivos do seu ambiente

- Observar e identificar algumas plantas mais comuns existentes no ambiente próximo.

Matemática

NO2

Meta 10.1 Resolver problemas de um passo envolvendo situações de partilha equitativa e de agrupamento.

Antecedentes

Esta aula pretende que os alunos relembrem os conteúdos abordados anteriormente relativamente às plantas.

Recursos/Materiais

Computador, projetor, quadro interativo, quadro de marcador, ficha de revisão, ficha de consolidação, puzzle.

Sumário da aula

- Revisão dos conteúdos lecionados: diferentes habitats das plantas;
- Resolução de uma ficha de trabalho;
- Apresentação e exploração de um PowerPoint;
- Resolução de exercícios: divisão;
- Construção de um puzzle: variações das plantas ao longo do ano;
- Resolução de uma ficha de consolidação.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Revisão: Iniciar a aula com a revisão sobre os conteúdos lecionados na aula passada. Os alunos serão solicitados a enumerar os diferentes habitats das plantas.</p>	20 minutos
<p>Trabalho a pares: Resolução de uma ficha de trabalho onde os alunos terão de indicar 3 exemplos para cada habitat das plantas.</p>	15 minutos
<p>Apresentação e exploração de um PowerPoint/ áudio.</p>	40 minutos
<p>Trabalho em grupos: Os alunos terão de construir um puzzle relativo às variações das plantas ao longo do ano. Contudo para dar início a essa construção, cada grupo terá de resolver um problema de matemática relativo às peças do puzzle.</p>	20 minutos
<p>Construção do puzzle.</p>	
<p>Posteriormente à construção, os alunos terão de identificar qual a estação do ano a que corresponde cada puzzle.</p>	45 minutos
<p>Os alunos em grupo terão de criar um pequeno texto, cujo objetivo será descrever as características correspondentes a cada árvore.</p>	25 minutos

Resolução de uma ficha de consolidação.	20 minutos
Instrumento de avaliação: Observação direta; Resultados da ficha de revisão e de consolidação.	

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: ___ - ___ - ___

1. Escreve exemplos de:



Plantas aéreas

Plantas Aquáticas

Plantas Terrestres

2. **Rodeia** as plantas que são comestíveis e **sublinha** as plantas que não são comestíveis.

Eucalipto

Morangueiro

Giestas

Pessegueiro

Oliveira

Laranjeira

Nenúfar

Bananeira

Papoila

Nome: _____ Data: ___ - ___ - ___

1. **Escreve** frases com as palavras que se seguem. **Observa** o exemplo.

Água - As plantas precisam de água para crescer.

Raiz/ caule - _____

Folhas - _____

Flor/fruto - _____

2. **Observa** as diferentes partes de uma laranjeira. Legenda-as.

folha flor raiz caule fruto



3. **Escreve** o nome das plantas no local certo.


papoila batateira trevo alface milho urtiga musgo morangueiro

Plantas espontâneas

Plantas cultivadas

Identifica o ambiente em que vive cada uma destas plantas.



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 5 de abril a 7 de abril Quarta-feira, 07/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Português</p>	<p>Período letivo: 14h – 15:30h</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Aprendizagens Essenciais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redigir textos coerentes e coesos com recurso a elementos como a concordância entre constituintes e a correlação de tempos verbais. - Articular segmentos do texto através do emprego de elementos gramaticais que marcam relações de tempo e causa. - Identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome (próprio e comum), adjetivo, verbo, pronome pessoal e interjeição. - Conhecer a forma do infinitivo dos verbos. 	
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>	

Meta 24.3. Identificar verbos
Antecedentes
Esta aula pretende que os alunos relembrem os verbos do tempo presente e passado.
Recursos/Materiais
Computador, projetor, quadro interativo, quadro de marcador.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">- Correção da ficha do dia anterior relativa aos tempos verbais – presente e passado;- Apresentação e exploração de um PowerPoint/áudio;- Resolução de uma ficha de consolidação;- Revisão e registo no caderno dos verbos no passado e futuro do indicativo.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p style="text-align: center;">Correção da ficha</p> <p>- Concluir a ficha (Identificar os verbos (ações) na sopa de letras e realizar duas frases, em que uma é para o presente e a outra para o passado, de acordo com as imagens que traduzem ações).</p> <p style="text-align: center;">Apresentação e exploração de um PowerPoint/ áudio.</p>	15 minutos

<p>- Revisão.</p> <p style="text-align: center;">Resolução de uma ficha de consolidação.</p> <p>- Ficha sobre os verbos (presente e passado).</p> <p>1- Numerar as imagens de acordo com as frases.</p> <p>2- Sublinhar as formas verbais das frases e escrevê-las.</p> <p>3- Completar as frases com as formas verbais do quadro.</p> <p>4- Em cada alínea, rodear a palavra que não é um verbo.</p> <p>5- Sublinhar as oito formas verbais do texto apresentado e, posteriormente, escrever as formas verbais que encontrarem.</p> <p>6- Escrever, à frente de cada frase, o infinitivo do verbo que está sublinhado em cada alínea.</p> <p style="text-align: center;">Revisão e registo no caderno</p> <p>-Pedir para escreverem no quadro a denominação do tempo verbal – Passado.</p> <p style="text-align: center;">Passado</p> <p style="text-align: center;">O Passado é o tempo que passou. É passado, já não volta. (Ontem)</p> <p>-Pedir para escreverem no quadro a denominação do tempo verbal – Futuro.</p> <p style="text-align: center;">Introdução do tempo verbal: Futuro</p> <p style="text-align: center;">O Futuro é o tempo que há de vir. (Amanhã)</p> <p style="text-align: center;">Será logo, mais tarde, amanhã... é o futuro.</p> <p style="text-align: center;">Exercícios de consolidação oral</p>	<p>25 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>5 minutos</p>
--	--

-Frases no presente, passado e futuro.	15 minutos
--	------------

Instrumento de avaliação: Observação direta e através das respostas dadas aos exercícios das fichas propostas.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: ____ - ____ - ____

1. Numera as imagens de acordo com as frases.

1. O meu gato gosta de peixe.
2. A tua irmã está muito contente.
3. A Ana é bailarina.
4. Eu dei um osso ao meu cão.
5. Ela come uma maçã todos os dias.
6. O Rui desenha muito bem.



a)



b)



d)



c)



f)



e)

2. Sublinha as formas verbais das frases e escreve-as. Vê o exemplo.

- a) O Raul comprou uma bicicleta. comprou
- b) A Dina dorme oito horas por dia. _____
- c) A Ilda faz um bolo de chocolate delicioso. _____
- d) Tu ouviste as notícias? _____
- e) O pai deu uma prenda ao filho. _____
- f) A Alda é uma rapariga muito bonita. _____
- g) A Mónica e o João nasceram em Moçambique. _____
- h) Os meus pais venderam o carro. _____
- i) A tua tia tem uns olhos lindíssimos. _____
- j) Nós almoçamos todos os dias na escola. _____

3. Completa as frases com as formas verbais do quadro.

a) O Bruno _____ no Brasil.

b) Eu _____ todos os dias na cantina da escola.

c) A Sofia _____ a tabuada de cor.

d) O Gonçalo _____ uma coleção de selos enorme.

e) Ela _____ uma carta a uma amiga.

f) Os papéis _____ em cima da mesa.

almoço
escreveu
estão
nasceu
sabe
tem

4. Em cada alínea, rodeia a palavra que não é um verbo.

a) amar, brincar, gritar, lugar.

c) calor, fugir, partir, sair.

b) beber, correr, mulher, vender.

d) compor, dispor, pôr, tambor.

5. Sublinha as oito formas verbais do texto.

A gatinha Mimi

A gatinha Mimi apareceu lá em casa numa manhã fria de inverno.

Quando abrimos a porta do quintal, encontrámos a gatita. Ela estava cheinha de frio e de fome. Olhou para nós e miou.

Nós pusemos um pouco de leite numa tijela e ela lambeu tudo.

Maria Helena Marques



5.1 Escreve as formas verbais que encontraste.

6. Escreve, à frente de cada frase, o infinitivo do verbo sublinhado.

a) O João acorda muito cedo. verbo _____


b) Ele venceu todas as provas. verbo _____

c) Ela dormiu toda a noite. verbo _____

d) Ontem choveu toda a tarde. verbo _____

e) Eles não viram o carro. verbo _____

Planificações relativas às intervenções em diáde: diárias

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:30h às 10:30h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Números racionais não negativos</p>		<p>✓ Reconhecer frações unitárias como representações de uma parte de um todo dividido em partes iguais, em diferentes contextos, e dar exemplos.</p>	
<p>Raciocínio matemático</p>		<p>✓ Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, e explicar raciocínios, procedimentos e conclusões</p>	
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			

<p>NO2: Meta 9.3. Relacionar a divisão com a multiplicação, sabendo que o quociente é o número que se deve multiplicar pelo divisor para obter o dividendo. Meta 9.5. Utilizar adequadamente os termos «metade», «terça parte», «quarta parte» e «quinta parte», relacionando-os respetivamente com o dobro, o triplo, o quádruplo e o quíntuplo. Meta 10.1. Resolver problemas de um passo envolvendo situações de partilha equitativa e de agrupamento.</p>
<p>Antecedentes</p> <p>Esta aula parte do tema já iniciado: a divisão.</p>
<p>Recursos/Materiais</p> <p>Quadro de marcador, Figura da borboleta, Circunferência e as metades desta, Palitos, Ficha de trabalho.</p>
<p>Sumário da aula</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Introdução da metade = $\frac{1}{2}$. ✓ Relação entre a metade e o dobro. ✓ Resolução de uma ficha de trabalho.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora dá início à aula relembrando com os alunos as simetrias lecionadas no dia anterior. <p>Introdução de um novo conteúdo: a metade = $\frac{1}{2}$.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora vai partir da “borboleta” utilizada no dia anterior, para introduzir o $\frac{1}{2}$, em que a borboleta 	<p>10 minutos (9:30h - 9h40min)</p>

<p>representa a unidade, e cada metade sua o $\frac{1}{2}$.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ De seguida a professora vai explicar o mesmo conteúdo com uma circunferência.✓ A partir destes exemplos figurados, irá generalizar para a linguagem matemática, dando o exemplo de $\frac{1}{2}$ de 10.✓ Para facilitar a generalização os alunos vão utilizar os palitos e os copos que cada um tem.✓ Posteriormente quando todos os alunos tiverem entendido esta divisão, a professora irá explicar a igualdade de $\frac{1}{2}$ de 10, que é igual a ter $10 \div 2$.✓ Em conjunto com os alunos, a professora irá tentar chegar a uma relação entre a metade e o dobro. <p>Realização de exercícios</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Resolução de uma ficha de trabalho	<p>30 minutos (9h40min – 10h 10min)</p> <p>20 minutos (10h10min - 10h30min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens


Instrumento de avaliação: Observação direta; Resultados da ficha de trabalho.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Português</p>		<p>Período letivo: 10:30h às 11:10h (40 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Leitura- escrita</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto; ✓ Identificar informação explícita no texto; ✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos. 	

Gramática	<ul style="list-style-type: none">✓ Classificar as palavras quanto ao número de sílabas (palavra escrita);✓ Identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome (próprio e comum), adjetivo, verbo, pronome pessoal e interjeição.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p>LE2: Meta 8.1. Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada. Meta 17.1 Formular as ideias-chave (sobre um tema dado pelo professor) a incluir num pequeno texto informativo.</p> <p>G2: Meta 24. 1. Identificar nomes. Meta 24. 2. Identificar o determinante artigo (definido e indefinido). Meta 24. 3. Identificar verbos. Meta 24. 4. Identificar adjetivos.</p>	
Antecedentes	
A aula surge na continuidade da abordagem da explicitação de regularidade no funcionamento da língua.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, Ficha de trabalho.	
Sumário da aula	


- ✓ Leitura e interpretação de um excerto da história a “A Fada Oriana”.
- ✓ Resolução de uma ficha de trabalho

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula partindo da divisão da matemática, conversando com os alunos sobre a possibilidade de dividir um texto em frases e frases em palavras. <p>Realização de uma ficha de trabalho.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos após esta conversa vão ter uma ficha com um pequeno excerto da história da “Fada Oriana”, onde vai ser estudado com os alunos as possíveis divisões que se pode fazer no texto utilizando o $\frac{1}{2}$.✓ A ficha terá uma primeira parte de compreensão do texto e uma segunda parte de gramática, introduzindo um último exercício sobre os animais encontrados no texto, que poderá ser remetido para a disciplina de estudo do meio.✓ A última tarefa será ilustrar o excerto que foi lido.✓ A correção da ficha será feita à medida que os alunos terminarem cada exercício, à exceção do último que será corrigido já na aula de estudo do meio.	<p>5 minutos (10h:30 min- 10h35min)</p> <p>25 minutos (10h35min - 11h00min)</p> <p>10 minutos (11h00min - 11h10min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta; Resultados da ficha.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação Artística	Período letivo: 11:10h – 11:30h (20 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e Criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land´ art; escultura; maquete; fotografia; entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 2 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u>	
Desenho	

Ilustrar de forma pessoal. Pintura Pintar livremente em suportes neutros
Antecedentes
Esta aula surge na continuidade da aula de português, partindo de um “excerto” explorado previamente com os alunos para a ilustração do mesmo.
Recursos/Materiais
Folhas brancas; Materiais de escrita; Materiais de desenho.
Sumário da aula
✓ Desenho relativo à ilustração do excerto lido anteriormente.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Ilustração. ✓ Perante a ficha de trabalho os alunos terão a tarefa de ilustrar o excerto que foi lido. ✓ Posteriormente terão de apresentar o seu desenho e respetiva explicação ao colega do lado.	20 minutos (11h10min - 11h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas


Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa:

Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 11:30h - 12h00min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	<p>✓ Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução; plantas: tipo de raiz, tipo de caule, forma da folha, folha caduca/persistente, cor da flor, fruto e semente, etc.).</p>
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>Bloco 3 — À descoberta do ambiente natural</u></p> <p>Os seres vivos do seu ambiente</p>	

Plantas espontâneas e cultivadas; Animais selvagens; Animais domésticos; Reconhecer características externas de alguns animais (corpo coberto de penas, pêlos, escamas, bico, garras...).
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento da presença de alguns animais no excerto lido, e na resolução da ficha de trabalho correspondente. Os alunos já têm algum conhecimento sobre os conteúdos que irão ser abordados.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador; Materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Animais domésticos e selvagens;✓ Relação entre plantas espontâneas e animais selvagens; plantas cultivadas e animais domésticos;✓ Reconhecer características externas de alguns animais.


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Correção da ficha <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia a aula com a correção do último exercício da ficha de português, relacionando-o com os animais que nele encontram.✓ Em conjunto e partindo dos animais presentes no exercício e dos animais que os alunos conhecem, iremos explorar os animais domésticos e os animais selvagens introduzindo possíveis características que	30 minutos (11h30min - 12h00min)

<p>os alunos conheçam de cada um.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora deve de estabelecer uma relação relativamente aos cuidados, ou não, prestados pelo ser humano, tanto para as plantas, como para os animais. (plantas espontâneas, animais selvagens; plantas cultivadas, animais domésticos). <p>Desafio</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Perante o diálogo sobre os diferentes animais, os alunos irão formar 5 grupos de trabalho, para posteriormente criarem um móbil cujo objetivo será ficar exposto na sala de aula.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação Artística	Período letivo: 12h - 12h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land´art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais. ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	

Bloco 1 –

Construções

Ligar/colar elementos para uma construção.

Construir:

Brinquedos.

Bloco 2-

Desenho

Contornar objetos, formas, pessoas.

Pintura

Pintar livremente em suportes neutros.

Bloco 3-

Recorte, colagem, dobragem

Elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...

Antecedentes

Esta aula surge da exploração na disciplina de estudo do meio, onde os alunos trabalharam os diferentes tipos de animais.

Recursos/Materiais

Folhas brancas; Materiais de recorte e colagem; Materiais de desenho; Materiais de pintura; Moldes dos animais.

Sumário da aula

- ✓ Criação em grupo, de um móbil relativo aos animais domésticos e animais selvagens.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Criação de um móbil <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos em conjunto com o seu grupo terão de desenhar através dos diversos moldes os diferentes animais.✓ Dois grupos irão desenhar animais selvagens, e outros dois grupos irão desenhar animais domésticos.✓ Posto isto, os alunos terão de recortar os respetivos animais e criar em conjunto o móbil para expor na sala de aula.	30 minutos (12h - 12h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta; Rigor do trabalho realizado.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 12 de abril a 14 de abril</p> <p>Terça-feira, 13/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: -</p> <p>Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Oferta complementar</p>	<p>Período letivo: 14h – 15:30h (120 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p><u>Educação Artística- Expressão dramática/ teatro</u> Experimentação e criação</p>	<p>✓ Adequar as possibilidades expressivas da voz a diferentes contextos e situações de comunicação, tendo em atenção a respiração, aspetos da técnica vocal (articulação, dicção, projeção, etc.).</p>
<p><u>Português</u> Leitura- escrita</p>	<p>✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos.</p>
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>	

Educação Artística- Expressão dramática/ teatro Bloco 1- Jogos de exploração Voz Explorar a emissão sonora fazendo variar: a forma de respirar; a altura do som; o volume da voz; a velocidade; a entoação. Português LE2 Meta 8.1. Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento do projeto de turma “comportamentos saudáveis”, onde uma das atividades escolhidas pelas crianças seria a criação de uma história. A aula parte também das diferenças existentes entre os animais que as crianças conhecem, relacionando-as com as diferenças dos seres humanos.	
Recursos/Materiais	
Objetos de várias as cores; Guião da história; Teatro Kamishibai.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Dramatização da história “Meninos de todas as cores “;✓ Exploração da origem do teatro Kamishibai;✓ História contada através do mesmo teatro.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial <ul style="list-style-type: none">✓ A professora vai começar por conversar com os alunos sobre o fato dos animais serem diferentes entre si, e cada um ter as suas	40 minutos (14h - 14h40min)

<p>próprias características, levando os alunos a generalizar estas especificidades também para o ser humano.</p> <p>Dramatização da história “Meninos de todas as cores”</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após a conversa anterior, a professora vai lançar o desafio aos alunos de dramatizarem a história “Meninos de todas as cores”.✓ Posteriormente irá ser explorado com as crianças os diferentes teatros que existem.✓ A professora irá apresentar às crianças a origem do teatro Kamishibai e explorar com elas as características deste teatro.✓ Neste seguimento, a professora irá dramatizar a mesma história, desta vez através do teatro Kamishibai. <p>Lançamento do desafio</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá lançar um desafio aos alunos para estes em grupos criem uma história, partindo de animais, plantas e pessoas, tal como outros alunos já criaram a história “Meninos de todas as cores” através do teatro Kamishibai.	<p>15 minutos (14h40min - 14h55min)</p> <p>35 minutos (14h55min - 15h30min)</p>
---	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística – Expressão Dramática/teatro*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_teatro.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf

Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Segunda-feira, 19/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e comparar sólidos geométricos, reconhecendo semelhanças e diferenças, e identificando polígonos (triângulos, quadrados, retângulos, pentágonos e hexágonos) e círculos nesses sólidos. ✓ Descrever figuras planas, identificando as suas propriedades, e representá-las a partir de 	

	atributos especificados. ✓ Compor e decompor figuras planas, a partir de figuras dadas, identificando atributos que se mantêm ou que se alteram nas figuras construídas.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Meta 2.3. Distinguir linhas poligonais de linhas não poligonais e polígonos de figuras planas não poligonais. Meta 2.9. Identificar pirâmides e cones, distinguir poliedros de outros sólidos e utilizar corretamente os termos «vértice», «aresta» e «face». Meta 2.11. Distinguir atributos não geométricos de atributos geométricos de um dado objeto.	
Antecedentes	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, Ficha de trabalho, cubos, prismas e pirâmides, os cilindros, os cones e as esferas, caixa grande, diversos objetos designados poliedros e não poliedros.	
Sumário da aula	
✓ Introdução de um novo conteúdo: poliedros e não poliedros; ✓ Realização de uma ficha de trabalho; ✓ Jogo de consolidação “consigo descobrir através do tato”.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora dá início à aula conversando sobre o fim de semana, e possíveis atividades que os alunos realizaram com os familiares, conduzindo a conversa para os objetos que foram utilizados nas diversas brincadeiras, desde bolas de futebol, jogos de tabuleiro, livros, entre outros objetos poliedros e não poliedro. 	<p>15 minutos (9:00h - 9h15min)</p>
<p>Introdução de um novo conteúdo: poliedros e não poliedros</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora vai partir da conversa anterior, explicar dentro dos objetos conhecidos de cada criança, as diferenças entre os poliedros e não poliedros. ✓ Os alunos terão de encontrar na sala possíveis poliedros e não poliedros, explicando o porquê da sua identificação. 	<p>15 minutos (9h15min – 9h30min)</p>
<p>Agrupar os poliedros e não poliedros</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Partindo dos poliedros e não poliedros existentes na sala de aula, os alunos vão ter de os agrupar, percebendo que os poliedros são todos os cubos, prismas e pirâmides, e os não poliedros são os cilindros, os cones e as esferas. ✓ Os alunos irão escrever no seu caderno as características de poliedros e não poliedros. 	<p>15 minutos (9h30min - 9h45min)</p> <p>15 minutos (9h45min - 10h00min)</p>
<p>Ficha de trabalho</p>	<p>30 minutos</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos terão uma ficha de trabalho para resolver a pares sobre este novo conteúdo. <p>Jogo de consolidação “consigo descobrir através do tato”</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos após demonstrarem facilidade em identificar os poliedros e não poliedros irão jogar o jogo “consigo descobrir através do tato”.✓ Posto isto dá-se início ao jogo em que um dos alunos de olhos vendados vai à caixa retirar um objeto, e tem primeiramente de identificar se é poliedro ou não poliedro. Após essa identificação, tem de justificar o porquê da sua escolha. Os restantes colegas, irão ter no caderno uma tabela dividida em duas colunas, onde terão de descrever/identificar qual foi o objeto que saiu da caixa, e de que lado fica, lado dos poliedros, ou lado dos não poliedros. Irá existir um objeto para cada aluno tirar de dentro da caixa.✓ Posto isto os alunos irão criar um cartaz.	(10h00min - 10h30min)
--	-----------------------

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta; dinâmica do jogo.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. **Une** os sólidos geométricos representados ao respetivo nome.



•

• Esfera



•

• Cubo



•

• Pirâmide quadrangular



•

• Cone



•

• Paralelepípedo



•

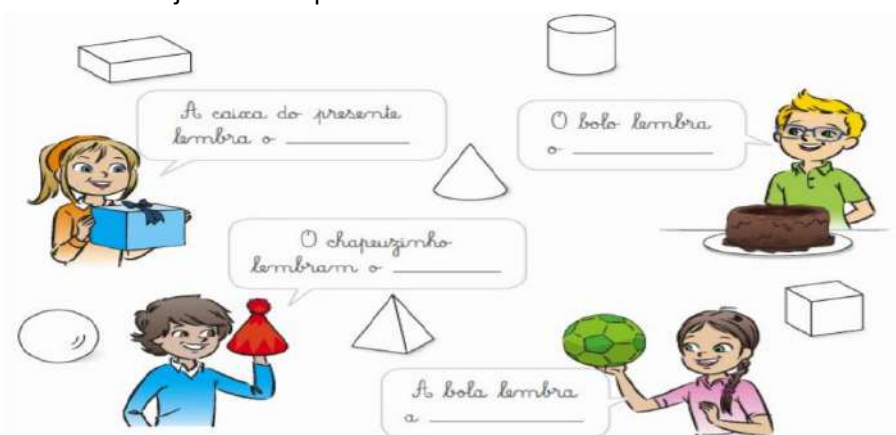
• Prisma triangular



•

• Cilindro

2. **Escreve** o nome do sólido geométrico que cada objeto faz lembrar. **Pinta** esses sólidos com a cor dos objetos correspondentes



3. **Observa** à tua volta e procura objetos que te sugerem sólidos geométricos. **Escreve** o nome dos que se parecem com:

Cubo-_____

Esfera-_____

Cilindro-_____

4. **Observa** a figura seguinte:





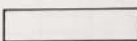




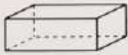
- 4.1. Na figura representada pinta de azul os sólidos que são poliedros e de vermelho os sólidos que não são poliedros.

5. **Completa** a frase:

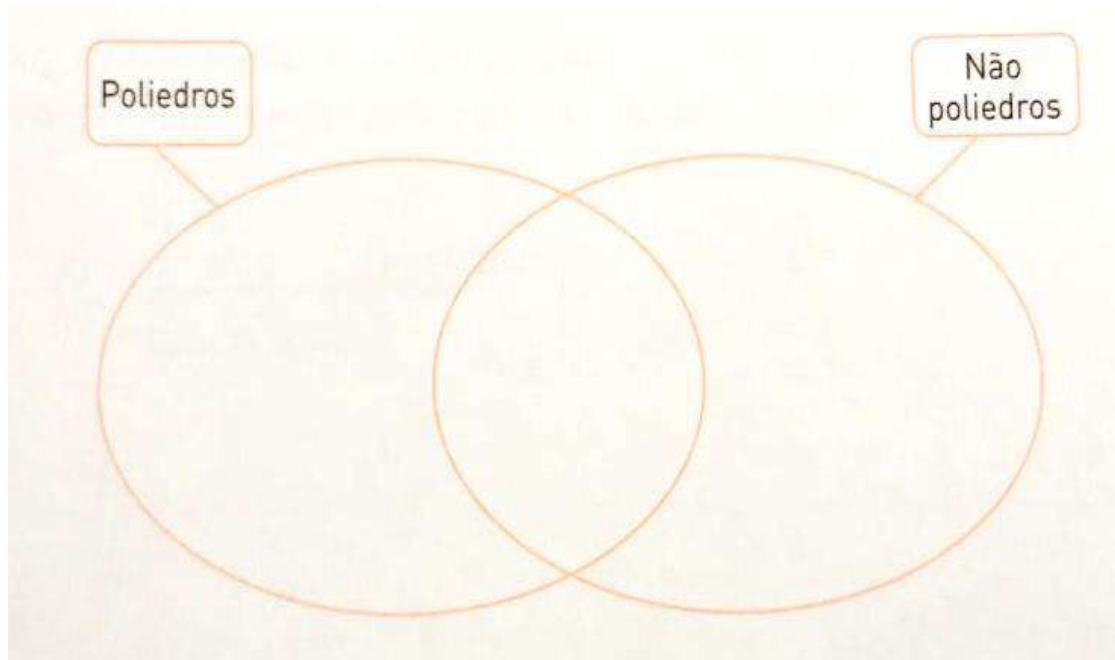
a) Poliedros são _____ limitados só por superfícies _____.


b) Não poliedros são sólidos geométricos limitados por _____.

6. Indica quais e quantas figuras geométricas de cada tipo existem em cada um deles.

7. Completa o diagrama escrevendo o nome dos sólidos no lugar correto.



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Segunda-feira, 19/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação Artística	Período letivo: 10:30h às 11:00h (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e Criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land´art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais. ✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
<u>Bloco 2 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u> Desenho Ilustrar de forma pessoal. Pintura Pintar livremente em suportes neutros. <u>Bloco 3 – Exploração de técnicas diversas de expressão</u> Cartazes Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem; a palavra; a imagem e a palavra): Recortando e colando elementos.
Antecedentes
A aula surge na continuidade da aula de matemática.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, cartolina, folha branca, materiais de desenho, materiais de recorte e colagem.
Sumário da aula
✓ Criação de um cartaz relativo aos poliedros e não poliedros.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Criação de um cartaz	

✓ Partindo dos objetos identificados no jogo “consigo descobrir através do tato”, os alunos terão de desenhar numa folha branca o objeto que retiraram da caixa. Posteriormente terão de recortá-lo.	20 minutos (10h:30 min- 10h50hmin)
✓ Posto isto cada aluno terá de colar o seu objeto na cartolina no lado correspondente aos poliedros, ou no lado correspondentes aos não poliedros.	10 minutos (10h50min - 11h00min)

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Segunda-feira, 19/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 11:00h – 12:30h (90 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas.
Leitura-escrita	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas). ✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos.

Educação literária	✓ Ouvir ler obras literárias e textos da tradição popular. ✓ literárias (temas, experiências e valores).	Compreender narrativas
Metas Curriculares/Objetivos Gerais		
<p><u>O2:</u> <u>Meta 2.3</u> Referir o essencial de textos ouvidos. <u>Meta 3.1</u> Falar de forma audível. <u>Meta 3.4</u> Usar vocabulário adequado ao tema e à situação e progressivamente mais variado. <u>Meta 3.5</u> Construir frases com grau de complexidade crescente. <u>Meta 4.1</u> Responder adequadamente a perguntas. <u>Meta 4.3</u> Partilhar ideias e sentimentos.</p> <p><u>LE2:</u> <u>Meta 8.1</u> Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada. <u>Meta 10.2</u> Relacionar diferentes informações contidas no texto, de maneira a pôr em evidência a sequência temporal de acontecimentos, mudanças de lugar, encadeamentos de causa e efeito. <u>Meta 10.3</u> Identificar o tema ou referir o assunto do texto. <u>Meta 10.4</u> Indicar os aspetos nucleares do texto de maneira rigorosa, respeitando a articulação dos factos ou das ideias assim como o sentido do texto e as intenções do autor.</p> <p><u>IEL2:</u> <u>Meta 19.1</u> Ouvir ler e ler obras de literatura para a infância e textos da tradição popular. <u>Meta 19.3.</u> Ler pequenos trechos em voz alta. <u>Meta 20.3</u> Interpretar as intenções e as emoções das personagens de uma história.</p>		

<p>Meta 21.1 Ouvir ler e ler obras de literatura para a infância e textos da tradição popular.</p> <p>Meta 21.2 Expressar sentimentos e emoções provocados pela leitura de textos.</p>
<p>Antecedentes</p> <p>Esta aula surge na importância de os alunos conhecerem as obras literárias do plano nacional de leitura, relacionando o formato do livro com os poliedros da área curricular matemática.</p>
<p>Recursos/Materiais</p> <p>Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, história “O elefante cor-de-rosa”, folhas brancas, materiais de escrita.</p>
<p>Sumário da aula</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Estudo da obra literária “O elefante cor-de-rosa”. ✓ Exploração da obra através de diálogo com os alunos baseado em algumas questões. ✓ Jogo kahoot sobre a obra analisada.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Elefante cor-de-rosa</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Professora irá começar por relacionar o paralelepípedo com o formato de um livro, e perguntar aos alunos que livros conhecem, e que livros já leram, ou que lhes leram a eles, de modo a conduzir a conversa para o livro do elefante cor-de-rosa. ✓ Posto isto as crianças irão conhecer a história “O elefante-cor-de-rosa”. ✓ Posteriormente a professora irá colocar um conjunto de questões para perceber se as crianças gostaram, e se entenderam a história. Dentro destas questões será importante levar os alunos a 	<p>15 minutos (11h00min - 11h15min)</p> <p>35 minutos (11h15min - 11h50min)</p>

<p>relacionar os problemas que surgiram na história com os problemas que existem atualmente no nosso planeta.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Explorar com os alunos algumas ideias acerca nomeadamente extinção dos animais e poluição do ambiente.✓ Exemplo de possíveis questões:<ul style="list-style-type: none">- De que personagens fala a obra?- Onde habitam os elefantes cor-de-rosa?- Parece-vos um lugar feliz ou triste?- O mundo do elefante cor-de-rosa parece-vos parecido ao nosso?- Eles tinham noção do tempo? Porquê?- O que aconteceu que deixou o elefante com uma esquisita sensação?- A flor morreu, o coração do Elefante tinha um espinho. O que significa ter um espinho?- O coração dele estava um ouriço-cacheiro, porquê?- Vós já tivestes espinhos no coração?- E o resto do planeta como estava?- O que acham que estava a acontecer?- Já se sentiram assustados por não perceber o que está a acontecer à vossa volta?- Agora já sabiam medir o tempo, porquê?- O elefante quis fugir, para onde fugiam vocês?- Porque é que o elefante cor-de-rosa quis sair do seu planeta?- Porque acham que os homens prendem os elefantes em jaulas?- Vocês gostariam de viver enjaulados?- Se fossem o elefante cor-de-rosa, queriam ir para o planeta Terra sabendo a situação em que os elefantes vivem? Arriscariam?	<p>25 minutos (11h50min - 12h15min)</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none">- Depois de sair do seu planeta, ele sentia-se feliz ou triste? Porquê?- Como o menino viu o elefantezinho?- Existe ou não elefante cor-de-rosa? <p>Jogo kahoot</p> <ul style="list-style-type: none">✓ De forma a consolidar a história a professora irá propor um quiz com os alunos em grande grupo acerca da história “O elefante cor-de-rosa”. <p>Construção de um jogo de tabuleiro inspirado na obra</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após o jogo de consolidação da obra, a professora vai lançar um desafio aos alunos, cujo desafio, será os alunos construírem um jogo de tabuleiro inspirado na história “O elefante cor-de-rosa”.	<p>15 minutos (12h15min - 12h30min)</p>
---	---

Avaliação de e para as aprendizagens


Instrumento de avaliação: Observação direta; desempenho no jogo kahoot.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos

<https://kahoot.it/>

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Segunda-feira, 19/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 14:00h - 14h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos
Experimentação e criação	✓ Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land´art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais.

	<ul style="list-style-type: none">✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 2 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u> Desenho Ilustrar de forma pessoal. Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
<u>Bloco 3– Descoberta e organização progressiva de superfícies</u> Recorte, colagem, dobragem Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de português, cuja construção do jogo de tabuleiro parte da obra literária estudada pelos alunos anteriormente.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita, cartolina, materiais de recorte e colagem, materiais de desenho.	
Sumário da aula	

- ✓ Construção de um jogo de tabuleiro inspirado na obra “O elefante cor-de-rosa”.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Construção de um jogo de tabuleiro inspirado na obra</p> <p>✓ Após a professora lançar um desafio aos alunos, cujo desafio, será os alunos construir um jogo de tabuleiro inspirado na história o elefante cor-de-rosa. As etapas desta construção serão as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1.º Etapa- Apresentação da tarefa à turma e formação de grupos de trabalho.- 2º Etapa- Cada grupo deve construir um pequeno texto que conte como terá sido a viagem do elefante cor-de-rosa e do cometa até ao planeta Terra (que planetas avistaram, que desafios encontraram, com quem se cruzaram, etc.)- 3º Etapa- Partindo do texto produzido devem criar um desafio para completar o Jogo de Tabuleiro e um desenho para colocar nos respetivos espaços.- 4º Etapa- apresentação à turma do desafio proposto, por cada grupo, e o texto que o inspirou.- 5º Etapa- discussão em grande grupo sobre a ordem dos desafios e qual o título para o jogo.	<p>30 minutos (14h:00min - 14h30min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

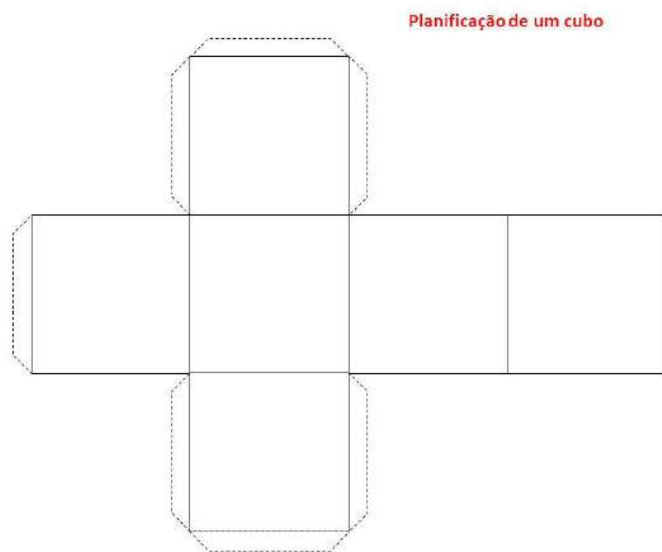
Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from


https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

Anexos



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Segunda-feira, 19/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 14h:30min - 15h30min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. ✓ Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução; plantas: tipo de raiz, tipo de caule, forma da folha, folha caduca/persistente, cor da flor, fruto e semente, etc.).

	<ul style="list-style-type: none">✓ Relacionar as características dos seres vivos (animais e plantas), com o seu habitat.✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 3 — À descoberta do ambiente natural</u> Os seres vivos do seu ambiente Animais selvagens; Animais domésticos; Reconhecer diferentes ambientes onde vivem os animais (terra, água, ar); Reconhecer características externas de alguns animais (corpo coberto de penas, pêlos, escamas, bico, garras...); Recolher dados sobre o modo de vida desses animais (o que comem, como se reproduzem, como se deslocam...).	
Conhecer aspetos físicos e seres vivos de outras regiões ou países	
Antecedentes	
Esta aula surge da importância de refletir sobre os animais em extinção, das suas características (revendo conteúdos já abordados), e conhecendo os aspetos físicos de outras regiões ou países.	
Recursos/Materiais	
Folhas brancas; Materiais de recorte e colagem; Materiais de desenho; Materiais de pintura; Moldes dos animais.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo inicial sobre a história do elefante-cor-de-rosa e sobre as ideias exploradas com os alunos acerca da extinção dos animais e da poluição do ambiente.	

- ✓ Exploração das características de cada animal, explorando também as características da região ou país onde esse animal vive.
- ✓ Jogo de consolidação.


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia a aula conversando com os alunos sobre a história do elefante-cor-de-rosa e sobre as ideias exploradas com os alunos acerca da extinção dos animais e da poluição do ambiente.✓ A partir dos exemplos dos alunos a professora irá explorar as características de cada animal, explorando também as características da região onde esse animal vive (habitat). <p>Jogo de consolidação</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após a exploração de diversos animais em vias de extinção, bem como as suas características e características do habitat, a professora irá pedir aos alunos que formem 5 grupos de trabalho.✓ O porta-voz de cada grupo irá retirar de dentro de um saco, sem olhar, uma imagem de um animal em vias de extinção. Cada grupo terá de criar um pequeno texto onde incluirá as características daquele animal, e do habitat correspondente.✓ Após todos os grupos terminarem, cada grupo aleatoriamente terá de ler o que escreveu e os outros grupos terão de tentar adivinhar qual foi o animal que calhou ao grupo em questão.	<p>25 minutos (14h30 min - 14h55min)</p> <p>20 minutos (14h55 min - 15h15min)</p> <p>15 minutos (15h15 min - 15h30min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta; Rigor do trabalho realizado.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Quarta-feira, 21/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e comparar sólidos geométricos, reconhecendo semelhanças e diferenças, e identificando polígonos (triângulos, quadrados, retângulos, pentágonos e hexágonos) e círculos nesses sólidos. ✓ Descrever figuras planas, identificando as suas propriedades, e representá-las a partir de 	

	<p>atributos especificados.</p> <p>✓ Compor e decompor figuras planas, a partir de figuras dadas, identificando atributos que se mantêm ou que se alteram nas figuras construídas.</p>
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p>GM2:</p> <p>Meta 2.3. Distinguir linhas poligonais de linhas não poligonais e polígonos de figuras planas não poligonais.</p> <p>Meta 2.8. Identificar e representar pentágonos e hexágonos.</p> <p>Meta 2.9. Identificar pirâmides e cones, distinguir poliedros de outros sólidos e utilizar corretamente os termos «vértice», «aresta» e «face».</p> <p>Meta 2.10. Identificar figuras geométricas numa composição e efetuar composições de figuras geométricas.</p> <p>Meta 2.11. Distinguir atributos não geométricos de atributos geométricos de um dado objeto.</p>	
Antecedentes	
<p>Esta aula surge no seguimento dos conteúdos abordados acerca das figuras geométricas, poliedros e não poliedros.</p>	
Recursos/Materiais	
<p>Quadro de marcador, cartões com os sólidos geométricos cubos, prismas e pirâmides, os cilindros, os cones e as esferas, caixa, palhinhas e plasticina.</p>	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revisão de conteúdos; ✓ Diferença entre polígonos e os poliedros; ✓ Construção dos sólidos geométricos com palhinhas e plasticina; ✓ Correção do trabalho de casa; ✓ Jogo de consolidação “Advinha qual é o sólido geométrico”. 	

--

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando revendo os sólidos geométricos que os alunos já conhecem. Revendo também as diferenças entre poliedros e não poliedros.	15 minutos (9:00h - 9h15min)
Diferença entre polígonos e os poliedros <ul style="list-style-type: none">✓ Após a revisão de conteúdos a professora irá partir dos sólidos geométricos anteriormente referidos para abordar o termo - polígono.✓ Partindo da linha poligonal a professora irá explorar quantos lados terá a linha poligonal de um cubo, a linha poligonal de uma pirâmide triangular, e perceber com os alunos que outro nome que se pode dar a esses lados, será o nome de arestas.✓ Após este novo termo “aresta” a professora irá explorar com os alunos os vértices e as faces dos sólidos geométricos referidos anteriormente. Para esta exploração a professora irá utilizar, palhinhas para simular as arestas, e plasticina para simular os vértices.	20 minutos (9h15min – 9h35min) 20 minutos (9h35min - 9h55min)
Construção dos sólidos geométricos com palhinhas e plasticina. (trabalho a pares) <ul style="list-style-type: none">✓ A professora partindo da exploração realizada anteriormente vai lançar um desafio aos alunos, para que sejam eles a construir o seu solido geométrico com as palhinhas e a plasticina. Para isto a professora irá	15 minutos (9h55min - 10h10min)

<p>distribuir pelos alunos um sólido geométrico de madeira, palhinhas e plasticina.</p> <p>Correção do trabalho de casa</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Correção das fichas de trabalho que os alunos terminaram como trabalho de casa. <p>Jogo de consolidação “Advinha qual é o sólido geométrico”</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão jogar ao jogo “Advinha qual é o sólido geométrico”, este consiste na retirada de um cartão que estará dentro de uma caixa. O aluno terá que descrever o sólido geométrico que está desenhado no cartão, dizendo por exemplo, se tem faces planas ou curvilíneas, quantas faces tem, quantos vértices e quantas arestas. O objetivo é que os restantes alunos, com a descrição dada pelo aluno que retirou o cartão, consigam adivinhar qual é o sólido que está desenhado no cartão.	<p>20 minutos (10h10min - 10h30min)</p>
--	---

<p>Avaliação de e para as aprendizagens</p>
<p>Instrumento de avaliação: Observação direta; dinâmica do jogo.</p>

Referências bibliográficas


Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Quarta-feira, 21/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 11:00h às 12:00h (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. ✓ Categorizar os seres vivos de acordo com semelhanças e diferenças observáveis (animais, tipos de: revestimento, alimentação, locomoção e reprodução; plantas: tipo de raiz, tipo de caule, forma da folha, folha caduca/persistente, cor da flor, fruto e semente, etc.).

	<ul style="list-style-type: none">✓ Relacionar as características dos seres vivos (animais e plantas), com o seu habitat.✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 3 — À descoberta do ambiente natural</u> Os seres vivos do seu ambiente Animais selvagens; Animais domésticos; Reconhecer diferentes ambientes onde vivem os animais (terra, água, ar); Reconhecer características externas de alguns animais (corpo coberto de penas, pêlos, escamas, bico, garras...); Recolher dados sobre o modo de vida desses animais (o que comem, como se reproduzem, como se deslocam...); Conhecer aspetos físicos e seres vivos de outras regiões ou países	
Antecedentes	
A aula surge na continuidade da aula de matemática em que utilizamos materiais de madeira e plástico, sendo estes materiais de origem vegetal.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita, materiais de madeira e plástico, ficha de trabalho.	
Sumário da aula	

- ✓ Origem dos materiais;
- ✓ Ficha de trabalho;
- ✓ Diálogo sobre as causas de extinção dos animais.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia a aula conversando com os alunos sobre os sólidos geométricos de madeira utilizados na aula anterior, conversando com eles sobre a possível origem da madeira, assim como das palhinhas utilizadas nas suas construções.✓ Partindo desse exemplo, os alunos terão de identificar mais materiais na sala de aula que tenham a mesma origem. <p>Introdução de um novo conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora vai conversar com os alunos sobre outros materiais existentes na sala de aula, cujo sua origem pode ser animal, vegetal e mineral.✓ Posteriormente os alunos serão desafiados a partilhar outros objetos que conheçam que tenham como origem animal, vegetal ou mineral. <p>Ficha de trabalho</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos terão uma ficha de trabalho para resolver a pares sobre este novo conteúdo.	<p>20 minutos (11h:00 min- 11h20min)</p> <p>15 minutos (11h20min - 11h35min)</p> <p>15 minutos (11h35min - 11h50min)</p> <p>10 minutos (11h:50min- 12h00min)</p>

<p>Conversa sobre as causas de extinção dos animais</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora vai conduzir os alunos a perceberem que para além das causas referidas na aula anterior que contribuem para a extinção dos animais, existe outra causa, como a produção de objetos e afins a partir da origem animal.	
---	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

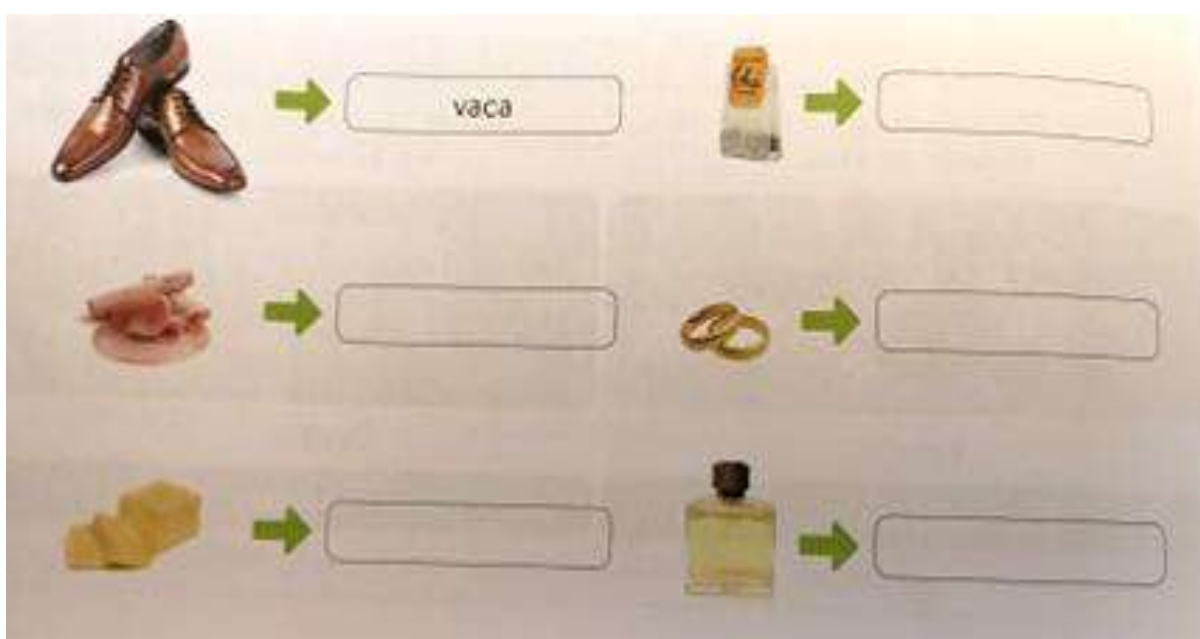
Anexos

Nome: _____ Data ____/____/____

1. **Completa** a tabela, conforme o exemplo:

Elementos da natureza	Matéria-prima	O que se produz
Lúcia-lima	Folhas	Chá
		queijo
	azeitona	
vaca		
mineral		
algodoeiro		

2. **Escreve** o nome de um elemento da natureza que nos fornece a matéria-prima para o fabrico destes produtos. **Observa** o exemplo.



3. Indica dois produtos que se podem fabricar com as matérias-primas seguintes.

Ouro-_____

Madeira-_____

Leite- _____

Milho- _____

4. Observa as imagens. Legenda-as com a matéria-prima que lhes deu origem.




5. Observa as imagens e identifica a sua origem de acordo com o código.

A- Origem artificial

N- Origem natural



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Quarta-feira, 21/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Educação artística e Português</p>	<p>Período letivo: 12:00h – 12:30h (30 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Interpretação e comunicação</p>	<p>✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.</p>
<p>Experimentação e criação</p>	<p>✓ Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura; desenho - incluindo esboços, esquemas e itinerários; técnica mista; assemblage; land´art; escultura; maquete; fotografia, entre outras) nas suas experimentações: físicas e/ou digitais. ✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os</p>

	<p>conhecimentos adquiridos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação
Oralidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas.
Leitura-escrita	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>Bloco 2 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u></p> <p>Desenho Ilustrar de forma pessoal.</p> <p>Pintura Pintar livremente em suportes neutros.</p> <p><u>Bloco 3– Descoberta e organização progressiva de superfícies</u></p> <p>Recorte, colagem, dobragem Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lãs, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido, ilustrações... rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando... procurando formas, cores, texturas, espessuras...</p> <p><u>O2:</u></p> <p><u>Meta 3.1</u> Falar de forma audível.</p> <p><u>Meta 3.3</u> Utilizar progressivamente a entoação e o ritmo adequados.</p> <p><u>Meta 3.4</u> Usar vocabulário adequado ao tema e à situação e progressivamente mais variado.</p> <p><u>Meta 4.3.</u> Partilhar ideias e sentimentos.</p> <p><u>Meta 4.5.</u> Desempenhar papéis específicos em atividades de expressão orientada (jogos de simulação e dramatizações), ouvindo os outros,</p>	

esperando a sua vez e respeitando o tema.

LE2:

Meta 8.1 Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada.

Escrever pequenas narrativas, a partir de sugestões do professor, com identificação dos elementos quem, quando, onde, o quê, como.

Meta 18.4 Cuidar da apresentação final do texto.

Antecedentes

Esta aula surge como revisão da obra “O elefante cor-de-rosa”, e pela necessidade de alertar os alunos para a conscientização de bons comportamentos para com os animais.

Recursos/Materiais

Quadro de marcador; materiais de escrita, cartolina, materiais de recorte e colagem, materiais de desenho.

Sumário da aula

- ✓ Continuação do diálogo sobre as causas que contribuem para a extinção dos animais.
- ✓ Construção de um jogo de tabuleiro inspirado na obra “O elefante cor-de-rosa”.
 - Criação de um pequeno texto;
 - Apresentação e discussão acerca dos desafios e título para o jogo.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo <ul style="list-style-type: none">✓ A professora vai continuar a conversa com os alunos sobre as causas que contribuem para a extinção dos	10 minutos

<p>animais.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Professora irá relacionar as causas de extinção, levando os alunos a pensar sobre a história “O elefante cor-de-rosa”, sendo este um animal em vias de extinção.✓ Os alunos vão ser desafiados a pensar sobre a viagem que o elefante fez com o cometa. <p>Construção de um jogo de tabuleiro inspirado na obra</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora vai lançar um desafio aos alunos, cujo desafio, será os alunos construir um jogo de tabuleiro inspirado na história “O elefante cor-de-rosa”.✓ As etapas desta construção serão as seguintes:<ul style="list-style-type: none">- 1.º Etapa- Apresentação da tarefa à turma e formação de grupos de trabalho.- 2º Etapa- Cada grupo deve construir um pequeno texto que conte como terá sido a viagem do elefante cor-de-rosa e do cometa até ao planeta Terra (que planetas avistaram, que desafios encontraram, com quem se cruzaram, etc.).- 3º Etapa- Partindo do texto produzido devem criar um desafio para completar o Jogo de Tabuleiro e um desenho para colocar nos respetivos espaços.- 4º Etapa- Apresentação à turma do desafio proposto por cada grupo e o texto que o inspirou.- 5º Etapa- Discussão em grande grupo sobre a ordem dos desafios e qual o título para o jogo.	<p>(12h00min - 12h10min)</p> <p>20 minutos (12h10min - 12h30min)</p>
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta; desempenho na criação do jogo de tabuleiro.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

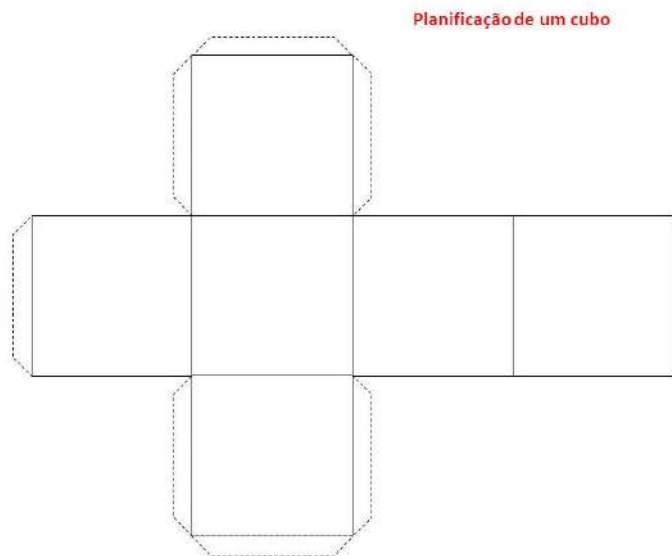
Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação.


Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf

Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Quarta-feira, 21/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 14:00h - 15h00min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	✓ Selecionar informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas.
Leitura-escrita	✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	

O2:

Meta 3.1 Falar de forma audível.

Meta 3.3 Utilizar progressivamente a entoação e o ritmo adequados.

Meta 3.4 Usar vocabulário adequado ao tema e à situação e progressivamente mais variado.

Meta 4.3. Partilhar ideias e sentimentos.

Meta 4.5. Desempenhar papéis específicos em atividades de expressão orientada (jogos de simulação e dramatizações), ouvindo os outros, esperando a sua vez e respeitando o tema.

LE2:

Meta 8.1 Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada.

Escrever pequenas narrativas a partir de sugestões do professor, com identificação dos elementos quem, quando, onde, o quê, como.

Meta 10.4 Identificar o tema ou referir o assunto do texto.

Meta 16.4. Escrever textos, com um mínimo de 50 palavras, parafraseando, informando ou explicando.

Meta 17.1. Formular as ideias-chave (sobre um tema dado pelo professor) a incluir num pequeno texto informativo.

Meta 18.4 Cuidar da apresentação final do texto

Antecedentes

Esta aula surge no seguimento da pesquisa realizada pelos alunos na área curricular de estudo do meio.

Recursos/Materiais

Quadro de marcador; quadro interativo; projetor; materiais de escrita.

Sumário da aula

- ✓ Conversa inicial sobre a pesquisa elaborada acerca de outros animais em vias de extinção.
- ✓ Apresentação dos trabalhos de grupo.
- ✓ Elaboração de uma história em grupo que englobe o animal da pesquisa anterior.


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia a aula lembrando com os alunos que para além do elefante, existem outros animais em vias de extinção, lembrando os exemplos dados e outros que ainda não tenham sido referidos.	15 minutos (14h:00min - 14h15min)
Apresentação do trabalho em grupo <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos terão de realizar uma apresentação sobre a pesquisa efetuada em casa sobre um animal em extinção.✓ Após a apresentação de cada grupo, serão debatidas as ideias principais que cada um apresentou.✓ Os alunos ainda em grupo terão de elaborar uma pequena história onde englobem o animal que escolheram anteriormente para a apresentação em grupo.	45 minutos (14h:00min - 14h15min) 15 minutos (14h:00min - 14h15min)

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta; desempenho durante a apresentação.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 19 de abril a 21 de abril</p> <p>Quarta-feira, 21/04/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação dramática	Período letivo: 15h:00min - 15h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distinguir, pela experimentação e pela reflexão, jogo dramático, improvisação e representação.
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explorar as possibilidades motoras e expressivas do corpo em diferentes atividades (de movimento livre ou orientado, criação de personagens, etc.). ✓ Adequar as possibilidades expressivas da voz a diferentes contextos e situações de

	comunicação, tendo em atenção a respiração, aspetos da técnica vocal (articulação, dicção, projeção, etc.)
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 1 – Jogos de exploração</u> Voz Experimentar maneiras diferentes de produzir sons. Explorar sons orgânicos ligados a ações quotidianas. Reproduzir sons do meio ambiente. Aliar a emissão sonora a gestos/movimentos.	
<u>Bloco 2 – Jogos de dramáticos</u> Linguagem não verbal Utilizar espontaneamente, atitudes, gestos, movimentos. Improvisar individualmente atitudes, gestos, movimentos a partir de diferentes estímulos: -Sonoros ou verbais; -Um objeto real ou imaginado.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da apresentação de diversos animais na área curricular de português.	
Recursos/Materiais	

Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo inicial sobre os diversos animais.✓ Jogo de mimica.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá continuidade ao tema abordado na aula anterior relativamente às diferentes características dos diversos animais.	05 minutos (15h00 min – 14h05min)
Jogo de mimica <ul style="list-style-type: none">✓ Após a exploração de diversos animais os alunos irão jogar ao jogo da mimica, onde cada um terá de pensar num animal, e quando for a sua vez, imitá-lo, podendo dar algumas pistas, partindo de perguntas feitas pelos colegas. As perguntas podem ser: que tipo de alimento come? que tipo de revestimento tem o seu corpo? onde vive?✓ Os colegas pela imitação, e pelas pistas dadas tem de adivinhar de que animal se trata.	25 minutos (14h05 min - 15h30min)
Avaliação de e para as aprendizagens	
Instrumento de avaliação: Observação direta; Rigor do trabalho realizado.	

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística – Expressão Dramática/Teatro*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_teatro.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

Planificações relativas às minhas intervenções semanais

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

Área curricular: Matemática	Período letivo: 09:00h às 10:00h (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Medida: - Tempo	✓ Reconhecer e relacionar entre si intervalos de tempo (hora, dia, semana, mês e ano).
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	

GM2: 3-Medida Meta 7.2 Reconhecer a hora como unidade de medida de tempo e relacioná-la com o dia. Meta 7.4 Ler e interpretar calendários e horários.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento das medições de tempo e na leitura e escrita da medida de tempo apresentada num relógio.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, diferentes horários, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo acerca do fim-de-semana;✓ Introdução da leitura e interpretação de horários;✓ Construção de horário relativo ao fim de semana (trabalho a pares);✓ Discussão acerca do horário da turma e possíveis aspetos a melhorar.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que fizeram durante o fim-de-semana, conduzindo a conversa para os diferentes horários que realizaram, desde a que horas se levantaram, a	15 minutos

<p>que horas tomaram o pequeno-almoço, desde que horas a que horas brincaram entre muitas outras coisas.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos vão ser convidados a registarem no seu caderno o horário das atividades realizadas durante o fim-de-semana, sábado e/ou domingo.	<p>(9:00h - 9h15min)</p>
<p>Leitura de diferentes horários (trabalho a pares)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após o registo das horas e da atividade que cada um realizou, a professora irá distribuir diversos horários. As crianças a pares terão de perceber o horário, ajudando-se mutuamente e explicando à turma.	<p>15 minutos (9h15min – 9h30min)</p>
<p>Construção do horário relativo ao fim de semana (trabalho individual)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após a compreensão e leitura de diversos horários, os alunos vão voltar a ver a descrição elaborada no caderno de cada um. A professora irá distribuir uma folha com uma tabela em forma de horário onde cada aluno terá de a preencher conforme o seu horário correspondente ao fim-de-semana passado.	<p>20 minutos (9h30min - 9h50min)</p>
<p>Discussão sobre possíveis melhoramentos do seu horário escolar</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após cada aluno preencher o seu horário, a professora irá discutir com os alunos se gostam do horário da escola, se têm alguma sugestão, se gostariam de fazer alguns exercícios de atividade física quando se sentem a perder a concentração. Tentar discutir este assunto, de forma a encaminhá-los, caso seja do	<p>10 minutos (9h50min - 10h00min)</p>

interesse dos alunos, a criar uma roda de exercícios, para serem efetuados, quando os alunos sentirem necessidade de aliviar um pouco.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.


Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Educação artística</p>		<p>Período letivo: 10:00h às 11:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Interpretação e comunicação</p>		<p>✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.</p>	

Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none">✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de volumes</u> Construções Construir jogos.	
<u>Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u> Atividades gráficas sugeridas Ilustrar de forma pessoal. Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
Antecedentes	
A aula surge no seguimento da aula de matemática e vai ao encontro tanto ao nosso projeto de seminário como ao projeto da turma.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, cartolina, materiais de pintura, recorte colagem e escrita.	

Sumário da aula	
✓ Criação da roda do movimento	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Construção da roda do movimento <ul style="list-style-type: none">✓ Partindo das sugestões dadas anteriormente pelos alunos, iremos em conjunto construir uma roda com diversos exercícios que os alunos gostassem de realizar durante 5 minutos, várias vezes ao longo do dia.✓ Em conjunto iremos decidir quantos exercícios no total terá a roda do movimento.✓ Após a decisão do número de exercícios, iremos dividir a rodas correspondente ao nº de exercícios que conterà a mesma.✓ Cada grupo ficará responsável por pintar a fatia da cor correspondente ao exercício e de elaborar alguns desenhos correspondentes ao exercício em si.✓ Após todos os grupos terem terminado a sua “fatia” iremos juntar tudo e construir a nossa roda.	30minutos (10h:00min- 10h30hmin) 30 minutos (10h30min - 11h00min)
Avaliação de e para as aprendizagens	
Instrumento de avaliação: Observação direta.	


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Português</p>		<p>Período letivo: 11:00h – 12:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Gramática</p>		<p>✓ Reconhecer a flexão nominal e adjetival quanto ao número.</p>	
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			
<p><u>O2:</u></p>			

Meta 3.1 Falar de forma audível. Meta 14.5 Elaborar e escrever uma frase simples, respeitando as regras de correspondência fonema – grafema e utilizando corretamente as marcas do gênero e do número nos nomes, adjetivos e verbos.	
Antecedentes	
Esta aula surge na importância de explorar com os alunos acerca das transformações que ocorrem nas palavras quando se transformam frases do singular para o plural e vice-versa.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo inicial sobre a construção da roda do movimento;✓ Descrição e registros das regras relativas à roda do movimento;✓ Identificação de frases no plural e singular;✓ Transformação de frases no singular para o plural e vice-versa.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial/ Elaboração das regras <ul style="list-style-type: none">✓ Após a construção da roda do movimento, a professora irá conversar com os alunos, sobre a necessidade de existirem regras para a roda do movimento, para que seja um tempo para recarregar energias e não um tempo de confusão.	25 minutos (11h00min - 11h25min)


<p>✓ A professora irá conversar com os alunos sobre possíveis regras, registrando as ideias dos alunos numa folha.</p> <p>Descrição das regras</p> <p>✓ Posto isto, a professora vai lançar o desafio aos alunos de, aos pares, escreverem no caderno uma regra falada anteriormente. Um dos elementos do par vai ter de escrever a regra no singular, enquanto o outro par irá ter de escrever a regra no plural.</p> <p>✓ A professora irá ao lugar corrigir a frase de cada aluno. Posteriormente à correção, cada aluno irá transcrever a sua frase para uma tira de papel. Após a transcrição, os pares têm de trocar as tiras de papel entre eles e cada um escrever a frase que lhe calhou, ora no plural, ora no singular.</p> <p>✓ À medida que cada grupo for terminando, os alunos aos pares terão de pensar numa frase no singular, escrevê-la no caderno e lê-la ao colega. O colega terá de escrever a frase no seu caderno no plural e vice-versa.</p>	<p>15 minutos (11h25min - 11h40min)</p> <p>20 minutos (11h40min - 12h00min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 12:00h - 12h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de

	argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 2- Descoberta e organização progressiva de superfícies</u>	
Desenho Ilustrar de forma pessoal.	
Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
<u>Bloco 2- Exploração de técnicas diversas de expressão</u>	
Cartazes Fazer composições com fim comunicativo (usando a imagem; a palavra; a imagem e a palavra): Recortando e colando elementos, desenhando e escrevendo.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da construção da roda do movimento.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita, cartolina, materiais de recorte e colagem, materiais de desenho.	

Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Criação da listagem de regras sobre a roda do movimento;✓ Posterior ilustração.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Criação da listagem de regras sobre a roda do movimento <ul style="list-style-type: none">✓ Após todos os alunos terem as suas tiras com as frases relativas às regras, iremos em conjunto criar duas listagens de regras. Uma listagem será com as regras no singular, a outra listagem será com as regras no plural.✓ Os alunos aos pares terão de ilustrar a sua regra, e posteriormente recortar e colar junto à sua frase.	30 minutos (12h:00min - 12h30min)
Avaliação de e para as aprendizagens	
Instrumento de avaliação: Observação direta.	


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 14h:00min - 15h00min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	✓ Caracterizar os estados de tempo típicos das estações do ano em Portugal e a sua variabilidade.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco3- À descoberta do ambiente natural</u>	

<p>Os aspetos físicos do meio local Reconhecer a existência do ar (realizar experiências). Reconhecer o ar em movimento (vento, correntes de ar).</p>	
<p>Antecedentes</p> <p>Esta aula surge na necessidade de os alunos compreenderem os aspetos físicos do meio local.</p>	
<p>Recursos/Materiais</p> <p>Quadro de marcador; seringas; sacos de plástico; materiais de escrita.</p>	
<p>Sumário da aula</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo inicial sobre o vento. ✓ Realização de uma experiência para a verificação da existência do ar. ✓ Discussão sobre os resultados. 	
<p>Desenvolvimento da aula</p>	<p>Tempo previsto</p>
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Professora irá começar por questionar os alunos acerca da roda, se não pudéssemos mover a roda do movimento com as nossas mãos, quais seriam as outras opções para que a roda do movimento se movimentasse. A professora irá encaminhar os alunos para a opção do vento. (aspeto físicos do meio local- vento). 	<p>20 minutos (14h00 min - 14h20min)</p> <p>30 minutos (14h20min - 14h50min)</p>


<ul style="list-style-type: none">✓ Chegar à conclusão de que o ar existe, fazendo a experiência com o saco de plástico e com seringa. ✓ Chegar com os alunos à ideologia que o vento é ar em movimento. ✓ Fazê-los pensar sobre situações em que já sentiram o vento, o ar em movimento. ✓ Após todos os alunos perceberem que o vento é ar em movimento, iremos construir um cata-ventos para verificarmos essa conclusão.	<p>10 minutos (14h50min - 15h00min)</p>
---	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Segunda-feira, 03/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

Área curricular: Expressão artística	Período letivo: 15h00min - 15h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos.

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de volumes
Construções Ligar/colar elementos para uma construção. Construir: Jogos.
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento da aula de estudo do meio.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, materiais de escrita, materiais de desenho, palhinhas, folhas brancas.
Sumário da aula
✓ Construção do cata-ventos.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Construção do cata-vento ✓ Os alunos a pares irão construir o seu cata-vento.	30 minutos (15h00 min - 15h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Terça-feira, 04/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos com interrupção para aula de educação física)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Gramática	✓ Reconhecer a flexão nominal e adjetival quanto ao número.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>O2:</u>	

<p>Meta 3.1 Falar de forma audível.</p> <p>Meta 14.5 Elaborar e escrever uma frase simples, respeitando as regras de correspondência fonema – grafema e utilizando corretamente as marcas do gênero e do número nos nomes, adjetivos e verbos.</p>
<p>Antecedentes</p> <p>Esta aula surge pela importância de explorar com os alunos acerca das transformações que ocorrem nas palavras quando se transformam frases do singular para o plural e vice-versa.</p>
<p>Recursos/Materiais</p> <p>Quadro de marcador, materiais de escrita.</p>
<p>Sumário da aula</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Descrição e registo das regras relativas à roda do movimento. ✓ Transformação de frases no singular para o plural e vice-versa.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora dá início à aula fazendo um jogo de mimica, de forma a existir um retorno à calma, após a aula de educação física. ✓ A professora após o retorno à calma irá perguntar aos alunos como correu a aula de educação física, e quais as atividades que realizaram. Partindo das respostas dos alunos a professora irá registar no quadro 	<p>10 minutos (9:30h - 9h40min)</p> <p>15 minutos (9h40min – 09h55min)</p>

<p>algumas frases ditas por eles.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto a professora irá pedir aos alunos que digam ora o plural, ora o singular de cada frase.	
<p>Elaboração e descrição das regras</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá conversar com os alunos sobre a roda dos jogos (nome escolhido pela turma) criada no dia anterior e sobre a necessidade de existirem regras para a roda do movimento, para que seja um tempo para desanuviar e não um tempo de confusão.	<p>15 minutos (09h55min - 10h10min)</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto, a professora vai lançar o desafio aos alunos de aos pares escreverem no caderno uma regra falada anteriormente. Um dos elementos do par vai ter de escrever a regra no singular, enquanto o outro par irá ter de escrever a regra no plural.	<p>15 minutos (10h10min - 10h25min)</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá ao lugar corrigir a frase de cada aluno. Posteriormente à correção, cada aluno irá transcrever a sua frase para uma tira de papel. Após a transcrição, os pares têm de trocar as tiras de papel entre eles, e cada uma escrever a frase que lhe calhou, ora no plural, ora no singular.	<p>5 minutos (10h10min - 10h30min)</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ À medida que cada grupo for terminando, os alunos aos pares terão de pensar numa frase no singular, escrevê-la no caderno e lê-la ao colega. O colega irá ter de escrever a frase no seu caderno no plural. E vice-versa.	


- | | |
|--|--|
| ✓ Para finalizar cada aluno terá de reescrever a sua frase numa tira de papel para posteriormente criarmos as listagens de regras. Uma listagem será com as regras no singular, a outra listagem será com as regras no plural. | |
|--|--|

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Terça-feira, 04/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Oferta Complementar – Estudo do Meio</p>	<p>Período letivo: 14:00h às 15:30h (90 minutos)</p>		
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>		
<p>Natureza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde e a segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas; ✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza. 		


Sociedade/ Natureza/ Tecnologia	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer a existência de bens comuns à humanidade (água, ar, solo, etc.) e a necessidade da sua preservação;✓ Saber colocar questões sobre os problemas ambientais existentes na localidade onde vive, nomeadamente relacionados com a água, a energia, os resíduos, o ar, os solos, apresentando propostas de intervenção.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Bloco 2- À descoberta dos outros e das instituições 2. A VIDA EM SOCIEDADE Conhecer e aplicar algumas regras de convivência social; Respeitar os interesses individuais e coletivos; Conhecer e aplicar formas de harmonização de conflitos: diálogo, consenso, votação.	
Antecedentes	
A aula pretende dar seguimento ao projeto da turma – <i>Comportamentos Saudáveis</i> .	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita; materiais de desenho.	
Sumário da aula	
✓ Continuação do projeto da turma sobre comportamentos saudáveis (alimentação, atividade física, atitudes e valores, ...)	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Continuação da escrita para construção de um teatro kamishibai (Trabalho colaborativo – grupos de 5 elementos) ✓ Continuação do projeto da turma sobre comportamentos saudáveis (alimentação, atividade física, atitudes e valores, ...)	90 minutos (14h00min - 15h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Quarta-feira, 05/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Medida: - Tempo</p>		<p>✓ Reconhecer e relacionar entre si intervalos de tempo (hora, dia, semana, mês e ano).</p>	
<p>Metas Curriculares/Objetivos Gerais</p>			
<p><u>GM2:</u></p>			

3-Medida Meta 7.2 Reconhecer a hora como unidade de medida de tempo e relacioná-la com o dia. Meta 7.4 Ler e interpretar calendários e horários.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento das medições de tempo e na necessidade de preparar os alunos para a leitura dos seus próprios horários.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, manta, programas televisivos infantis, ficha de trabalho, manual e materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Correção dos trabalhos de casa.✓ Análise em grande grupo de programas televisivos infantis.✓ Roda dos jogos.✓ Realização de exercícios.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula corrigindo os trabalhos de casa, solicitando aos alunos alternadamente sobre quais as suas respostas.	20 minutos (9:00h - 9h20min)

<p>Análise em grande grupo de programas televisivos infantis.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após a correção a professora vai estender uma manta no chão, para que em conjunto possamos analisar, através do projetor, os horários relativos aos canais televisivos infantis. <p>Roda dos jogos.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão realizar durante cerca de 5 minutos os exercícios relativos à roda dos jogos. <p>Realização de exercícios.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente à análise, os alunos irão regressar aos seus lugares e formarão grupos de trabalho, para realizarem uma ficha de trabalho relativa aos programas de televisão analisados anteriormente. A professora irá circular pelos grupos de forma a esclarecer possíveis dúvidas.	<p>25 minutos (9h20min – 9h45min)</p> <p>5 minutos (9h45min – 9h50min)</p> <p>20 minutos (9h50min - 10h10min)</p> <p>10 minutos (10h10min - 10h20min)</p> <p>10 minutos (10h20min - 10h30min)</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none">✓ À medida que cada grupo terminar a realização da ficha de trabalho, irão realizar um exercício de consolidação do manual escolar. ✓ A professora irá corrigir o exercício de consolidação do manual escolar.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

Apresentação PowerPoint



1



2



3



4



5



6



7

Nome: _____ Data: ___/___/___

1. Observa a folha que te calhou com horários televisivos assinalados.

a) A que horas começa o primeiro programa televisivo?




b) A que horas termina o primeiro programa televisivo?

c) A que horas começa o segundo programa televisivo? Qual é a sua duração?

d) Qual é o programa que demora mais tempo?

2. Ilustra o programa televisivo que mais gostas.

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Quarta-feira, 05/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 11:00h às 12:00h (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	✓ Caracterizar os estados de tempo típicos das estações do ano em Portugal e a sua variabilidade.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco3- À descoberta do ambiente natural</u> Os aspetos físicos do meio local	

Reconhecer a existência do ar (realizar experiências); Reconhecer o ar em movimento (vento, correntes de ar).	
Antecedentes	
A aula surge pela necessidade de os alunos compreenderem os aspetos físicos do meio local.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, cabides, balões vazios, balões cheios e materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo inicial.✓ Realização de uma experiência- O ar tem peso?✓ Roda dos jogos.✓ Discussão em grande grupo acerca dos resultados.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia o diálogo perguntando aos alunos se sentiram ou não sentiram vento durante o intervalo. Perante as respostas dos alunos a professora irá encaminhá-los a pensar sobre as características do vento, questionando-os se tem cor, se tem cheiro, se ocupa espaço, pedindo aos	20 minutos (11h:00 min- 11h20hmin)

alunos que registem as perguntas e as conclusões no seu caderno.

Realização de uma experiência- O ar tem peso?

- ✓ Após o registo no caderno, a professora irá questionar os alunos se o ar tem peso. Todos os alunos irão escrever no caderno a pergunta e o que pensam que será a resposta. A professora irá desafiar os alunos a descobrirem por eles próprios se o ar tem ou não peso, para isso irá sugerir que os alunos formem grupos, irá distribuir um cabide e 3 balões, 2 balões vazios primeiramente. Os alunos terão de colocar os dois balões presos no cabide e verificarem o que acontece. Posto isto, a professora irá entregar um balão cheio, e os alunos terão de retirar um dos balões vazios e colocar um balão cheio de ar, e perceber o que acontece.
- ✓ Após todos os grupos realizarem a experiência, terão de responder à questão inicial que foi colocada, respondendo às questões do manual.

25 minutos
(11h20min - 11h45min)

Roda dos jogos.

- ✓ Os alunos irão realizar durante cerca de 5 minutos os exercícios relativos à roda dos jogos.

5 minutos
(11h45min - 11h50min)

Discussão em grande grupo acerca dos resultados.

- ✓ Posteriormente a todos os grupos terem conseguido responder à questão inicial, a professora irá moderar uma discussão de resultados, e perceber se todos chegaram à mesma conclusão.


10 minutos
(11h50min - 12h00min)

✓ Para concluir cada aluno terá de ilustrar os passos da experiência.	
---	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Quarta-feira, 05/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 12:00h às 12:30h (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas, evidenciando os conhecimentos adquiridos. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de

	argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 2- Descoberta e organização progressiva de superfícies</u>	
Desenho Ilustrar de forma pessoal.	
Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da experiência realizada na aula de estudo do meio.	
Recursos/Materiais	
Folha relativa aos desenhos correspondentes aos diferentes passos da experiência, materiais de escrita, materiais de desenho e pintura.	
Sumário da aula	
✓ Ilustração relativa aos passos da experiência.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Ilustração relativa aos passos da experiência.	15 minutos

✓ A professora desafiará os alunos a ilustrarem os passos da experiência.	(12:00h - 12h15min)
✓ À medida que cada grupo for terminando as suas ilustrações, os alunos terão de agrupar os diferentes desenhos de cada elemento do grupo correspondentes a cada passo da experiência.	15 minutos (12:15h - 12h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 03 de maio a 05 de maio</p> <p>Quarta-feira, 05/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 14:00h – 15:30h (90 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<p>Compreensão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos. <p>Expressão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Planear, produzir e avaliar os seus próprios textos. ✓ Recontar histórias e narrar situações vividas e imaginadas.

Leitura- Escrita	Leitura ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas). ✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ✓ Identificar informação explícita no texto. Escrita ✓ Proceder à revisão de texto, individualmente ou em grupo após discussão de diferentes pontos de vista.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O2: Meta4.1- Responder adequadamente a perguntas. Meta 4.4- Recontar e contar. LE2- Meta 8.1- Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos. Meta 10.2- Relacionar diferentes informações contidas no texto, de maneira a pôr em evidência a sequência temporal de acontecimentos, mudanças de lugar, encadeamentos de causa e efeito. Meta 11.3- Escolher entre diferentes interpretações, propostas pelo professor, de entre as intenções ou os sentimentos da personagem principal, a que é a mais apropriada às intenções do autor do texto, tendo em conta as informações fornecidas, justificando a escolha.	
Antecedentes	

Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, manual, livro de fichas e materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Legendagem e descrição dos passos relativos à experiência realizada anteriormente.✓ Leitura e análise do texto “O balão”.✓ Roda dos jogos.✓ Realização da ficha de trabalho sobre o texto lido anteriormente.✓ Projeto final de seminário.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Legendagem e descrição dos passos relativos à experiência realizada anteriormente. <ul style="list-style-type: none">✓ Por baixo dos diferentes desenhos agrupados por passos, os alunos terão de descrever o que fizeram em cada passo.	20 minutos (14h00min - 14h20min)
Leitura e análise do texto “O balão”. <ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente a professora irá pedir que os alunos regressem aos seus lugares. Os alunos individualmente irão realizar uma leitura silenciosa relativa ao texto do manual sobre o balão. Após todos terem lido o texto, iremos em conjunto analisar o texto.	25 minutos (14h20min - 14h45min)

<p>Roda dos jogos.</p> <p>✓ Os alunos irão realizar durante cerca de 5 minutos os exercícios relativos à roda dos jogos.</p>	<p>5 minutos (14h45min - 14h50min)</p>
<p>Realização da ficha de trabalho sobre o texto lido anteriormente.</p> <p>✓ Posto isto, os alunos a pares, irão realizar uma ficha de trabalho, no livro de fichas sobre o texto lido anteriormente.</p>	<p>25 minutos (14h50min - 15h15min)</p>
<p>Projeto final de seminário.</p> <p>✓ Projeto final de seminário: iremos distribuir as novas tarefas, e explicar cada uma delas. Os alunos terão de colar estas tarefas no seu diário de bordo. As tarefas serão realizadas pelos alunos em conjunto com as suas famílias durante os restantes dias da semana e fim-de-semana.</p>	<p>15 minutos (15h15min - 15h30min)</p>


Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação.
Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf

Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Segunda-feira, 17/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida Comprimento e área</p>		<p>✓ Comparar e ordenar objetos de acordo com diferentes grandezas (comprimento, massa, capacidade e área) identificando e utilizando unidades de medida convencionais e não convencionais.</p>	

Comunicação matemática	✓ Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Medida Meta 4.1. Medir áreas de figuras efetuando decomposições em partes geometricamente iguais tomadas como unidade de área. Meta 4.2. Comparar áreas de figuras utilizando as respetivas medidas, fixada uma mesma unidade de área.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento das medidas, nomeadamente o perímetro.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, vários quadrados de área, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo com os alunos sobre o fim-de-semana.✓ Pequena revisão relativa ao perímetro.✓ Introdução do novo conteúdo – área.✓ Apresentação de um PowerPoint relativo à área e posterior registo de aspeto relevantes.✓ Realização de várias medições e posterior registo no caderno.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que fizeram durante o fim-de-semana e quais as refeições que comeram com as suas famílias. ✓ Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados sobre as suas refeições durante a semana passada. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão. ✓ Posteriormente ao registo no diário de bordo, a professora irá questionar os alunos sobre os conteúdos dados na semana passada, levando a conversa do perímetro para a área. ✓ Para explorar o novo conteúdo com os alunos, a professora irá pedir que cada um meça o perímetro do seu caderno, ou borracha, ou outro objeto à escolha, e de seguida irá questionar “e agora se quiséssemos saber a medida de uma superfície plana, neste caso do caderno de cada um? Como é que faríamos?” ✓ A professora irá explorar com as crianças as diferentes possibilidades de medição para obtermos a área.	<p>15 minutos (9:00h - 9h15min)</p> <p>10 minutos (9:15h - 9h25min)</p> <p>20 minutos (9:25h - 9h45min)</p> <p>20 minutos (9:45h - 10h05min)</p> <p>20 minutos (9:45h - 10h25min)</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ Seguindo nesta lógica a professora irá apresentar um PowerPoint sobre a área. ✓ Após a professora perceber, através de algumas questões, que os alunos entenderam o esperado relativamente ao novo conteúdo, irá desafiar os alunos a pares a medirem a área de 2 ou 3 objetos à sua escolha, para isso irá distribuir pelos alunos vários quadrados de área. Cada aluno terá de registar no seu caderno as medições efetuadas. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>05 minutos (9:25h - 10h30min)</p>
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

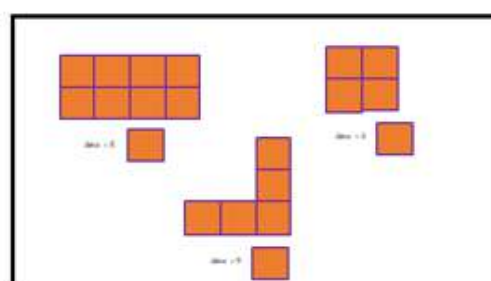
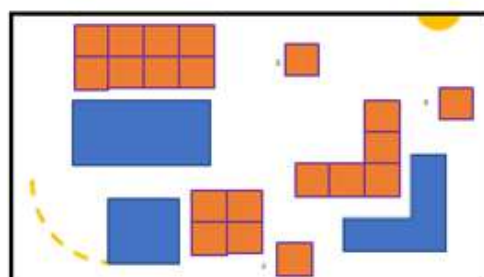
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

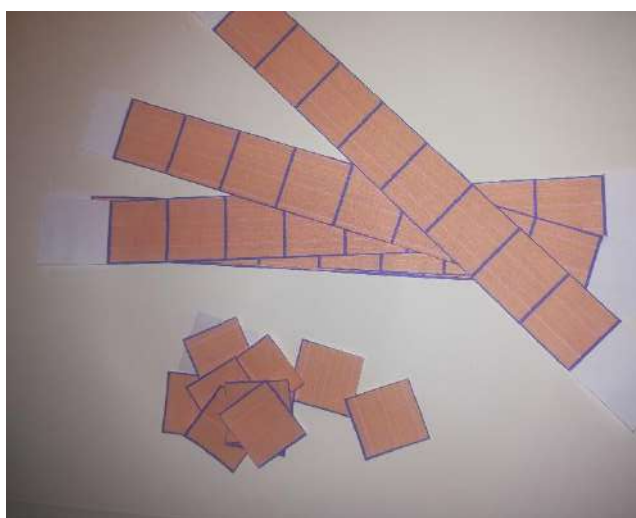
from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf


Anexos

PowerPoint



Quadrados – Área



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Segunda-feira, 17/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 11:00h às 11:20h (20 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de

	argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u> Atividades gráficas sugeridas Ilustrar de forma pessoal. Pintura Pintar livremente em suportes neutros.</p>	
Antecedentes	
A aula surge no seguimento da medição da área e da necessidade de alertar os alunos para o significado das bandeiras presentes na praia.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, folhas brancas, materiais de pintura e escrita.	
Sumário da aula	
✓ Criação de uma bandeira com as áreas de medida.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Construção de uma bandeira com as áreas de medida ✓ A professora já pedir aos alunos, que construam um retângulo com os quadrados de medida. Cada aluno	20 minutos

<p>irá decidir quantos quadrados irá usar.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após todos terem construído, a professora irá conversar com eles sobre possíveis objetos que aquele retângulo poderia formar, até chegamos às bandeiras das praias.✓ Cada aluno terá de escolher uma das bandeiras e desenhar a sua a partir do retângulo que construiu anteriormente.	(11h:00min- 11h20hmin)
--	------------------------

Avaliação de e para as aprendizagens


Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Segunda-feira, 17/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Estudo do meio	Período letivo: 11:20h – 12:10h (50 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Natureza	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde e a segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas. ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que contribuem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	

Bloco 1- À descoberta de si mesmo
5. Conhecer e aplicar regras de segurança na praia, nos rios, nas piscinas.
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento da construção das bandeiras a partir das unidades de área.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo com os alunos sobre as bandeiras construídas.✓ Revisão sobre os cuidados a ter nas piscinas e praias e o que significa algumas das bandeiras.✓ Elaboração de um pequeno texto sobre os cuidados a ter nas piscinas e praias e o que significa algumas das bandeiras.✓ Projeto seminário: Lançamento da tarefa AF: n.º 1.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá perguntar aos alunos o que comeram ao lanche e posteriormente irá pedir para que cada um registe no seu diário de bordo os diferentes alimentos que comeram.	10 minutos (11h20min - 11h30min)
Diálogo sobre as bandeiras construídas <ul style="list-style-type: none">✓ Após a construção das bandeiras, iremos relembrar e registar o que significa cada uma delas.	10 minutos (11h30min - 11h50min)


<ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente a este registo, os alunos aos pares terão de elaborar um pequeno texto onde terão de fazer referência aos cuidados a ter nas piscinas e praias e o que significa algumas das bandeiras estudadas anteriormente. ✓ Projeto seminário: Lançamento da tarefa AF: n.º 1, onde as crianças com os pais terão de construir uma pequena placa de cartão usando os quadrados de medida e realizar um conjunto de exercícios com a mesma placa sobre a cabeça sem a deixar cair. Posteriormente têm de registar como fizeram, tirar fotografias ou filmar alguns dos exercícios pedidos.	<p>15 minutos (11h50min - 12h05min)</p> <p>5 minutos (12h05min - 12h10min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Segunda-feira, 17/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 12:10h - 12h30min (20 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<p>✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
Cordas, pinos e bolas.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Jogo de aquecimento.✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (salto à corda, e contorno da bola).✓ Jogo de retorno à calma (jogo do minuto).	


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicando de uma forma sucinta o plano dos exercícios.	<p>2 minutos (12h:10min - 12h15min)</p>
<p>Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá realizar o jogo “corda humana” que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula.	<p>5 minutos (12h:15min - 12h20min)</p>
<p>Desenvolvimento da aula</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dividir a turma em dois grandes grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, enquanto o outro grupo irá realizar um exercício de contorno de bola. Após 5 minutos, os dois grupos rodam perante as atividades.	<p>10 minutos (12h:20min - 12h25min)</p>
<p>Retorno à calma</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão, afastados uns dos outros, explicando que a partir de um sinal, as crianças terão de se ir começando a levantar sempre de olhos fechados quando acharem que já passou um minuto.	<p>3 minutos (12h:25min - 12h30min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Segunda-feira, 17/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Português e Projeto Seminários</p>	<p>Período letivo: 14h:00min - 15h30min (90 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Leitura e escrita</p>	<p>✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos.</p>
<p>Gramática</p>	<p>✓ Identificar a classe das palavras: determinante artigo, nome (próprio e comum), adjetivo, verbo, pronome pessoal e interjeição. ✓ Reconhecer diferentes processos para formar o feminino dos nomes e adjetivos.</p>

Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p>LE2 Meta 8.1. Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada.</p> <p>G2 Meta 24.1. Identificar nomes. Meta 24.4. Identificar adjetivos.</p>	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de estudo do meio, partindo dos textos criados pelos alunos.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo inicial sobre os textos criados anteriormente. ✓ Exploração dos textos criados (palavras no singular, palavras no plural, palavras no feminino e masculino, adjetivos, verbos e nomes). ✓ Projeto seminário: Entrevista e posterior registo no caderno (trabalho a pares). 	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial	


<p>✓ Professora irá pedir aos alunos que a partir do texto que escreveram em estudo do meio sobre os cuidados a ter nas piscinas e praias, assim como o que significa algumas das bandeiras, que encontrem nesse texto palavras no singular, palavras no plural, palavras no feminino e masculino, adjetivos, verbos e nomes.</p>	<p>25 minutos (14h00 min - 14h25min)</p>
<p>✓ Explorar e rever em conjunto com os alunos os vários exemplos que cada par encontrou nos seus textos.</p>	<p>25 minutos (14h25min - 14h50min)</p>
<p>✓ Projeto seminário: A professora irá perguntar aos alunos sobre o que comeram ao almoço. Posteriormente irá pedir que cada um registe no seu diário de bordo o seu almoço.</p>	<p>10 minutos (14h50min - 15h00min)</p>
<p>✓ Após todos terem registado no diário de bordo, a professora irá lançar o desafio aos alunos de serem entrevistados e aos pares terão de entrevistar o colega do lado, fazendo perguntas relativas aos seus hábitos alimentares, rotinas de sono e atividade física.</p>	<p>25 minutos (15h00min - 15h25min)</p>
<p>✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.</p>	<p>05 minutos (15h25min - 15h30min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Terça-feira, 18/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 21 crianças.</p>
<p>Área curricular: Educação Física</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	

Bloco 2 – Deslocamentos e Equilíbrios	<ul style="list-style-type: none">✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
--	--

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
✓ O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.
Recursos/Materiais
11 coletes; 1 bolas de futebol; 1 arco; 5 cordas; 2 bancos suecos; espaldar; 4 cones

Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Aquecimento: Jogo do “rabo da raposa”.✓ Fase fundamental da aula: sequência de exercícios de modo a trabalhar o equilíbrio/força de braços, a direccionalidade e noção espacial.✓ Retorno à calma: realização de alguns exercícios de relaxamento/ alongamentos.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula com uma explicação do plano de aula de forma breve. A professora exemplificará cada exercício de cada posto de forma a tornar claro para as crianças sobre o que é pretendido para cada atividade.	15 minutos (9h00min – 9h15min)
<p>Aquecimento (explicação do jogo)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo a aquecimento, o professor irá realizar o jogo do rabo de raposa que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula.✓ O jogo rabo da raposa pretende desenvolver a coordenação espacial, a velocidade e a agilidade da criança. Num espaço amplo e limitado, os alunos com um colete colocado nas calças terão que roubar o maior número possível de “rabos de raposa” aos colegas, tentando evitar que o roubem o seu. Devem colocar	15 minutos (9h15min – 9h30min)

<p>os coletes conquistados junto ao seu. O jogador sem rabo pode continuar o jogo, tentando retirar o colete aos colegas. Assim que o professor apitar, os alunos deverão parar. Posteriormente, será feita a contagem dos coletes que cada um conseguiu apanhar.</p> <p>Participação na atividade (sequência de exercícios)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá explicar os diferentes exercícios que os alunos deverão realizar, nos diferentes postos. Sendo que no posto 1 é: Conduzir a bola de um cone ao outro (vai vem); posto 2 é: Saltar à corda; posto 3 é: “Vestir o arco” (vai e vem); Posto 4 é: Passar por cima do banco sueco que estará invertido para dificultar a passagem; Posto 5 é: Subir o espaldar e ficar suspenso (trabalhar a força de braços). <p>Retorno à calma (relaxamento)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Para relaxar, o professor convida as crianças a caminharem livremente pelo ginásio movimentando os braços para a frente e esticando; a mesma coisa para cima, para os lados e para trás. Ao sinal da educadora deitam-se no chão e imaginam que estavam a descansar e depois espreguiçam-se simulando o despertar.	<p>25 minutos (9h30min – 9h55min)</p> <p>5 minutos (9h55min – 10h00min)</p>
---	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação

Avaliar o nível de prestação/conhecimento dos alunos no que diz respeito ao Bloco.

(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).

Observação direta.

Dinâmica entre as equipas.

Referências bibliográficas

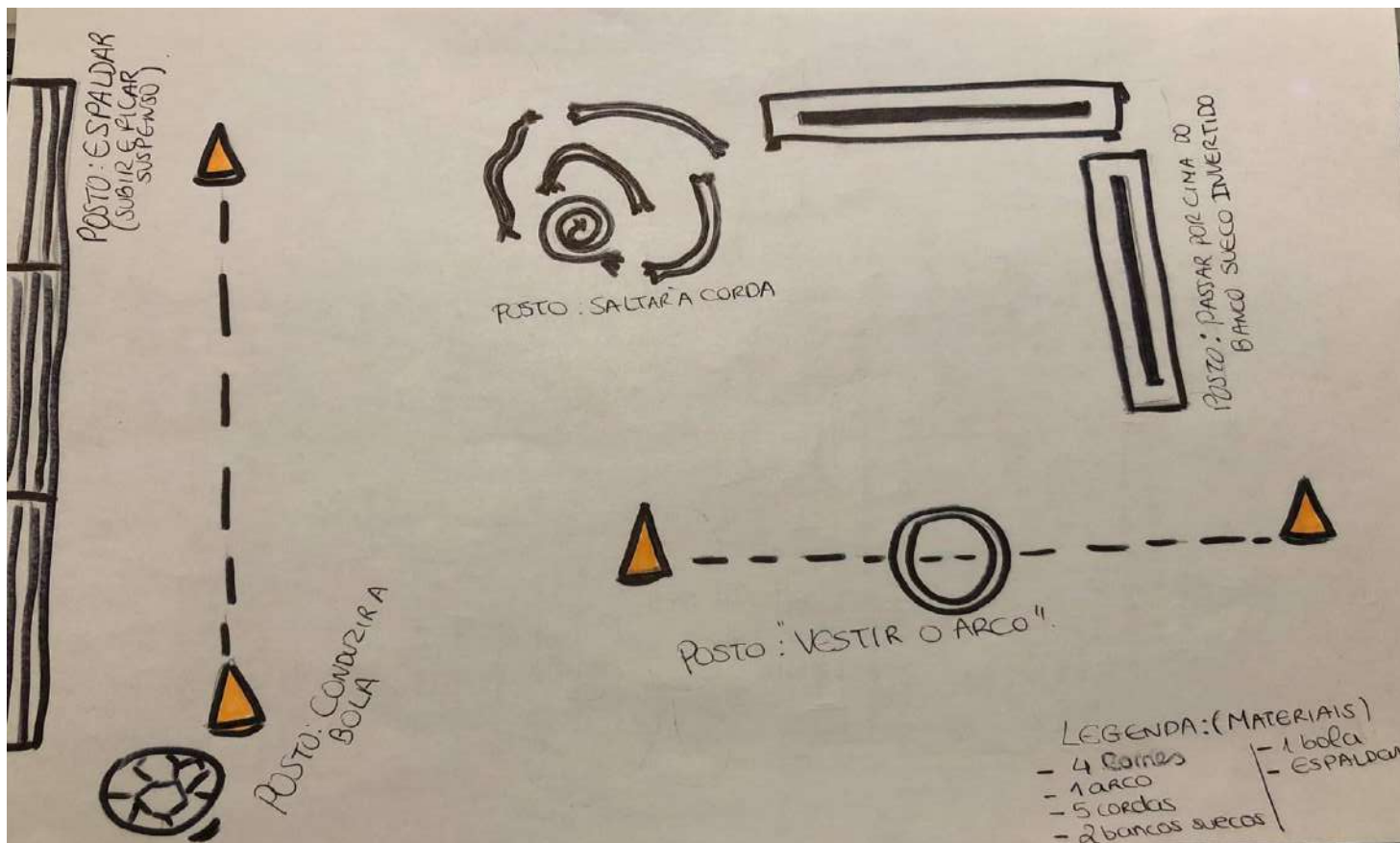
Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from


http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Desporto Escolar. (2000). *Expressão e Educação Físico-Motora – 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Programa-EEFM-1CEB-Ilustrado.pdf>

Anexos



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Terça-feira, 18/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Português</p>		<p>Período letivo: 10:00h às 11:30h (90 minutos com interrupção para o lanche)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Leitura- Escrita</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escrever textos curtos com diversas finalidades (narrar, informar, explicar). ✓ Redigir textos coerentes e coesos com recurso a elementos como a concordância entre constituintes, a correlação de tempos verbais, a sinonímia e a pronominalização. 	


Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O2: Meta 3.1 Falar de forma audível. Meta 4.1 Responder adequadamente a perguntas. LE2 Meta 14.5 Elaborar e escrever uma frase simples, respeitando as regras de correspondência fonema – grafema e utilizando corretamente as marcas do gênero e do número nos nomes, adjetivos e verbos.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula passada.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Conversa inicial sobre hábitos alimentares.✓ Continuação da entrevista (trabalhos a pares).	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto

- | | |
|--|--|
| ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos. | |
|--|--|

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Terça-feira, 18/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 11:30h às 12:30h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida Comprimento e área</p>		<p>✓ Comparar e ordenar objetos de acordo com diferentes grandezas (comprimento, massa, capacidade e área) identificando e utilizando unidades de medida convencionais e não convencionais.</p>	

Comunicação matemática	✓ Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Medida Meta 4.1. Medir áreas de figuras efetuando decomposições em partes geometricamente iguais tomadas como unidade de área. Meta 4.2. Comparar áreas de figuras utilizando as respetivas medidas, fixada uma mesma unidade de área.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da introdução do novo conteúdo- área.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, vários triângulos de área, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
✓ Diálogo com os alunos sobre as refeições do dia anterior ✓ Revisão do conteúdo área. Introdução de uma nova opção de medição- triângulos. ✓ Apresentação de um PowerPoint relativo à área e posterior registo de aspeto relevantes.	

- ✓ Realização de várias medições e posterior registo no caderno.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que comeram ao jantar no dia anterior com as suas famílias.✓ Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados relativamente ao dia anterior. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão.✓ Posteriormente ao registo a professora irá rever com os alunos o que foi abordado na aula passada, questionando-os sobre novas maneiras de medir a área para além dos “quadrados”. A conversa será dirigida até chegamos aos “triângulos” como uma medida de área também.✓ Seguindo nesta lógica a professora irá apresentar um PowerPoint sobre a área medida com triângulos.✓ Após a professora perceber, através de algumas questões, que os alunos entenderam o esperado	<p>05 minutos (11h:30min - 11h35min)</p> <p>10 minutos (11h35min – 11h45min)</p> <p>15 minutos (11h45min - 12h00min)</p> <p>10 minutos (12h00min - 12h10min)</p>

<p>relativamente ao novo conteúdo, irá desafiar os alunos, a pares, a medirem a área de 2 ou 3 objetos à sua escolha, para isso irá distribuir pelos alunos vários triângulos de área. Cada aluno terá de registar no seu caderno as medições efetuadas.</p> <p>✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.</p>	<p>15 minutos (12h10min - 12h25min)</p> <p>05 minutos (12h25min - 12h30min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens

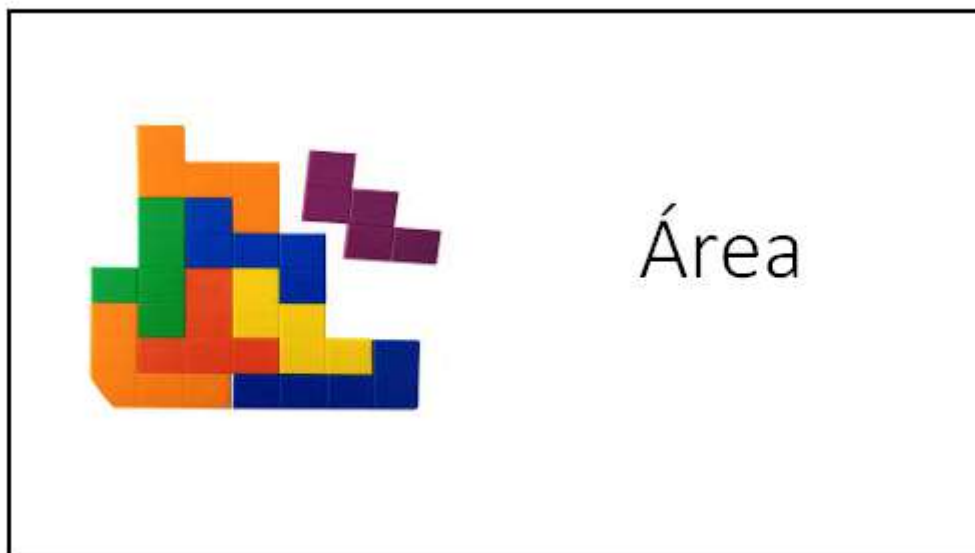
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

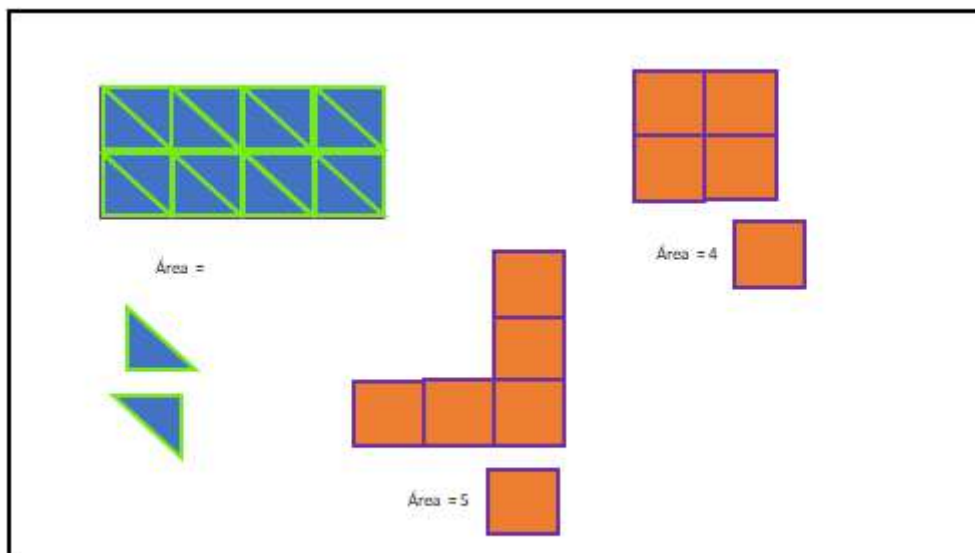
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos


PowerPoint



13



14


 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Terça-feira, 18/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Oferta Complementar – Estudo do Meio</p>	<p>Período letivo: 14:00h às 15:30h (90 minutos)</p>		
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>		
<p>Natureza</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde, segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas; ✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza. 		

Sociedade/ Natureza/ Tecnologia	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer a existência de bens comuns à humanidade (água, ar, solo, etc.) e a necessidade da sua preservação;✓ Saber colocar questões sobre os problemas ambientais existentes na localidade onde vive, nomeadamente relacionados com a água, a energia, os resíduos, o ar, os solos, apresentando propostas de intervenção.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Bloco 2- À descoberta dos outros e das instituições	
3. A VIDA EM SOCIEDADE	
Conhecer e aplicar algumas regras de convivência social; Respeitar os interesses individuais e coletivos; Conhecer e aplicar formas de harmonização de conflitos: diálogo, consenso, votação.	
Antecedentes	
A aula pretende dar seguimento ao projeto da turma – <i>Comportamentos Saudáveis</i> .	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita; materiais de desenho.	
Sumário da aula	
✓ Continuação do projeto da turma sobre comportamentos saudáveis (alimentação, atividade física, atitudes e valores, ...)	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Continuação da escrita para construção de um teatro kamishibai (Trabalho colaborativo – grupos de 5 elementos) ✓ Continuação do projeto da turma sobre comportamentos saudáveis (alimentação, atividade física, atitudes e valores, ...)	90 minutos (14h00min - 15h30min)
Avaliação de e para as aprendizagens	
Instrumento de avaliação: Observação direta.	

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Quarta-feira, 19/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Matemática	Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Geometria e medida Comprimento e área	<p>✓ Comparar e ordenar objetos de acordo com diferentes grandezas (comprimento, massa, capacidade e área) identificando e utilizando unidades de medida convencionais e não convencionais.</p>

Comunicação matemática	✓ Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Medida Meta 4.1. Medir áreas de figuras efetuando decomposições em partes geometricamente iguais tomadas como unidade de área. Meta 4.2. Comparar áreas de figuras utilizando as respetivas medidas, fixada uma mesma unidade de área.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da introdução do novo conteúdo- área.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, manta, pentaminós de cartão e de plástico, ficha de trabalho, manual e materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo inicial relativo aos diários e às refeições. ✓ Revisão da aula passada. ✓ Apresentação e exploração de um PowerPoint relativo aos pentaminós. ✓ Realização de uma ficha de trabalho em grupo. 	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo	05 minutos

<ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que comeram ao jantar no dia anterior, com as suas famílias. ✓ Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados relativamente ao dia anterior. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão. <p>Exploração PowerPoint</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá pedir aos alunos que se sentem na manta, ela irá começar por rever com os alunos o que foi abordado na aula passada levando a conversa à exploração de um PowerPoint relativo aos pentaminós. Em conjunto iremos explorar as características dos pentaminós relacionando-os com a área e o perímetro. Durante esta exploração a professora irá distribuir diversas peças, para que os alunos explorem inicialmente individualmente e de seguida explorem a pares. <p>Ficha de trabalho a pares</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Partindo da exploração do PowerPoint, os alunos em grupo irão resolver uma ficha de trabalho relativa à exploração dos pentaminós de cartão.	<p>(9:00h - 9h05min)</p> <p>10 minutos (9h05min – 9h15min)</p> <p>25 minutos (9h15min – 9h40min)</p> <p>30 minutos (9h40min - 10h10min)</p> <p>15 minutos (10h10min - 10h25min)</p> <p>05 minutos (10h25min - 10h30min)</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none">✓ Á medida que cada grupo for terminando, a professora irá distribuir pentaminós de plástico pelos grupos, onde estes terão de responder em grupo a três questões. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

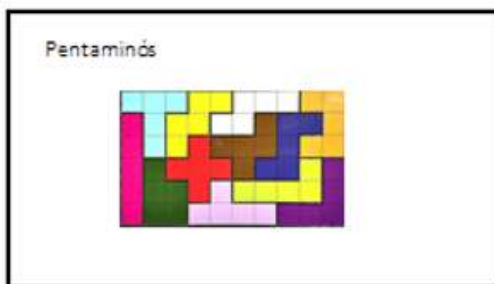
from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

PowerPoint



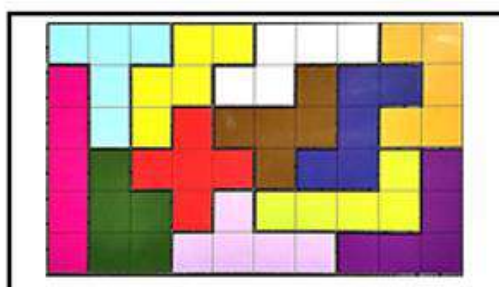
9



10



11



12

Nome: _____ Data: ___/___/___

1. Observa a imagem que aparece no quadro interativo. Constrói o mesmo retângulo em conjunto com o teu grupo.

a) Qual é a área do retângulo?

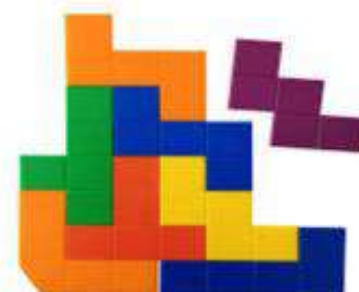


R: _____

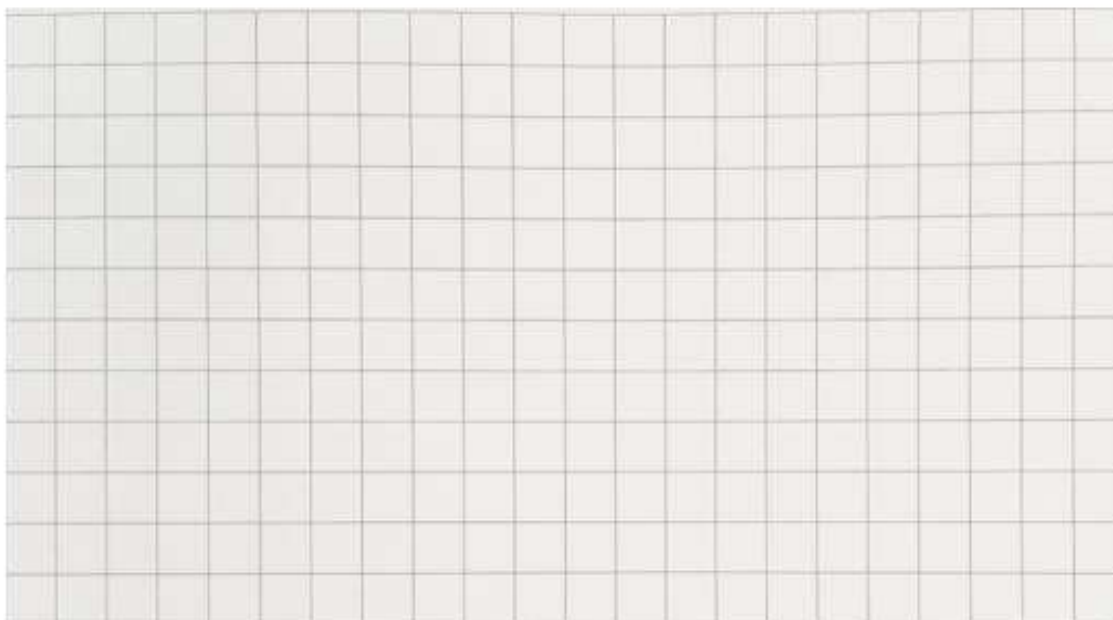
b) Qual é o perímetro do retângulo?



R: _____



2. Escolhe duas peças do teu pentaminó. Junta-as e representa-as no quadriculado em baixo.



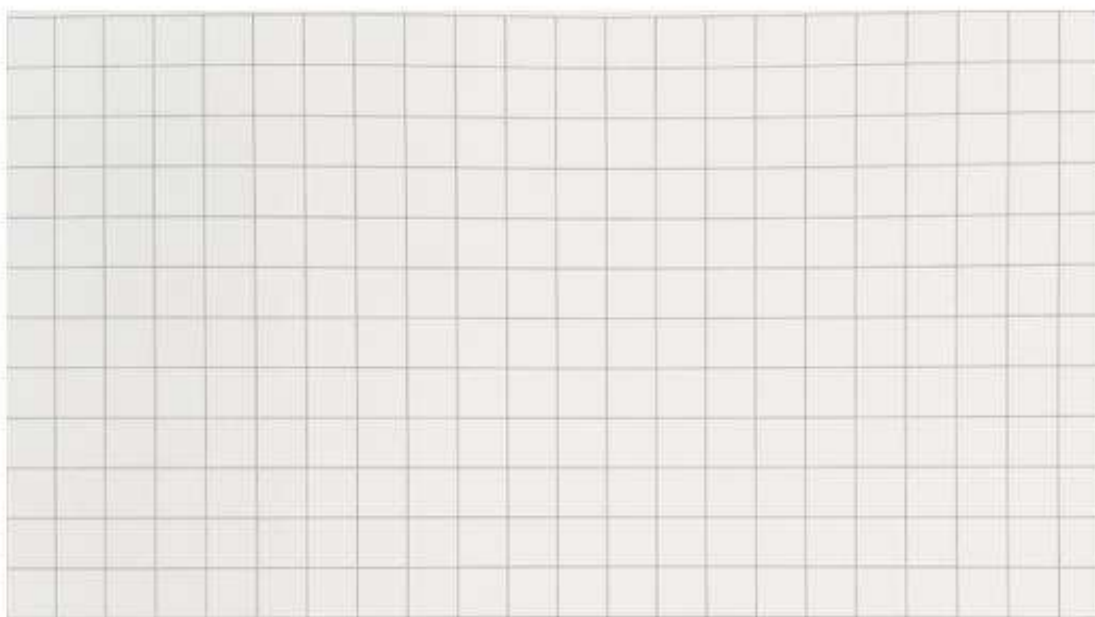
a) Qual é a área das duas peças?

R: _____

b) Qual é o perímetro?

R: _____

3. Constrói em grupo duas figuras com área igual a 10, mas com diferentes perímetros. Regista no quadriculado em baixo e indica o perímetro das figuras.



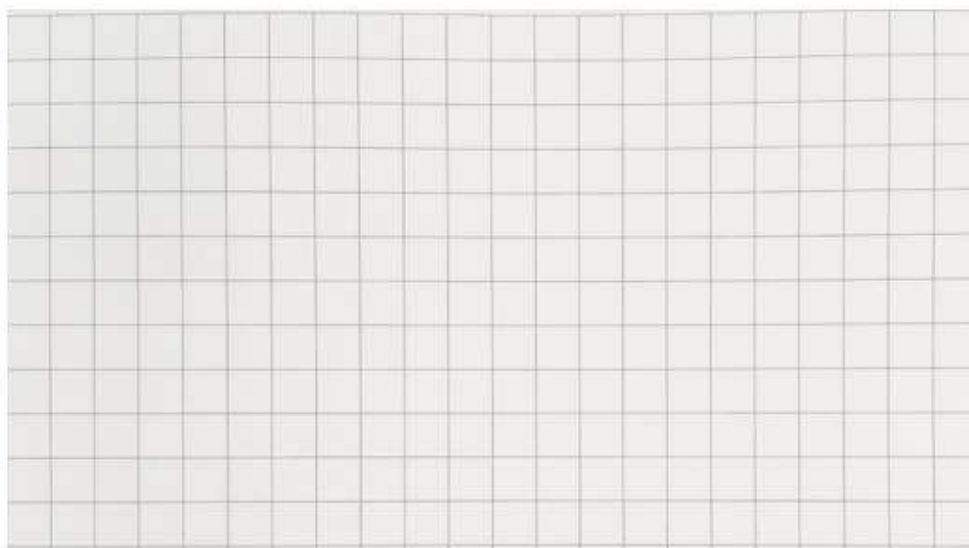
Área=

Perímetro=

4. Constrói em grupo duas figuras com a mesma área, o mesmo perímetro e que apresentem a mesma forma. Indica a área e o perímetro das figuras.

Pistas:

- ❖ Utiliza duas peças para cada figura.
- ❖ Para a primeira figura utiliza a peça de roxa(escuro) e a peça verde(escuro).
- ❖ Para a segunda figura utiliza a peça laranja e a peça vermelha.

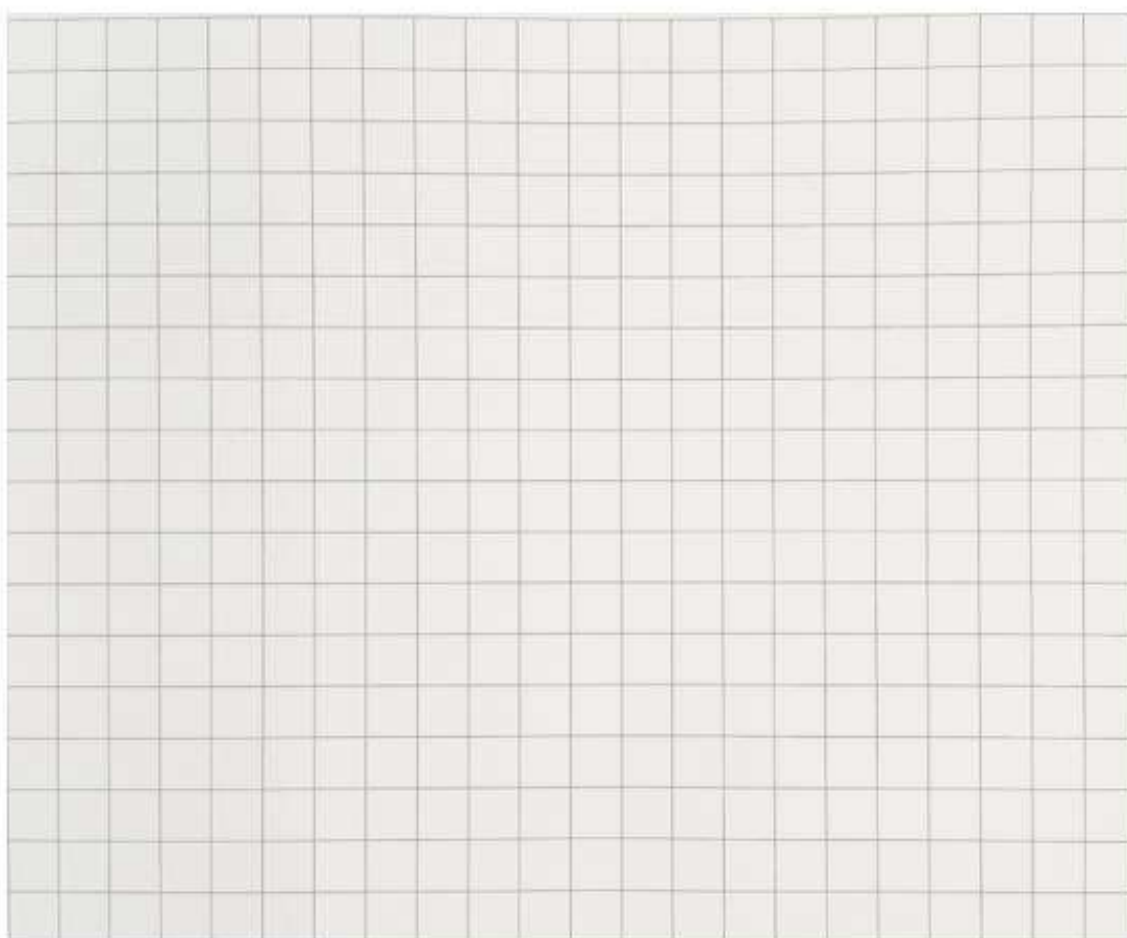


Área=

Perímetro=

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. Em grupo escolhe três peças do envelope. Junta-as e representa-as no quadriculado em baixo.



a) Qual é a área das três peças?

R: _____

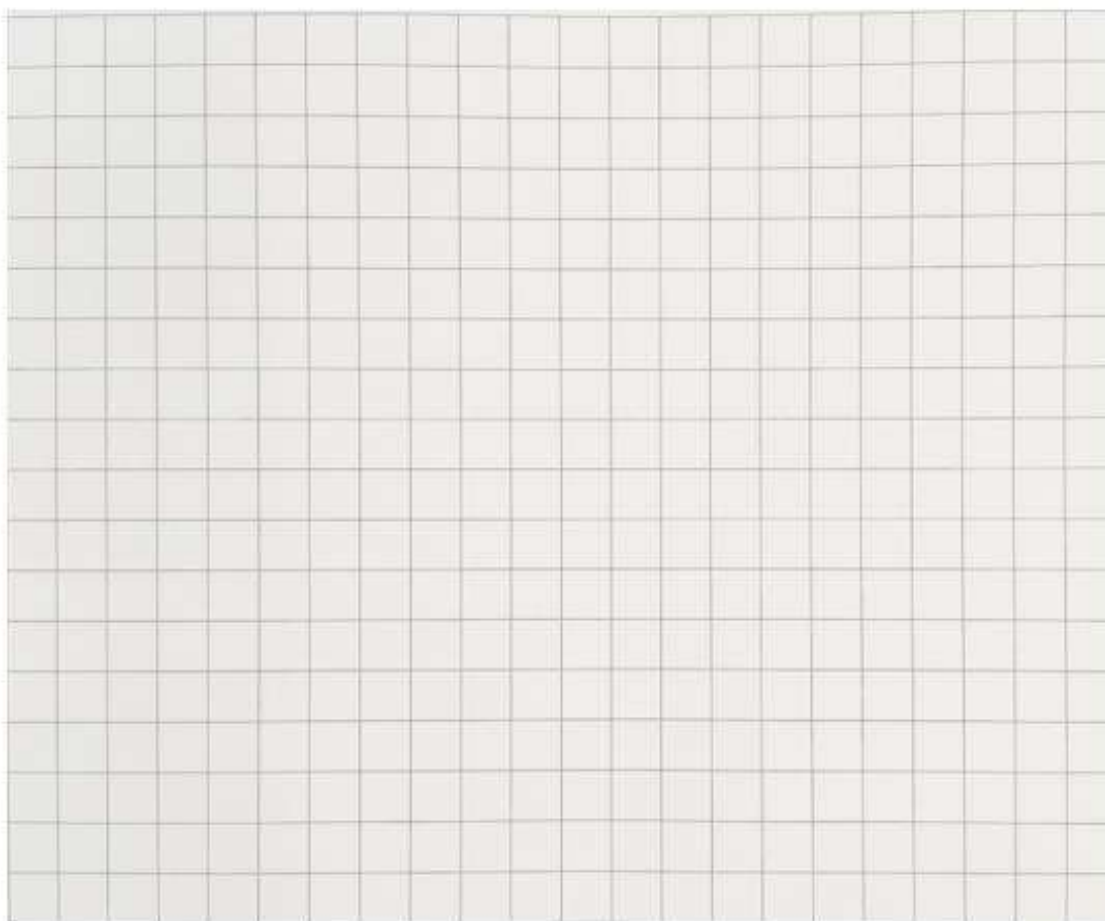
b) Qual é o perímetro?

R: _____

2. Em conjunto com o teu grupo constrói uma figura com as peças do envelope. Regista-a no quadriculado em baixo.

Nota:

❖ Não é preciso utilizarem todas as peças!




a) Qual é a área das três peças?

R: _____

b) Qual é o perímetro?

R: _____

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Quarta-feira, 19/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do meio</p>		<p>Período letivo: 11:00h às 12:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Natureza</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde e a segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas. ✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza. 	

Sociedade/ Natureza/ Tecnologia	✓ Saber colocar questões sobre problemas ambientais existentes na localidade onde vive, nomeadamente relacionados com a água, a energia, os resíduos, o ar, os solos, apresentando propostas de intervenção.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Objetivos essenciais de aprendizagem conhecimentos, capacidades e atitudes relativos à educação ambiental, valores e sustentabilidade. Tomar consciência de que os seus atos influenciam o ambiente (ou a qualidade do ambiente). Compreender os seus direitos e deveres enquanto cidadãos face ao ambiente. Adotar comportamentos que visam a preservação dos recursos naturais no presente tendo em vista as gerações futuras. Tomar consciência da necessidade de adoção de práticas que visem a redução de resíduos. Compreender que os resíduos contêm elementos reutilizáveis ou recicláveis.	
Antecedentes	
A aula surge pela necessidade de consciencializar os alunos para a necessidade de adoção de bons comportamentos face ao meio ambiente.	
Recursos/Materiais	
Quando interativo, projetor, computador, materiais de escrita.	
Sumário da aula	

- ✓ Diálogo inicial.
- ✓ Visionamento de um pequeno filme.
- ✓ Exploração do filme no kahoot.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora começa por questionar os alunos sobre qual dos pentaminós utilizados na aula de matemática, é o mais sustentável para o planeta. <ul style="list-style-type: none">✓ A conversa será conduzida para a preservação do meio ambiente. Explorando com as crianças diversos assuntos, desde a reciclagem, o destino dos resíduos, entre outros.	<p>15 minutos (11h:00 min- 11h15hmin)</p> <p>30 minutos (11h15min - 11h45min)</p> <p>10 minutos (11h45min - 11h55min)</p> <p>30 minutos (11h55 min - 12h25min)</p>

<p>Visionamento de um pequeno filme</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após esta conversa, a professora irá apresentar um pequeno filme: “As aventuras do Vasco – Oceano de Plástico”. <p>Exploração do filme no kahoot</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto a professora irá explorar o vídeo com os alunos através de um jogo na plataforma Kahoot. <ul style="list-style-type: none">✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>05 minutos (12h25min - 12h30min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

Anexos

https://kahoot.it/challenge/7523fc30-2366-483a-a4b1-0a8af838bcc8_1621382100489

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Quarta-feira, 19/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 14:00h – 15:10h (70 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<p>Compreensão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos. <p>Expressão</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Variar adequadamente a prosódia e o ritmo discursivo em função da finalidade comunicativa. ✓ Planear, produzir e avaliar os seus próprios textos.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recontar histórias e narrar situações vividas e imaginadas.
Leitura- Escrita	<p>Leitura</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas). ✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ✓ Identificar informação explícita no texto. ✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos. <p>Escrita</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proceder à revisão de texto, individualmente ou em grupo após discussão de diferentes pontos de vista.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>O2:</u> Meta4.1-Responder adequadamente a perguntas. Meta 4.4- Recontar e contar. <u>LE2-</u> Meta 8.1 - Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos. Meta 10.2- Relacionar diferentes informações contidas no texto, de maneira a pôr em evidência a sequência temporal de acontecimentos, mudanças de lugar, encadeamentos de causa e efeito. Meta 11.3 - Escolher entre diferentes interpretações, propostas pelo professor, de entre as intenções ou os sentimentos da personagem principal, a que é a mais apropriada às intenções do autor do texto, tendo em conta as informações fornecidas, justificando a escolha.</p>	

Antecedentes
Esta aula surge no seguimento do tema explorado em estudo do meio, relativo à preservação do meio ambiente.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, manual, livro de fichas e materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Leitura e análise do texto “Limpeza na praia”.✓ Realização da ficha de trabalho sobre o texto lido anteriormente.✓ Projeto final de seminário.


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial <ul style="list-style-type: none">✓ A professora inicia a aula conversando com os alunos sobre os problemas ambientais, nomeadamente o lixo deixado nas praias.✓ Partindo da conversa anterior, os alunos em conjunto com a professora irão fazer a leitura do texto e posteriormente a sua análise.	<p>15 minutos (14h00min - 14h15min)</p> <p>20 minutos (14h15min - 14h35min)</p>

<p>Realização de uma ficha de trabalho</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos aos pares irão realizar a ficha de trabalho do manual referente ao texto lido. ✓ À medida que os alunos terminarem a ficha de trabalho, irão realizar a ficha de trabalho do caderno de fichas, relativa ao mesmo texto lido. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>15 minutos (14h35min - 15h50min)</p> <p>15 minutos (14h50min - 15h05min)</p> <p>5 minutos (15h05min - 15h10min)</p>
--	--

<p>Avaliação de e para as aprendizagens</p>
<p>Instrumento de avaliação: Observação direta;</p>

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 17 de maio a 19 de maio</p> <p>Quarta-feira, 19/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 15h:10min - 15h30min (20 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<p>✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
Cordas, pinos e bolas.	
Sumário da aula	

- ✓ Jogo de aquecimento.
- ✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (salto à corda, e contorno da bola).
- ✓ Jogo de retorno à calma (jogo do minuto).

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicando de uma forma sucinta o plano dos exercícios. <p>Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá pedir aos alunos que corram livremente pelo campo, rodando os braços, como se estivessem no oceano a nadar. Este exercício inicial tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula. <p>Desenvolvimento da aula</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dividir a turma em dois grandes grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, enquanto o outro grupo irá realizar um exercício de contorno de bola. Após 5 minutos, os dois grupos rodam perante as atividades.	<p>2 minutos (12h:10min - 12h15min)</p> <p>5 minutos (12h:15min - 12h20min)</p> <p>10 minutos (12h:20min - 12h25min)</p>


<p>Retorno à calma</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão, afastados uns dos outros, explicando que a partir de um sinal, as crianças terão de se ir começando a levantar sempre de olhos fechados quando acharem que já passou um minuto.	<p>3 minutos (12h:25min - 12h30min)</p>
---	---

<p>Avaliação de e para as aprendizagens</p>
<p>Instrumento de avaliação: Observação direta.</p>

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida Comprimento e área</p>		<p>✓ Comparar e ordenar objetos de acordo com diferentes grandezas (comprimento, massa, capacidade e área) identificando e utilizando unidades de medida convencionais e não convencionais.</p>	

Comunicação matemática	✓ Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Medida Meta5.2. Reconhecer que dois objetos equidecomponíveis têm o mesmo volume. Meta5.4. Utilizar a transferência de líquidos para ordenar a capacidade de dois recipientes. Meta 5.5. Medir capacidades, fixando um recipiente como unidade de volume. Meta 5.7. Comparar volumes de objetos imergindo-os em líquido contido num recipiente, por comparação dos níveis atingidos pelo líquido.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da medida lecionada aos longo das últimas semanas.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, imagens referentes à casa e ao apartamento, imagens referentes aos semáforos, duas caixas referentes à casa e ao apartamento, dois semáforos construídos pelos alunos, copo, balde, copos, água, pedras de diferentes tamanhos, plasticina, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
✓ Diálogo com os alunos sobre o fim-de-semana e refeições realizadas com a família. ✓ Registo no diário de bordo. ✓ Introdução de dois novos conteúdos- Volume e capacidade.	

- ✓ Realização de duas experiências.
- ✓ Resolução de exercícios do manual.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que fizeram durante o fim-de-semana e quais as refeições que comeram com as suas famílias. Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados sobre as suas refeições durante a semana passada. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão. 	<p>15 minutos (9:00h - 9h15min)</p>
<p>Registo diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posteriormente ao registo no diário de bordo, a professora irá questionar os alunos sobre o fim-de-semana, falando sobre as atividades realizadas que levaram para casa e sobre possíveis atividades físicas que tenham realizado em família. Após o diálogo a professora irá tentar encaminhar a conversa para conversarmos sobre quem vive em apartamentos ou moradias e comprar em conjunto qual é que é maior, tentando perceber qual tem um maior volume. Para isto a professora irá ter duas caixas, uma caixa referente a uma vivenda e outra caixa referente a um apartamento. A professora irá chamar dois alunos para que estes coloquem cubos dentro das respetivas caixas e percebam quantos cubos couberam em cada uma, comparando-as. 	<p>10 minutos (9:15h - 9h25min)</p> <p>05 minutos (9:25h - 9h30min)</p>
<p>Introdução de dois novos conteúdos- Volume e capacidade</p>	<p>05 minutos (9:30h - 9h35min)</p>

<p>✓ Posto isso a professora irá distribuir pelos alunos duas imagens, uma referente à casa, outra ao apartamento, cada aluno terá de colar no seu caderno as respectivas imagens e em conjunto registarmos qual tem mais volume e qual tem menos volume.</p>	<p>10 minutos (9:35h - 9h45min)</p>
<p>✓ Seguindo este exemplo a professora irá pegar nos semáforos construídos por cada aluno e irá questionar qual será o semáforo com maior volume e o semáforo com menor volume. Posto isto a professora irá distribuir pelos alunos 3 fotos dos semáforos e a pares os alunos terão de colar no seu caderno por ordem crescente de volume.</p>	<p>5 minutos (9:45h - 9h50min)</p>
	<p>10 minutos (9:50h - 10h00min)</p>
<p>✓ Posto isto a professora irá questionar os alunos acerca do que é para eles o volume, tentando chegar em conjunto a uma definição do volume, pedindo aos alunos que passem essa informação para o seu caderno.</p>	<p>05 minutos (10:00h - 10h05min)</p>
	<p>05 minutos (10:00h - 10h05min)</p>

<p>✓ Os alunos irão resolver o exercício 2 da página 161 do manual.</p> <p>✓ Posteriormente à resolução do exercício, a professora vai questionar os alunos se nós quisemos encher com água os três semáforos, qual teria a maior capacidade. Iremos discutir em conjunto até os alunos chegarem à conclusão se tem um maior volume, então tem uma maior capacidade. Explorando com eles mais exemplos, para isso a professora irá chamar três alunos para encherem um copo, uma caneca, e um balde e verem qual deles leva mais água.</p> <p>✓ A professora após ter a certeza de que o novo conteúdo foi aprendido pelos alunos irá distribuir por eles duas imagens de um copo e de um balde, cada aluno terá de colar no seu caderno as respetivas imagens e em conjunto registarmos qual tem mais capacidade e qual tem menos capacidade. Seguindo este exemplo a professora irá distribuir pelos alunos 3 fotos dos objetos utilizados anteriormente e a pares os alunos terão de colar no seu caderno por ordem crescente de volume.</p>	<p>05 minutos (10:00h - 10h05min)</p> <p>05 minutos (10:00h - 10h05min)</p> <p>10 minutos (10:05h - 10h15min)</p> <p>10 minutos (10:15h - 10h25min)</p> <p>05 minutos</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto a professora irá questionar os alunos acerca do que é para eles a capacidade, tentando chegar em conjunto a uma definição da capacidade, pedindo aos alunos que passem essa informação para o seu caderno. ✓ Os alunos irão resolver os exercícios da página 165 do manual. ✓ A professora irá pegar em duas pedras com dimensões diferentes e irá questionar os alunos se acham que as duas ocupam o mesmo volume. Após as respostas a professora vai pedir para que registem no seu caderno o que pensam. <p>Realização de experiências</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente ao registo, a professora irá pedir aos alunos que se organizem por grupos para realizarem a experiência da página 163 do manual, respondendo às questões. Após todos os grupos terem realizado a experiência e registarem o que aconteceu, a professora irá pegar em dois pedaços iguais de plasticina e irá pedir a um dos alunos que dê a um dos pedaços uma forma diferente.	<p>(10:25h - 10h30min)</p>
--	----------------------------

<ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto a professora irá questionar os alunos o que pensam se colocarmos os dois pedaços na água, será que a quantidade de água que irá subir vai ser a mesma? Após as respostas a professora vai pedir para que registem no seu caderno o que pensam. Em grupo irão realizar a experiência da página 163 do manual, respondendo às questões. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas


Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 10:30h às 11:00h (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.
Experimentação e criação	✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.

	✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 3 – Exploração de técnicas diversas de expressão</u> Recorte, colagem, dobragem Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lã, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido ilustrações rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando procurando formas, cores, texturas, espessuras.	
Antecedentes	
A aula surge no seguimento da aula de matemática.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, imagens, materiais de recorte e colagem.	
Sumário da aula	
✓ Colagem no caderno figuras: volume e capacidade.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Colagem no caderno figuras: volume e capacidade	

Os alunos terão de colar no seu caderno por ordem crescente as imagens relativas ao volume. Posteriormente terão de fazer o mesmo para as imagens relativas à capacidade.	30 minutos (10h:30min- 11h00hmin)
---	--------------------------------------

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do meio</p>		<p>Período letivo: 11:00h – 12:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Natureza</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde, segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas. ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. ✓ Relacionar ameaças à biodiversidade dos seres vivos com a necessidade de desenvolvimento de atitudes responsáveis face à Natureza. 	

Sociedade/Natureza/Tecnologia	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer a existência de bens comuns à humanidade (água, ar, solo, etc.) e a necessidade da sua preservação.✓ Saber colocar questões sobre problemas ambientais existentes na localidade onde vive, nomeadamente relacionados com a água, a energia, os resíduos, o ar, os solos, apresentando propostas de intervenção.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Bloco 5- À descoberta dos matérias e objetos 1. Realizar experiências com alguns materiais e objetos de uso corrente. Objetivos essenciais de aprendizagem conhecimentos, capacidades e atitudes relativos à educação ambiental, valores e sustentabilidade. Tomar consciência de que os seus atos influenciam o ambiente (ou a qualidade do ambiente). Compreender os seus direitos e deveres enquanto cidadãos face ao ambiente. Adotar comportamentos que visam a preservação dos recursos naturais no presente tendo em vista as gerações futuras.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de matemática.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita, água, sal, tabuleiro e gobelé.	
Sumário da aula	

- ✓ Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo.
- ✓ Exploração das características da água (doce e salgada).
- ✓ Realização de uma experiência.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora irá perguntar aos alunos o que comeram ao lanche e posteriormente irá pedir para que cada um registe no seu diário de bordo os diferentes alimentos que comeram. 	<p>05 minutos (11h00min - 11h05min)</p>
<p>Exploração das características da água (doce e salgada)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora partindo das experiências realizadas em matemática com a água, irá explorar com os alunos as características da água doce. Em conjunto iremos decidir quais os aspetos importantes a registar no caderno. A professora irá escrever no quadro os aspetos que foram considerados importantes, posteriormente os alunos irão passar a informação para o seu caderno. 	<p>10 minutos (11h05min - 11h15min)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posto isto a professora irá questionar agora sobre a água salgada, será que tem as mesmas características? Em conjunto iremos decidir quais os aspetos importantes a registar no caderno. A professora irá escrever novamente no quadro os aspetos que foram considerados importantes desta vez referentes à água salgada, posteriormente os alunos irão passar a informação para o seu caderno. 	<p>10 minutos (11h15min - 11h25min)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora irá questionar os alunos sobre os possíveis locais onde podemos encontrar água salgada, tentando encaminhar a conversa de modo a chegar às salinas, explorando com os alunos aspetos 	<p>5 minutos</p>


<p>relativos às salinas.</p> <p>Realização de uma experiência</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente a professora irá pedir aos alunos que se disponham em grupo, e irá sugerir a realização de uma experiência utilizando o sal. ✓ Após a realização da experiência a professora irá questionar os alunos acerca da quantidade que utilizamos para a realização da mesma. Questionando os alunos se aquela quantidade chegaria para apagar uma queimada. E para um incendio da floresta, seria necessária uma maior ou menor quantidade de água? A professora irá tentar encaminhar a conversa para os incêndios, explorando com as crianças sobre os cuidados a ter. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>(11h25min - 11h30min)</p> <p>15 minutos (11h30min - 11h45min)</p> <p>10 minutos (11h45min - 11h55min)</p> <p>5 minutos (11h55min - 12h00min)</p>
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 12h:00min - 12h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.
Experimentação e criação	✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas.

	✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de superfícies	
Atividades gráficas sugeridas	
Ilustrar de forma pessoal.	
Pintura	
Pintar livremente em suportes neutros.	
Antecedentes	
Esta aula no seguimento da aula de estudo do meio.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita e de pintura.	
Sumário da aula	
✓ Ilustração dos passos relativos à experiência anterior.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Ilustração dos passos relativos à experiência anterior	30 minutos (12h00 min - 12h30min)

✓ A professora irá pedir aos alunos para que ilustrem os passos realizados na experiência anterior.	
---	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 14h:00min - 15h00min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos.
Leitura e escrita	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos. ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a

	finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas).
Educação Literária	✓ Compreender narrativas literárias (temas, experiências e valores). ✓ (Re)contar histórias.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>O2 – Oralidade</u> Compreensão e expressão Metas 3.1 a 3.3 – Tom de voz, articulação, entoação, ritmo. Metas 2.1, 2.2, 3.4 – Vocabulário: alargamento, adequação, variedade. Metas 2.3 - Informação essencial. Metas 4.4 - Expressão orientada: reconto, conto.	
<u>IEL2 – Iniciação à Educação Literária</u> Compreensão do texto Meta 20.1 - Antecipação dos conteúdos. Metas 20.5 a 20.7 – Reconto; alteração de passagens em texto narrativo.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de estudo do meio.	
Recursos/Materiais	


Quadro de marcador; livro “O dia em que a mata ardeu” de José Fanha; materiais de escrita.
Sumário da aula
✓ Leitura e interpretação da história “O dia em que a mata ardeu” de José Fanha.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Leitura e interpretação da história ✓ A professora irá pedir aos alunos para se sentarem em meia-lua na manta. Após todos os alunos estarem sentados a professora irá contar a história “O dia em que a mata ardeu” de José Fanha. ✓ Posteriormente à leitura da história, a professora irá em conjunto com os alunos fazer a interpretação da mesma, para isso irá recorrer a algumas questões.	30minutos (14h00 min - 14h30min) 30minutos (14h30 min - 15h00min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Segunda-feira, 31/05/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 15:00h - 15h30min (30 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<p>✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
Lencinho, 7 cordas, um cone baixo, 4 cones altos e outros objetos possíveis de se transpor em corrida.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Jogo de aquecimento.✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (Salto à corda, transposição de obstáculos em corrida e salto em altura).✓ Jogo de retorno à calma (jogo do minuto).	


Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicado de uma forma sucinta o plano dos exercícios. <p>Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá realizar o “jogo do lencinho” que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula. <p>Desenvolvimento da aula</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dividir a turma em três grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, o segundo grupo irá transpor obstáculos sucessivamente em corrida, e o terceiro grupo irá saltar em altura para tocar num objeto suspenso. A cada 4 minutos, os grupos rodam perante as atividades. <p>Retorno à calma</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão, afastados uns dos outros, explicando que a partir de um sinal, as crianças terão de se ir começando a levantar sempre de olhos fechados quando acharem que já passou um minuto.	<p>5 minutos (15h:00min - 15h05min)</p> <p>10 minutos (15h:05min - 15h15min)</p> <p>12 minutos (15h:15min - 15h27min)</p> <p>3 minutos (15h:27min - 15h30min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Terça-feira, 01/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Dia Mundial da Criança</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 15:30h (Interrupção para almoço)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e os Objetivos Gerais)</p>			
<p>Sumário da aula</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita à junta de freguesia. ✓ Atividades ao ar livre. 			
<p>Desenvolvimento da aula</p>			<p>Tempo previsto</p>
<p>Comemorações do Dia Mundial da Criança</p>			

<ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão começar o dia com uma caminhada até à junta de freguesia de Santa Joana.✓ No mesmo local os alunos terão a oportunidade de visualizar um filme promovido pela junta de freguesia de Santa Joana e pela associação de pais.✓ Posteriormente à visualização do filme, os alunos irão almoçar no mesmo local, sendo que este também será patrocinado pela junta de freguesia de Santa Joana em parceria com a associação de pais. ✓ Após o almoço os alunos irão regressar à escola, sendo que a tarde será marcada por diversas atividades ao ar livre.	<p style="text-align: center;">270 minutos (9h00min – 13h30min)</p> <p style="text-align: center;">120 minutos (13h30min – 15h30min)</p>
---	---

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Geometria e medida Comprimento e área</p>		<p>✓ Comparar e ordenar objetos de acordo com diferentes grandezas (comprimento, massa, capacidade e área) identificando e utilizando unidades de medida convencionais e não convencionais.</p>	

Comunicação matemática	✓ Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos matemáticos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
GM2: Medida Meta5.2. Reconhecer que dois objetos equidecomponíveis têm o mesmo volume. Meta5.3. Medir volumes de construções efetuando decomposições em partes geometricamente iguais tomadas como unidade de volume. Meta5.4. Utilizar a transferência de líquidos para ordenar a capacidade de dois recipientes. Meta 5.5. Medir capacidades, fixando um recipiente como unidade de volume. Meta 5.6. Utilizar o litro para realizar medições de capacidade. Meta 5.7. Comparar volumes de objetos imergindo-os em líquido contido num recipiente, por comparação dos níveis atingidos pelo líquido.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da medida lecionada aos longo das últimas semanas.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, ficha de trabalho, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
✓ Diálogo com os alunos sobre o registo no diário de bordo. ✓ Revisão dos novos conteúdos-Volume e capacidade. ✓ Resolução de uma ficha de consolidação.	

- ✓ Resolução de exercícios do caderno de fichas.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial- Registo diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre a sua refeição relativa ao jantar do dia anterior. Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados sobre as suas refeições ao longo da semana. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão. 	<p>15 minutos (9h00min - 9h15min)</p>
<p>Revisão dos novos conteúdos-Volume e capacidade</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posteriormente ao registo no diário de bordo, a professora irá fazer uma breve revisão com os alunos sobre as experiências. 	<p>20 minutos (9h15min - 9h35min)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora irá explorar como os alunos a medição das capacidades. Para isso a professora irá utilizar os diferentes materiais existentes na escola. A professora irá pedir aos alunos alternadamente para efetuarem essas medidas, enchendo os recipientes com água. A partir desta prática a professora irá encaminhar os alunos a realizarem comparações entre volumes dos diferentes objetos por comparação dos níveis atingidos pelo líquido em questão. 	<p>20 minutos (9h35min - 9h55min)</p>
<p>Resolução de uma ficha de consolidação (trabalho a pares)</p>	<p>20 minutos (9h55min - 10h15min)</p> <p>10 minutos (10h15min-10h24min)</p>
	<p>05 minutos (10h25min - 10h30min)</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ Posto isso a professora irá distribuir pelos alunos as fichas de trabalho, pedindo para a resolverem com o par. ✓ À medida que cada par for terminando passarão para a resolução de exercícios do caderno de fichas. ✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	
---	--

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

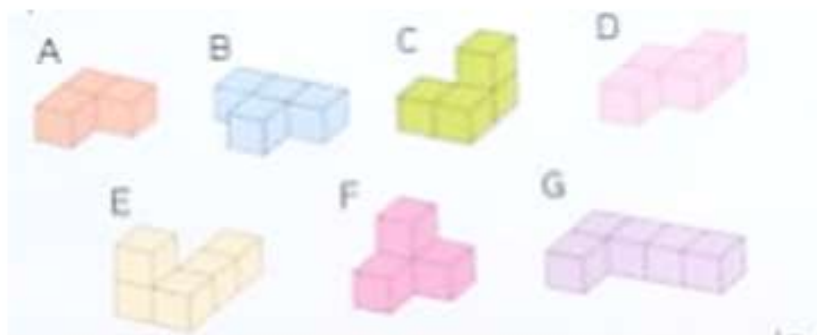
Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: _____

1. A Maria fez várias construções usando cubos. Cada cubo ocupa o mesmo espaço, isto é, tem o mesmo volume. Observa as construções e responde.



- 1.1. As construções têm todas o mesmo número de cubos?

R.:

- 1.2. Quais foram as construções que a Maria usou mais cubos?

R.:

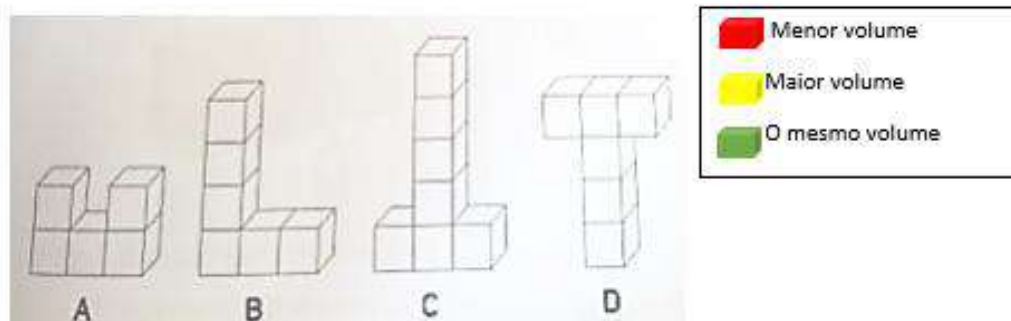
- 1.3. E com menor número?

R.:

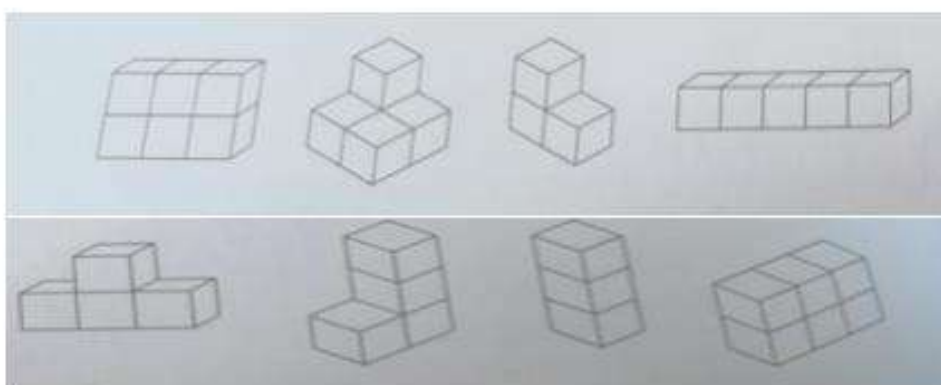
- 1.4. Completa a tabela


Construção	Cor	Número de cubos usados
A		
B	Azul	4
C		
D		
E		
F		

2. Pinta as construções de acordo com o código das cores.



3. Pinta da mesma cor cada par de figuras com o mesmo volume.



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 10h:30min - 11h00min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de

	argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u>	
Atividades gráficas sugeridas Ilustrar de forma pessoal.	
Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de matemática.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; materiais de escrita e de pintura.	
Sumário da aula	
✓ Ilustração dos passos relativos à experiência realizada no dia anterior.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Ilustração dos passos relativos à experiência anterior	30 minutos (10h30 min - 11h00min)

✓ A professora irá pedir aos alunos para que ilustrem os passos realizados na experiência do dia anterior.	
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.


Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do meio</p>		<p>Período letivo: 11:00h – 12:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Natureza</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. ✓ Estabelecer a correspondência entre as mudanças de estado físico (evaporação, condensação, solidificação, fusão) e as condições que as originam, com o ciclo da água. 	

Sociedade/Natureza/Tecnologia	✓ Reconhecer a existência de bens comuns à humanidade (água, ar, solo, etc.) e a necessidade da sua preservação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Bloco 3- À descoberta do ambiente Natural	
Fomentar nos alunos atitudes de respeito pela vida e pela Natureza, assim como sensibilizá-los para os aspetos estéticos do ambiente.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula passada sobre a importância da água.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, materiais de escrita, maquete do ciclo da água.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo. ✓ Exploração do ciclo da água. ✓ Visualização e exploração de um pequeno filme. 	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo <ul style="list-style-type: none"> ✓ A professora irá perguntar aos alunos o que comeram ao lanche, e posteriormente irá pedir para que cada um registe no seu diário de bordo os diferentes alimentos que comeram. 	15 minutos (11h00min - 11h15min)

<p>Exploração do ciclo da água</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora partindo de uma maquete, irá explorar com os alunos as diferentes fases do ciclo da água. <p>Visualização e exploração de um filme</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão visualizar um filme relativo ao ciclo da água.✓ Posteriormente iremos em conjunto explorar o filme. <ul style="list-style-type: none">✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>20 minutos (11h15min - 11h35min)</p> <p>20 minutos (11h35min - 11h55min)</p> <p>5 minutos (11h55min - 12h00min)</p>
--	--

Avaliação de e para as aprendizagens


Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf

Anexos

Link vídeo- ciclo da água <https://www.youtube.com/watch?v=WVhObQXBJxM>

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Projeto seminários	Período letivo: 12h:00min - 12h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento do desenvolvimento do projeto de seminários	
Recursos/Materiais	


Quadro de marcador; materiais de escrita; diário de bordo.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Sessão de meditação.✓ Verificação das tarefas já realizadas em casa com os pais.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Sessão de meditação <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá com os alunos realizar uma sessão de meditação.	15 minutos (12h00 min - 12h15min)
Verificação das tarefas já realizadas em casa com os pais. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá conversar com os alunos sobre algumas tarefas já realizadas ao longo das últimas semanas.	15 minutos (12h15 min - 12h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes Artisticas e Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf)

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>


Área curricular: Português	Período letivo: 14h:00min - 15h00min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos.
Leitura e escrita	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos. ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a

	finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas).
Educação Literária	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compreender narrativas literárias (temas, experiências e valores). ✓ (Re)contar histórias.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>O2 – Oralidade</u> Compreensão e expressão Metas 3.1 a 3.3 – Tom de voz, articulação, entoação, ritmo. Metas 2.1, 2.2, 3.4 – Vocabulário: alargamento, adequação, variedade. Metas 2.3 - Informação essencial. Metas 4.4 - Expressão orientada: reconto, conto.</p> <p><u>IEL2 – Iniciação à Educação Literária</u> Compreensão do texto Meta 20.1 - Antecipação dos conteúdos. Metas 20.5 a 20.7 – Reconto; alteração de passagens em texto narrativo.</p>	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento da aula de estudo do meio.	
Recursos/Materiais	

Quadro de marcador; manual e materiais de escrita.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Leitura e interpretação da história “A menina Gotinha de Água”.✓ Resolução da ficha de leitura.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Leitura e interpretação da história <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá pedir aos alunos alternadamente para realizarem a leitura do texto do manual, “A menina Gotinha de Água”. ✓ Posteriormente à leitura da história, a professora irá em conjunto com os alunos fazer a interpretação da mesma, para isso irá recorrer a algumas questões.	30 minutos (14h00 min - 14h30min)
Resolução de uma ficha de compreensão da história (trabalho a pares) <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos a pares irão resolver a ficha de compreensão do texto do manual e do caderno de fichas.	30 minutos (14h30 min - 15h00min)
Avaliação de e para as aprendizagens	
Instrumento de avaliação: Observação direta.	

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 31 de maio a 02 de junho</p> <p>Quarta-feira, 02/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 15:00h - 15h30min (30 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<p>✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
Lencinho, 7 cordas, um cone baixo, 4 cones altos, e outros objetos possíveis de se transpor em corrida.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Jogo de aquecimento.✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (Salto à corda, transposição de obstáculos em corrida e salto em altura).✓ Jogo de retorno à calma (jogo do minuto).	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicado de uma forma sucinta o plano dos exercícios. <p>Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá realizar o “jogo do lencinho” que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula. <p>Desenvolvimento da aula</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dividir a turma em três grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, o segundo grupo irá transpor obstáculos sucessivamente em corrida e o terceiro grupo irá saltar em altura para tocar num objeto suspenso. A cada 4 minutos, os grupos rodam perante as atividades. <p>Retorno à calma</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão, afastados uns dos outros, explicando que a partir de um sinal, as crianças terão de se ir começando a levantar sempre de olhos fechados quando acharem que já passou um minuto.	<p>5 minutos (15h:00min - 15h05min)</p> <p>10 minutos (15h:05min - 15h15min)</p> <p>12 minutos (15h:15min - 15h27min)</p> <p>3 minutos (15h:27min - 15h30min)</p>


Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Números e operações</p>		<p>✓ Comparar e ordenar números, e realizar estimativas plausíveis de quantidades e de somas, diferenças e produtos, com e sem recurso a material concreto.</p>	

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
NO2 Meta 4.3. Comparar números naturais até 1000 utilizando os símbolos «<» e «>».
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento do projeto de seminários.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, computador e materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo com os alunos sobre o fim-de-semana e refeições realizadas com a família.✓ Registo no diário de bordo.✓ Apresentação e exploração de um PowerPoint.✓ Trabalho em grupo.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial. <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que fizeram durante o fim-de-semana e quais as refeições que comeram com as suas famílias. Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados sobre as suas refeições durante a semana passada. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o	15 minutos (9:00h - 9h15min)

<p>seu pequeno-almoço do dia em questão.</p> <p>Registo diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente ao registo no diário de bordo, a professora irá questionar os alunos sobre o fim-de-semana, conversando com eles acerca das atividades pedidas na semana passada, a fim, de as realizarem com as suas famílias durante o fim-de-semana. A professora irá questionar os alunos acerca das mesmas, levando para uma reflexão mais individualizada, onde cada aluno terá de registar essa mesma reflexão no seu diário de bordo. <p>Apresentação e exploração de um PowerPoint</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após a reflexão por escrito, a professora irá conversar com os alunos sobre os seus pequenos-almoços, encaminhando a conversa para um PowerPoint.✓ A professora irá apresentar o PowerPoint e em conjunto com os alunos irão fazer uma breve análise do mesmo. <p>Trabalho em grupo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá pedir que os alunos se organizem por grupos. Posteriormente irá distribuir uma folha com diferentes pequenos-almoços, onde os alunos terão de os organizar por ordem crescente de acordo com a quantidade de calorias que cada pequeno-almoço contém.	<p>10 minutos (9:15h - 9h25min)</p> <p>10 minutos (9:25h - 9h35min)</p> <p>20 minutos (9:35h - 9h55min)</p> <p>15 minutos (9:55h - 10h10min)</p> <p>15 minutos (10:00h - 10h25min)</p> <p>05 minutos (10:25h - 10h30min)</p>
---	--

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Posto isto a professora irá distribuir pelos vários grupos diferentes alimentos, de forma que cada grupo possa criar dois pequenos-almoços saudáveis com o mesmo número de calorias.
✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos. | |
|--|--|

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos



1



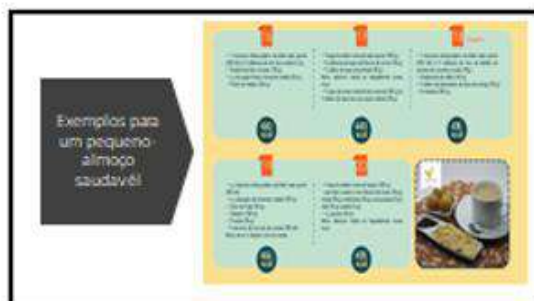
2



3




4



5



6

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Educação artística	Período letivo: 10:30h às 11:00h (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Interpretação e comunicação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perceber as razões e os processos para o desenvolvimento do(s) gosto(s): escolher, sintetizar, tomar decisões, argumentar e formar juízos críticos.
Experimentação e criação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escolher técnicas e materiais de acordo com a intenção expressiva das suas produções plásticas. ✓ Apreciar os seus trabalhos e os dos seus colegas, mobilizando diferentes critérios de

	argumentação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<u>Bloco 1 – Descoberta e organização progressiva de superfícies</u>	
Atividades gráficas sugeridas Ilustrar de forma pessoal.	
Pintura Pintar livremente em suportes neutros.	
<u>Bloco 3 – Exploração de técnicas diversas de expressão</u>	
Recorte, colagem, dobragem Explorar as possibilidades de diferentes materiais: elementos naturais, lã, cortiça, tecidos, objetos recuperados, jornal, papel colorido ilustrações rasgando, desfiando, recortando, amassando, dobrando procurando formas, cores, texturas, espessuras.	
Antecedentes	
A aula surge no seguimento da aula de matemática e do projeto de seminários.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, materiais de escrita e pintura e materiais de recorte e colagem.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Ilustração dos dois pequenos-almoços criados pelos grupos.✓ Recorte e colagem de um retângulo informativo.	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Ilustração dos dois pequenos-almoços criados pelos grupos ✓ Os alunos terão de ilustrar os dois lanches criados anteriormente na aula de matemática.	20 minutos (10h:30min- 10h50hmin)
Recorte e colagem de um retângulo informativo ✓ Os alunos terão de recortar e colar no diário gráfico um retângulo com informações relativas.	10 minutos (10h:50min- 11h00hmin)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

Anexos

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.

PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- Alto valor energético;
- Alto teor de açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
Alto teor de gordura, particularmente gordura saturada;
- Alto teor de vitáminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- Alto teor de sal.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- Baixo valor energético;
- Baixo teor em açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gorduras;
- Alto teor de sal;
- Baixo teor de carboidratos, proteínas e fibras.

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.

PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- Alto valor energético;
- Alto teor de açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gordura, particularmente gordura saturada;
- Alto teor de vitáminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- Alto teor de sal.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- Baixo valor energético;
- Baixo teor em açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gorduras;
- Alto teor de sal;
- Baixo teor de carboidratos, proteínas e fibras.

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.

PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- Alto valor energético;
- Alto teor de açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gordura, particularmente gordura saturada;
- Alto teor de vitáminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- Alto teor de sal.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- Baixo valor energético;
- Baixo teor em açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gorduras;
- Alto teor de sal;
- Baixo teor de carboidratos, proteínas e fibras.

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.

PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- Alto valor energético;
- Alto teor de açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gordura, particularmente gordura saturada;
- Alto teor de vitáminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- Alto teor de sal.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- Baixo valor energético;
- Baixo teor em açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gorduras;
- Alto teor de sal;
- Baixo teor de carboidratos, proteínas e fibras.

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.


PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

- Alto valor energético;
- Alto teor de açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gordura, particularmente gordura saturada;
- Alto teor de vitáminas, minerais, fibras e antioxidantes;
- Alto teor de sal.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- Baixo valor energético;
- Baixo teor em açúcares, sobretudo açúcares e simples de absorção rápida;
- Alto teor de gorduras;
- Alto teor de sal;
- Baixo teor de carboidratos, proteínas e fibras.



 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>
<p>Área curricular: Estudo do meio</p>		<p>Período letivo: 11:00h – 12:00h (60 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Natureza</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar situações e comportamentos de risco para a saúde, segurança individual e coletiva, propondo medidas de prevenção e proteção adequadas. ✓ Refletir sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo. 	
<p>Sociedade/Natureza/Tecnologia</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconhecer a existência de bens comuns à humanidade (água, ar, solo, etc.) e a necessidade 	

	da sua preservação.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
4. A saúde do seu corpo Conhecer e aplicar normas de: ✓ identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos...)	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento do projeto de seminários.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador, computador, projetor, quadro interativo, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
✓ Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo. ✓ Apresentação e exploração de um PowerPoint. ✓ Jogo em conjunto- lancheira saudável.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto

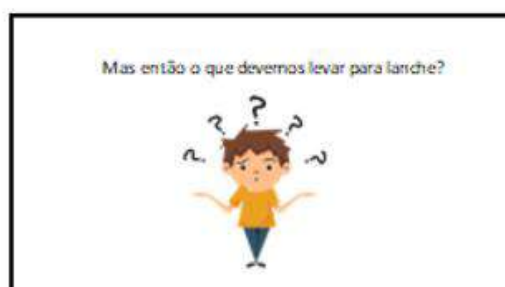
<p>Diálogo sobre o lanche da manhã e posterior registo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá perguntar aos alunos o que comeram ao lanche e posteriormente irá pedir para que cada um registe no seu diário de bordo os diferentes alimentos que comeram.	<p>10 minutos (11h00min - 11h10min)</p>
<p>Apresentação e exploração de um PowerPoint</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dar continuidade à apresentação do PowerPoint, desta vez relativo aos lanches, e em conjunto com os alunos irão fazer uma breve análise do mesmo.	<p>25 minutos (11h10min - 11h35min)</p>
<p>Jogo em conjunto- lancheira saudável</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Em conjunto iremos jogar ao Jogo – lancheira saudável, e posteriormente cada aluno terá de registar no seu diário gráfico a sua lancheira saudável, colando os alimentos correspondentes aos escolhidos durante o jogo.	<p>20 minutos (11h35min - 11h55min)</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	<p>5 minutos (11h55min - 12h00min)</p>

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Estudo do Meio*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_estudo_do_meio.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Estudo do Meio do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Estudo_Meio/eb_em_programa_1c.pdf



17



18



19



20



21




22



23



24

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Projeto seminários	Período letivo: 12h:00min - 12h30min (30 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.	
Antecedentes	
Esta aula surge no seguimento do projeto de seminários.	
Recursos/Materiais	

Quadro de marcador; materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Jogo quem sou eu.✓ Registo e conversa sobre as próximas atividades a realizar.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Jogo quem sou eu <ul style="list-style-type: none">✓ Em grande grupo, iremos jogar ao “jogo quem sou eu”. Este jogo será realizado com os alunos sentados em círculo, onde um aluno terá uma carta presa na testa, sem a ver previamente, e os restantes alunos terão de dar pistas sobre o alimento presente na carta, até o aluno descobrir qual é esse alimento.	15 minutos (12h00 min - 12h15min)
Registo e conversa sobre as próximas atividades a realizar <ul style="list-style-type: none">✓ 1.º Lançamento do desafio- quarta-feira “lancheira saudável” - a professora irá desafiar os alunos para que todas as quartas-feiras, tragam um lanche saudável, onde este será fotografado e colado no diário gráfico.✓ 2.º A professora irá pedir aos alunos que em casa, com as suas famílias, pesquisem sobre outras atividades físicas/ desportos de outros países, para que posteriormente possam explicar à turma aspetos importantes sobre as mesmas.	15 minutos (12h15 min - 12h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas


Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Artística - Artes Visuais*. Lisboa:

Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/1c_artes_visuais.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Português	Período letivo: 14h:00min - 15h00min (60 minutos)
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)	
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais
Oralidade	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos.
Leitura e escrita	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos. ✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a

	<p>finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto. ✓ Ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido dos textos.
Educação Literária	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ler narrativas e poemas adequados à idade, por iniciativa própria ou de outrem. ✓ Explicitar o sentido dos poemas escutados ou lidos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
<p><u>O2 – Oralidade</u> Compreensão e expressão <u>Metas 3.1 a 3.3.</u> Tom de voz, articulação, entoação, ritmo. <u>Metas 2.1, 2.2, 3.4.</u> Vocabulário: alargamento, adequação, variedade. <u>Metas 2.3.</u> Informação essencial. <u>Metas 4.4.</u> Expressão orientada: reconto, conto.</p> <p><u>LE2</u> <u>Metas 8.1.</u> Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada. <u>Meta 17.1.</u> Formular as ideias-chave (sobre um tema dado pelo professor) a incluir num pequeno texto informativo.</p> <p><u>IEL2 – Iniciação à Educação</u></p>	

Literária Compreensão do texto Meta 23.5. Escrever pequenos textos (em prosa e em verso rimado) por proposta do professor ou por iniciativa própria.
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento da aula do projeto de seminários.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, materiais de escrita.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo sobre o almoço e posterior registo.✓ Análise de um poema.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo sobre o almoço e posterior registo <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá perguntar aos alunos o que comeram ao almoço e posteriormente irá pedir para que cada um registe no seu diário de bordo os diferentes alimentos que comeram.	15 minutos (14h00 min - 14h15min)
Análise de um poema <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá pedir aleatoriamente aos alunos para realizarem a leitura do poema.	10 minutos (14h15 min - 14h25min)
	15 minutos

<ul style="list-style-type: none">✓ Posteriormente, a professora irá analisar em conjunto com os alunos o poema, identificando os versos, estrofes e as rimas. <p>Criação, em grupo, de um novo poema</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Partindo do exemplo explorado anteriormente, a professora irá pedir para que os alunos se organizem por grupos. ✓ Posto isto irá desafiá-los a criarem um poema sobre hábitos de vida saudável- alimentação, atividade física, sono e lazer.	<p>(14h25 min - 14h40min)</p> <p>05 minutos (14h40 min - 14h45min)</p> <p>15 minutos (14h45 min - 15h00min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação.
Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf

Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos



29

Um lanche saudável ← **lanche** **lanche** **lanche**
Na escola, vou comer
E da fruta
Não me vou esquecer!

Para podermos crescer
Lata doce bebos;
E para me manter hidratado
Água vou ter ao meu lado!

Uma sandes vou levar
Para energia me dar
E no recreio poder brincar!

30


Poema

• Criarem um grupo antipoema, em grupo partindo deste exemplo e apresentarem à turma.

31

OBRIGADA!

32

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Segunda-feira, 14/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 15:00h - 15h30min (30 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras; ✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: trepar,

	<p>correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
7 cordas, um cone baixo, 4 cones altos e outros objetos possíveis de se transpor em corrida.	
Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Jogo de aquecimento (dia e noite).✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (Salto à corda, transposição de obstáculos em corrida e salto em altura).✓ Jogo de retorno à calma (jogo da imitação com bola).	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Diálogo inicial <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicando de uma forma sucinta o plano dos exercícios.	5 minutos (15h:00min - 15h05min)
Aquecimento <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá realizar o jogo “Dia e Noite” que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula.✓ Este jogo consiste na criação de dois grupos, onde cada grupo terá de se dispor nas linhas demarcadas do campo. Uma linha é denominada como o “Dia” e a outra como a “Noite”. À voz da noite, a equipa assim denominada deverá tentar perseguir a outra, que por sua vez, fugirá e vice-versa. Cada jogador que tocar no adversário que lhe corresponde marca um ponto para a sua equipa.	10 minutos (15h:05min - 15h15min)
Desenvolvimento da aula <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá dividir a turma em três grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, o segundo grupo irá transpor obstáculos sucessivamente em corrida, e o terceiro grupo irá saltar em altura para tocar num objeto suspenso. A cada 4 minutos, os grupos rodam perante as atividades.	12 minutos (15h:15min - 15h27min)
Retorno à calma <ul style="list-style-type: none">✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão formando um círculo. O jogo começa com o aluno que tiver a bola. O aluno que tem a bola tem de imitar um animal e os restantes têm de tentar adivinhar. Após alguém conseguir adivinhar qual seria o animal representado,	3 minutos (15h:27min - 15h30min)

o aluno terá de mandar a bola para outro aluno, onde estes têm de imitar um animal, e os restantes têm de tentar adivinhar. O jogo continua nesta lógica até se esgotar o tempo ou todos os alunos tenham imitado um animal.	
--	--


Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Terça-feira, 15/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 21 crianças.</p>
<p>Área curricular: Português</p>		<p>Período letivo: 09:45h às 11:30h (75 minutos com interrupção de 30 minutos para o lanche)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	

Oralidade	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar intenções comunicativas de textos orais, designadamente perguntas, afirmações, exclamações apreciativas, ordens, pedidos.
Leitura e escrita	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar e referir o essencial de textos lidos.✓ Compreender o sentido de textos com características narrativas e descritivas, associados a finalidades diferentes (lúdicas, estéticas, informativas).✓ Mobilizar as suas experiências e saberes no processo de construção de sentidos do texto.
Educação Literária	<ul style="list-style-type: none">✓ Ler narrativas e poemas adequados à idade, por iniciativa própria ou de outrem.✓ Explicitar o sentido dos poemas escutados ou lidos.

Metas Curriculares/Objetivos Gerais

O2 – Oralidade

Compreensão e expressão

Metas 3.1 a 3.3. Tom de voz, articulação, entoação, ritmo.

Metas 2.1, 2.2, 3.4. Vocabulário: alargamento, adequação, variedade.

Metas 2.3. Informação essencial.

Metas 4.4. Expressão orientada: reconto, conto.

LE2

Metas 8.1. Ler pequenos textos narrativos, informativos e descritivos; poemas e banda desenhada.

Meta 17.1. Formular as ideias-chave (sobre um tema dado pelo professor) a incluir num pequeno texto informativo.

Antecedentes

Esta aula surge da necessidade da exploração dos textos poéticos e no seguimento do projeto de seminários.

Recursos/Materiais

Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, ficha de trabalho e materiais de escrita.

Sumário da aula

- ✓ Jogo inicial- Retorno à calma- Jogo quem sou eu.
- ✓ Análise de um poema em conjunto.
- ✓ Realização de uma ficha de trabalho em grupo.
- ✓ Leitura dos diferentes poemas presentes em cada ficha de trabalho.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Jogo inicial- Retorno à calma Jogo quem sou eu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Em grande grupo, iremos jogar ao “jogo quem sou eu”. Este jogo será realizado com os alunos sentados em círculo, onde um aluno terá uma carta presa na testa, sem a ver previamente, e os restantes alunos terão de dar pistas sobre o alimento presente na carta, até o aluno descobrir qual é esse alimento. O próximo aluno a ter a carta presa na testa, será escolhido pelo aluno anterior, que lhe irá lançar uma bola de esponja. <p>Análise de um poema em conjunto</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos continuarão sentados no chão, mas desta vez em meia-lua. A professora irá pedir aleatoriamente aos alunos para realizarem a leitura do poema. ✓ Posteriormente, a professora irá analisar em conjunto com os alunos o poema, identificando os versos, estrofes e as rimas. <p>Realização de uma ficha de trabalho em grupo</p>	<p>15 minutos (9h45min – 10h00min)</p> <p>05 minutos (10h00min –10h05min)</p> <p>10 minutos (10h00min –10h15min)</p>

<ul style="list-style-type: none">✓ Partindo do exemplo explorado anteriormente, a professora irá distribuir uma ficha de trabalho pelos diferentes grupos.	10 minutos (10h15min –10h25min)
Projeto seminários <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá pedir aos alunos que coloquem o seu lanche em cima da mesa, para o seu posterior registo fotográfico.	05 minutos (10h25min –10h30min)
Lanche	
	30 minutos (10h30min –11h00min)
Termino da ficha de trabalho <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos em grupo irão finalizar a realização da ficha de trabalho	15 minutos (11h00min –11h15min)
Leitura dos diferentes poemas presentes em cada ficha de trabalho	
<ul style="list-style-type: none">✓ Após a resolução da ficha de trabalho, cada grupo procederá à leitura do poema presente na sua ficha de trabalho.	15 minutos (11h15min –11h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Português*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/portugues_1c_2a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2015). *Programa e Metas Curriculares de Português do Ensino Básico*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Portugues/pmcpeb_julho_2015.pdf

Anexos

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. Recorda o powerpoint explorado anteriormente sobre a alimentação saudável e responde às questões seguintes.
2. Observa a imagem.



- 2.1. Que tipo de texto está presente na imagem que acabaste de observar?

- 2.2. Quantos versos tem o poema?

- 2.3. Quantas estrofes tem o poema?

3. Transcreve para o quadro seguinte todas as palavras que rimam no poema.

--

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. Recorda o powerpoint explorado anteriormente sobre a alimentação saudável e responde às questões seguintes.
2. Observa a imagem.



2.1. Que tipo de texto está presente na imagem que acabaste de observar?

2.2. Quantos versos tem o poema?

2.3. Quantas estrofes tem o poema?

3. Transcreve para o quadro seguinte todas as palavras que rimam no poema.

Nome: _____ Data: ___/___/___

1. Recorda o powerpoint explorado anteriormente sobre a alimentação saudável e responde às questões seguintes.
2. Observa a imagem.



2.1. Que tipo de texto está presente na imagem que acabaste de observar?

2.2. Quantos versos tem o poema?

2.3. Quantas estrofes tem o poema?

3. Transcreve para o quadro seguinte todas as palavras que rimam no poema.

--

Nome: _____ Data: ___/___/___

1. Recorda o powerpoint explorado anteriormente sobre a alimentação saudável e responde às questões seguintes.
2. Observa a imagem.



- 2.1. Que tipo de texto está presente na imagem que acabaste de observar?

- 2.2. Quantos versos tem o poema?

- 2.3. Quantas estrofes tem o poema?

3. Transcreve para o quadro seguinte todas as palavras que rimam no poema.

--

Nome: _____ Data: __/__/__

1. Recorda o powerpoint explorado anteriormente sobre a alimentação saudável e responde às questões seguintes.
2. Observa a imagem.




- 2.1. Que tipo de texto está presente na imagem que acabaste de observar?

- 2.2. Quantos versos tem o poema?

- 2.3. Quantas estrofes tem o poema?

3. Transcreve para o quadro seguinte todas as palavras que rimam no poema.

 universidade de aveiro Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021			
Semana 14 de junho a 16 de junho Terça-feira, 15/06/2021	Professora Cooperante: - Orientador da UA: -	Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte	Caracterização do grupo: 20 crianças.
Área curricular: Matemática e projeto de seminários	Período letivo: 11:30h às 12:30h (60 minutos)		
Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)			
Domínio(s)	Aprendizagens Essenciais		
Números e operações	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconhecer e utilizar diferentes representações para o mesmo número e relacioná-las. ✓ Comparar e ordenar números, e realizar estimativas plausíveis de quantidades e de somas, diferenças e produtos, com e sem recurso a material concreto. 		

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
NO2: Multiplicação Meta 7.1. Efetuar multiplicações adicionando parcelas iguais, envolvendo números naturais até, por manipulação de objetos ou recorrendo a desenhos e esquemas. Meta 7.2. Utilizar corretamente o símbolo «X» e os termos «fator» e «produto». Meta 7.6. Calcular o produto de quaisquer dois números de um algarismo. Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento do projeto de seminários.
Recursos/Materiais
Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, lancheira, jogo do bingo, materiais de escrita, recorte e colagem.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Diálogo inicial- Registos no diário de bordo.✓ Construção da lancheira saudável.✓ Jogo do bingo relacionando números (multiplicação).

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial- Registos no diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que comeram ao jantar no dia anterior. Após a conversa, a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados relativamente ao dia anterior. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão, assim como o lanche da manhã.	<p>15 minutos (11h:30min - 11h45min)</p>
<p>Construção da lancheira saudável</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá distribuir pelos alunos diversos alimentos saudáveis e não saudáveis, os alunos terão de efetuar as suas escolhas e criar as suas próprias lancheiras.	<p>15 minutos (11h45min – 12h00min)</p>
<p>Jogo do bingo relacionando números (multiplicação)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Após todos os alunos criarem as suas lancheiras, a professora irá desafiá-los a jogar o jogo do bingo relacionando números (multiplicação), multiplicação e alimentos de diversas lancheiras (saudáveis e não saudáveis).	<p>25 minutos (12h00min – 12h25min)</p>

✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.	05 minutos (12h25min - 12h30min)
--	-------------------------------------

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

	 Iogurte 8	 Oreo 24	 Madalenas 18
 Sumo 27	 Maçãs 28		 Cookies 4
 Uvas 12	 Leite 45	 Bananas 16	

Bingo dos lanches

 Morangos 36	 Maçãs 28		 Cookies 4
 Oreo 24		 Queijos 25	 Madalenas 18
 Croissant 21	 Bananas 16	 Leite 45	


Bingo dos lanches

 Iogurte 8	 Queijos 25	 Uvas 12	
 Madalenas 18		 Sumo 27	 Morangos 36
	 Bananas 16	 Maças 28	 Leite 45

Bingo dos lanches

 Croissant 21	 Uvas 12	 Bananas 16	
 Oreo 24		 Queijos 25	 Iogurte 8
 Cookies 4	 Morangos 36	 Sumo 27	

Bingo dos lanches

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Terça-feira, 15/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: - Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 20 crianças.</p>

Área curricular: Projeto seminários	Período letivo: 14:00h às 15:30h (90 minutos)
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.	
Antecedentes	
A aula pretende dar seguimento ao projeto de seminários.	

Recursos/Materiais
Quadro de marcador; materiais de escrita; materiais de desenho.
Sumário da aula
<ul style="list-style-type: none">✓ Apresentação individual da tarefa de casa.✓ Distribuição das cartas elaboradas pelos alunos.✓ Colagem das fotos relativas ao Desafio semanal- lanche da manhã.

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Apresentação individual da tarefa de casa <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos individualmente irão apresentar a sua pesquisa relativa a um desporto ou atividade física de outro país, de forma que toda a turma fique a conhecer e a perceber essa prática desportiva. Para isso a professora poderá completar com alguns vídeos referentes às mesmas.	60 minutos (14h00min - 15h00min)
Distribuição das cartas elaboradas pelos alunos <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá distribuir pelos alunos de forma aleatória as cartas criadas pelos alunos para um amigo, com o tema “hábitos de vida saudáveis”.	15 minutos (15h00min - 15h15min) 15 minutos (15h15min - 15h30min)

Colagem das fotos relativas ao Desafio semanal- lanche da manhã	
--	--


- | | |
|--|--|
| ✓ Os alunos irão colar as fotos referentes ao seu lanche no diário de bordo. | |
|--|--|

Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Quarta-feira, 16/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo: 21 crianças.</p>
<p>Área curricular: Matemática e projeto de seminários</p>		<p>Período letivo: 09:00h às 10:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	

Números e operações	<ul style="list-style-type: none">✓ Reconhecer e utilizar diferentes representações para o mesmo número e relacioná-las.✓ Comparar e ordenar números e realizar estimativas plausíveis de quantidades e de somas, diferenças e produtos, com e sem recurso a material concreto.
----------------------------	--

Metas Curriculares/Objetivos Gerais
NO2: Multiplicação Meta 7.1. Efetuar multiplicações adicionando parcelas iguais, envolvendo números naturais até, por manipulação de objetos ou recorrendo a desenhos e esquemas. Meta 7.2. Utilizar corretamente o símbolo «X» e os termos «fator» e «produto». Meta 7.6. Calcular o produto de quaisquer dois números de um algarismo. Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.
Antecedentes
Esta aula surge no seguimento do projeto de seminários.
Recursos/Materiais

Quadro de marcador, quadro interativo, projetor, lancheira, jogo do bingo, materiais de escrita, recorte e colagem.

Sumário da aula

- ✓ Diálogo inicial- Registos no diário de bordo.
- ✓ Conclusão da construção da lancheira saudável e não saudável.
- ✓ Apresentação e reflexão de um PowerPoint com as várias fotos tiradas aos lanches do dia anterior.
- ✓ Colagem dos lanches do dia anterior no diário de bordo.
- ✓ Jogo do bingo relacionando números (multiplicação).

Desenvolvimento da aula

Tempo previsto

<p>Diálogo inicial- Registos no diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula conversando com os alunos sobre o que comeram ao jantar no dia anterior. Após a conversa a professora irá consultar os diários de bordo das crianças para ver os registos efetuados relativamente ao dia anterior. De seguida a professora irá pedir aos alunos para registarem o seu jantar do dia anterior e o seu pequeno-almoço do dia em questão.	<p>15 minutos (9h00min – 09h15min)</p>
<p>Conclusão da construção da lancheira saudável e não saudável</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão terminar o trabalho iniciado no dia anterior, onde estes terão de efetuar as suas escolhas e criar as suas próprias lancheiras.	<p>15 minutos (09h15min – 09h30min)</p>
<p>Apresentação e reflexão de um PowerPoint com as várias fotos tiradas aos lanches do dia anterior</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá apresentar um PowerPoint relativo aos lanches que os alunos trouxeram no dia anterior. Em grande grupo iremos refletir acerca dos lanches, verificando quais os lanches saudáveis, menos saudáveis e possíveis opções.	<p>20 minutos (09h30min – 09h50min)</p>
<p>Colagem dos lanches do dia anterior no diário de bordo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Os alunos irão colar no seu diário de bordo a foto correspondente ao seu lanche do dia anterior. – Desafio semanal.	<p>10 minutos (09h50min – 10h00min)</p>
<p>Jogo do bingo relacionando números (multiplicação)</p>	<p>20 minutos (10h00min – 10h20min)</p>

<p>✓ Após todos os alunos criarem as suas lancheiras, a professora irá desafiá-los a jogar o jogo do bingo relacionando números (multiplicação), multiplicação e alimentos de diversas lancheiras (saudáveis e não saudáveis).</p> <p>Projeto seminários</p> <p>✓ A professora irá pedir aos alunos que coloquem o seu lanche em cima da mesa, para o seu posterior registo fotográfico.</p> <p>✓ Durante a aula, caso a professora note a necessidade por parte dos alunos em descomprimir, irá realizar com eles a roda dos jogos.</p>	<p>05 minutos (10h20min –10h25min)</p> <p>05 minutos (10h25min –10h30min)</p>
---	---

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Matemática*. Lisboa: Ministério da Educação.

Retrieved from

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/matematica_1c_2a_ff_18julho_rev.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa e Metas Curriculares de Matemática do Ensino Básico - 1.º, 2.º e 3.º Ciclos*. Retrieved

from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Matematica/programa_matematica_basico.pdf

Anexos

	 Iogurte 8	 Oreo 24	 Madalenas 18
 Sorno 27	 Maçãs 28		 Cookies 4
 Uvas 12	 Leite 45	 Bananas 16	

Bingo dos lanches

 Morangos 36	 Maçãs 28		 Cookies 4
 Oreo 24		 Queijos 25	 Madalenas 18
 Croissant 21	 Bananas 16	 Leite 45	

Bingo dos lanches

 Iogurte 8	 Queijos 25	 Uvas 12	
 Madalenas 18		 Sumo 27	 Morangos 36
	 Bananas 16	 Maças 28	 Leite 45

Bingo dos lanches

 Croissant 21	 Uvas 12	 Bananas 16	
 Oreo 24		 Queijos 25	 Iogurte 8
 Cookies 4	 Morangos 36	 Sumo 27	

Bingo dos lanches



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15




16



17



18

 universidade de aveiro Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021			
Semana 14 de junho a 16 de junho Quarta-feira, 16/06/2021	Professora Cooperante: - Orientador da UA: -	Professoras estagiárias: - Mariana Caramelo Duarte	Caracterização do grupo: 20 crianças.

Área curricular: Projeto seminários	Período letivo: 11:00h às 12:00h (60 minutos)
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
Consciencializar as crianças para os hábitos de vida saudável.	
Antecedentes	
A aula pretende dar seguimento ao projeto de seminários.	
Recursos/Materiais	
Quadro de marcador; quadro interativo, projetor, computador, materiais de escrita recorte e colagem.	

Sumário da aula	
<ul style="list-style-type: none">✓ Distribuição das cartas elaboradas pelos alunos.✓ Registo e conversa sobre as próximas tarefas para casa.✓ Colagem das fotos relativas ao Desafio semanal- lanche da manhã.	
Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Distribuição das cartas elaborados pelos alunos</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora irá distribuir pelos alunos de forma aleatória as cartas criadas pelos alunos para um amigo, com o tema “hábitos de vida saudáveis”.✓ Os alunos individualmente irão elaborar uma pequena reflexão sobre os aspetos positivos/ negativos da carta, se gostaram de a elaborar, qual a sua importância, qual a sua maior dificuldade.	<p>15 minutos (11h00min - 11h15min)</p> <p>15 minutos (11h15min - 11h30min)</p>
<p>Registo e conversa sobre as próximas tarefas para casa</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1.ª tarefa: Conversar em casa com a família sobre como é que podem saber o tempo que praticam atividade física? Como é que conseguem saber quantos passos deram durante esse mesmo exercício? Utilizaram uma aplicação no telemóvel? Qual? Contaram o tempo pelo relógio? Quais as estratégias/ formas que costumam utilizar para obter esses dados, registar essa informação no diário de bordo. Posteriormente aquando da realização de atividade física em família, terão de registar esses dados: tempo, passos, ou quilómetros e como é que os obtiveram.	<p>20 minutos (11h30min - 11h50min)</p>

<p>✓ 2.ª tarefa: Pedir à família para responder a pequenas questões. Para isso será colado no diário gráfico um pequeno retângulo com as mesmas e com os espaços correspondentes para a elaboração das respostas. (anexos)</p> <p>Colagem das fotos relativas ao Desafio semanal- lanche da manhã</p> <p>✓ Os alunos irão colar as fotos referente ao seu lanche no diário de bordo.</p>	<p>10 minutos (11h50min - 12h00min)</p>
--	---

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

Anexos

Questões para a família

Qual é a vossa opinião relativamente ao nosso projeto de promoção de hábitos de vida saudável nas crianças?

De que pensam relativamente às atividades desenvolvidas?

Têm notado alguma evolução/alteração no dia-a-dia da vossa criança?

De que forma podem influenciar a vossa criança a ter um estilo de vida mais ativo?


Questões para a família

Qual é a vossa opinião relativamente ao nosso projeto de promoção de hábitos de vida saudável nas crianças?

De que pensam relativamente às atividades desenvolvidas?

Têm notado alguma evolução/alteração no dia-a-dia da vossa criança?

De que forma podem influenciar a vossa criança a ter um estilo de vida mais ativo?

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Quarta-feira, 16/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>

<p>Área curricular: Projeto seminários e Educação física</p>	<p>Período letivo: 12:00h - 12h30min (30 minutos)</p>
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>	
<p>Domínio(s)</p>	<p>Aprendizagens Essenciais</p>
<p>Bloco2- Deslocamentos e Equilíbrios.</p>	<p>✓ Cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras;</p>

	<ul style="list-style-type: none">✓ Dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrio como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar;✓ Resolver problemas em situações de jogo;✓ Saltar à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.
Metas Curriculares/Objetivos Gerais	
O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.	
Antecedentes	
Esta aula surge da necessidade de criar hábitos de atividade física nas crianças.	
Recursos/Materiais	
7 cordas, um cone baixo, 4 cones altos e outros objetos possíveis de se transpor em corrida.	
Sumário da aula	

- ✓ Jogo de aquecimento (dia e noite).
- ✓ Divisão dos grupos para a realização de pequenos exercícios (Salto à corda, transposição de obstáculos em corrida e salto em altura).
- ✓ Jogo de retorno à calma (jogo da imitação com bola).

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
<p>Diálogo inicial</p> <ul style="list-style-type: none">✓ A professora dá início à aula explicando de uma forma sucinta o plano dos exercícios. <p>Aquecimento</p> <ul style="list-style-type: none">✓ No sentido de adaptar este jogo ao aquecimento, a professora irá realizar o jogo “Dia e Noite” que tem como objetivo subir a frequência cardíaca e temperatura corporal, de forma gradual, preparando as crianças para a fase fundamental da aula. ✓ Este jogo consiste na criação de dois grupos, onde cada grupo terá de se dispor nas linhas demarcadas do campo. Uma linha é denominada como o “Dia” e a outra como a “Noite”. À voz da noite, a equipa assim denominada deverá tentar perseguir a outra, que por sua vez, fugirá e vice-versa. Cada jogador que tocar no adversário que lhe corresponde marca um ponto para a sua equipa. <p>Desenvolvimento da aula</p>	<p>5 minutos (12h:00min – 12h05min)</p> <p>10 minutos (12h:05min - 12h15min)</p>

<p>✓ A professora irá dividir a turma em três grupos. Um dos grupos irá ficar a saltar à corda, o segundo grupo irá transpor obstáculos sucessivamente em corrida, e o terceiro grupo irá saltar em altura para tocar num objeto suspenso. A cada 4 minutos, os grupos rodam perante as atividades.</p>	<p>12 minutos (12h:15min - 12h27min)</p>
<p>Retorno à calma</p> <p>✓ A professora para efetuar o retorno à calma irá pedir aos alunos que se sentem no chão formando um círculo, o jogo começa com o aluno que tiver a bola. O aluno que tem a bola tem de imitar um animal, e os restantes têm de tentar adivinhar. Após alguém conseguir adivinhar qual seria o animal representado, o aluno terá de mandar a bola para outro aluno, onde estes têm de imitar um animal e os restantes têm de tentar adivinhar. O jogo continua nesta lógica até se esgotar o tempo ou todos os alunos tenham imitado um animal.</p>	<p>3 minutos (12h:27min - 12h30min)</p>


Avaliação de e para as aprendizagens

Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/2_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2013). *Programa de Expressões Artísticas e Físico-Motoras do Ensino Básico - 1.º Ciclo*. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/Metas/Expressoes_Artisticas_e_Fisico-Motoras/eb_eafm_programa_1c.pdf

 <p>universidade de aveiro</p> <p>Departamento de Educação e Psicologia Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico Prática Pedagógica Supervisionada 2.º ano/2.º semestre - Ano letivo 2020/2021</p>			
<p>Semana 14 de junho a 16 de junho</p> <p>Quarta-feira, 16/06/2021</p>	<p>Professora Cooperante: -</p> <p>Orientador da UA: -</p>	<p>Professoras estagiárias:</p> <p>- Mariana Caramelo Duarte</p>	<p>Caracterização do grupo:</p> <p>20 crianças.</p>
<p>Área curricular: TIC</p>		<p>Período letivo: 14:00h às 15:30h (90 minutos)</p>	
<p>Enquadramento da aula (tendo como referência as Aprendizagens Essenciais, as Metas Curriculares e Objetivos Gerais)</p>			
<p>Domínio(s)</p>		<p>Aprendizagens Essenciais</p>	
<p>Cidadania digital</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expressar-se enquanto cidadão digital, manifestando noção de comportamento adequado, enquadrado com o nível de utilização das tecnologias digitais; ✓ Reconhecer procedimentos de segurança básicos em relação a si e aos outros (por exemplo, o registo de dados do utilizador). 	

Investigar e Pesquisar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definir palavras-chave para localizar informação, utilizando mecanismos e funções simples de pesquisa; ✓ Utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de investigação e pesquisa.
Comunicar e colaborar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Colaborar com os colegas, utilizando ferramentas digitais para criar de forma conjunta um produto digital (um texto, um vídeo, uma apresentação, entre outros). ✓ Interagir e colaborar com os seus pares e com a comunidade, partilhando trabalhos realizados e utilizando espaços previamente preparados para o efeito (páginas Web ou blogues da turma, entre outros).
Recursos/Materiais	
Computador, projetor, materiais de escrita.	
Sumário da aula	
✓ Atividades na plataforma ubbu	

Desenvolvimento da aula	Tempo previsto
Atividades na plataforma ubbu <ul style="list-style-type: none"> ✓ Os alunos em trabalho de pares, irão realizar diversas atividades na plataforma ubbu. 	90 minutos (14h:00min - 15h30min)

Avaliação de e para as aprendizagens
Instrumento de avaliação: Observação direta.

Referências bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – 2.º Ano | 1.º Ciclo | Orientações curriculares para as tecnologias da informação e comunicação*. Lisboa: Ministério da Educação. Retrieved from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/oc_1_tic_1.pdf

Anexo E- Reflexões 1º CEB

Reflexão semanal em conjunto – Semana de 5 a 7 de abril

Após a nossa primeira semana de intervenção, foi-nos possível compreender que o facto de partirmos das ideias/ interesses das crianças, estando assim a contribuir para um maior nível de concentração durante a leção de conteúdos. Um exemplo disso foi, na segunda-feira, quando partimos dos ovos da Páscoa que oferecemos às crianças para as desafiar a resolverem problemas de matemática. Estas ficaram interessadas pois partimos de algo que fez parte da realidade de cada uma delas. O professor deve, portanto, optar por realizar tarefas que saiba, previamente, que irão suscitar o interesse dos seus alunos. Deve esforçar-se por “seduzi-lo para o conhecimento, despertar nele a curiosidade e o desejo, fazê-lo apaixonar-se pelo saber, é tarefa primordial de qualquer professor. Neste processo de sedução para o conhecimento, o professor terá de ser exemplo de paixão na educação. Paixão pelos alunos, paixão pelo saber, paixão pelo ato de ensinar.” (Gonçalves, 2008, p.74).

O professor deve incentivar às crianças a partilharem as suas ideias com os colegas, promovendo assim a curiosidade, o interesse, tornando assim os conteúdos mais interessantes. O nível de motivação aumenta uma vez que estão a partilhar situações das suas próprias vidas, ganhando assim um maior significado a nível das aprendizagens. O professor deve sempre questioná-las, obrigando-as a pensar e estabelecendo comparações das diferentes realidades dos alunos. Por exemplo, relativamente ao tema das plantas, o professor pode questionar as crianças sobre as que mais gostam, as flores preferidas, ou as flores que têm nos seus jardins. Desta forma, estas ficam a conhecer um pouco melhor a realidade dos colegas, aprendem novos nomes de plantas, bem como diferentes experiências/vivências. Neste sentido, será importante que o professor adote novas estratégias de trabalho de modo a poder enriquecer ainda mais o conhecimento que cada criança já adquiriu até então.

No dia 5 de abril foi abordado o conteúdo relativo às partes das plantas, no qual partimos da explicação de uma planta real que levamos para a escola. Acontece que,

houve uma criança, nodia seguinte, que levou uma nova planta para a sala. Essa iniciativa fez-nos refletir pois foi notório que, o facto de ter sido uma das crianças a levar a planta para a sala, despertou na turma uma maior atenção. Desta forma, devemos tentar criar algumas oportunidades para que possam ser as crianças a recolher objetos/ plantas/ vivências/ histórias, e, a partir destas, explorar os conteúdos, indo assim de encontro à realidade de cada uma delas.

Outro aspeto que os profissionais da educação devem ter em conta, além de dizerem os termos científicos, é explicar as razões/conceitos de forma que as crianças possam reter melhor o que lhes é ensinado.

Durante a semana foi possível perceber a importância que o trabalho de grupo tem nestas idades. É sabido que as crianças precisam de se acostumar a trabalhar em equipa, saber trocar ideias, ouvir e valorizar as ideias dos colegas, respeitar o próximo, cooperar uns com os outros para que possa aprender a relacionarem-se uns com os outros, entre outros aspetos benéficos no trabalho cooperativo. As crianças ao trabalharem em grupo sabem que estão a trabalhar para o mesmo fim, daí se ajudarem umas às outras. Percebem que para obterem bons resultados precisam do contributo de todos os elementos do grupo pois sozinhas tudo se tornará mais difícil. Este será, portanto, um método de trabalho que iremos optar por trabalhar mais vezes a fim de melhorarmos o funcionamento cooperativo dos grupos de trabalho. “A aprendizagem cooperativa, sendo uma metodologia facilitadora de uma mais fácil integração escolar e de um desenvolvimento do aluno a todos os níveis, é hoje uma estratégia pedagógica especialmente recomendada numa educação que se pretende intercultural, porque põe a tónica em valores, normalmente pouco estimulados na escola tradicional, como o diálogo e a interação, a partilha e a ajuda.” (Costa, 2002, p.79).

Ao longo da semana, também verificamos que as crianças tinham alguma dificuldade em saber a tabuada. De forma que estas ganhassem motivação para estudarem as tabuadas, autonomamente, foi colocado um desafio à entrada e saída da sala de aula. Este desafio consistia em perguntas diretas sobre a tabuada. Sendo que quem acertasse à primeira

poderia ir mais cedo para o intervalo, quem errasse, tinha de voltar para o final da fila e tentar novamente, até acertarem. Esta é uma boa estratégia pois para além de ajudar as crianças a memorizar as tabuadas, também estão a praticar o cálculo mental. Este método é visto como um jogo para as crianças. Estas sentem-se desafiadas, daí resolverem estudar e praticar nos tempos livres, de modo a acertarem as multiplicações, realizando entradas e saídas de sala de aula em pouco tempo. Outra estratégia que se poderia realizar neste sentido, seria consciencializá-las da necessidade da tabuada no nosso dia a dia, apresentando-lhes exemplos práticos. Por exemplo, uma das crianças comprou 40 balões para oferecer aos colegas e precisa de saber quantos balões é que cada criança irá receber. De modo a realizar o cálculo rapidamente, a criança poderá recorrer a uma multiplicação ($2 \times 20 = 40$), obtendo assim o resultado facilmente.

Esta relação entre os conteúdos e a realidade/ quotidiano das crianças vai dar outro sentido quanto à importância de querer aprender determinado conteúdo. As crianças percebem que tais aprendizagens irão contribuir para um aumento do conhecimento acerca do que se passa ao seu redor e as histórias reais que fizeram parte dos nossos antepassados. Para que as crianças possam aprender é necessário que o professor tenha em consideração ao público a que se dirige, as famílias envolvidas. O professor deve tirar partido das famílias, quanto às oportunidades que cada uma pode trazer às aprendizagens das crianças, ou até mesmo a um nível mais geral, no que refere às aprendizagens e partilha de saberes/ cultura de toda a comunidade escolar.

Perante o contexto em questão 1.º CEB, e a exigência que este nos traz, torna-se importante a existência de vários planos para que na possibilidade de algum momento não decorrer como esperado, existir um plano B que se possa adaptar à situação em causa. Estes momentos de imprevisibilidade em contexto estágio serão responsáveis por nos dar ferramentas necessárias para que num futuro próximo consigamos ter um vasto leque de estratégias e de conhecimentos necessários para conseguir corresponder às situações.

Para finalizar, importa refletir sobre a postura que o professor deve assumir

perante os alunos em contexto de sala de aula. Este deve aquando das apresentações dos PowerPoints, por exemplo, optar por estar de pé em vez de se sentar para que não transmita à turma uma atitude de relaxamento, pois as crianças que estão a assistir podem também ficar mais relaxadas. Neste sentido importa realçar a importância que tem o refletir sobre as atitudes corporais, a leitura que passa para os assistem e de que forma tem impacto no ensino-aprendizagem da turma. É essencial que o professor encontre as respostas para as suas dúvidas quanto à postura corporal que assume nos diferentes momentos. O adulto responsável, através da comunicação com os seus alunos, consegue identificar quais são as atitudes comportamentais que resulta mais/ menos com aquele grupo específico. O professor percebe pela energia que lhe é transmitida, pela participação dos alunos, pelo ritmo de trabalho, bem como através do interesse e curiosidade que lhe é transmitido pelo olhar/ postura corporal e expressão verbal das crianças. Destacamos ainda que é fundamental que todos estes aspetos, referidos anteriormente, mereçam uma atenção especial por parte do professor de forma a garantir um bom envolvimento na relação com os seus alunos.

Reflexão individual 13 de abril de 2021 (terça-feira)

Hoje foi o meu primeiro dia completo de intervenção, passamos de intervenções conjuntas, onde alternava a manhã e tarde com a minha díade, e começamos com intervenções diárias, ora um dia uma, ora outro dia outra.

Para iniciar o dia e após algumas partilhas dos alunos, aproveitei os conteúdos dados no dia anterior pela minha díade para introduzir o novo, sendo este um meio, aproveitei assim as simetrias dadas no dia anterior. Parti da simetria de uma borboleta, estando esta dividida ao meio, pelo eixo, e explorei com os alunos o conceito de metades através de objetos do seu quotidiano até chegar aos números.

Durante esta exploração e aprendizagens do novo conteúdo, os alunos fizeram o registo e colagem no caderno. Este registo é importante, pois ao registarem alguns aspetos importantes relativamente aos conteúdos, acaba por facilitar a sua compreensão, ajudando também na concentração. Esta estratégia de registo no caderno ajuda a desenvolver a

responsabilidade de ter os seus pertences organizados, sendo ajuda também a que estes treinem a sua caligrafia, e comecem a ganhar alguma autonomia na gestão dos seus registos.

Preparei este dia de forma a dar uso aos objetos já criados anteriormente pelos alunos, usamos palitos para ajudar na compreensão da divisão, pois sendo este um conteúdo abstrato, torna-se necessário para crianças destas idades tornar o que é abstrato em visivelmente possível. Pensei a minha prática de modo a ligar todos diferentes conteúdos ao longo do dia. Tentei ligar como já referi anteriormente as simetrias com a divisão, depois fiz uma linha condutora da divisão de matemática, para a divisão de frases e de palavras até chegar às sílabas, introduzindo assim o português. Partindo do texto de português da Fada Oriana, fiz o aproveitamento dos animais que se encontravam na história, para explorar com os alunos os animais domésticos e selvagens introduzindo assim o conteúdo de estudo do meio. Já em estudo do meio, explorámos em conjunto os animais selvagens e domésticos que conhecem, ficamos também a conhecer os animais que cada aluno tem nas suas casas, durante este diálogo exploramos as características de cada um desses animais.

Já em educação artística partimos dos animais de estudo do meio, e construímos dois mobiles, um relativo aos animais domésticos e outro relativo aos animais selvagens. Foi sem dúvida um bom dia, o meu primeiro dia completo de intervenção, senti-me motivada e as crianças também por toda a dinâmica ocorrida ao longo do dia.

Perante esta intervenção fez-me refletir na importância de ligar todas as áreas curriculares, pois permite aos alunos compreender as informações acerca do mundo, podendo relacioná-las. Este aspeto torna o ensino-aprendizagem mais motivante e com significado para os alunos. Nesta linha de pensamento é importante que o professor seja capaz de articular as diferentes áreas e conteúdos. Assim, segundo Klausen (2003), o professor tem de ter presente a realidade dos alunos, recriando sempre que necessário novas propostas e estratégias de forma a dar oportunidade aos alunos de novos conhecimentos.

Nesta linha de pensamento cabe ao professor pensar as suas planificações de forma crítica e responsável, de forma a equilibrar o tempo investido em cada conteúdo,

pensando em diferentes estratégias para uma melhor aprendizagem por parte dos alunos.

Reflexão individual segunda-feira, 19 de abril de 2021

Neste dia de intervenção senti que houve motivação por parte das crianças. Senti que consegui ir ao encontro das suas vivências. A introdução aos poliedros e não poliedros foi abordada através das atividades realizadas pelos alunos com as famílias durante o fim de semana. Tentei levar a conversa de maneira que cada um relatasse os objetos que utilizaram nas suas brincadeiras. Assim existiram alunos que jogaram futebol juntas no fim de semana, utilizando uma bola. Parti desse testemunho e desenhei a bola (esfera) no quadro, alguns alunos jogaram jogos de tabuleiro e leram livros, parti desses exemplos para desenhar também esses objetos (paralelepípedo) no quadro. Alunos que disseram que tinham ido passear e que comeram gelados, explorei mais a fundo os gelados que costumam comer, até eles próprios chegarem aos cones de baunilha de gelado, desenhei os gelados também no quadro (cone).

Exploramos as diferentes refeições que fizeram no fim de semana chegando às latas de Salsichas e cogumelos, desenhámos também no quadro (cilindro). E pegando nas vivências do fim de semana de cada um, motivando-os a partilhar as suas experiências, conseguimos relacionar os diferentes objetos utilizados, agrupando os objetos em poliedros e não poliedros.

Percebi que ao partir das realidades e dos objetos que eles conhecem, esta aprendizagem tornou-se significativa para eles, pois estavam-mos a falar dos objetos que eles tinham utilizado no fim de semana, e não estávamos a falar de objetos que eram desconhecidos ou que não faziam sentido no dia a dia das crianças. Assim segundo Garcia e Junior (2016) baseado em Libâneo (1990), o trabalho do professor deve de ser intrínseco à prática social, isto é, o professor deve de ter como primeira preocupação o conhecimento da prática de trabalho e da vida dos alunos, das suas condições socioculturais e dos seus relacionamentos.

A partir da explicação do que eram poliedros e não poliedros, lancei o desafio às crianças de encontrarem na sala de aula mais objetos que se enquadrassem nestes dois

grupos. Foi interessante ver que eles encontraram diversos materiais, e perceberam as diferenças entre eles. Alguns alunos sugeriram que os copos que tinham com os pauzinhos para fazerem contas, que podiam representar os cilindros, e que este se fosse deitado na mesa iria rolar, por isso representava um objeto não poliedro, porque o não poliedro tem uma superfície curva, e se têm uma superfície curva, podem rolar. Sugeri que experimentassem a rolar os seus copos, e pudemos verificar o que aquele aluno tinha dito. Esta aprendizagem e este conhecimento partiu da pesquisa e do interesse do aluno, este vai ser interiorizado por cada um com um real significado, porque são eles que descobrem os porquês, são os alunos que descobrem e fazem as suas elações.

Após esta conversa as crianças registaram no caderno as informações que me foram dando sobre os diferentes objetos poliedros e não poliedros. Para finalizar preparei um jogo para consolidar este novo conteúdo aprendido. Este jogo foi composto por uma caixa tapada com diferentes objetos do dia a dia, onde cada criança vinha à vez tirar um objeto sem ver, levando o objeto para o lugar, e tinha de o desenhar num pedaço de folha branca. Após todos terem terminado o desenho cada um apresentou o seu objeto dizendo qual era o sólido geométrico que este o fazia lembrar e o porquê. Para os alunos que fazem o trabalho mais rápido, tinha preparado uma ficha para que à medida que fossem acabando e recortado do desenho pudessem realizar essa ficha de trabalho. Ficando para trabalho de casa o que faltasse acabar.

Finalizamos com a colagem dos objetos desenhados e recortados numa cartolina onde de um lado ficaram colados os objetos que faziam lembrar os sólidos geométricos não poliedros e do outro lado os sólidos geométricos poliedros. Este trabalho elaborado por eles e ao ficar exposto na sala de aula é uma prática importante, pois as crianças veem o seu esforço e trabalho reconhecido e valorizando, estando disponível para a sua consulta a qualquer momento, podendo avaliar o seu próprio trabalho. Nesta linha de pensamento e segundo Marques e Juan (2015) baseados em Gendre (2008), é a partir das tarefas realizadas pelo aluno, e após uma apreciação do mesmo, que este pode fazer uma reflexão e uma análise sobre o que foi realizado. Estando o trabalho exposto e fazendo este tipo de

avaliação, o aluno desenvolve uma aprendizagem progressiva, desenvolve a responsabilidade e a autonomia intelectual.

Para introduzir a história, parti de algumas partilhas das crianças que falaram que tinham lido livros no fim de semana, conversamos sobre vários livros que leem e que os pais lhes leem a eles, a maioria quis partilhar algum livro que já tivesse lido. Durante a conversa perguntei se alguém conhecia a história do elefante cor-de-rosa, a grande parte não conhecia, e os poucos que conheciam já não se lembravam, sugeri então que ouvíssemos a história. Durante a audição da história fiz pausas para explorar com as crianças o que se passava naquele momento na história, e se existia alguma semelhança com a vida deles. Numa das pausas o elefante cor-de-rosa tinha um espinho no coração, pois sentia-se triste, perguntei às crianças se alguém vez sentiram algum espinho, e a partir daí todas as crianças, e quando digo todas, foram mesmo todas, até aquelas que por norma não colocam o dedo no ar para participar, todas as crianças quiseram partilhar algum momento em que sentiram que tinham um espinho no coração. Tentamos explorar em conjunto cada situação e possíveis resoluções ou estratégias para superar ou melhorar esse sentimento de tristeza. Estas partilhas fizeram-me pensar que muitos de nós adultos por vezes escondemos as nossas emoções, e que também muitas crianças, e neste caso alunos não têm as oportunidades necessárias para exprimir e explorar os seus sentimentos. Assim segundo Pereira (2015) baseada em (Hilário, 2012) torna-se importante “educar” as emoções e permitir que os alunos possam lidar com diferentes situações, como lidar com frustrações e reconhecer os seus medos. O desenvolvimento desta capacidade é muito importante na medida em que começamos a conseguir reconhecer e gerir os nossos próprios sentimentos.

Na história, a parte inicial é marcada por um mundo cor-de-rosa, onde tudo é fantástico, onde só existe alegria e coisas boas, aí os elefantes não mediam o tempo, após as coisas começarem a ficar más, os elefantes começaram a ter noção do tempo, porque queriam que aquela tristeza passasse. Perante esta situação foi bastante interessante ver que as crianças também partilharam as suas experiências, e que quando brincavam não davam pelo tempo passar, e que queriam sempre mais e mais tempo, mas quando estavam tristes

ou num dia mau, queriam que o tempo passasse rápido e parecia que ele nunca mais passava. Isto leva-me a refletir que sendo as emoções tão importantes na vida de um indivíduo, estas irão certamente afetar as aprendizagens dos alunos, pois quanto mais envolvidos estiverem os alunos, melhor conseguirão gerir as suas funções cognitivas seja da atenção, da perceção, seja da memória. Fonseca (2016)

“Ser professor não é só uma questão de possuir um corpo de conhecimentos e capacidade de controlo da aula. Para ser professor é preciso ter capacidade de estabelecer relações humanas com as pessoas a quem se ensina” (Citado por Pereira, 2015, p.44 que citou Hilário, 2012, p. 11).

Após várias conversas desafiei os alunos a jogar um jogo com questões sobre a história, este jogo foi criado na aplicação kahoot. Estes mostraram-se muito empenhados em participar. Esta utilização de diversos materiais desperta nas crianças vontade de saber mais e de explorar, gerando assim uma maior motivação.

Com decorrer do dia tive a necessidade de fazer escolhas, pois o momento de partilha relacionado com a história do elefante cor-de-rosa demorou mais tempo do que estava planeado, contudo percebi a importância que seria explorar toda a envolvência de sentimentos quer da história quer das crianças. Posto isto decidi não fazer o jogo de tabuleiro, porque percebi que deveria de dar voz às crianças, e explorar todas estas temáticas que todos partilhavam interesse, por vezes torna-se mais importante explorar determinados assuntos que para a vida da criança são essenciais, pois um professor de 1.º ciclo deve de criar uma relação com os seus alunos na base da proximidade, deve de ir ao encontro das necessidades dos alunos, e essa missão passa também por explorar as emoções. Segundo Santos (2018), quanto melhor o professor conseguir lidar com o aluno, mais saudável será o seu trabalho, para além de que a convivência entre eles será mais produtiva e com isto vai motivar não só o aluno a aprender, como também o professor para ensinar.

“Segundo Masseto (1996), o sucesso (ou não) da aprendizagem está fundamentado essencialmente na forte relação afetiva existente entre alunos e professores, alunos e alunos e professores e professores.” (Siqueira, 2013, p. 99)

Após o jogo, surgiu outra temática em conversa com as crianças que foi o fato de um mundo cor-de-rosa dos elefantes ter ficado destruído, possivelmente devido à poluição, daí as crianças remeteram para o nosso planeta, onde a poluição também tem gerado bastantes consequências negativas. Durante a conversa ocorreram diversas partilhas, por parte dos alunos, partilhas minhas, por parte da minha díade e até da professora cooperante, relatando boas e más atitudes a que já presenciaram ou que já tiveram, seja no dia-a-dia fora da escola, seja mesmo dentro da escola.

Perante esta discussão acerca das consequências que a poluição tem causado no nosso planeta, tentei encaminhar os alunos a pensarem sobre mais consequências, várias foram enumeradas até chegarem aos animais. As crianças falaram de rios poluídos que matam os animais, das mudanças de temperatura que causam o degelo, várias causas foram debatidas, levando-as à extinção dos animais fruto de algumas destas consequências.

Após chegamos à temática animais em vias de extinção houve logo crianças que acrescentaram que os animais morrem não só devido à poluição, mas também devido à ação direta do homem, como por exemplo a caça. Partindo daí para a partilha de animais que as crianças tivessem conhecimento que estavam em vias de extinção. Explorando em conjunto as características desses animais e do seu habitat. Posto isto dei a conhecer outros exemplos de animais em via de extinção, sugerindo que as crianças em grupos realizassem uma pesquisa sobre estes animais, as suas características e características do seu habitat para apresentarem à turma.

Reflexão individual quarta-feira, 21 de abril de 2021

Hoje o dia começou com novidades que as crianças quisessem contar. Uma das crianças começou por dizer que tinha um dente a abanar, e daí surgiram imensas histórias sobre os dentes de cada um, dos seus amigos e familiares. Conversamos um pouco, e durante esse diálogo decidi mudar a estratégia para abordar a linha poligonal e o polígono. Pois em vez de pegar num sólido geométrico para fazer essa explicação, decidi pegar no tema dentes para fazer esta exploração, uma vez que todos demonstraram interesse em partilhar algo sobre isso.

Comecei então por desenhar um dente no quadro, no entanto em conjunto lembramo-nos que os nossos dentes não são completamente direitos. Então um aluno sugeriu que desenhasse os dentes de um coelho, e daí fui desenhando o resto da cara do coelho. Todos ficaram entusiasmados com o desenho e também o queriam fazer no seu caderno. Então deixei que todos fizessem o desenho no seu caderno, e no final com uma caneta de outra cor iriam sublinhar a linha poligonal relativa a dente e com outra cor iriam pintar o preenchimento dos dentes. Identificando a linha poligonal e o polígono.

Partindo desse exemplo observamos outras linhas poligonais e outros polígonos que podemos encontrar no dia a dia, na sala de aula, e depois nos sólidos geométricos de madeira presentes na sala de aula. Utilizando esses sólidos geométricos tentamos perceber que essas linhas poligonais tinham lados, e que esses lados se chamavam as arestas, posteriormente que os pontos que as uniam chamavam se vértices, e que ainda tinham faces. A partir de construções com bolinhas e " ver qual é o nome" identificamos de uma forma mais visível estes 3 constituintes de um sólido geométrico.

Para consolidar todos estes nomes, comecei a construir um sólido geométrico a partir de palhinhas, sendo que estas representavam as arestas, e plasticina representava os vértices. Todos ficaram surpreendidos e também quiseram construir o seu. Então lancei o desafio, de serem eles a pares a construírem um sólido geométrico. Para isso distribuí um sólido de madeira por cada par, sendo que este serviria de modelo para a sua construção. A distribuição foi pensada com diferentes graus de dificuldades de acordo com a média de rapidez que cada par costuma apresentar perante desafios.

Distribuí então sólidos que à partida demoravam mais tempo a construir pelos grupos que sabia que à partida iriam ser mais rápido, e sólidos de construção mais rápida para os grupos que sabia que iriam demorar mais tempo. Assim todos os grupos acabaram no mesmo intervalo de tempo. Assim, o professor deve de adaptar a sua prática de modo a responder às necessidades de cada aluno, segundo a diversidade de estratégias é eficaz na prática inclusiva “o que é bom para os alunos com NEE, é bom para todos os alunos” (Silva, Ribeiro & Carvalho, 2013, p. 56 citando EADSNE, 2005, p. 4) Nesta linha de pensamento o professor é o responsável pelo auxílio a todos os alunos, tendo que

quando necessário melhorar e fazer mudanças na sua prática pedagógica. É fundamental “(...) para o sucesso do ensino diferenciado ter um ambiente de sala de aula que promova a aceitação das diferenças; afirme que todos os alunos têm pontos fortes que podem ser usados na aprendizagem; reconheça que para o trabalho ser justo deve, por vezes, ser diferente.” (Silva, Ribeiro & Carvalho, 2013, p.57).

Partindo dos sólidos geométricos em madeira, perguntei de que eram feitos, todos responderam: de madeira. Então desafiei os alunos a encontrarem na sala mais objetos de madeira, tentando levá-los a pensar sobre a origem da madeira. Encaminhei a conversa para as diferentes origens dos materiais. Após os alunos chegarem às origens animais e vegetal, perguntei sobre objetos de que partem dessas origens. Os alunos foram dizendo diversas coisas: matérias-primas e produtos naturais manufacturados. Durante o diálogo surgiu o assunto relativo à extinção dos animais, deambulando para a poluição do ambiente. Aproveitei esta conversa para parabenizar os alunos da turma, uma vez que perante a conversa de segunda-feira, onde falámos sobre bons comportamentos (desde que apanhar lixo da praia, do chão, etc.) os alunos durante esses três dias andaram a recolher com luvas e sacos, o lixo que encontravam no chão. Esta excelente atitude dos alunos fez-me refletir sobre a importância que é reforçar estas atitudes positivas, para que a futura geração tenha a consciência de que é necessário e urgente fazer algo pelo planeta.

Reflexão individual dia 3 de maio (segunda-feira)

Este dia foi começado com algum nervosismo da minha parte, pois seria o arranque de uma semana completa, fruto das minhas intervenções.

Este nervosismo foi acalmando ao longo da manhã, pois à medida que o tempo ia passando, cada vez me sentia mais confiante e realizada com o que estava a fazer e com o decorrer das atividades.

Comecei o dia dialogando com os alunos sobre o que fizeram durante o fim de semana, para que ao longo da conversa conseguisse relacionar o que fizeram, com os horários correspondentes às suas atividades de fim de semana. Esta conversa tornou-se uma mais-valia para conseguirmos em conjunto explorar os diferentes momentos em que cada criança realizou as suas atividades e perceber o que fizeram e em que intervalos de

horas, de x a x horas. Partindo de algumas frases ditas pelos alunos como: “Comecei a jogar à bola com o meu pai às 11h, e depois terminamos quando fomos almoçar”, “Eu costumo almoçar ao meio-dia”, “Eu li um bocadinho de um livro depois do almoço, mas às 15horas fui brincar”, tentamos construir o horário de sábado de cada um, tendo em conta o que fizeram e tendo em conta também duração de cada atividade.

Após esta construção, conseguimos explorar a leitura dos mesmos horários. Foi uma atividade rica e motivadora para as crianças, pois todas estavam motivadas em partilhar o que fizeram no sábado, e a construir o seu próprio horário. É ao ver esta motivação que reflito sobre a importância que se impõe na necessidade de cada vez mais relacionarmos as atividades e os conteúdos a serem lecionados com o quotidiano de cada aluno.

Nesta lógica segundo Garcia e Junior (2016) torna-se necessário conhecer a realidade dos alunos, ouvi-los, conhecer e respeitar os seus conhecimentos, sendo estes aspetos importante para a efetivação de uma prática educativa que ambiciona uma aprendizagem significativa. Segundo o mesmo autor para que haja sucesso na apropriação de conhecimentos é necessário que o aluno esteja interessado e compreenda os conteúdos, existindo uma completa relação entre o interesse, o hábito de estudo, a prática do docente e o quotidiano do aluno.

Nesta perspetiva segundo Kluasen (2003) baseado em Libâneo (1998) o professor é quem relaciona o aluno com a matéria, para isso é preciso relacionar os conteúdos da disciplina, mas considerando o conhecimento que o aluno traz para a sala de aula. Desta forma segundo Garcia e Junior (2016) na perspetiva de Gasparin (2005) a responsabilidade do professor e dos alunos aumentou na medida em que ambos são co-autores do processo ensino-aprendizagem.

“Para Alves, “se os professores entrassem nos mundos que existem na distração dos alunos, eles ensinariam melhor, tornariam se companheiros de sonho e invenção”. (Klausen , 2003, p.6)

Relativamente à construção da roda do movimento, tentei conduzir as ideias dos alunos, pois ao longo da conversa estes sugeriam jogos que necessitavam do espaço

exterior para serem realizados, contudo tinha de ser algo mais simples e que pudesse ser feito no interior, daí ter sentido a necessidade de tentar encaminhar a conversa para aquilo que pretendíamos com o nosso projeto de seminários. Durante o diálogo fiquei com a sensação de que os alunos ficaram motivados com esta nova atividade diária, pois todos queriam participar e dar ideias para a roda.

Relativamente à construção do cata-ventos, durante a construção do mesmo percebi que a folha branca seria uma opção pouco fiável, então após cada criança construir com a folha branca, sugeri que agora que já tinham treinado, que fizéssemos com cartolina, para que fosse mais resistente. Percebi também que existem algumas crianças que não estão bem desenvolvidas a nível da motricidade fina, pois tanto na dobragem como no recorte notei dificuldades.

Perante esta atividade da construção de cata-vento percebi que “o professor é um tomador de decisões” e coloco esta expressão entre aspas, pois desde cedo que o nosso orientador a diz por diversas vezes, e é realmente uma grande verdade, um professor é sempre um tomador de decisões. O professor vive em cima de dilemas, este tem de tomar decisões constantemente, seja quando está a planificar as suas aulas, seja quando está a intervir e até mesmo quando está a avaliar. Na minha perspetiva isto faz-me refletir que sendo o professor um tomador de decisões é essencial a reflexão constante por parte do mesmo, pois é esta reflexão sobre as decisões que vamos tomando ao longo das nossas práticas e de tudo o que as envolve que nos vai permitir encontrar o equilíbrio da nossa intervenção.

Nesta perspetiva segundo Klausen (2003), o professor é o eixo da educação, e o processo ensino-aprendizagem torna-se eficaz quanto este procura o desenvolvimento das suas atitudes, habilidade e conhecimento tendo em conta o respeito pelas mudanças e inovações que se fazem necessárias. Este tem de saber lidar com novas situações, conseguir se modificar, ampliar conhecimentos e ter estratégias para resolver problemas.

Reflexão individual dia 4 de maio (terça-feira)

Terça-feira, segundo dia de intervenção da primeira semana completa, senti-me menos nervosa que no dia anterior. Os alunos começaram o dia com aula de educação física lecionada por um professor externo à escola, então decidi partir da aula de educação física para as novas tarefas. Para isso pedi que me explicassem o que fizeram, escrevendo no quadro ora o que cada um fez, ora o que fizeram em grande grupo, agrupando na parte de cima do quadro as frases no plural e na parte de baixo as frases no singular. Rapidamente os alunos chegaram à conclusão de que eram frases no singular e frases no plural.

Desde as semanas de observação que me apercebi da sorte que tivemos com esta turma fantástica, sendo ela marcada por uma grande participação dos alunos, o que no meu ponto de vista é uma mais-valia para as aprendizagens de todos, seja pela partilha de cada um, seja pelas diversas inferências que os alunos fazem aos longo das suas aprendizagens. Foi através das partilhas e intervenções dos mesmos que encaminhei para o que tinha planeado. Parti das frases no plural e singular sugeridas por eles e conversei com os alunos sobre a necessidade de existirem regras para a roda dos jogos, sendo esta integrante do nosso projeto de seminários. Pensei previamente nas possíveis regras com receio que não surgissem muitas ideias, no entanto os alunos surpreenderam-me e sugeriram diversas regras que se enquadravam na perfeição.

Aproveitei estas regras e escrevi-as no quadro na forma plural, e posteriormente pedi aos alunos que as escrevessem no singular. Partindo destas regras, abrimos um leque de variadas atividades e exercícios que podemos explorar com eles, relacionadas com frases no singular e no plural.

Durante a aula de matemática percebi que para preencherem o horário todo iria levar muito tempo, então no momento decidi que iriam preencher apenas o dia de segunda-feira para que a atividade não se tornasse saturante, voltando a estar aqui presente a ideia do papel do professor como tomador de decisões, pois enquanto planifiquei a aula pensei que iria resultar bem, no entanto na prática, tive de decidir no momento em adaptar essa tarefa, pois percebi que assim não iria resultar na perfeição. Os alunos iriam ficar cansados, ao invés de motivados colocando assim a sua aprendizagem em causa.

A dificuldade que tenho notado ao longo do decorrer das minhas intervenções é tentar fazer com que os alunos não se dispersem. Sinto que tenho alguma dificuldade em gerir as conversas de forma que as crianças não dispersem muito do tema. Por um lado, sinto que devo de deixá-los participar e expor as suas ideias e as suas histórias relacionadas com o tema, mas por outro sinto que por vezes a conversa acaba por ficar muito extensa.

Esta minha dificuldade fez-me refletir inúmeras vezes sobre como teria de agir para que o diálogo ocorresse em quantidade certa. Por vezes é necessário adotar outras estratégias para que os acontecimentos tenham uma duração q.b., tentar que a participação dos alunos não surja apenas da espontaneidade, nem por quem coloca o dedo mais rápido no ar, pois todos querem partilhar alguma coisa e acaba por existir repetição das mesmas ideias. Uma das estratégias que poderei adotar será tentar fazer uma outra gestão dizendo aos alunos que agora quem responde são os da fila da direita, agora os da fila da esquerda, os do meio e assim sucessivamente. Outra estratégia poderá passar por uma pequena intervenção/dica e fazer com que eles próprios percebam que estão a divagar.

Perante esta questão importa refletir sobre outras possíveis estratégias para controlar e gerir melhor estes momentos de partilhas, de modo que os alunos não se dispersem face ao objeto de aprendizagem. Por outro lado, é muito importante fazer o aproveitamento das ideias e dos contributos dos alunos, no entanto temos de ponderar até onde podemos ir sem nos perdermos. Este é mais um dos aspetos que nós professores vamos ter de tentar equilibrar. Segundo Klausen (2003), baseada em Ausubel (1982), deve-se valorizar os conhecimentos prévios dos alunos, pois estes vão abrir um leque de possibilidades para a descoberta e redescoberta de outros conhecimentos, fazendo com que a aprendizagem dê prazer a quem e ensina e a quem aprende.

Como professora tenho por vezes de ponderar se a partilha, apesar de se estar a afastar dos conteúdos inicialmente falados, não será uma mais-valia para explorar outros assuntos e se estes vão permitir aprofundar outros aspetos. Por exemplo, durante o dia de hoje, existiu um momento de partilhas em que os alunos já estavam a dispersar um pouco do tema e uma aluna decidiu contar uma história sobre um fim-de-semana que a avó iria passar a Lisboa. Naquele momento fiquei com a ideia que a aluna já estava a dispersar para

outro assunto, contudo no final percebemos que o discurso desta estava a remeter para a importância de saber ler um horário, pois a avó tinha perdido o comboio e tiveram de ir à internet ver o horário do próximo. Este exemplo dos horários levou-nos a refletir sobre outras questões como a importância que estes têm no nosso dia-a-dia, para além dos horários da escola e de estudo. Segundo Klausen (2003), por vezes a distração dos alunos leva-os para outro mundo, torna-se assim importante que o professor conheça o mundo do aluno para conseguir dar significado à sua prática educativa, de forma a conseguir pegar nas suas partilhas e conhecimentos de forma a caminharem juntos na produção de conhecimento.

Reflexão individual dia 5 de maio (quarta-feira)

Senti que este dia foi o que correu melhor da semana de intervenção, pois apesar de existir alguma agitação na sala de aula, percebi que essa agitação vinha do entusiasmo das crianças na realização das tarefas.

A estratégia de os sentar na manta para analisarmos os horários televisivos resultou muito bem, todos estavam atentos e queriam participar. Para a deslocação das crianças dos seus lugares para a manta escolhi individualmente cada criança, para que de uma forma calma e eficaz conseguisse colocá-los nos melhores lugares. Pensei nas crianças mais altas, nas mais baixas e tentei não juntar as crianças que se distraem com mais facilidade. Penso que esta estratégia resultou muito bem, pois apesar da motivação por parte das crianças não houve agitação.

Após refletir sobre a dinâmica desta atividade e do empenho dos alunos pensei que ao utilizar estratégias que saiam fora da caixa conseguimos de um certo modo captar a atenção dos alunos, pois estes ficam altamente motivados por estarem a fazer algo diferente da rotina. Perante esta reflexão percebo a necessidade e a importância de diversificar estratégias ao longo do dia. Estas terão um maior impacto nas aprendizagens dos alunos, trazendo consigo diversos benefícios tais como: maior concentração, maior motivação, melhor desempenho, maior participação e um maior bem-estar e felicidade por

parte dos mesmos. Todos estes benefícios referidos anteriormente têm um impacto muito positivo na aprendizagem dos alunos.

Segundo Klausen (2003), o professor é visto como mediador para promover a aprendizagem significativa nos alunos, para que esta tenha um carácter significativo para cada um. O professor é visto também como “(...) um facilitador, um artista que deve empregar sua sabedoria, experiência e criatividade para agir na promoção das condições do desenvolvimento para a aprendizagem dos seus alunos que passam a ser o centro do processo escolar. A valorização acontece na prática docente, pois o próprio professor é considerado um aprendiz.” (Klausen,2003, pp. 4-5).

É importante que o professor entenda que a sua função numa sala de aula não é transmitir conhecimentos, mas sim organizar e preparar atividades e estratégias para que os alunos aprendam e posteriormente consigam produzir conhecimento. Nesta linha de pensamento é necessário que o professor durante a preparação da sua prática consiga ter momentos fora da rotina, de modo a conseguir prender a atenção dos alunos através desta diversificação de estratégias. Sem dúvida que alunos mais felizes e motivados constroem aprendizagens mais significativas, pois cabe ao professor “preparar, dirigir, acompanhar e avaliar o processo de ensino tendo em vista estimular e suscitar atividade própria das crianças para uma aprendizagem significativa”. (Klausen, 2003, p.6).

A experiência: “O ar tem peso”, também foi uma opção que resultou muito bem, pois inicialmente e partindo já de aspetos estudados anteriormente acerca do ar, questionei os alunos se achavam que o ar pesava, onde apenas dois alunos disseram que sim e todos os outros disseram que não. Explorei essa ideia com os alunos e mostrei um cabide com dois balões vazios. Eles chegaram logo à ideia de que o cabide pudesse representar uma balança. Então, parti daí e deixei a dúvida no ar: “E se agora em vez de dois balões vazios, um deles estivesse cheio de ar? O que iria acontecer ao cabide?”. Pedi que todos fechassem os olhos e apenas o porta-voz os mantivesse abertos. Cada porta-voz ficou com um cabide com um balão vazio e outro cheio. Os alunos quando abriram os olhos e experimentaram perceberam que afinal o ar tem peso.

Penso que esta metodologia, onde são as próprias crianças a investigar as suas questões é uma mais-valia. Perante o decorrer desta experiência percebi que o professor tem de investir mais nestas metodologias, onde são os alunos a investigarem e a experienciarem, pois segundo Lopes (2009) o conhecimento resulta das experiências dos alunos, onde estes são capazes de procurar por si só os conhecimentos. Assim, com os alunos a questionar o “porquê”, as aprendizagens vão surgir pela necessidade de eles procurarem a resposta, não sendo estas impostas ou sugeridas por nós professores, pois segundo a mesma autora a maior preocupação do professor deve ser: dar assistência aos alunos, procurando agir como um facilitador da aprendizagem. Este método de colocar os alunos a questionar, procurando através da sua experimentação e/ou pesquisa, a meu ver, leva a um maior entusiasmo por parte dos alunos, o que irá resultar em aprendizagens mais significativas para os mesmos. Lopes (2009).

O dia foi marcado maioritariamente por trabalho em grupo ou a pares. Percebi que os alunos com esta disposição estão mais empenhados e motivados. Este método facilita também o trabalho do professor, pois senti que ao trabalharem acompanhados, consegui ter mais tempo para ir a cada grupo esclarecer dúvidas e acompanhá-los, de forma a não deixar ninguém à espera muito tempo, pois enquanto esperavam pela professora, o grupo ajudava-se mutuamente. Vejo que as crianças já começam a saber trabalhar melhor em grupo e a ter uma maior autonomia que ao início não tinham. A variabilidade das situações de trabalho a meu ver tem um impacto positivo nas aprendizagens dos alunos, pois criando estas diferentes situações, vamos percebendo o que resulta melhor: se é trabalhando a pares, em grande grupo ou individualmente, podendo ir alternando de acordo com aquilo que está em causa e com o que resulta melhor para uma maior aprendizagem por parte de cada aluno.

Segundo Valente (2012) as aprendizagens cooperativas em contexto de sala de aula têm imensas vantagens, tais como preparar os alunos para a vida em sociedade, ensinar valores como a cooperação, o respeito e a aceitação, entre muitos outros. “Beltrão e Nascimento (2000) afirmam que a aprendizagem cooperativa pode “inverter os percursos escolares previsíveis” (p.103), ou seja, nesta estratégia pode subsistir o poder de evitar os

efeitos negativos de percursos escolares típicos de insucesso e alcançar uma maior igualdade de sucesso nas aprendizagens dos alunos.” (Valente, 2012, p.47).

Para além disso e segundo a mesma autora, esta refere que a aprendizagem cooperativa tem “potencial de diminuir os aspetos negativos da competição”, pois a competição tem consequências negativas a nível social e com esta aprendizagem cooperativa, em contexto de sala de aula, vai proporcionar comportamentos de ajuda e solidariedade, sendo estes comportamentos uma mais-valia para a vida futura do aluno em sociedade.

Reflexão individual dia 17 de maio (segunda-feira)

Comecei este início de semana confiante e empolgada. À medida que os dias vão passando as certezas de que me sinto bem com a minha escolha profissional aumentam.

O dia começou com novos conteúdos de matemática. Para explorar a área com os alunos comecei por fazer uma breve revisão de conteúdos sobre o perímetro. Pedi para cada um medir o perímetro do seu caderno, da sua borracha, ou de outro objeto à escolha e de seguida lancei algumas questões: “E agora se quiséssemos saber a medida de uma superfície plana, neste caso do caderno de cada um? Como é que faríamos?”. Da pergunta anterior surgiram várias hipóteses, vários pensamentos de como poderíamos medir a superfície plana. Para os ajudar distribuí vários quadradinhos, os alunos perceberam de imediato que se colocassem esses quadradinhos em cima da sua superfície, iriam descobrir o número de quadradinhos que cabiam nessa superfície, sendo então o número de quadradinhos correspondente à área de cada superfície.

Perante esta aprendizagem e a perspicácia dos alunos para chegarem até ela fez-me refletir que a estratégia de utilizar os quadradinhos para descobrir a medição da área, a meu ver, foi uma boa estratégia para que a descoberta e a exploração desta nova aprendizagem partisse deles.

Ao longo das intervenções sinto que começo a ter alguma facilidade em relacionar as diferentes áreas curriculares, conseguindo interligar os conteúdos. Ao início dedicava imenso tempo a tentar fazer uma planificação para que tudo estivesse interligado, contudo

neste momento, essa interligação surge naturalmente. No momento que começo a planificar, começam a surgir elos de ligação na minha cabeça. Tenho como exemplo quando começamos a explorar a área, partimos desse contudo para a plástica, onde os alunos com os quadrados de área criaram uma bandeira, e partir dessa bandeira exploramos em conjunto as bandeiras existentes nas praias e piscinas e os cuidados a elas associados.

Este aspeto deu-me uma motivação extra, pois percebo que ao estar tudo interligado, para as crianças torna-se algo que está encadeado e para elas estas aprendizagens que conquistadas, surgem naturalmente, sem serem impostas pelo professor, sem partir de uma motivação, de um motivo, de algo já falado. Muito vezes esta interligação começa com partilhas que os alunos fazem, para que as aprendizagens façam sentido para eles.

Sem dúvida que tudo isto é possível graças à turma que temos, todos gostam de participar, e partilhar, são empenhados, a maioria está sempre atento tornando-se mais fácil conseguir partir do que dizem para explorar os diferentes conteúdos. é importante ao longo desta caminhada, sentir que os consigo envolver e motivar, é gratificante conseguir receber esse feedback dos alunos, seja direta ou indiretamente.

Acredito que este envolvimento entre professor e aluno é benéfico, pois por um lado sinto que existe o reforço positivo da minha parte e por outro lado, sinto que existe empenho e dedicação pelos alunos em realizar as tarefas. Sempre que dou um reforço positivo a algum aluno, percebo desde logo que acabei de o motivar e isso é notório pela sua mudança na postura. É necessário este olhar atento por parte do professor, conseguir perceber quais são os alunos que estão motivados, e quais os que precisam de mais algum incentivo, esta atenção pode ser um aspeto fulcral e determinante naquela aprendizagem para um aluno que naquele momento não esteja tão motivado. “Deste modo, o professor, recorrendo ao reforço positivo, induz uma condição facilitadora no processo de aprendizagem, potenciando o processo de aquisição de conhecimentos, mesmo fora da aula.” (Cabeleira, 2013, p. 15)

Para além dos aspetos referidos anteriormente, o mesmo autor refere que o reforço positivo eleva a autoestima dos alunos, fazendo-os sentir que são capazes, tornando-os

mais autônomos. Segundo Lopes (2008), o “bom professor” é aquele que tem a preocupação de motivar os seus alunos, desenvolvendo a sua docência para esse fim, de modo a despertar neles a curiosidade e o interesse pela aula.

Para terminar refiro outro aspeto que me deixou muito contente, eu e a minha díade estamos a desenvolver um projeto com os alunos baseado nos hábitos de vida saudáveis, tendo desafiado os alunos para uma tarefa em que cada um iria ter consigo um diário de bordo, cujo objetivo seria registar as suas refeições ao longo do dia, e outras atividades relacionadas com o tema do projeto. Esta nova rotina foi bem conseguida, eles próprios já chegam à sala de manhã e registam o pequeno-almoço, depois do lanche o mesmo e a seguir ao almoço também, são eles próprios que tiram o diário para registar as refeições, sem que seja preciso ser lembrado.

Como professor desenvolver este tipo de projetos para além dos conteúdos do programa, mas relacionando com estes, é algo positivo e enriquecedor para estes alunos, falar sobre outras temáticas, e consciencializá-los dos bons hábitos que devemos de ter ao longo de toda a vida. Sendo eles a geração futura deve de se tentar interiorizar estes hábitos desde cedo, seja a nível da alimentação, sono, lazer, atividades físicas e outros comportamentos saudáveis, com os outros, com o planeta e consigo mesmo.

Reflexão individual dia 18 de maio (terça-feira)

Hoje o dia começou com a aula de educação física, planeei este momento tentando ir ao encontro do nosso projeto de seminários, pois durante a realização dos primeiros testes percebemos que os alunos no geral, tinham algumas dificuldades a saltar à corda. Durante a preparação da aula, dividi a turma em grandes grupos, mas durante a realização da mesma, percebi que deveria de dividir os alunos em grupos mais pequenos, pois como um dos exercícios era apenas a saltar à corda, existiram crianças que ficaram desmotivadas. Um dos pontos a pensar e a melhorar para a próxima semana de intervenção é o momento de educação física, ser mais dinâmico criando grupos mais pequenos, e fazendo uma rotatividade entre vários postos. Por outro lado, também percebi depois de

alguma reflexão que os alunos que mais cedo se desmotivaram foram aqueles que não sabiam saltar à corda.

Quando regressamos da aula de educação física, dei conta que os alunos vinham um pouco agitados, daí ter sentido a necessidade de fazer uma atividade que os retornasse à calma. Estes diferentes momentos de retorno à calma são muito importantes, para que as crianças estando mais agitadas, possam acalmar-se e reunir as condições necessárias para se concentrarem.

Após sentir que no geral todos os alunos estavam novamente tranquilos, adotei uma nova estratégia que foi decidida no momento, perante a observação daquela agitação inicial. Decidi explicar-lhe o que se iria suceder até à hora do almoço, explicando quais seriam as atividades que tinha planeado realizar com eles. O fato de lhe ter explicado as coisas sobre o que vão fazer com alguma antecedência, fez com que eles próprios já soubessem o que se iria suceder, esta estratégia deixou-os mais calmos, sem estar na ânsia “e o que vamos fazer a seguir”. Ao longo da semana fui tentando adotar esta estratégia e que a meu ver, fez com que as aulas decorrem com mais tranquilidade.

Outra estratégia que adotei foi antes de começar uma conversa, ou de os questionar, relembra-los que só fala quem tem o dedo no ar, para evitar que os que mais participam se sobreponham aos que menos participam. Desde cedo que percebemos que estes alunos têm muito presente as regras de sala de aula, que foram decididas por eles em conjunto com a professora cooperante desde o 1.º ano de escolaridade. Por vezes sinto que os alunos estão tão empolgados em querer partilhar e participar que por vezes connosco, têm tendência a se esquecer das regras anteriormente estabelecidas. Posto isto decidi que sempre que começar a perceber que as regras estão a passar ao lado, irei lembrá-los das regras de sala de aula, pois todo este trabalho de uma boa socialização foi fruto da professora cooperante, e nós ao ignorar estas falhas, podemos colocar em causa o trabalho realizado com eles desde cedo. Sem dúvida que esta turma tem as características que já fui referindo anteriormente, fruto não só das características de cada um deles, mas também fruto do trabalho da professora. Será sem dúvida este exemplo que levarei para a minha vida profissional, adotando desde logo este trabalho de discutir e estabelecer as regras com os

meus alunos. Segundo Amado, Ferreira, Moreira e Silva (2009), os alunos devem de saber das regras desde os primeiros dias do ano letivo, tanto na sala de aula, como noutras áreas da escola.

“Diversos autores consideram que um sistema de regras bem definido é indispensável para se obterem os objectivos previstos, na medida em que tal sistema permite ao aluno melhor saber o que se espera dele (Boostrom, 1991; Estrela, 2002); além disso, «um pequeno conjunto de regras ajuda o aluno a autocontrolar o seu próprio comportamento, verbalizando-as para si mesmo como propósitos e objectivos a alcançar» (Amado, 2000a, p.12).” (Amado, Ferreira, Moreira e Silva ,2009, p.200).

Reflexão individual dia 19 de maio (quarta-feira)

Hoje foi um dia em cheio, senti que consegui prender a atenção dos alunos, e que acima de tudo eles gostaram das atividades e das reflexões realizados ao longo do dia, para mim como professora isto é muito relevante, pois é gratificante após todas as horas de preparação e organização sentir que deu frutos. A utilização de diversas estratégias ao longo do dia, tem sido para mim e para as aprendizagens frutos destas por parte alunos um ponto a considerar nas preparações das aulas. Sendo que após a realização da aula é sempre uma oportunidade para ir revisitar aquilo que se decidiu, seja por aspetos que resultarem bem, podendo pensar em repeti-los futuramente, seja por aspetos que podem ser melhorados também futuramente, é importante perante estas reflexões retirarmos as nossas próprias lições.

Já na aula relativa aos conteúdos de estudo do meio, e partindo da aula de matemática, foi importante sentir que conseguimos em conjunto refletir sobre temas relacionados com o meio ambiente e a sua preservação, perante os dias de hoje torna-se muito importante que os alunos tomem consciência de que os seus atos influenciam o ambiente. Foi possível perceber ao longo da conversa que os alunos têm bem presente quais os seus direitos e os seus deveres enquanto cidadãos face ao ambiente. O jogo do kahoot relativo a esta temática também foi uma mais-valia, pois senti que os alunos estavam empenhados e empolgados para o jogar, sem dúvida que hoje as tecnologias estão

mais presentes do que nunca e a utilização das mesmas também é um incentivo e uma motivação para as aprendizagens dos alunos. Segundo Oliveira (2018), as TIC aliadas à prática pedagógica promovem mudanças significativas nas relações professor-aluno no que se refere aos “interesses e anseios”.

“É de extrema importância que o professor se coloque em situação de aprendizagem, aquela que ele sempre espera de seus alunos: deve estar aberto para interagir com a nova tecnologia, disposto a aprender com o outro.” (Klausen, 2003, p.8)

“A integração proporcionada pelas TIC na prática pedagógica promove mudanças significativas nas relações professor-aluno no que se refere aos interesses e anseios.

No professor estimula a necessidade de busca de novas metodologias de ensino, demonstrando uma potencialização desse processo. No aluno, o acesso tecnológico que dinamiza o processo de aprendizagem.” (Oliveira, 2018, p.20).

Apesar da conversa com os alunos ter sido muito rica, sinto que por vezes tenho um pouco de dificuldade em gerir a extensão das conversas, de forma que as crianças não dispersem muito do tema. Durante a discussão relativa ao meio ambiente, os alunos queriam participar de uma forma “excessiva”, repetindo muito as ideias que já tinham sido ditas. Por um lado, sinto que devo de deixá-los participar e expor as suas ideias e as suas histórias relacionadas com o tema. Perante isto tenho de refletir possíveis estratégias para que a conversa flua de outra forma.

No entanto apesar de sentir esta dificuldade em fazer com que as conversas não fiquem muito extensas, sinto que as partilhas decorrem com uma certa calma e tranquilidade talvez também devido à minha atitude serena e comunicação calma os alunos captam essa serenidade e o clima de trabalho consequencialmente também acaba por ficar sereno.

Durante o período de partilha, surgiram diversos conceitos, e agora refletindo poderia ter reforçado esses mesmos conceitos. Poderia ter aproveitado para entrar noutra conteúdos associados, fazer a transição para outro conteúdo de estudo do meio, no entanto pela minha parte, tendo em conta que ainda não conheço todos os programas do 1.º ciclo

na medida de saber o que posso avançar ou não de determinadas áreas, se corresponde ao próximo ano ou a outro, decidi não avançar por esse caminho. Nesta fase inicial ainda não temos essa ginástica e a destreza suficiente para poder entrar por estes caminhos, contudo sei que ao longo dos anos iremos consegui-las.

Perante esta situação se deveria de ter avançado ou não, sentindo a pressão de não querer falhar perante o currículo estipulado para aquele ano, fez-me refletir também em conversa com o meu orientar que o currículo/ programa é uma orientação, e não “obrigação”. Devemos assim olhar para o programa como algo que nos orienta e que nos ajuda, para ter um caminho coerente, contudo temos de ter a noção que é necessário sermos flexíveis, tendo sempre em conta a forma como desenvolvemos o currículo com aqueles alunos em concreto. Por vezes é importante explorarmos com eles para além dos programas certos aspetos que os alunos demonstrem interesse em saber.

“Atualmente uma das maiores preocupações dos docentes no espaço escolar é o cumprimento dos programas, áreas e disciplinas de ensino. Mas, sabe-se também, que para os profissionais sentirem-se realizados em seu desempenho, precisam contar com a participação do aluno, visto que não basta o professor ensinar, é preciso que o aluno aprenda. Essa questão é bastante complicada, pois exige por parte dos educadores, abertura, mudança de atitude e envolvimento nessa construção.” (Lopes, 2008, p.6)

Reflexão individual dia 31 de maio (segunda-feira)

Hoje começo por refletir sobre a necessidade de nós professores pensarmos em diversas estratégias para que os alunos aprendam, é necessário também termos a capacidade de perceber quando algo não está a ser suficiente para a aprendizagem daqueles alunos em questão. É importante que o professor tenha esta noção e tenha agilidade de adaptar e modificar a sua prática, para o benefício dos alunos. Foi durante o dia de hoje que pensei sobre esta questão, o fato de existir uma dificuldade em aprender o volume e a

capacidade fez-me perceber que estava na hora de repensar a minha estratégia que antes tinha planeado. Para que todos os alunos conseguissem aprender, dediquei mais tempo a explicar, usei outros materiais e outras estratégias diferentes. Foi sem dúvida um momento desafiador, onde tive de sair da minha zona de conforto e adaptar tudo o que tinha pensado para que as aprendizagens fossem significativas para todos os alunos, pois nem todos estão ao mesmo nível.

Nessa teoria, o professor, além de planejar os conteúdos, preocupa-se em trabalhá-los da melhor forma, adequando-os ao desenvolvimento dos alunos. Aqui o professor é visto como um coordenador e o aluno como um sujeito ativo em seu processo de aprendiz. (Lopes, 2009, p. 13).

É perante estes momentos que percebo cada vez mais a importância de refletir sobre o que planeamos, sobre a nossa prática e sobre o que podemos melhorar, neste caso, para que conseguisse chegar a todos os alunos.

Outro aspeto que me fez refletir acerca do dia foi o fato de perante a necessidade de ter de dedicar mais tempo à matemática, o que tinha planificado para o resto do dia teve de sofrer algumas alterações/ adaptações. É muito importante que o professor tenha esta capacidade de adaptar, existe uma contante necessidade de adaptarmos o que temos planeado às necessidades dos alunos. É fundamental planearmos as nossas aulas, no entanto é importante termos um conjunto de opções, não tendo de as cumprir exatamente, mas estando preparado para nos adaptar às diferentes situações que podem surgir, ou até mesmo partir de sugestões/ situações imprevistas dos alunos que possam vir a ser potenciadores de aprendizagem.

Termino assim remetendo a minha reflexão para que no futuro como profissional nunca me esqueça que enquanto responsável pelas aprendizagens dos meus alunos, é essencial refletir sobre as oportunidades educativas que posso explorar, de forma que possa planear, organizar e avaliar continuamente a minha prática, de modo que seja possível introduzir ajustamento e correções necessárias.

Reflexão individual dia 01 de junho (terça-feira)

Dia 1 de junho, Dia Mundial da Criança, os alunos estavam muito empolgados perante o dia que se avizinhava. Foram desenvolvidas diversas atividades preparadas pela junta de freguesia e pela associação de pais. Uma das atividades proporcionadas para os nossos alunos, foi a visualização de um filme escolhido pela associação de pais nas instalações da junta de freguesia. Durante a visualização do filme e perante a história que este abordava, senti que deveria de dar o meu ombro amigo e de mostrar carinho pela aluna que ficou sentada mesmo ao meu lado, pois esta tinha perdido a mãe há relativamente pouco tempo, e o filme em si, tratava uma história muito parecida com a sua.

Perante este acontecimento reflito na importância que uma professora primária tem e deve de ter na vida destes alunos, pois não pode existir apenas a preocupação dos conteúdos, das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatório, é preciso bem mais o do que isso. A compreensão e o afeto são aspetos fundamentais com alunos, especialmente nestas idades, foi sem dúvida um momento que me marcou, e que jamais esquecerei, e fez-me pensar na importância que é um professor ter conhecimento da família de cada aluno e do seu meio envolvente, pois os seus comportamentos, a sua maneira de estar e o seu carácter está de certeza relacionada com estes aspetos tão importante na vida de uma criança. Sim, porque antes de serem alunos, estes são crianças e o professor nunca se deve de esquecer disso.

Este lado afetuoso do professor deve de existir sempre, pois é o elo que o liga aos seus alunos, e que faz dele um melhor professor. Nesta linha de pensamento e segundo Lopes (2009), para que ocorra sucesso no ensino aprendizagem é fundamental que exista uma interação social professor-aluno. “Nessa perspectiva, jamais poderá ser compreendido o trabalho individual do professor desvinculado do seu papel social, dessa forma estarse-ia descaracterizando o sentido e o significado do trabalho docente” (Lopes, 2009, p. 3)

Partindo desta reflexão, relaciono o papel do professor com o papel da família, esta compreensão entre ambos é fundamental para que ocorra uma boa aprendizagem por parte dos alunos. Nesta turma é notório essa boa relação existente entre a família e a professora cooperante, onde os pais colaboram em tudo quanto podem, e onde se mostram sempre

presente na vida escolar dos seus filhos. “Pode-se perceber que a escola e a família devem buscar parcerias, de forma que os educandos tenham oportunidades de construir um perfil de pessoa capaz de viver e conviver em situações novas e prazerosas para eles”. (Klausen, 2003, p. 3)

Para além de referir esta importância de uma boa relação entre escola e família, também é importante existir boas relações com as comunidades envolventes, este dia foi proporcionado não só pela associação de pais, mas também pela junta de freguesia, sendo que esta ao longo da nossa prática pedagógica se demonstrou muito ligada à escola em questão. Este também é um aspeto essencial na promoção das aprendizagens dos alunos e do leque vasto de possibilidade que esta comunidade pode ter para oferecer à comunidade escolar.

Reflexão individual dia 02 de junho (quarta-feira)

A uma semana de terminar as minhas intervenções da prática pedagógica reflito sobre uma prática que tenho adotado nestas últimas intervenções e sem dúvida que tem sido uma mais-valia. Esta estratégia surgiu da necessidade de atender mais especificamente uma aluna, mas que ao longo das intervenções tem aumentado o número de alunos com esta necessidade. Estou eu a falar da necessidade de elaborar outras atividades sejam elas mais complexas, ou em maior número, pois começado pela necessidade da aluna em questão, esta tinha a capacidade de terminar as tarefas com uma certa rapidez, sendo que depois teria de ficar à espera de novas tarefas. Refleti ao longo das intervenções sobre o fato de os alunos não estarem todos ao mesmo nível, e eu como futura professora tive de arranjar formas de chegar a cada um dos alunos, sem prejudicar nenhum deles. Estes alunos que começaram a terminar as tarefas com mais rapidez, têm a necessidade de querer fazer mais e mais, e o professor ao não corresponder a esta necessidade pode fazer com que estes percam a motivação.

Posto isto, comecei a planificar o dia pensando também nos diferentes ritmos dos alunos, de forma que estes pudessem ter a independência necessária de conseguir seguir para um novo conteúdo, ou de explorar afincadamente o mesmo conteúdo através de outros

exercícios com diferentes dificuldades. É importante refletir sobre estes aspetos da prática, para que esta seja baseada na equidade, na medida que todas as tarefas sejam adaptadas às capacidades e aos interesses dos alunos

Foi durante estas semanas de estágio que pude perceber outro aspeto importante neste contexto escolar, sendo ele a importância do trabalho colaborativo nestas idades e a necessidade de envolver os alunos no seu processo de avaliação. Quando começamos a trabalhar com estes alunos em trabalhos de grupo, existia alguma dificuldade por parte dos mesmos, normalmente tínhamos de intervir para que conseguissem chegar a uma decisão sem existir conflitos. Foi notório observar que ao longo destas semanas de intervenção, estes alunos de uma forma geral já trabalham de forma eficaz em grupo. Por norma os grupos já tinham definido um porta-voz, contudo sempre que existiam tarefas a desenvolver em grupo, fazia sempre questão de renomear o porta-voz, para que todos pudessem sentir responsabilidades, e trabalhar questões de liderança, pois denotei que alguns deles não tinham desenvolvido esta capacidade. Este tipo de trabalho é fundamental para promover neles valores democráticos e permitir que estes compreendam, aceitem regras e assumam responsabilidades. O professor tem aqui um papel fundamental na promoção dos trabalhos de grupo.

“A aprendizagem cooperativa, sendo uma metodologia facilitadora de uma mais fácil integração escolar e de um desenvolvimento do aluno a todos os níveis, é hoje uma estratégia pedagógica especialmente recomendada numa educação que se pretende intercultural, porque põe a tónica em valores, normalmente pouco estimulados na escola tradicional, como o diálogo e a interação, a partilha e a entreatajuda.” (Costa, 2002, p.79).

Reflexão individual dia 14 de junho (segunda-feira)

Hoje inicia-se a minha última semana de intervenção, olho para trás e percebo o quão rápido o tempo passou. Agora que reflito sobre o fato de estar a terminar, consigo sentir que evoluí e que cresci ao longo destas semanas, e que os alunos também evoluíram.

Esta semana de intervenção foi direcionada para o nosso projeto de seminários. No entanto tentei relacionar as atividades dos projetos com os diferentes conteúdos já abordados. Senti que ao longo das semanas de intervenção, consegui evoluir neste sentido.

Planei diversas atividades para o dia de segunda-feira, pois não esperava que surgisse a quantidade de partilhas relativamente aos lanches, contudo foram partilhas bastante importantes e pertinentes.

Os alunos também evoluíram em diversos aspetos, contudo permanece uma “lentidão” na maioria destes ao passarem as coisas do quadro para o caderno, pelo que tive de optar por outra estratégia durante a tarde. Durante a hora do almoço passei a computador a última tarefa para que recortassem e colassem nos seus diários de bordo, de forma a otimizar o tempo que restava do dia. Esta falta de autonomia e de ritmo deve-se em parte à pandemia, pois os alunos durante o tempo de confinamento perderam alguma autonomia que tinha sido conquistada anteriormente na escola. É importante refletir sobre o impacto que a pandemia teve nas aprendizagens dos alunos.

Outro aspeto que fui percebendo ao longo desta prática pedagógica está relacionado com o discurso e com a forma como agimos, pois esta vai influenciar os alunos, em reflexão com o meu orientador percebi a importância que foi ter tido sempre uma atitude calma com os alunos, fazendo com as aulas decorressem sempre de forma equilibrada. Outro aspeto que refletimos foi a necessidade de repensarmos sobre o nosso discurso. Pois por vezes temos de adotar estratégias para levar os alunos para o caminho que queremos, daí termos a preocupação de dizer aquilo que queremos que os alunos façam e não aquilo que não queremos que eles façam, pois por vezes ao dizer aquilo que não queremos que eles façam, o seu inconsciente vai ter tendência a fazer. Isto é, dizer “agora todos sentados” ao invés de “agora não quero ninguém levando”. É importante o professor refletir sobre estas pequenas coisas, que podem influenciar o decorrer de um dia de aulas.

Reflexão individual dia 15 de junho (terça-feira)

Com o decorrer do dia de hoje e com a olhar das últimas intervenções sinto que já consigo gerir melhor os momentos de partilha, ao pôr em prática as estratégias que falei anteriormente como dizer aos alunos que vão respondendo alternadamente, ora respondem são os da fila da direita, agora os da fila da esquerda, os do meio e assim sucessivamente, assim como comecei a dar alguma dicas para que eles próprios percebessem que já estavam a divagar. Fui muito importante para mim sentir que evolui neste processo, pois era uma das coisas que mais sentia dificuldade, é ótimo olhar para trás e sentir que todo este processo me tornou uma melhor profissional.

Durante a manhã como retorno à calma depois da aula de educação física jogamos ao jogo do “quem sou eu”, sendo este relacionado com a descoberta de alimentos presentes nas lancheiras criadas por eles. Adaptei o jogo aos conteúdos do nosso projeto e acrescentei o lançamento da bola, para o aluno escolhido, de forma a torná-lo mais dinâmico. Na minha opinião foi um jogo que resultou muito bem, deu para fazer a ponto entre a educação física o que se seguiu na sala de aula.

Os alunos continuaram sentado no chão, mas em meia-lua, e realizaram a leitura de um poema sobre a alimentação, fizemos em conjunto a sua análise e cada grupo trabalho em conjunto na resolução de uma ficha de trabalho relativamente à análise de um poema. É importante perceber que ao longo das minhas intervenções, estas passagem entre conteúdos se têm tornando mais fáceis de pensar e de planificar, pois com a prática deste método ao longo das semanas têm se tornando quase inconsciente pensar o dia dentro desta lógica. Perante esta reflexão sinto que os alunos ficam motivados com estes seguimentos lógicos, onde não é preciso quebrar o que estão a fazer, mas tudo segue no seu ritmo com naturalidade.

“Nesse sentido, acredita-se que uma das tarefas das equipas pedagógicas de qualquer escola, é a criação de estratégias eficazes, no sentido de promover uma formação continuada, a qual possibilite uma relação pedagógica significativa e

responsável entre professores e alunos, garantindo a todos a melhoria no processo ensino aprendizagem” (Lopes, 2009, p.6)

Reflexão individual dia 16 de junho (quarta-feira)

Esse dia foi marcada por alguma nostalgia por saber que seria a minha última intervenção, tentei por isso aproveitar ao máximo todos os momentos.

No dia anterior, durante o intervalo tirámos fotos aos lanches dos alunos, pois era um dos desafios: “trazer um lanche saudável”. Foi motivador ver que a grande maioria trouxe um lanche saudável. Com estas fotos tiradas no dia anterior elaboramos um powerpoint relativo aos lanches trazidos dos alunos. Posto isto discutimos em grande grupo acerca dos lanches, verificando quais os lanches saudáveis, os menos saudáveis e possíveis opções. Ao longo da discussão os alunos tiveram intervenções muito interessantes, como por exemplo, sugestões para lanches mais saudáveis.

O fato de termos tirado fotos e apresentado para toda a turma, fez com que os alunos ficassem empenhados em trazer um lanche mais saudável, para que na apresentação o seu fosse discutido como uma boa opção. Ao utilizar as novas tecnologias noto um grande interesse por parte dos alunos em querer saber mais, e em querer explorar.

De fato as tecnologias têm um grande impacto nas aprendizagens dos alunos, e isso foi notório com os alunos desta turma, sempre que utilizamos uma nova plataforma, uma nova aplicação a sua motivação e empenho aumentava.

Na atualidade existem inúmeras tecnologias que podem contribuir para nossa prática pedagógica, segundo Klausen (2003) estas tecnologias podem ajudar na transmissão e articulação de conhecimentos, tornando a aprendizagem mais interessante e significativa. Pois através da tecnologia é possível tornar certos conteúdos mais atraentes abrindo possibilidades de os alunos vivenciarem situações reais do que está a ser abordado. Nesta linha de pensamento, e segundo o mesmo autor, o professor enfrenta um desafio, na medida em que este tem de deixar de ser um transmissor de conhecimento, e passar a ser orientador do processo de ensino aprendizagem, pois os alunos já têm acesso a imensa informação, e cabe ao professor organizar essas informações para que a construção do

conhecimento realmente aconteça, caso contrário deixa de fazer sentido o uso da tecnologia se não conseguirmos fazer com que o aluno construa aprendizagens acerca desse conhecimento.

O último aspeto que reflito, e que tenho vindo a refletir ao longo das minhas intervenções é sobre o papel da avaliação e a importância deste. Os alunos não se devem preparar apenas para a avaliação formal, mas sim se focarem na avaliação contínua, o professor tem um papel também importante nesta mudança de pensamento, pois também ele ao se focar mais na avaliação contínua ao invés da formal, vai conseguir ter a oportunidade de ajudar os alunos a crescer durante o ano letivo. Segundo Klausen (2003) os instrumentos de avaliação que os professores têm à sua disposição são úteis e necessários, no entanto é necessário repensá-los quanto às suas funções avaliativas

Anexo I- Respostas, Questionário “A família e a Atividade Física”

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

40 anos

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Caminhada e corrida

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_laiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

2/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8 anos

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Natação e caminhada

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_IeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

3/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Sim

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Caminhos, floresta e estrada

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Elogiando a sua evolução e enfatizando a melhoria na saúde e bem estar.

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

6/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

40

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Caminhadas

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

9/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Educação física na escola e piscina

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

10/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Natureza _____

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

13/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

39

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

.....

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

16/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

andar de bicicleta

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

17/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

nós pais

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra:

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

em casa no jardim
.....

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

digo lhe que pode ir andar de bicicleta ,correr ,brincar no quintal/jardim. Temos muita area.
.....

18. Outras informações que pretenda acrescentar.
.....

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

20/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

38 anos

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

22/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: 1 ou 2 vezes por mês

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

23/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7 anos

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: 1 a 2 vezes por mês

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

24/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Ela própria e eu (mãe)

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Na rua, na floresta

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

Apesar de todos gostarmos de actividade física, apenas fazemos saídas na Primavera/ Verão para fazermos caminhadas.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

27/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

44

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Ciclismo, caminhada

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

30/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7 / 7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

31/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Escola

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Praia, floresta, parques infantis

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Fazer exercício para ter recompensa

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

O confinamento tornou as crianças mais sedentárias

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

34/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

41

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

37/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Ballet

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

38/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Mãe

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Praia _____

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

41/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

50 anos

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

43/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

44/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8 anos

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Natação

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

45/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Pais _____

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra:

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

.....

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

.....

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

.....

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

48/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

38

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

50/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

51/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

52/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Jogar futebol com o pai e fazer caminhadas.

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

55/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

41

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: Esporadicamente

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

58/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Ginástica na escola, futebol

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

59/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Casa e escola

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua a opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Casa, rua, jardim

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

62/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

40

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

64/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

caminhadas, aulas de fitness...

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

65/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

pratica Kempo, anda de bicicleta, caminhadas

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

66/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

O Tomás é uma criança bastante ativa, mas nós pais também incentivamos

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

passeios perto de casa, junto à praia, parque

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Praticando em família, e no tempo entra em competições

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

69/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

33

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

72/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

73/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: Covd19

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua a opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

76/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

33

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

79/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

.....

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

80/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Em casa na sala , no exterior

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Explicando-lhe que um dos benefícios é perder peso

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

83/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

29

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

86/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

87/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua a opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra:

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

.....

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

.....

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

.....

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

90/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

42

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_jeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

92/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: Quando posso _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

93/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7 anos

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Na escola

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

94/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Na escola

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Caminhadas na floresta

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Dizendo que lhe faz bem À saúde e a mente

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

Muito importante

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

97/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

38

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Basketball

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

100/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Basketball Federado

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

101/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Pai

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Campo de Basket, Parque e Floresta

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Para o seu bem estar

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

104/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

44

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

106/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Padel, caminhada, golfe

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

107/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

- Feminino
- Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

- Sim
- Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Natação, caminhada

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

108/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Família

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra:

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Natureza/ar livre

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Falando sobre os benefícios da prática desportiva.. ..

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

.....

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

111/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

45

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: Ocasionalmente

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

114/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

.....

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra:

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

115/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: Encerramento natacao causa covid

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua a opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Ar livre

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Convidando para caminhar comigo

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

118/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

45

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Futebol

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

121/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

7

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Futebol , ciclismo

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

122/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

O Pai

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Parque , campo de futebol , _____

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Dando o exemplo _____

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

125/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

A família e a atividade física

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o intuito de recolher algumas informações para o desenvolvimento de um estudo relacionado com o nosso relatório final de estágio.

Este questionário tem como objetivos conhecer a prática de atividade física dos pais, dos filhos, e quais os seus motivos.

Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 5 minutos.

Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Você é... *

- Mãe/ Pai do(a) aluno(a) e encarregado de educação.
- Outro familiar próximo e encarregado de educação do(a) aluno(a).

2. Qual a sua idade? *

40

3. Sexo *

- Feminino
- Masculino

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWUTU_LeiHdWPWmQRomVnazBtM/edit#responses

127/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

4. Pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

5. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes.

Caminhada

5.1. Com que frequência pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

6. Se não, porquê?

Falta de motivação

Falta de acompanhamento

Falta de espaço

Falta de tempo

Questões financeiras

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

128/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

7. Qual o sexo do seu filho(a)/ educando(a)? *

Feminino

Masculino

8. Qual a idade do seu filho(a)/ educando(a)? *

8 anos

9. O seu filho(a)/ educando(a) pratica habitualmente atividade física? *

Sim

Não

10. Se sim, identifique as duas atividades físicas mais frequentes

Caminhada e natação

10.1. Com que frequência o seu filho(a)/ educando(a) pratica atividade física?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3-4 vezes por semana

4-5 vezes por semana

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

129/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

11. Quem acha que influenciou/ influencia o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

Eu

12. Qual o motivo que na sua opinião levou o seu filho(a)/ educando(a) a praticar atividade física?

- Gosto
- Saúde/ bem-estar
- Vontade própria
- Influências dos amigos
- Obrigatoriedade escolar.

13. Se o seu filho(a)/ educando(a) não pratica habitualmente atividade física, na sua opinião, é devido a...

- Falta de interesse
- Falta de espaço
- Falta de materiais
- Falta de tempo
- Questões financeiras
- Outra: _____

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

14. Que benefícios considera que a prática de atividade física pode trazer para o seu filho(a)/ educando(a)? *

Saúde/ bem-estar

Novas amizades

Ocupação de tempos livres

Outra: _____

15. Qual a sua opinião sobre a prática de atividade física do seu filho(a)? *

Pouco favorável

Favorável

Muito favorável

Indiferente

16. Praticam atividade física em família? *

Sim

Não

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

16.1. Se sim, com que frequência?

- 1 vez por mês
- 2-3 vezes por mês
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- 4-5 vezes por semana
- Outra: _____

16.2. Identifique os 3 espaços/locais onde mais frequentemente o fazem?

Floresta e rua

17. Na sua opinião, incentiva o(a) seu filho(a)/ educando(a) na prática de atividade física? *

- Sim
- Não

17.1. Se sim, de que forma o(a) incentiva?

Praticando em conjunto com ela

18. Outras informações que pretenda acrescentar.

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_lEiHdWPWmQRomVnazBtMedit#responses

132/133

02/10/21, 18:36

A família e a atividade física

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1uhMoyjhX6w3NKb5h1ZUWTU_jeiHdWPWmQRomVnazBTM/edit#responses

133/133

Anexo J- Respostas, Questionário “A Família, a alimentação, o sono e o lazer”

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável!"). *

Muito pouco saudável 1 2 3 4 5 Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNXi4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbji1eDrL3QHW... 1/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QHW... 2/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QHW... 3/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbj01eDrL3QHW... 4/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNXi4HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbjo1eDrl3QHW... 5/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QHW... 6/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QHW... 7/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QHW... 8/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNXi4HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrl3QHW... 9/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 10/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 11/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 12/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNXi4HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrl3QH... 13/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra:

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 14/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 15/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: Brincar com os pais

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbj01eDrL3QH... 16/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 17/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra:

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 18/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 19/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 20/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

Muito pouco saudável 1 2 3 4 5 Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 21/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 22/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: durante a semana:2h no total e fim de semana:6h

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 23/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: andar de bicicleta

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 24/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 25/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 26/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: Só tem autorização para ver tablet ao fim de semana

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 27/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 28/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 29/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 30/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 31/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 32/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 33/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 34/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 35/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 36/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 37/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra:

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 38/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 39/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 40/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 41/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 42/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 43/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: Brincar com o irmão

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 44/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 45/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 46/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 47/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 48/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 49/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 50/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 51/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbj01eDrL3QH... 52/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 53/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 54/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 55/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 56/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 57/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 58/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 59/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbj01eDrL3QH... 60/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 61/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- Nunca 1 2 3 4 5 Todos os dias
-

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 62/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 63/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 64/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 65/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 66/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 67/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 68/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [REDACTED] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZlWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 69/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 70/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

- 1-2 horas
- 2-3 horas
- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 71/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: Jogar futebol e andar de bicicleta

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 72/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

A família, a alimentação, o sono e o lazer

Olá! Os nossos nomes são [redacted] e Mariana Caramelo Duarte, somos alunas na Universidade de Aveiro e estagiárias na turma dos vossos educandos. Desenvolvemos este inquérito com o objetivo de conhecer de forma geral os hábitos alimentares, sono e atividades de lazer das famílias, dos filhos(as)/ educandos(as), e quais os seus motivos. Comprometemo-nos a garantir o anonimato e a confidencialidade das respostas a este questionário. O seu preenchimento tem uma duração estimada de 3 minutos. Agradecemos desde já a sua participação. A mesma é imprescindível para o sucesso do nosso estudo.

1. Como caracteriza a alimentação do seu filho(a)/ educando(a)? (Assinale o número que mais se adequa ao seu filho: 1,2,3,4 ou 5. Sendo que o número 1 representa "Muito pouco saudável" e o número 5 representa "Bastante saudável"). *

	1	2	3	4	5	
Muito pouco saudável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bastante saudável

2. Com que frequência costumam comer sopa, ou vegetais? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Todos os dias

3. Com que frequência comem fast-food? *

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos os dias

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX14HvOqtL4KJvZ4IO2KoOZiWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 73/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

4. Se tivesse oportunidade, o seu filho(a)/ educando(a) optaria por beber refrigerantes com que frequência? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todos os dias |

5. Durante a semana quantas horas por noite o seu filho(a)/ educando(a) costuma dormir? *

- 4-5 horas
- 5-6 horas
- 6-7 horas
- 7-8 horas
- 8-9 horas
- 9-10 horas
- 10-11 horas
- 11-12 horas
- Outra: _____

6. O seu filho(a)/ educando(a) costuma brincar ao ar livre? *

- | | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nunca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | Todos os dias |

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 74/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

7. Quantas horas é que o seu filho(a)/ educando(a) utiliza/vê televisão/ tablet ou telemóvel por dia? *

1-2 horas

2-3 horas

4-5 horas

5-6 horas

6-7 horas

7-8 horas

8-9 horas

Outra: _____

https://docs.google.com/forms/d/1g9FTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 75/76

02/10/21, 18:59

A família, a alimentação, o sono e o lazer

8. Assinale as 3 atividades que o seu filho(a)/ educando(a) costuma realizar com maior frequência nos tempos livres (momentos de lazer)? *

- Falar/ brincar com amigos
- Ouvir música
- Fazer os tpc's
- Praticar um desporto
- Ajudar na lida da casa
- Ficar sozinho
- Visitar familiares
- Ir ao cinema, concertos ou teatros
- Ler
- Ver televisão
- Tocar um instrumento ou cantar
- Passear
- Jogar playstation/ computador ou tablet
- Outra: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

https://docs.google.com/forms/d/1g9fTVKNX4HvOqL4KJvZ4IO2KoOZWXd2N_V39kk4vA/edit#response=ACYDBNgd7b0CGFbbjo1eDrL3QH... 76/76

Anexo K- Exemplo de um Diário de Bordo



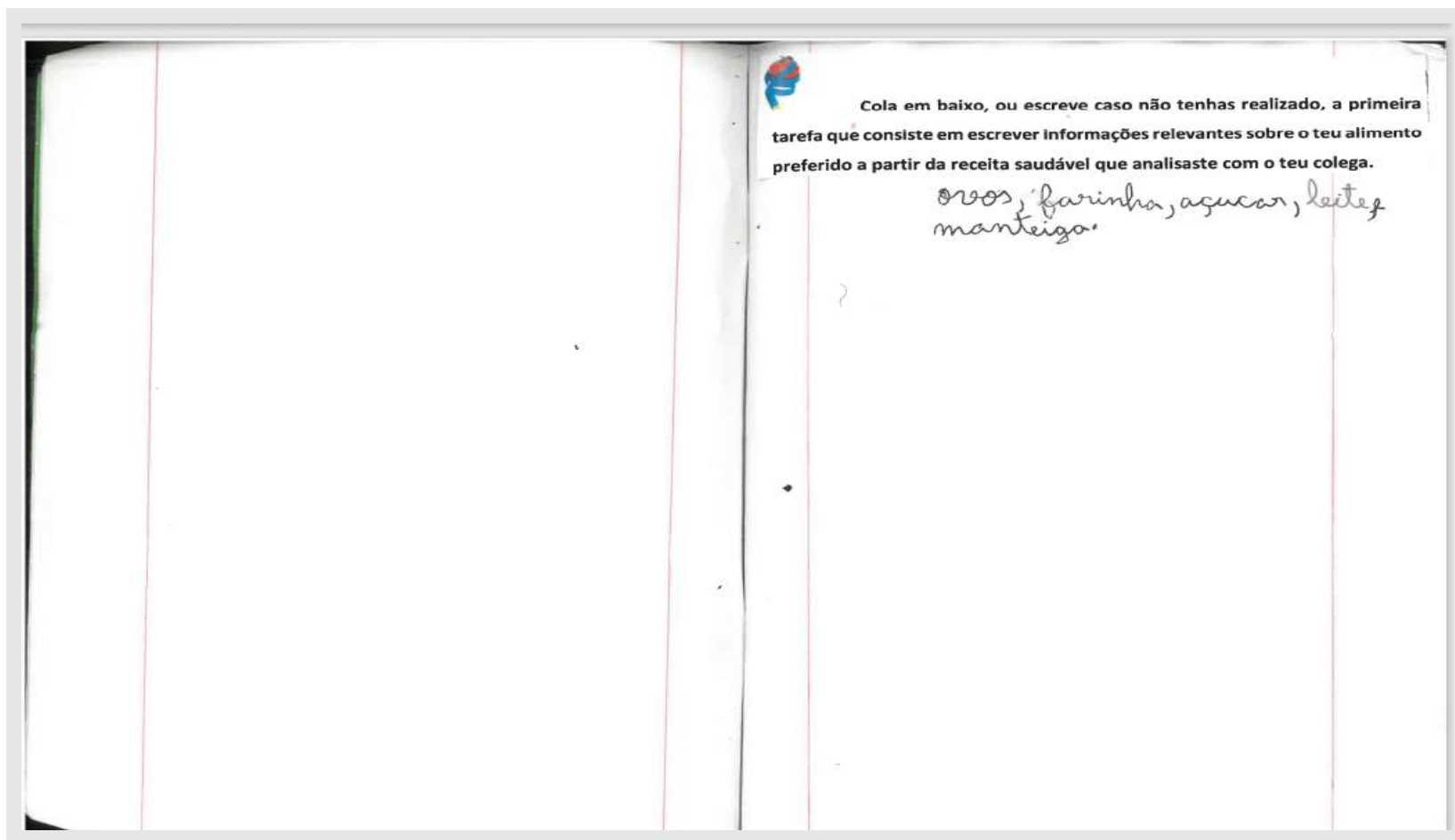
Nome	Idade	Altura	Peso
	8	1,25	29,7

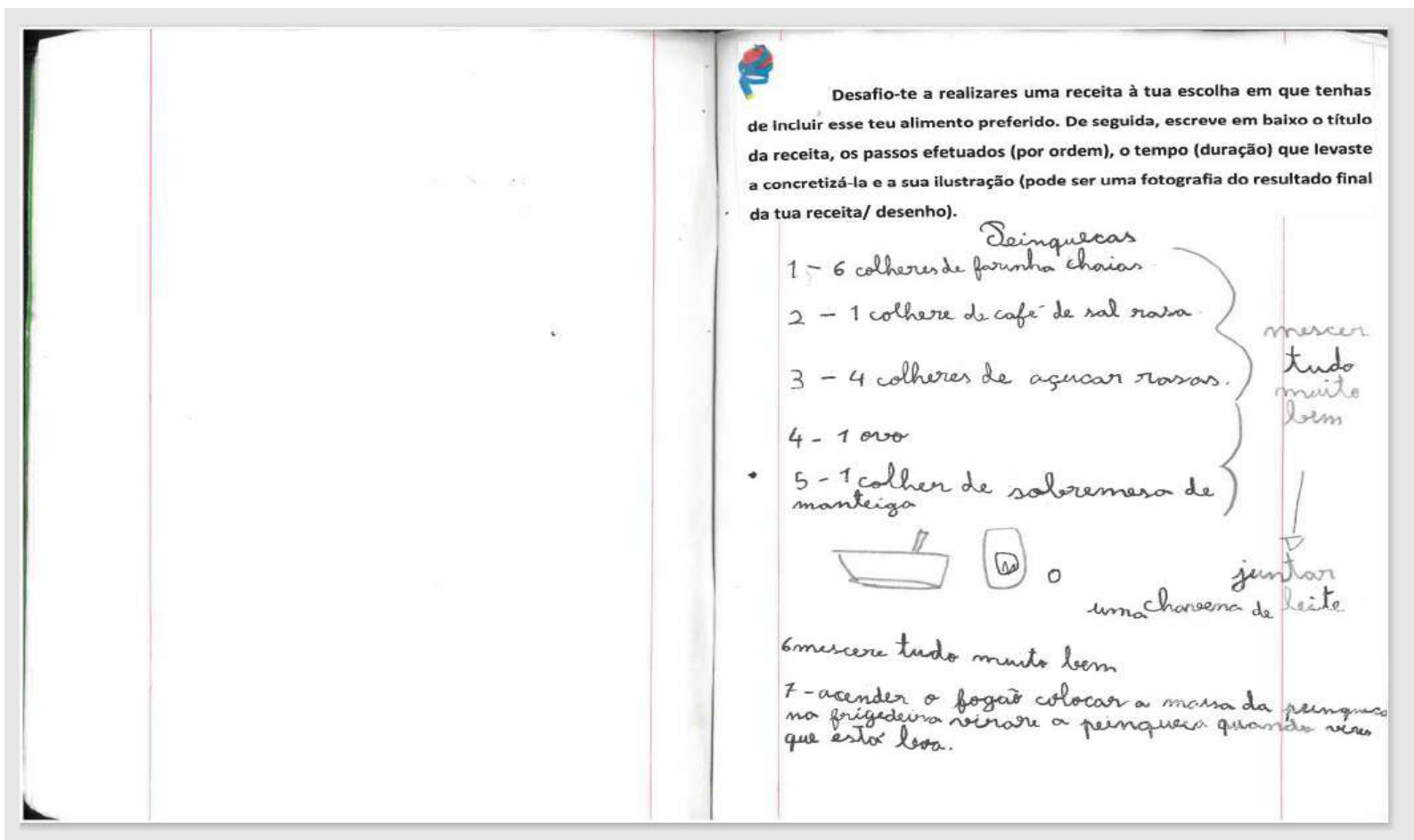
Desporto preferido:

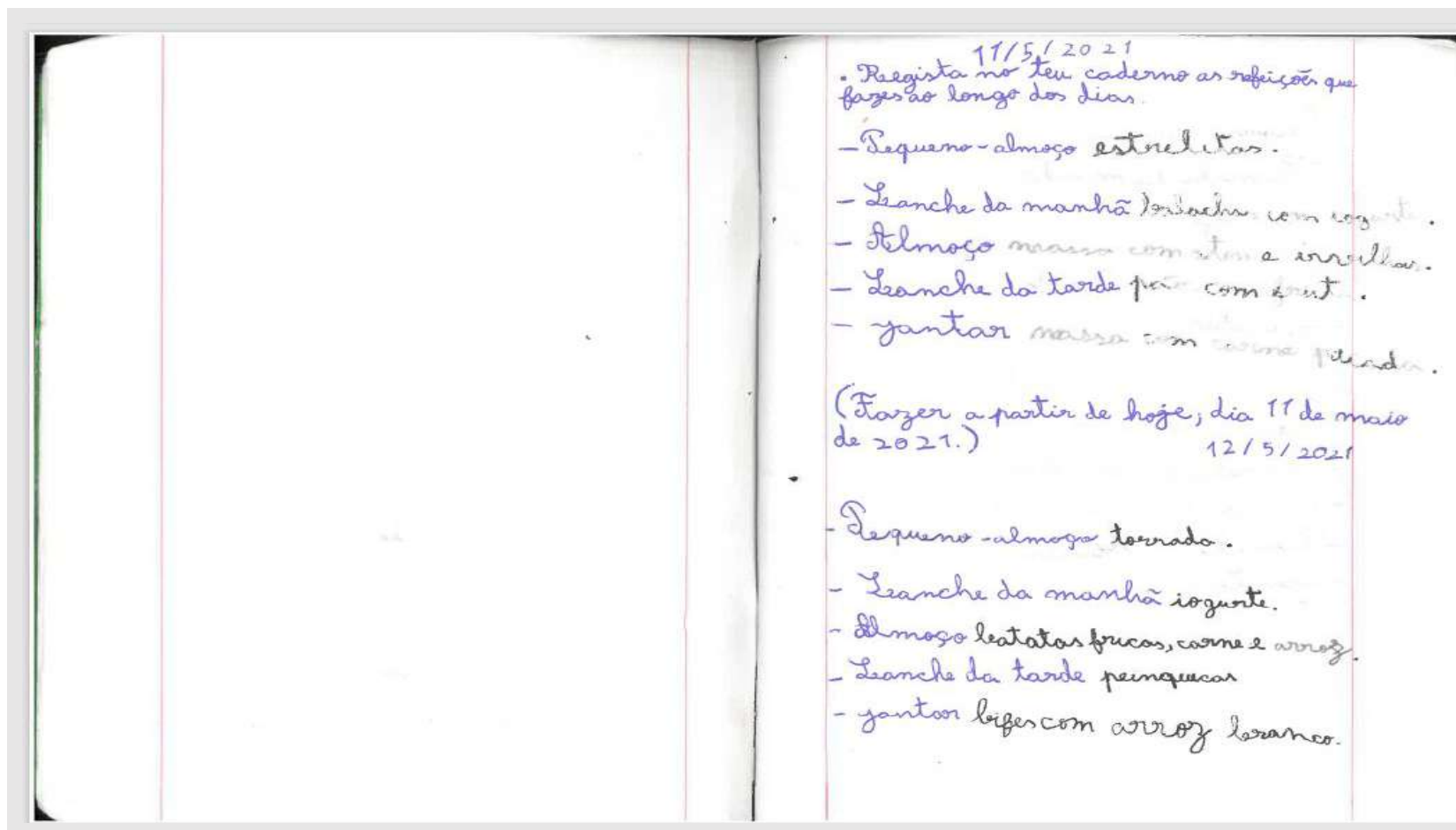
Comida preferida:

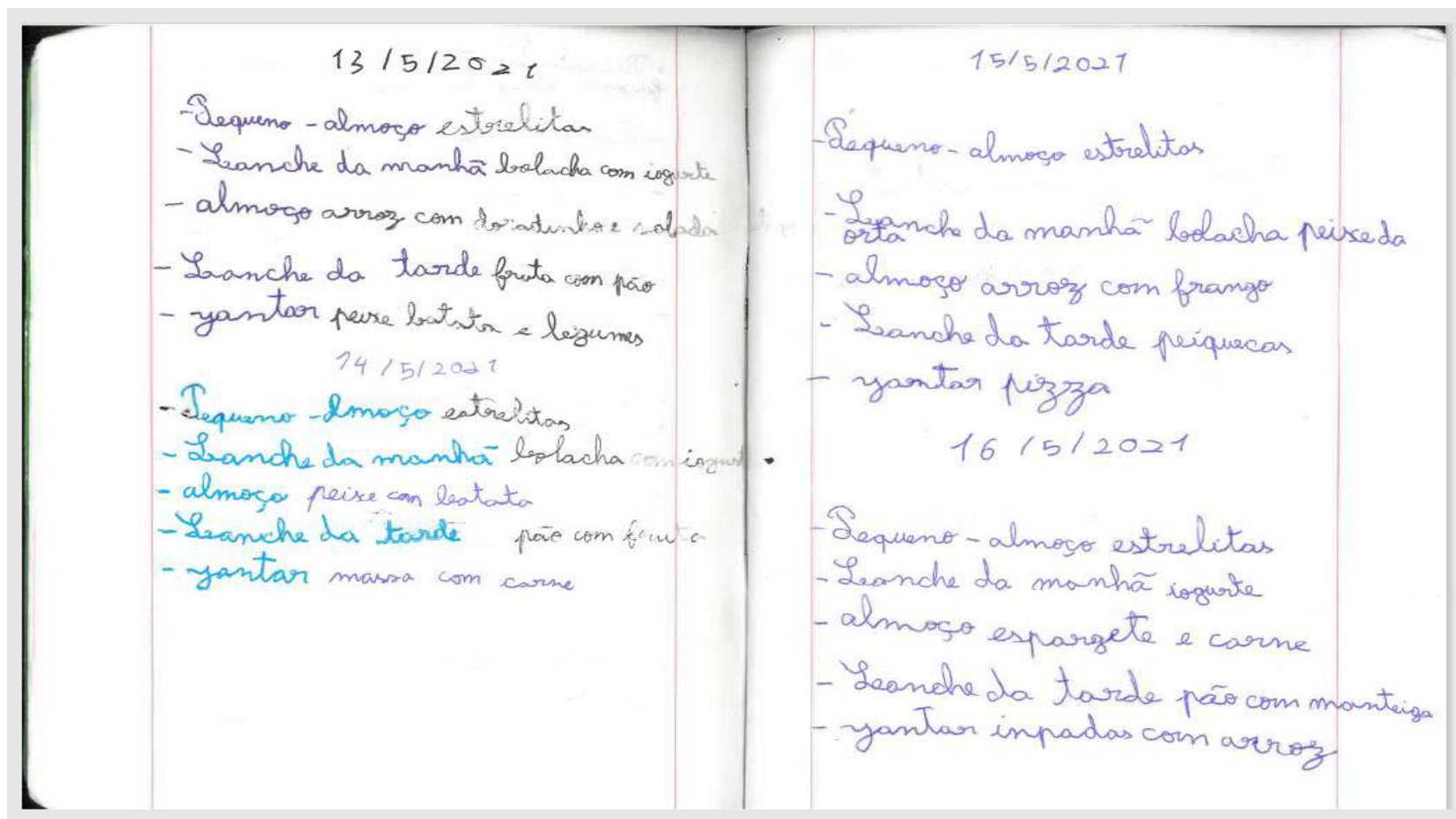
Alimento preferido:

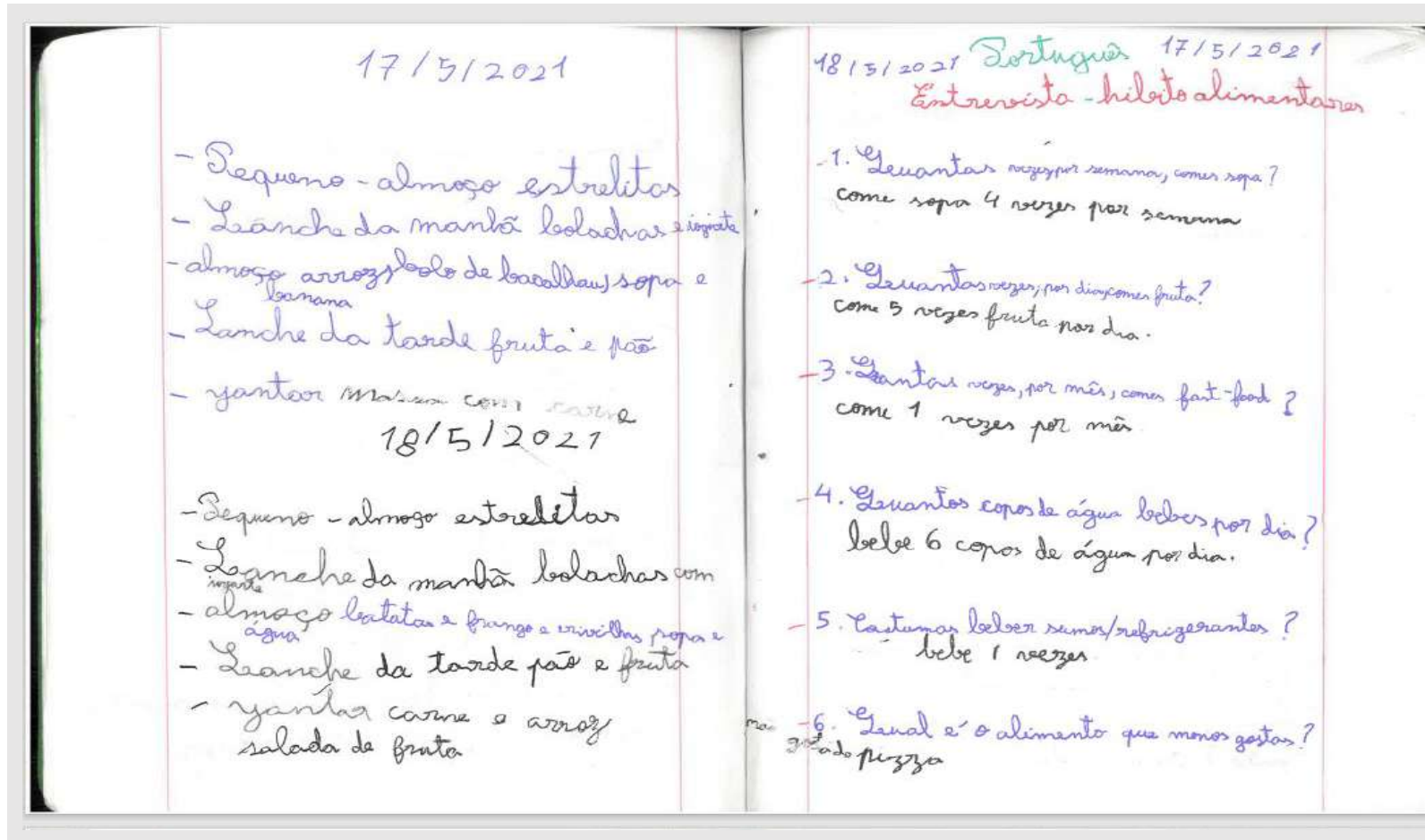
A que horas me deito durante a semana:

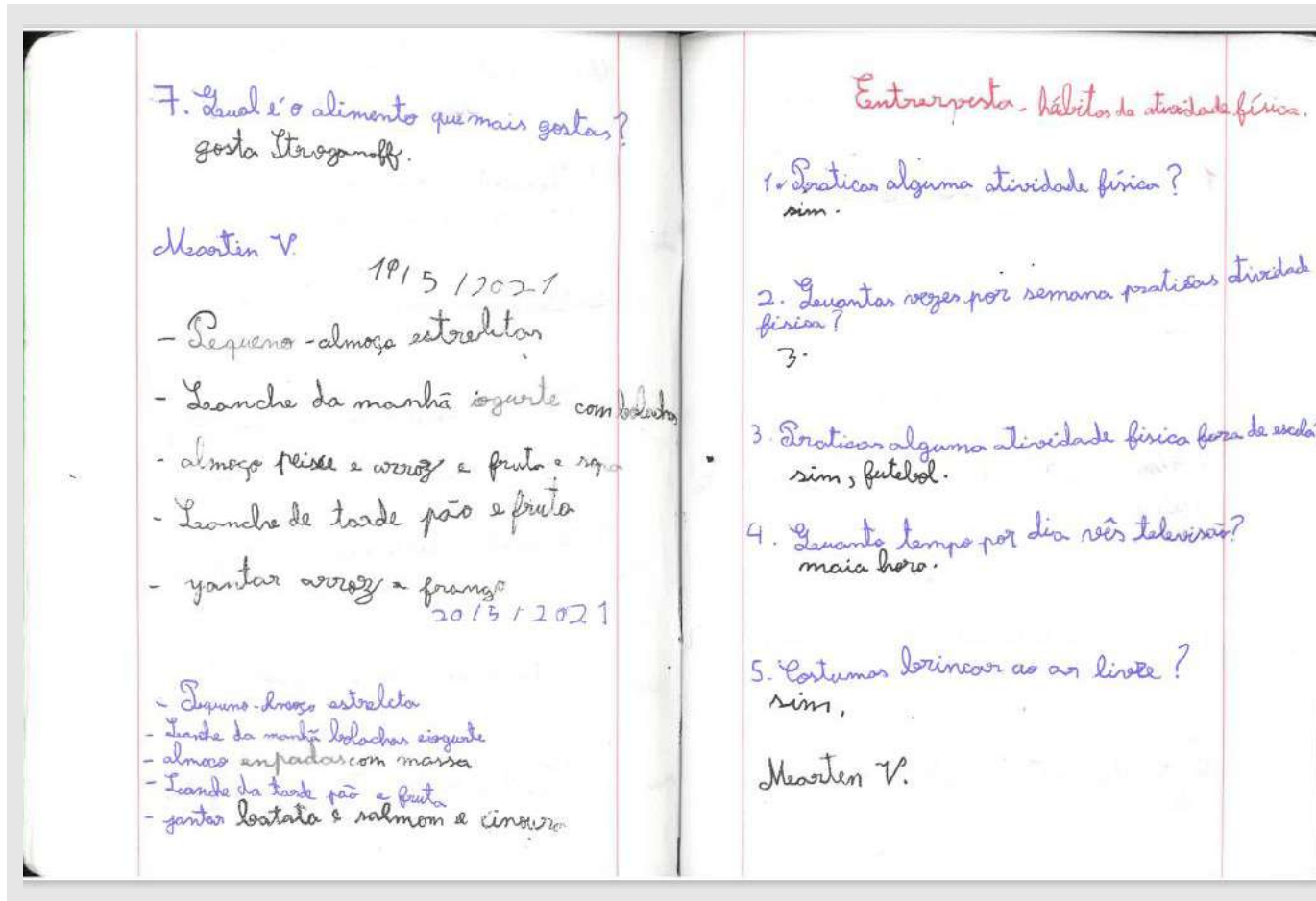


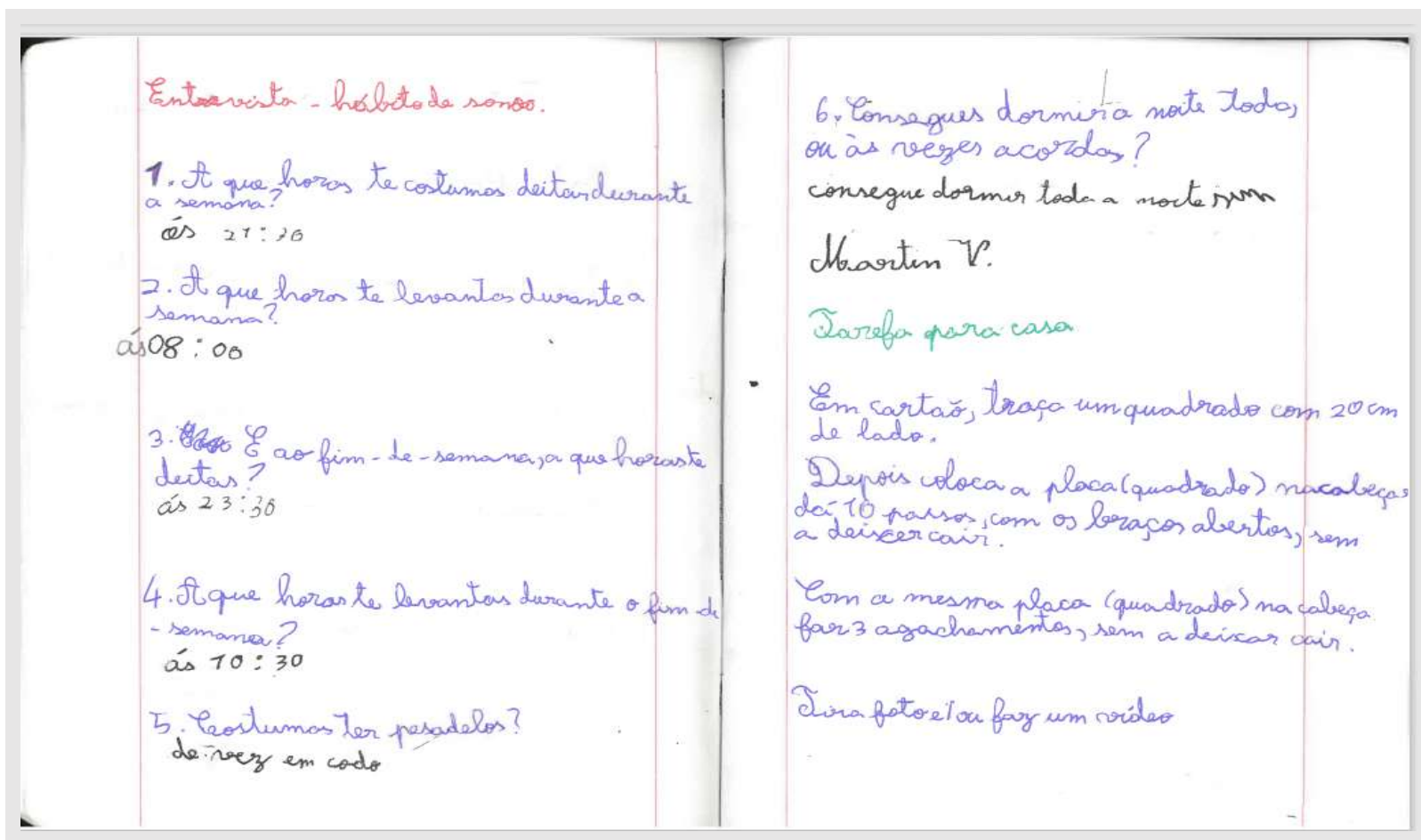


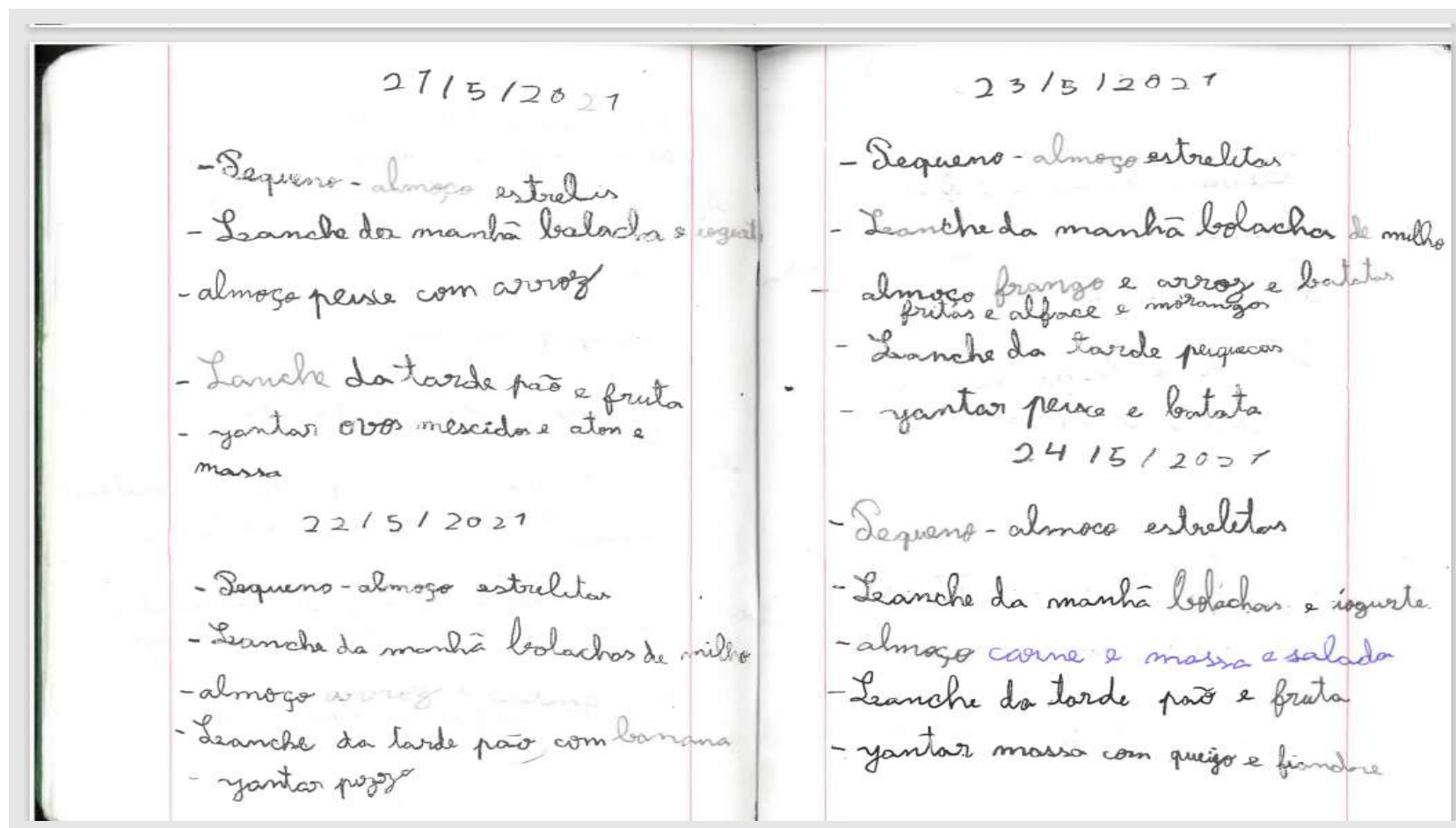


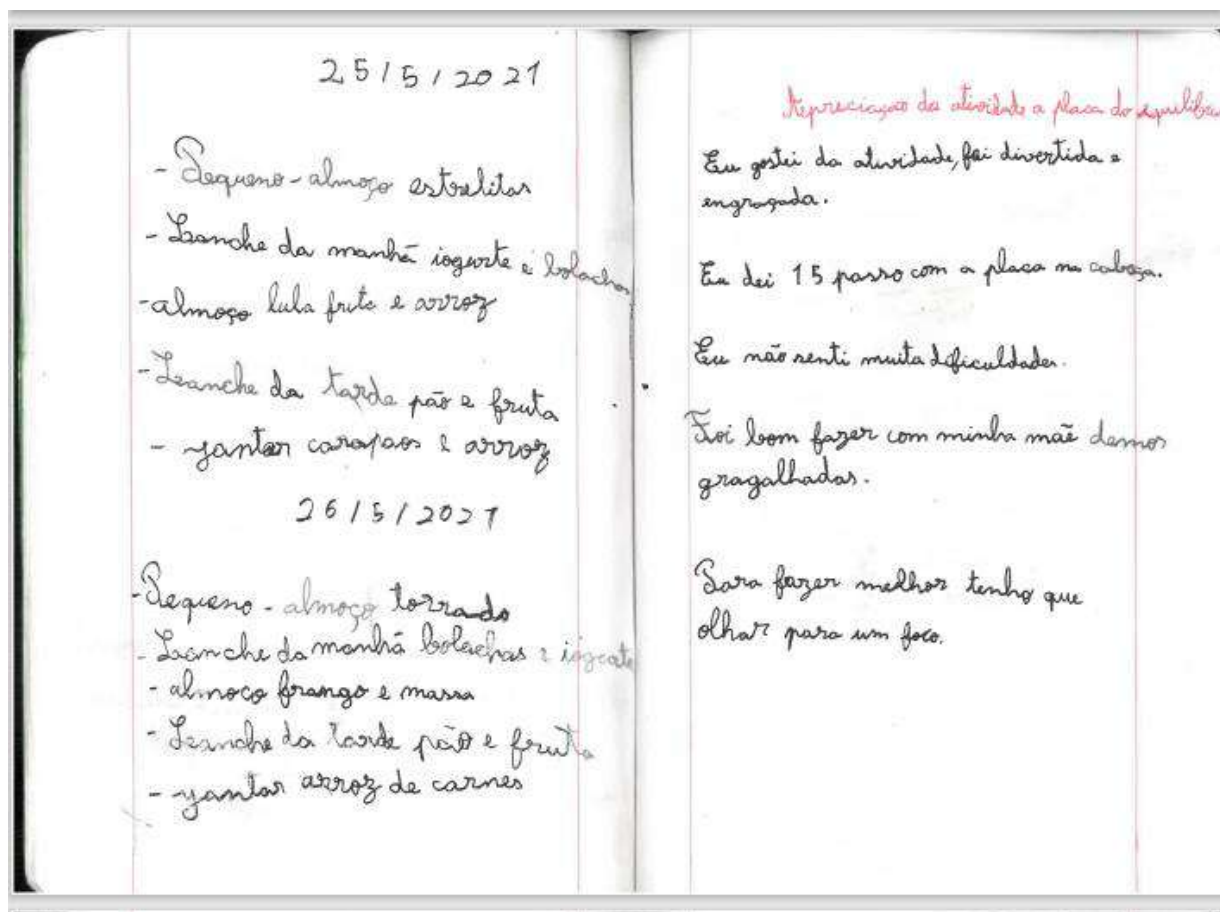






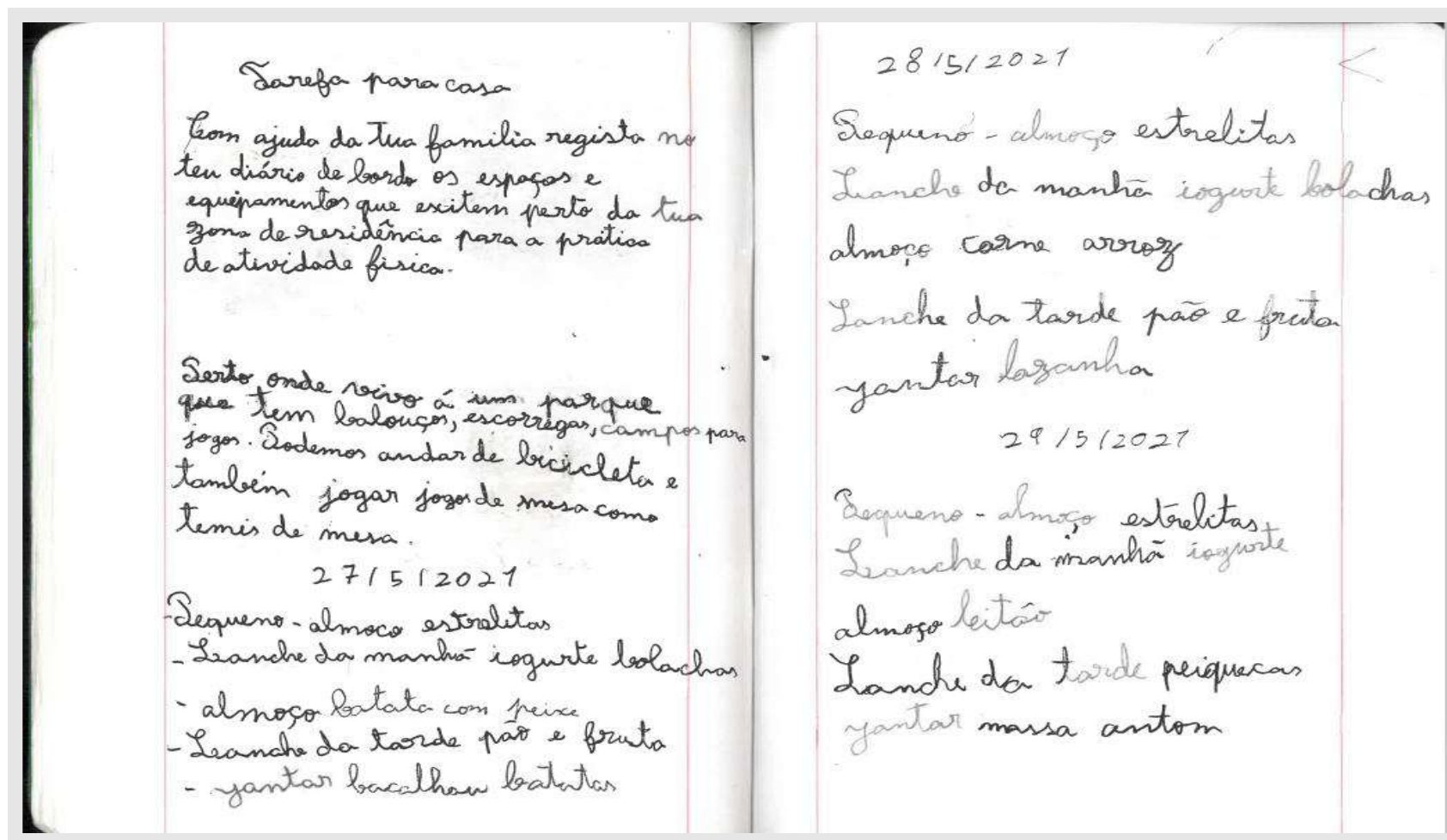


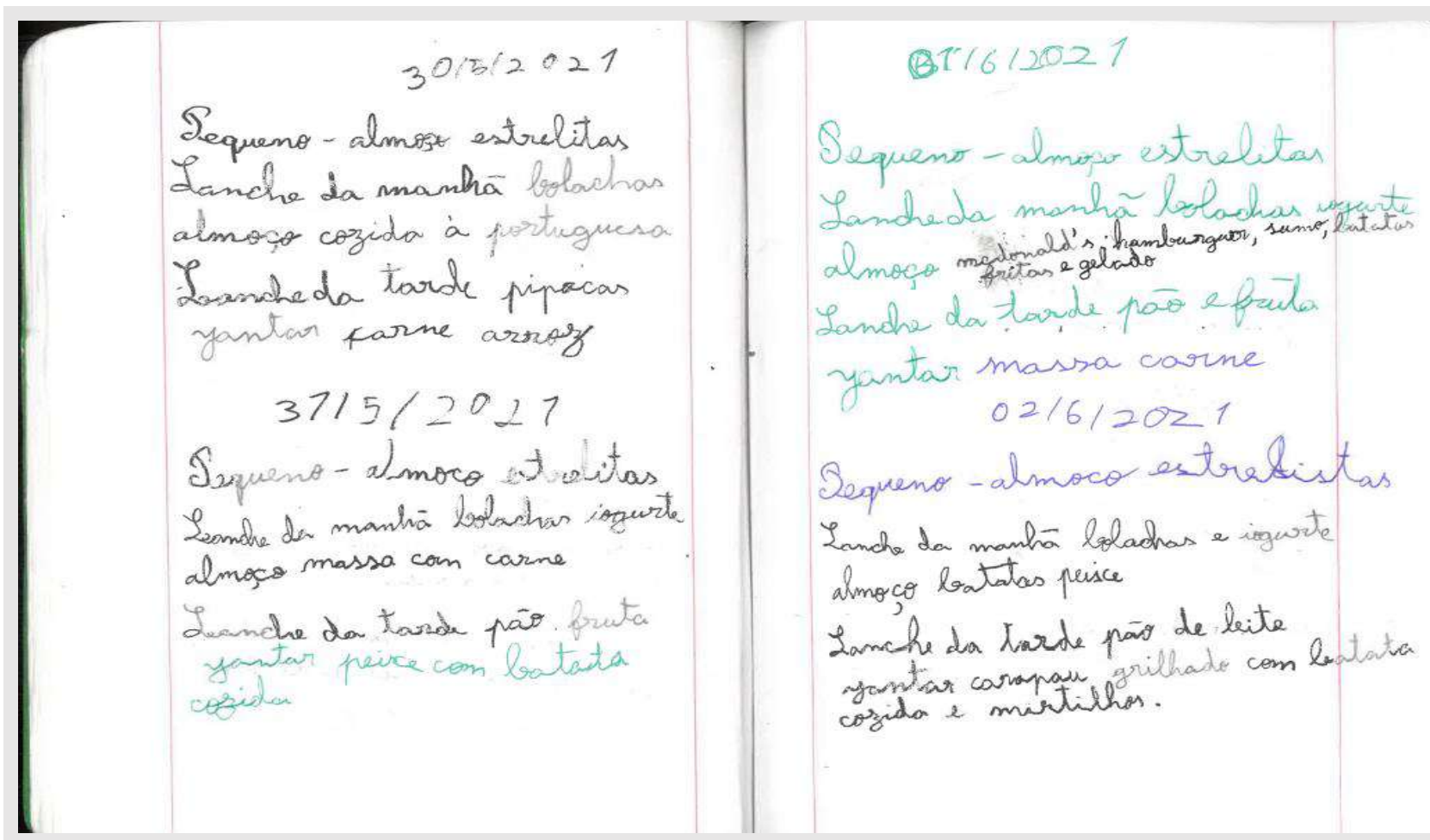


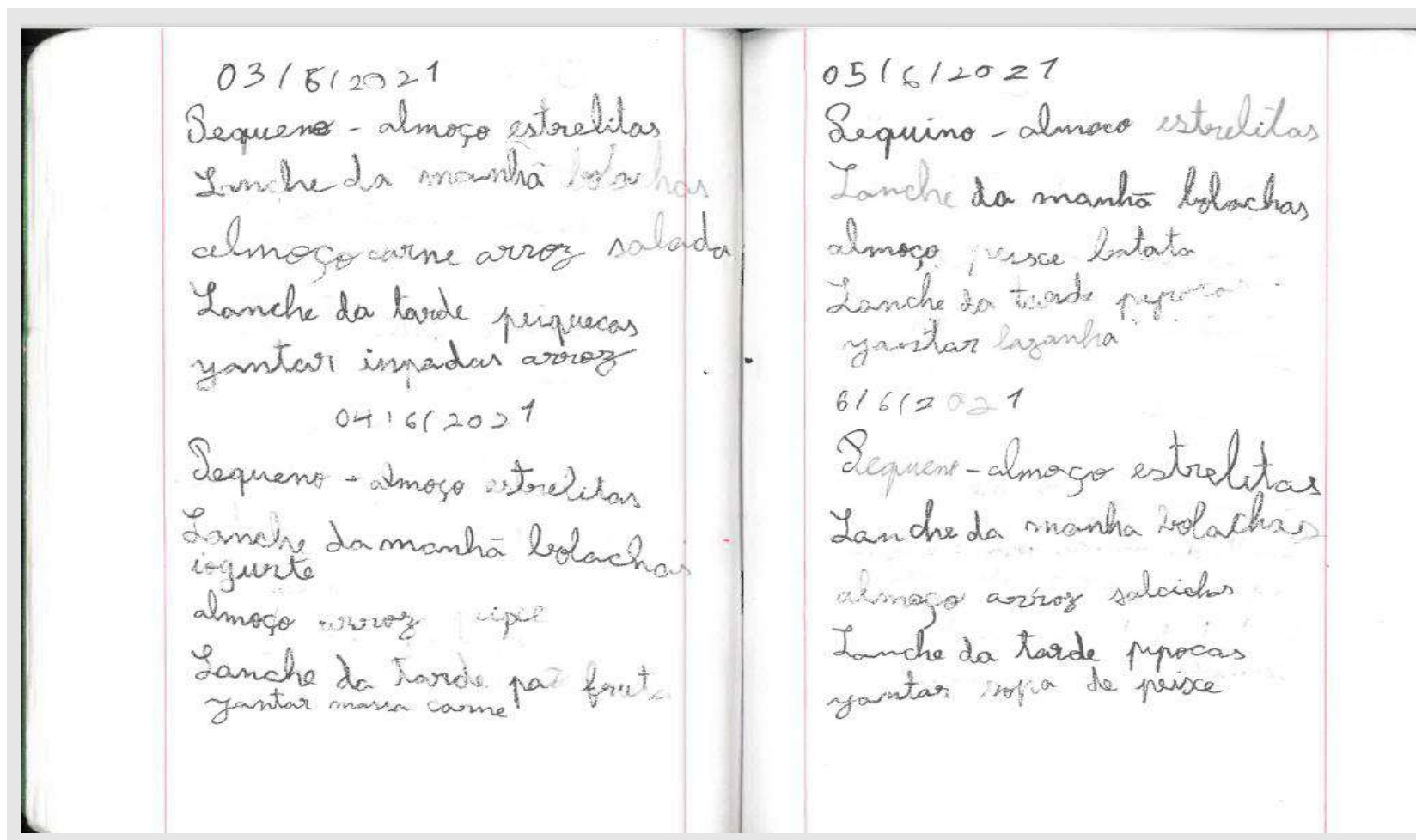


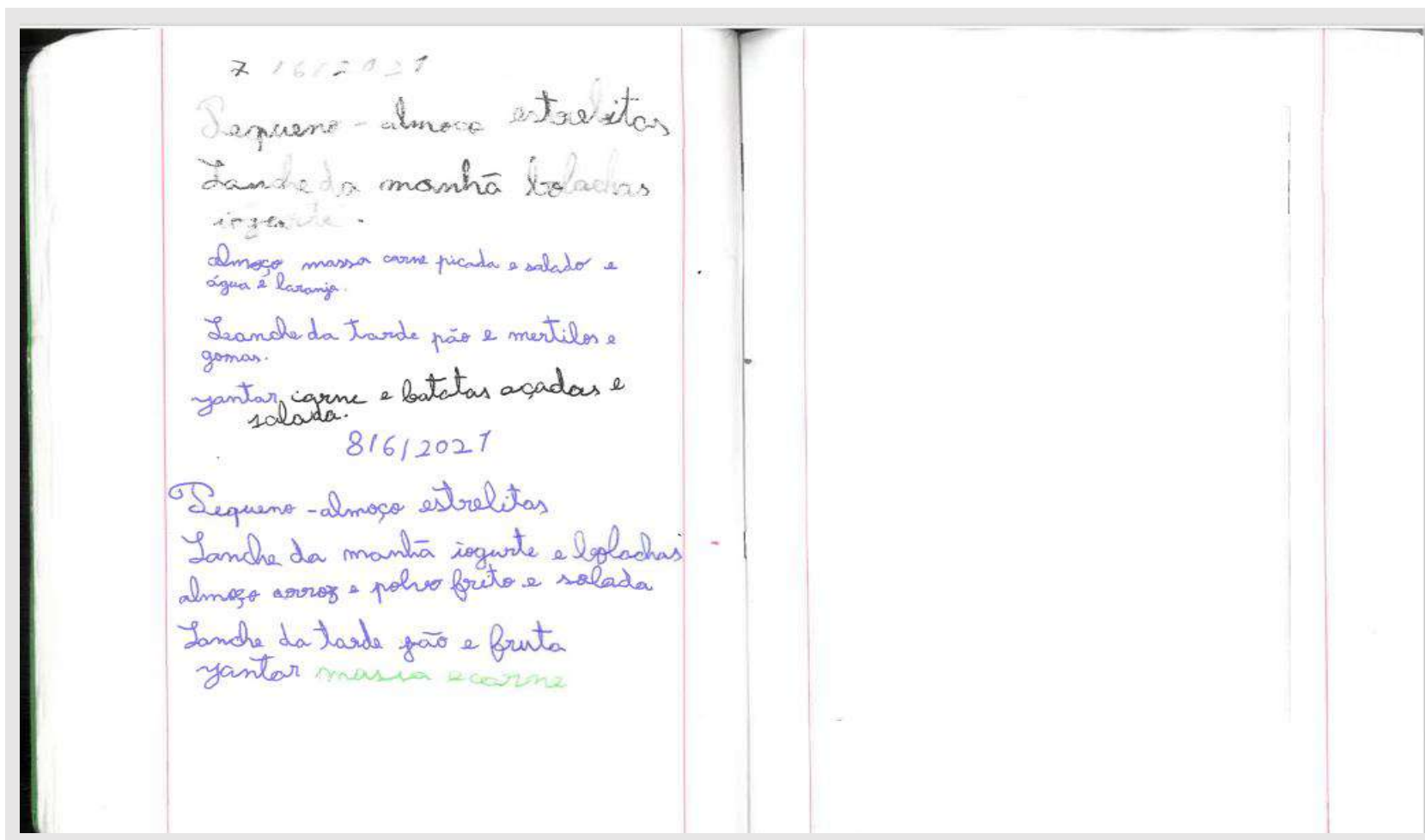














2021

almoco estrelitas
manhã lanchas
na carne picada e salado e
tarde pão e mentilões e
e batatas açadas e
8/6/2021

moço estrelitas
manhã iogurte e lanchas
e polvo frito e salada
de pão e fruta
na carne



Olá, o meu nome é Cenourinha, e quero-vos apresentar os meus amigos hortícolas! Depois de os conheceres vais querer ser amigo deles também!



Eles pertencem à **Roda dos Alimentos** e devem constar na tua sopa ou no teu prato principal. • Deves consumi-los todos os dias para cresceres bem e forte e para teres muita energia para brincar!

Sabes o que são hortícolas?

Os hortícolas são os produtos que colhemos da horta. Dentro desta categoria temos os legumes e hortaliças.


Mas então, o que são legumes e hortaliças?


As hortaliças são as folhas e ramos dos hortícolas, como por exemplo, as folhas das couves, as alfaces, espinafres e a rama do nabo (nabiças).

Consideram-se legumes, as raízes, caules, frutos ou mesmo as flores das plantas. Como exemplo de raízes temos a cenoura, nabo, entre muitos outros. Os caules são por exemplo a cebola, o alho e o alho francês, os frutos são o tomate, pimento, pepino, abóbora e por fim as flores são exemplo os brócolos e a couve-flor.


Cola no teu diário de bordo.

"Invadimos o teu prato"




Brócolo 

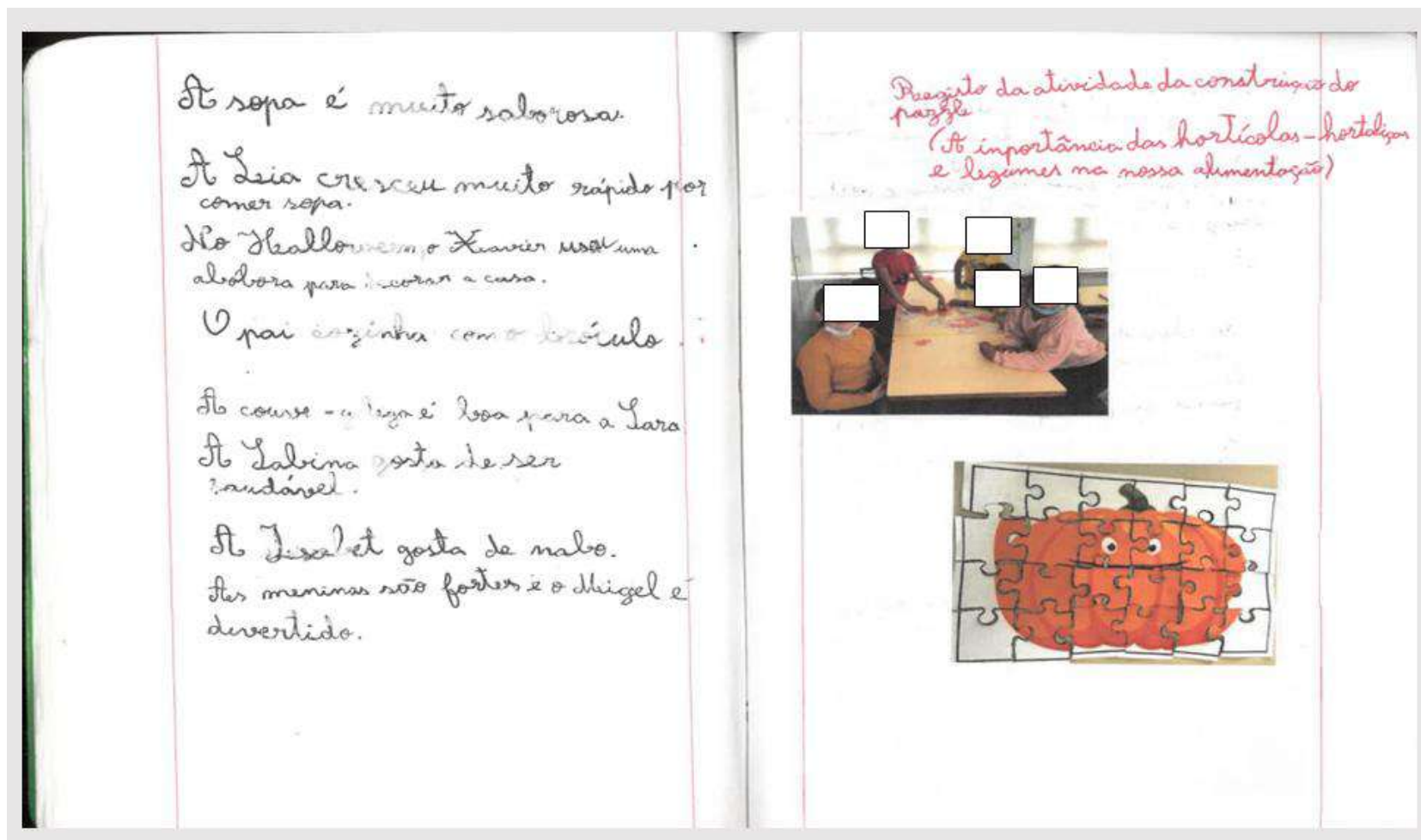
Tenho textura rugosa, mas sou uma delícia! Sou rico em vitamina A, B, C e K. Evito o desenvolvimento de doenças do coração. Ajudo-te a prevenir doenças, como o cancro. Podes encontrar-me em supermercados e existo, inclusivamente, na forma congelada para facilitar os teus dias. Do que estás a espera para me provar?

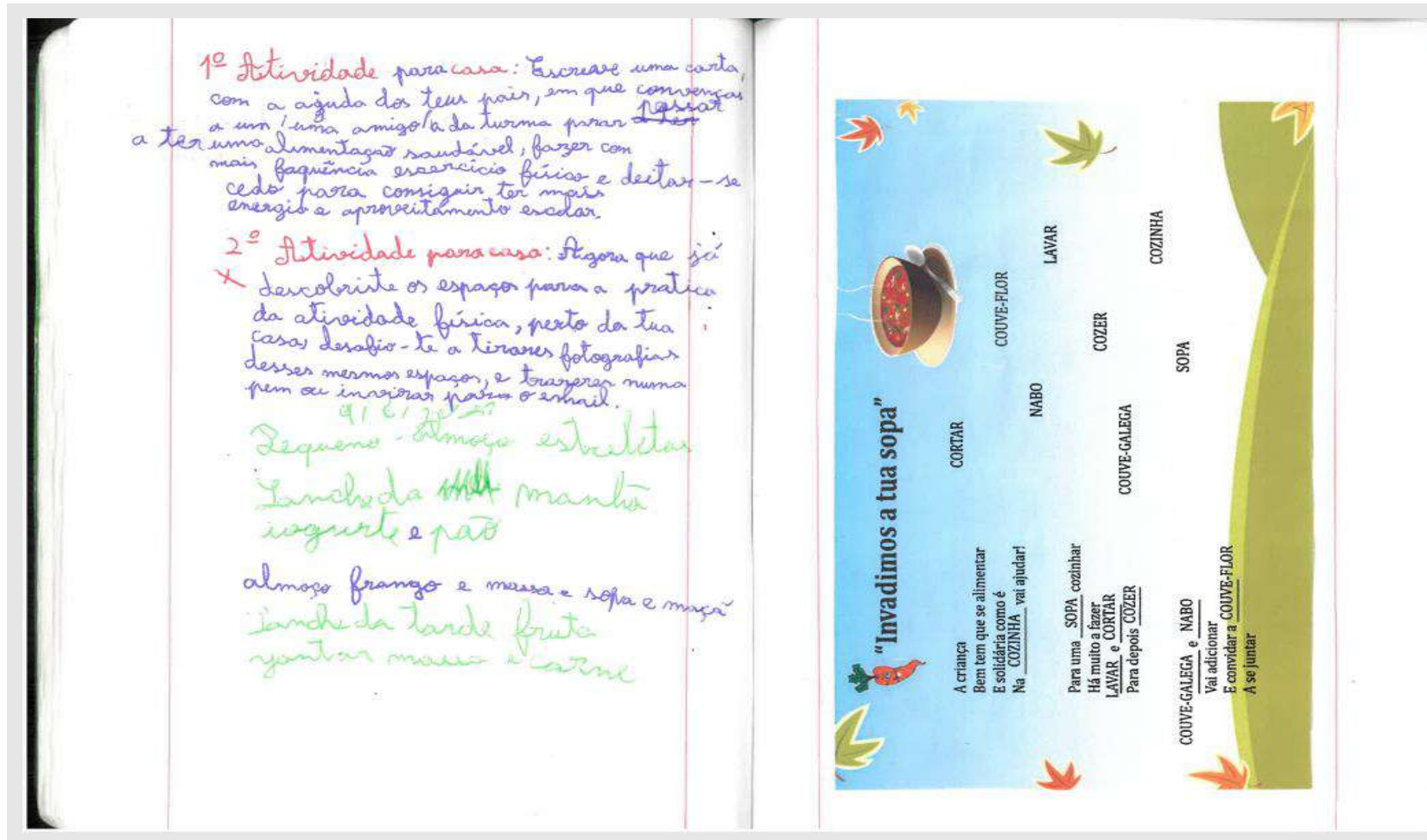
Abóbora 

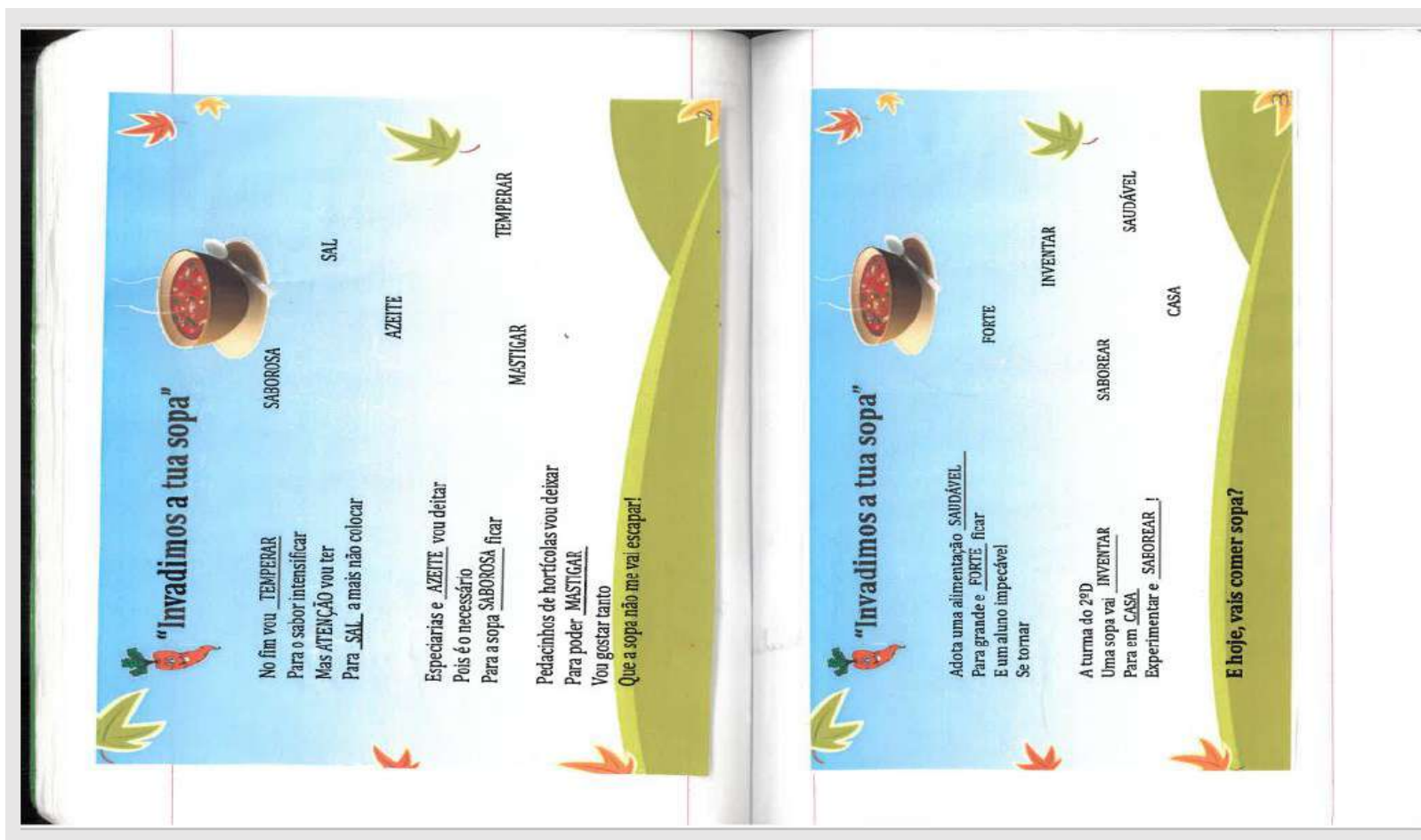
Conheces-me por ser uma das estrelas do Halloween, mas sou útil em muitas outras coisas. Sou muito doce e ótima para me incluíres na sopa ou mesmo em doces (mas cuidado, só nas festas!). Sou rica em vitamina B, C e E, e sou tão deliciosa que até as minhas sementes podes comer. Vamos celebrar juntos o Halloween?

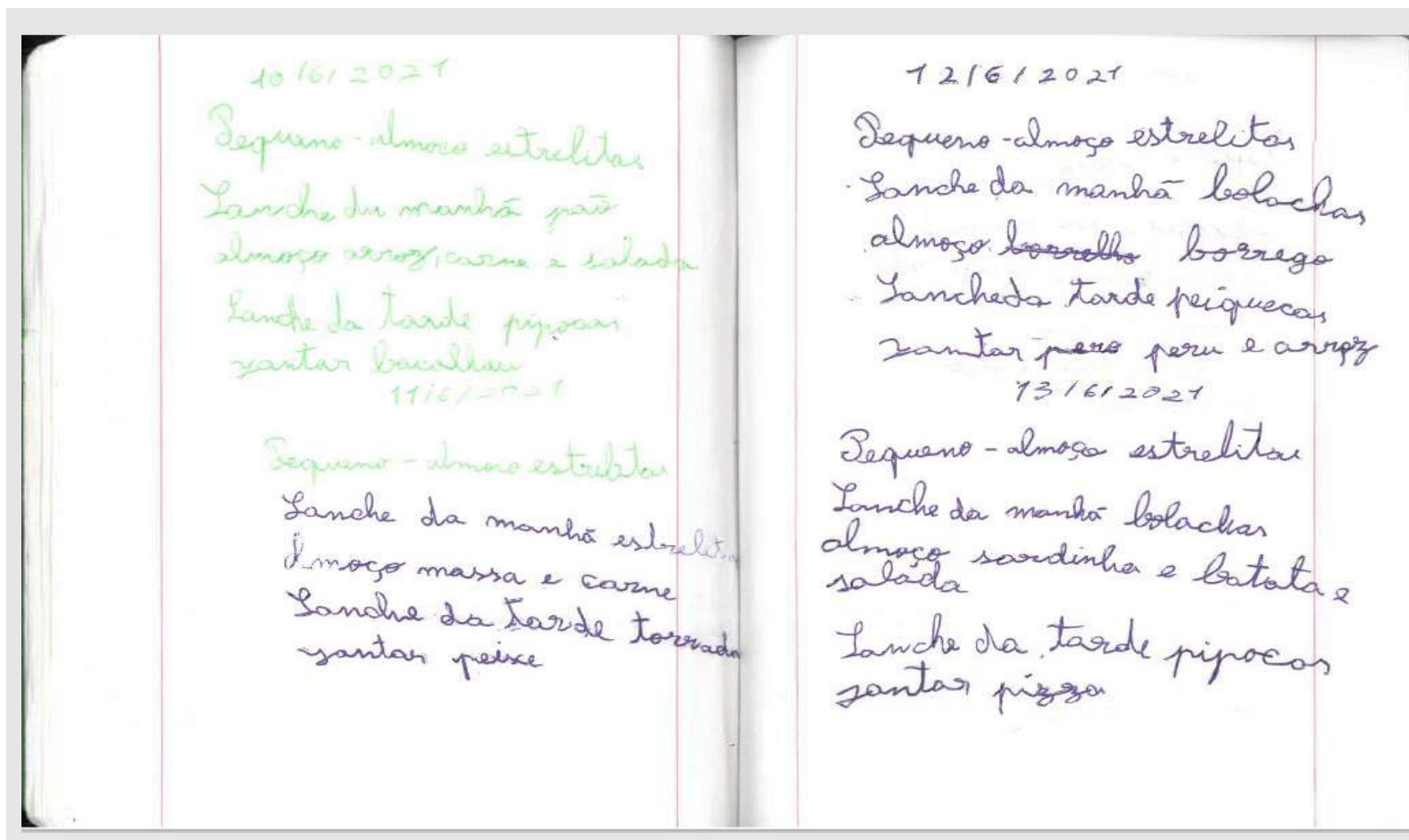
Nabiça 

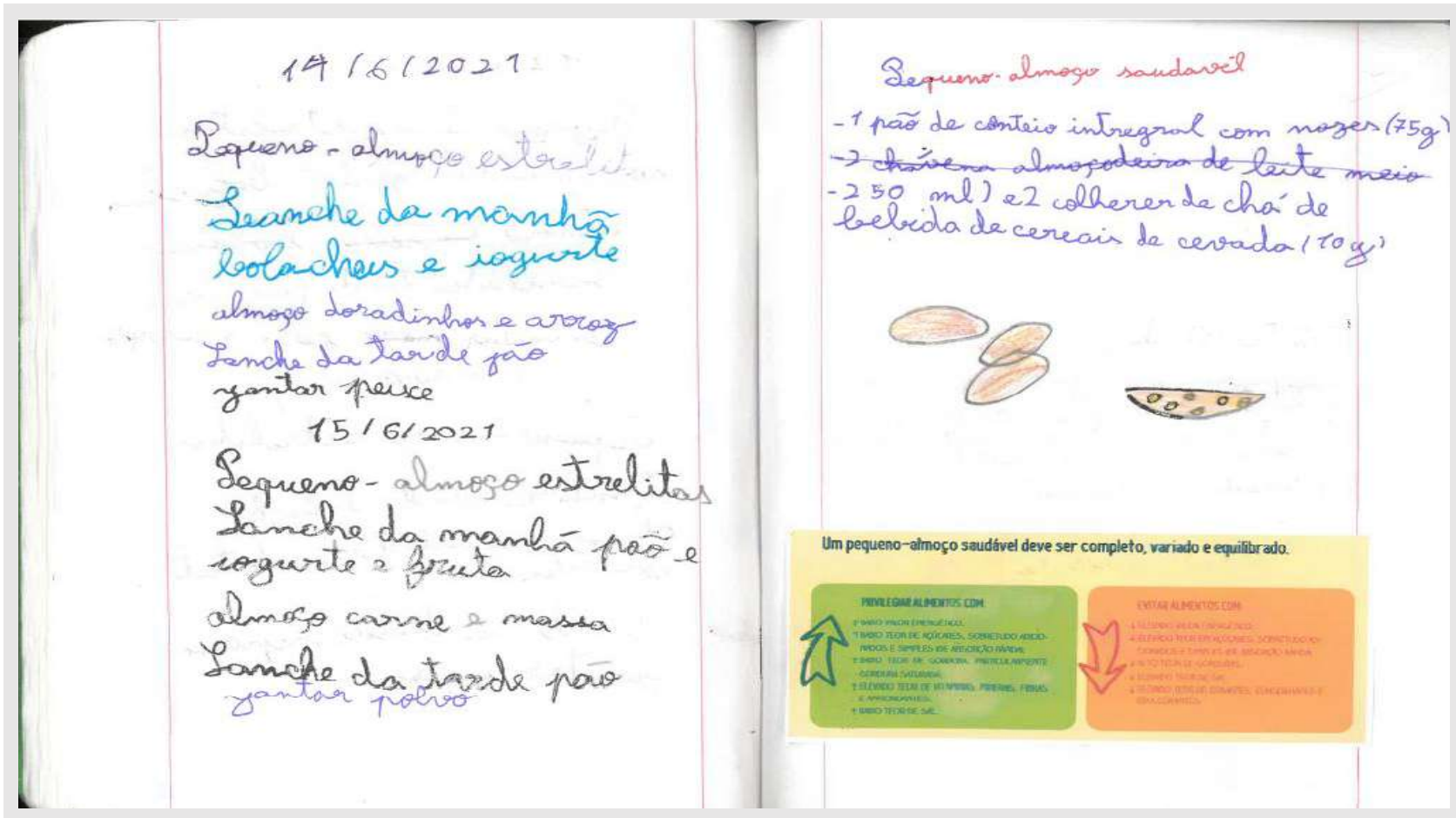
Tenho um sabor característico que vai dar mais qualidade aos teus pratos. Sou rica em vitamina A e C e cálcio. Regularizo o teu trânsito intestinal. Gosto do inverno porque é a estação do ano que me permite crescer. Vamos passar o inverno juntos?

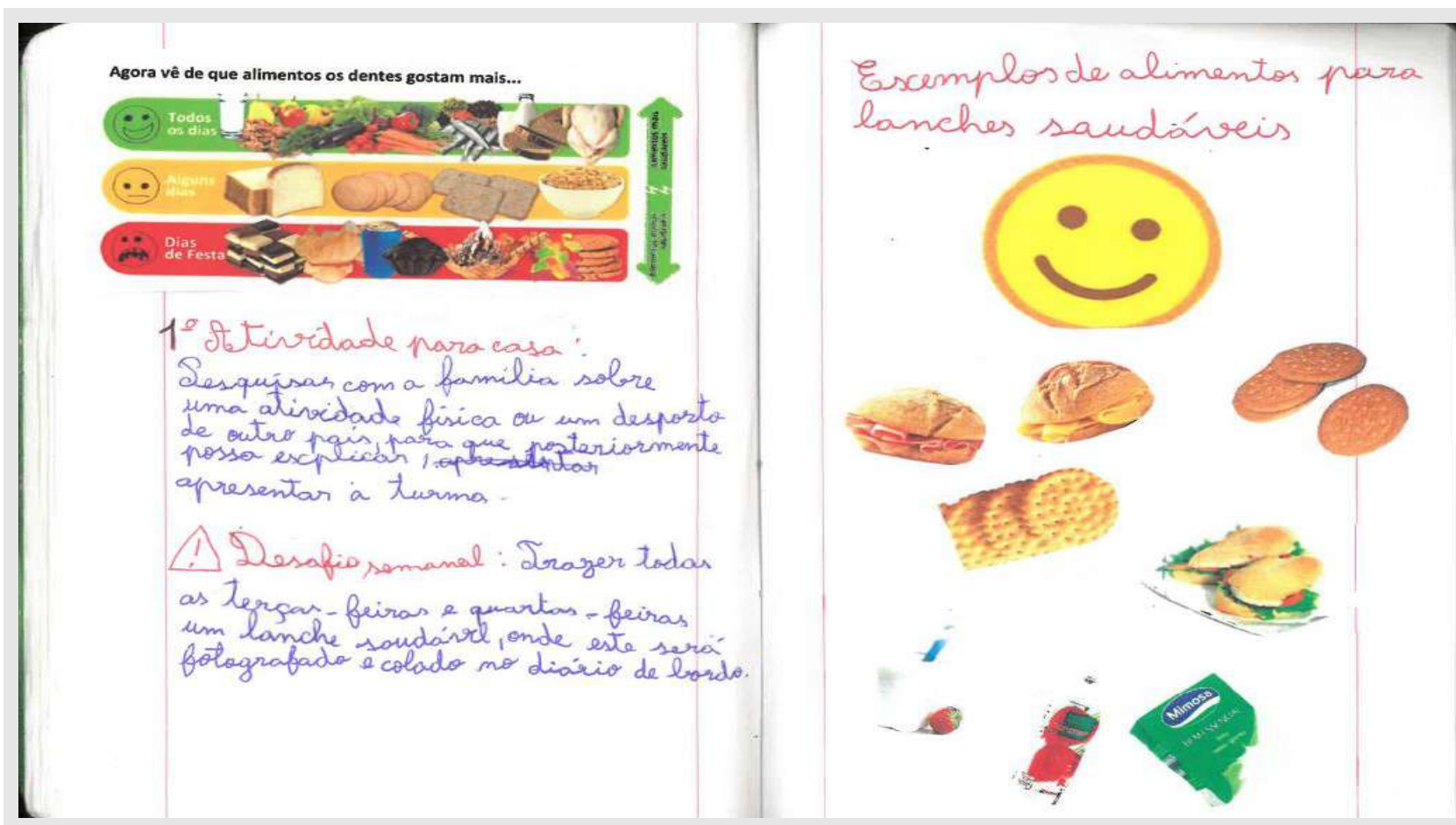


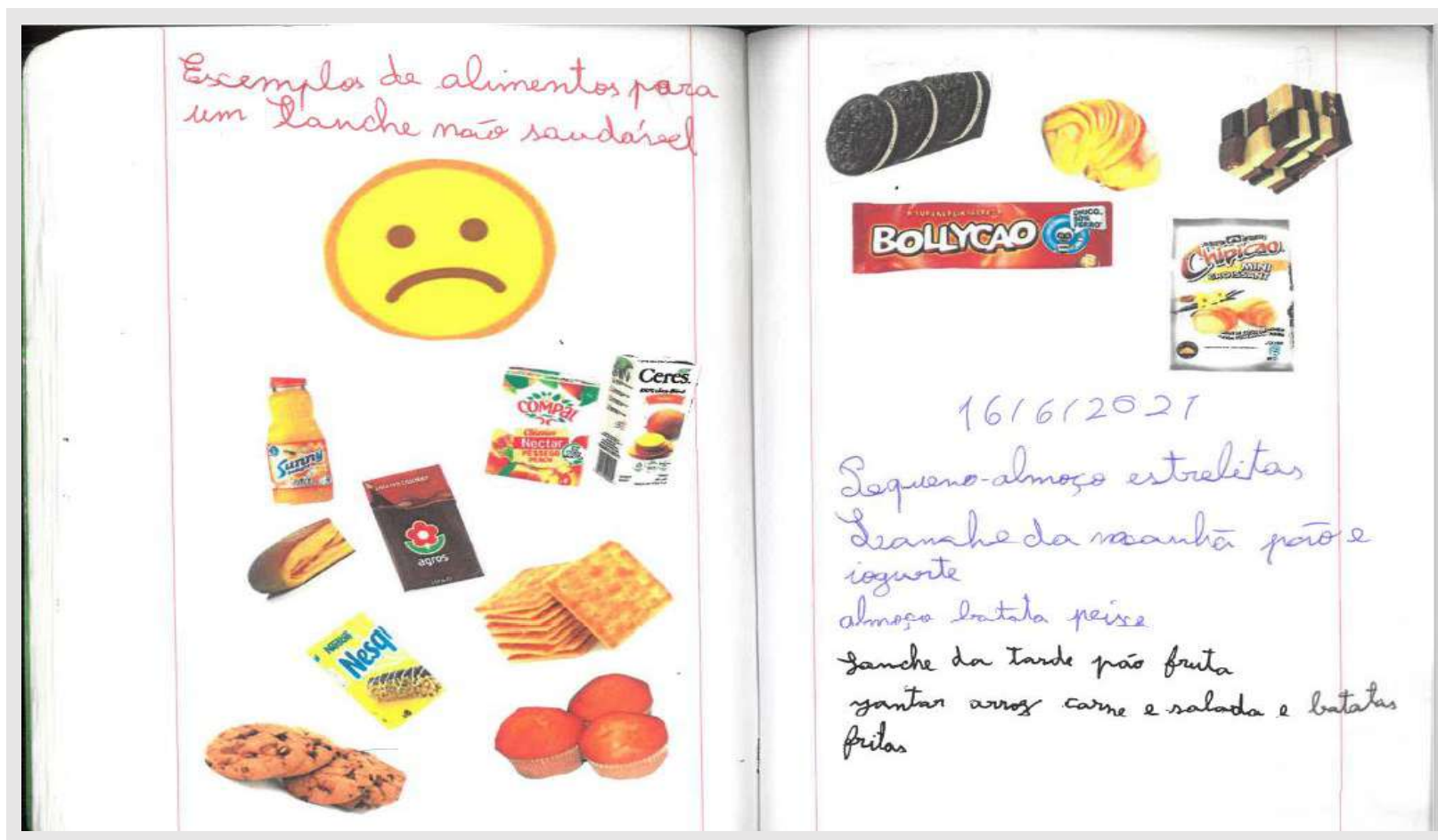


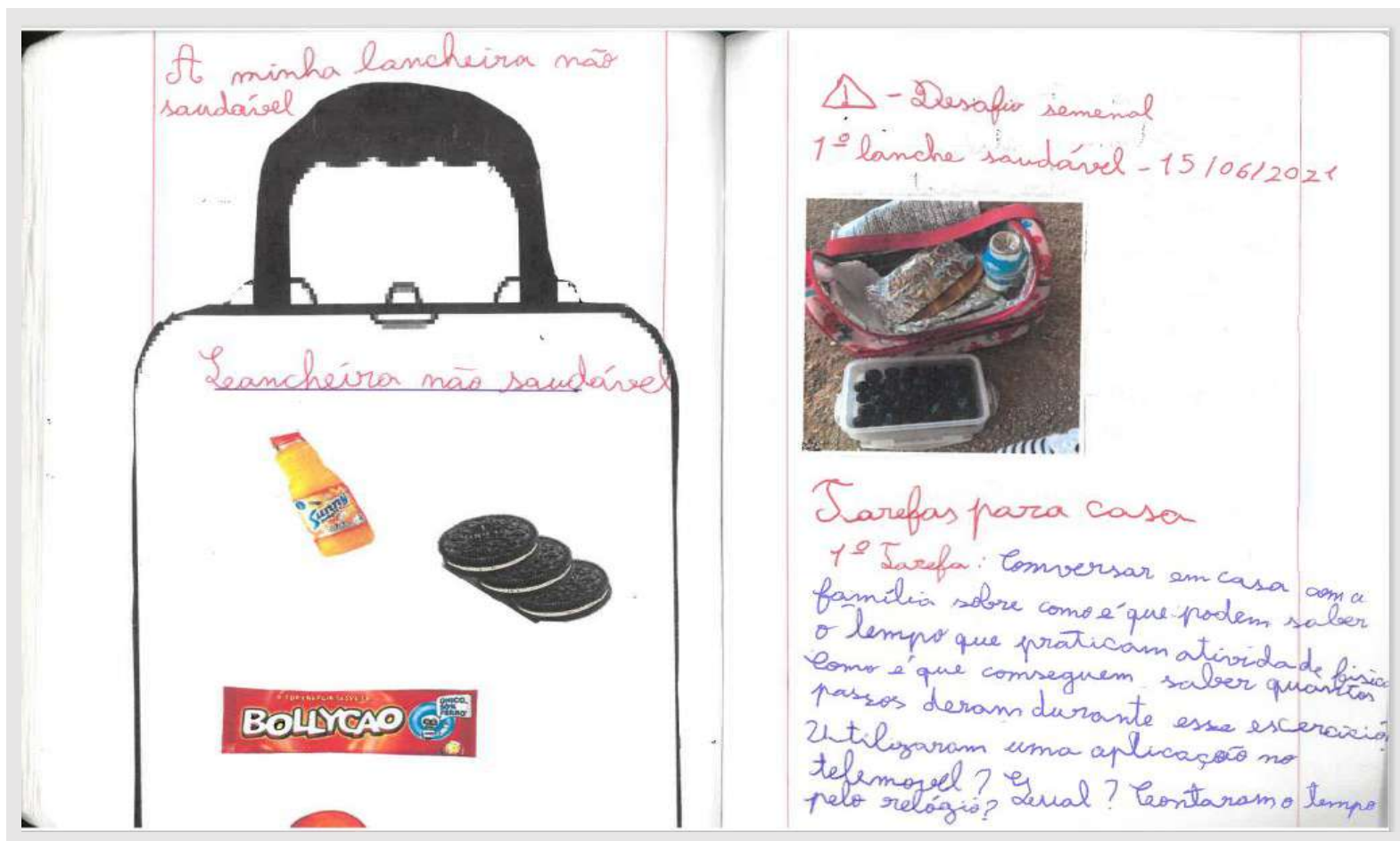


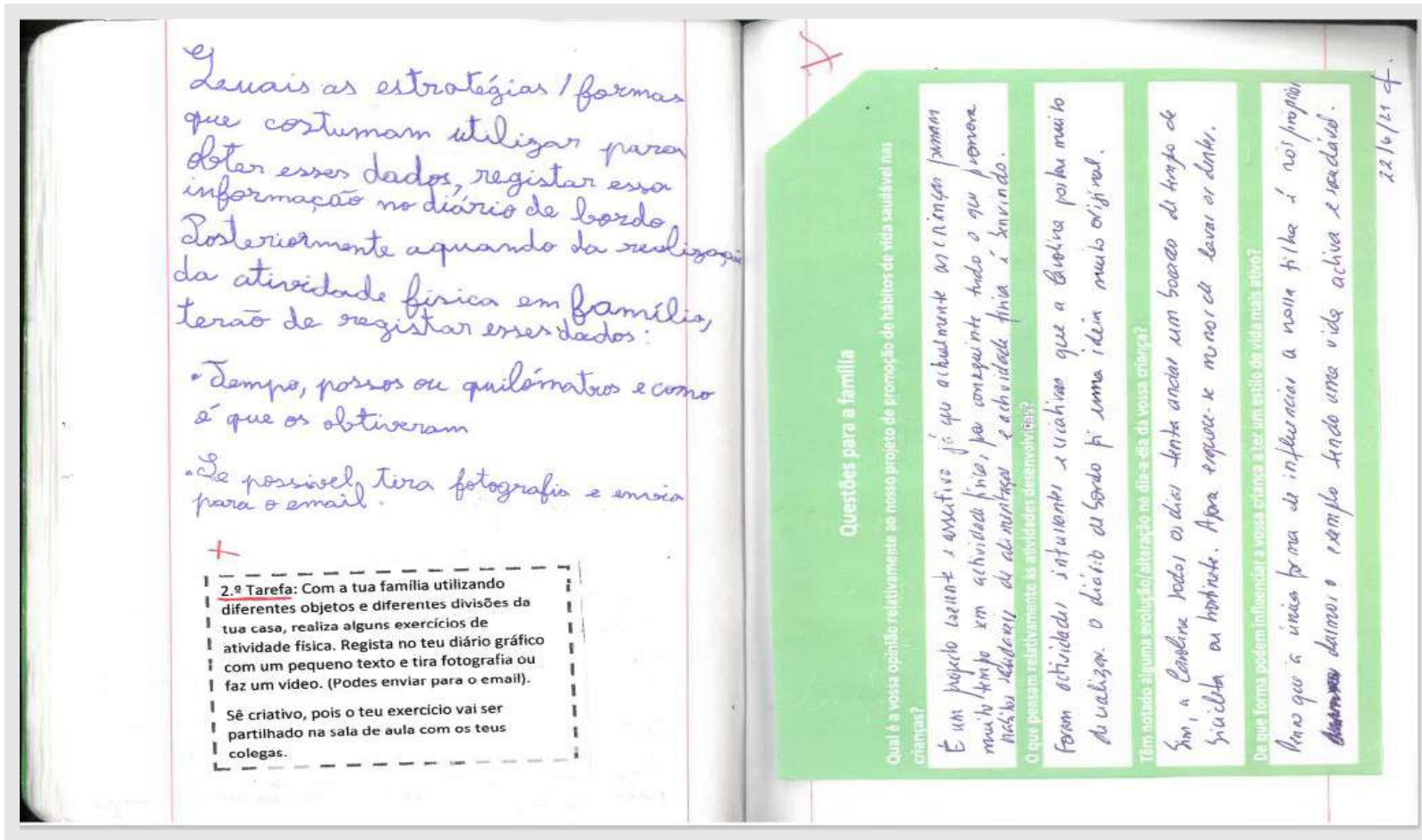


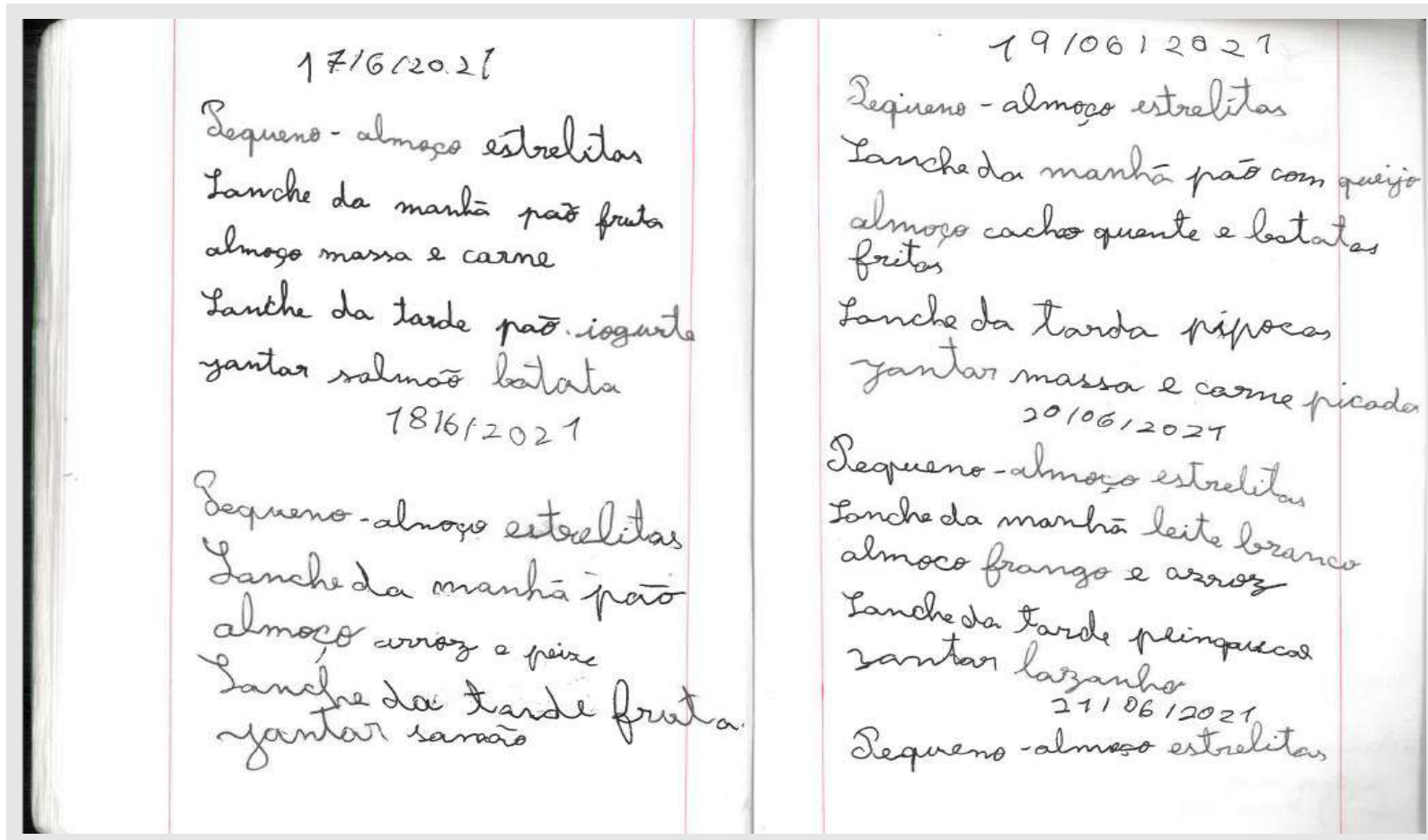


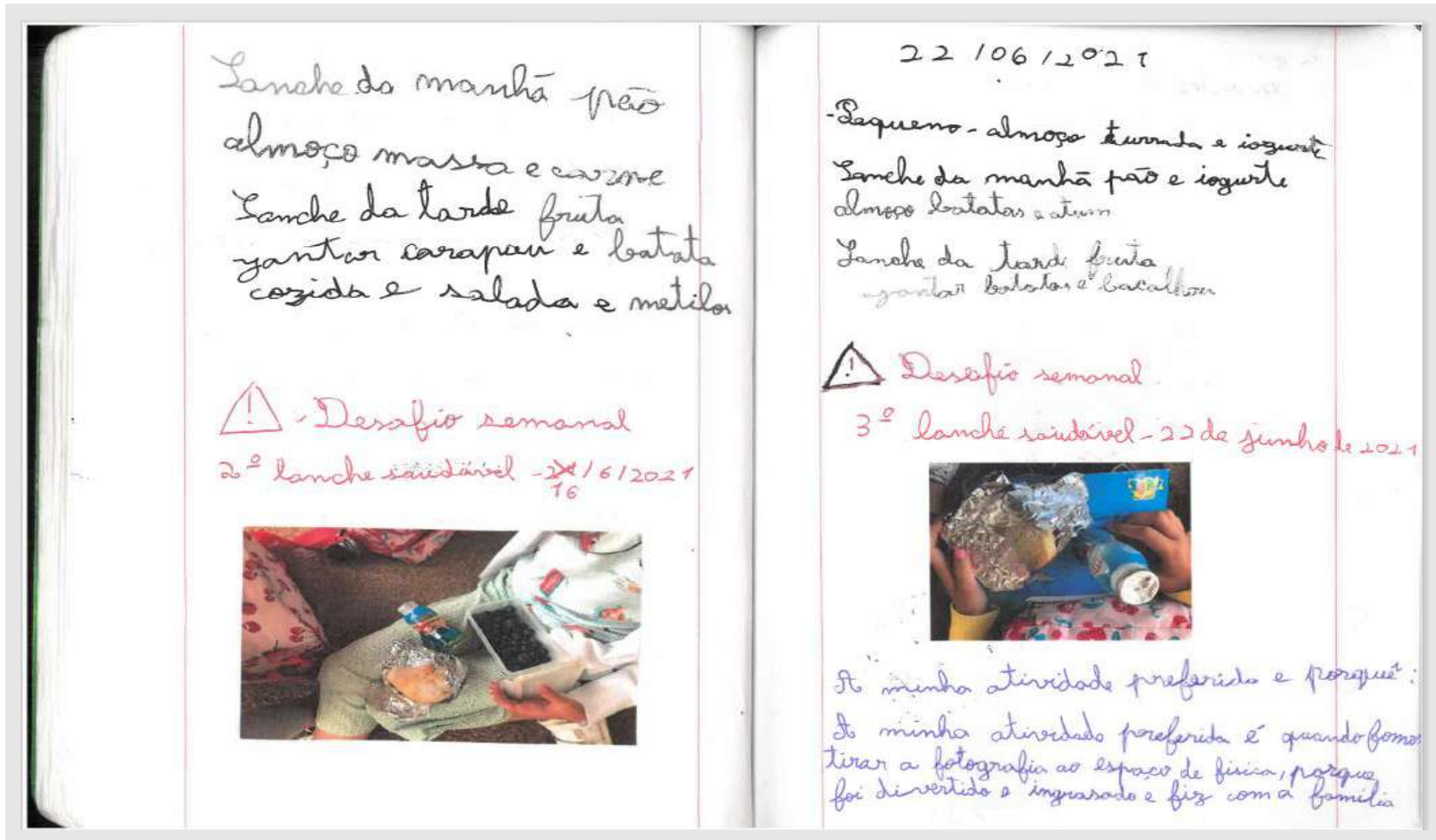


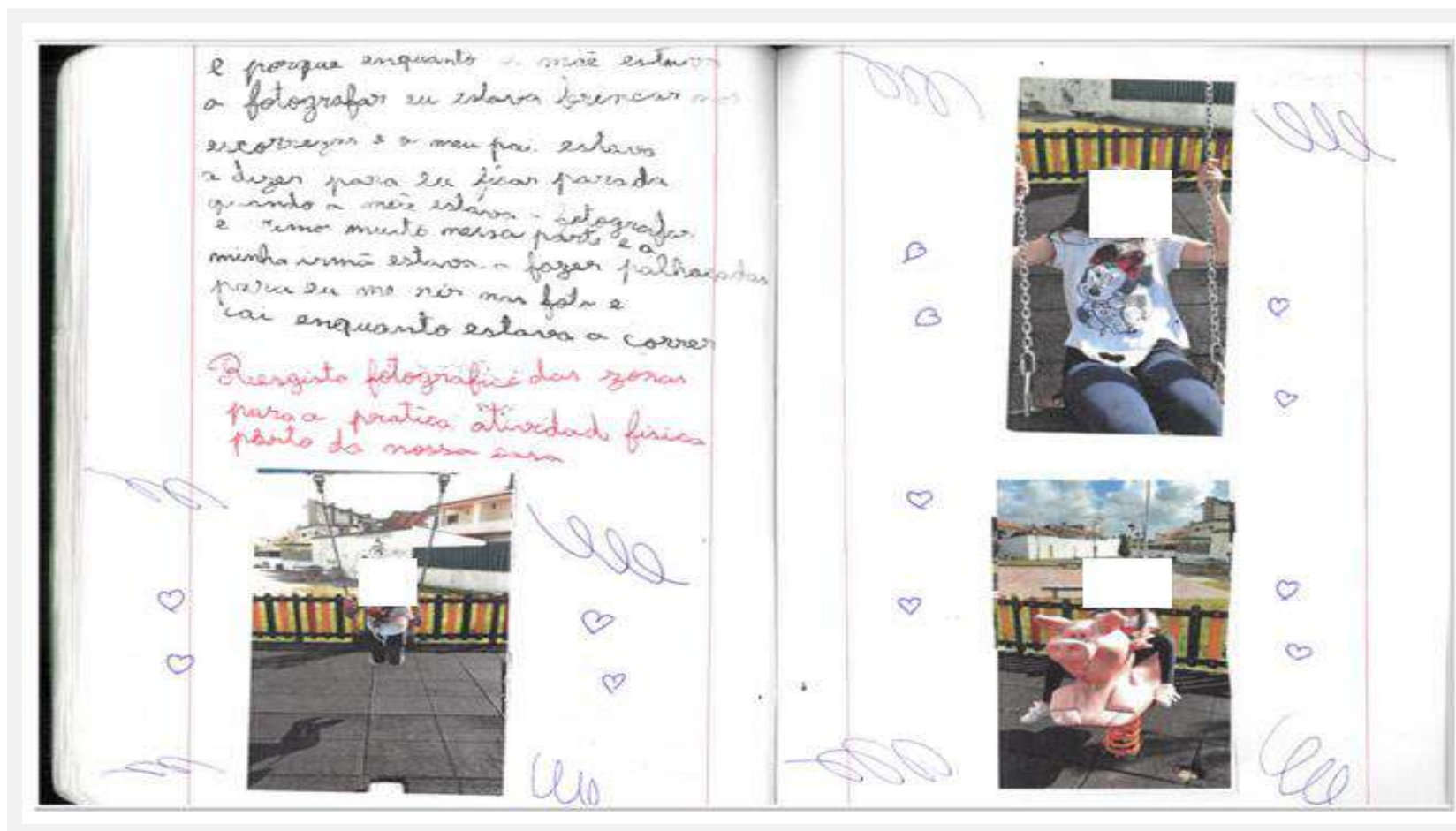


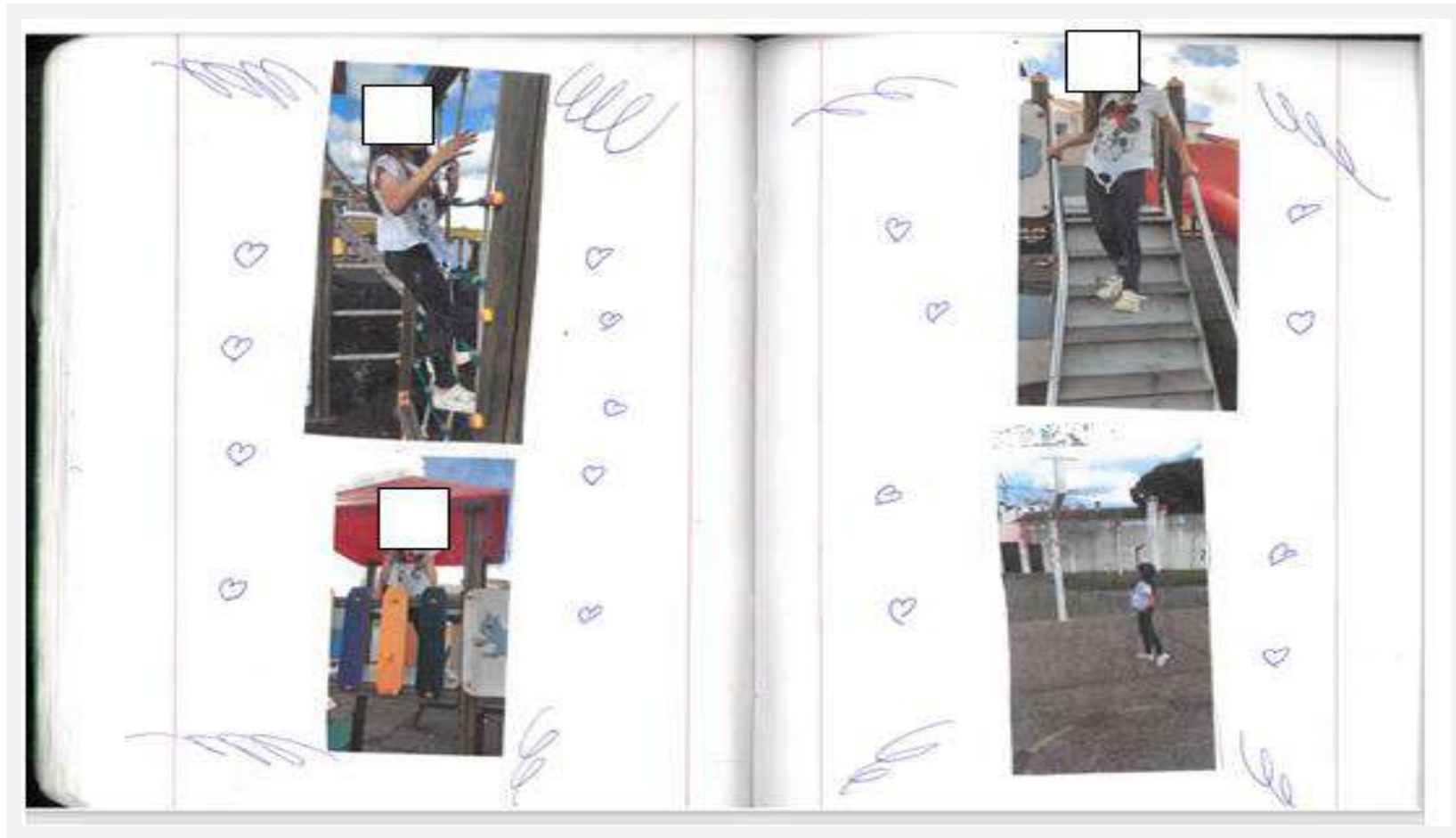




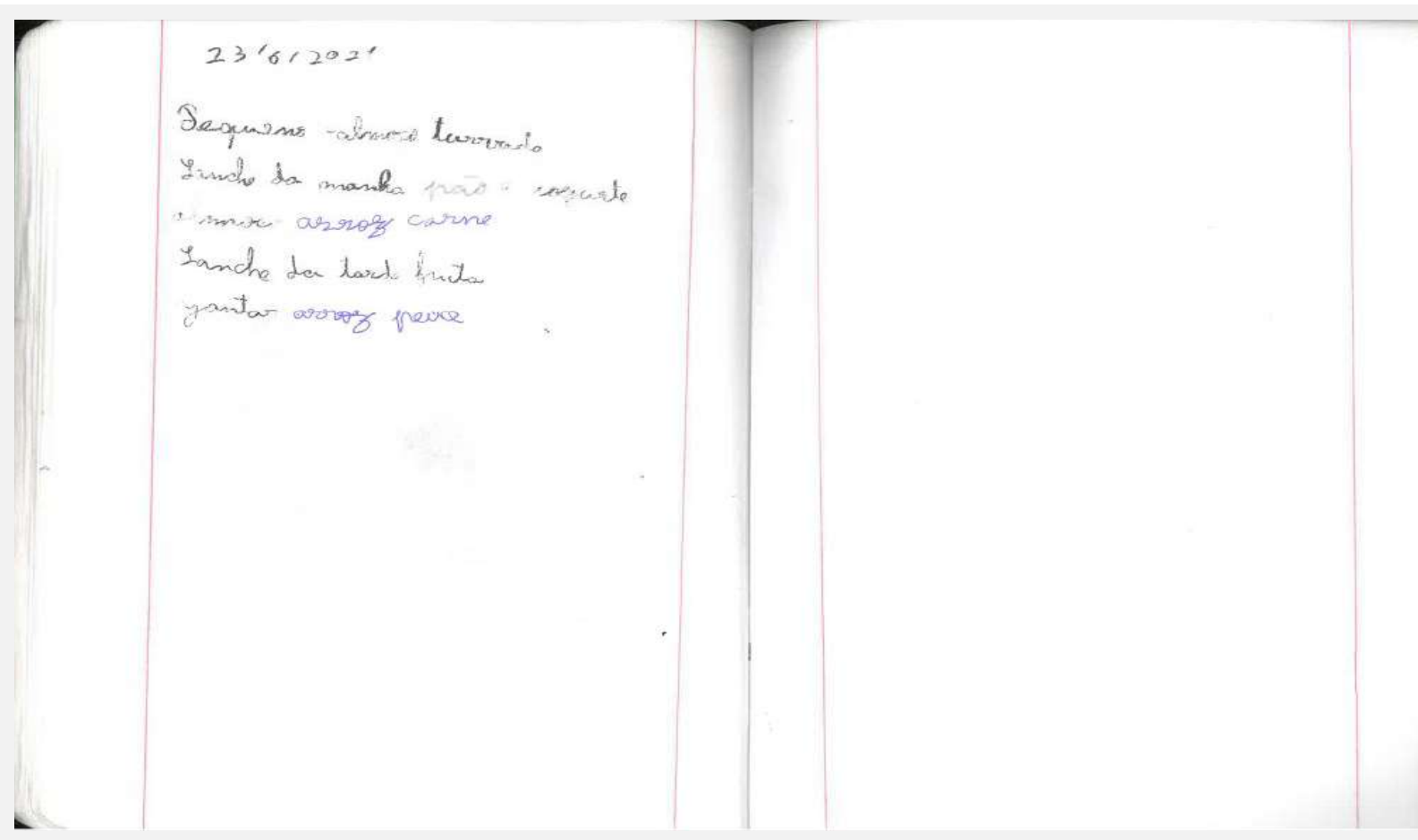












Anexo L- Tabelas do IMC

Rapazes – IMC 5-19 A

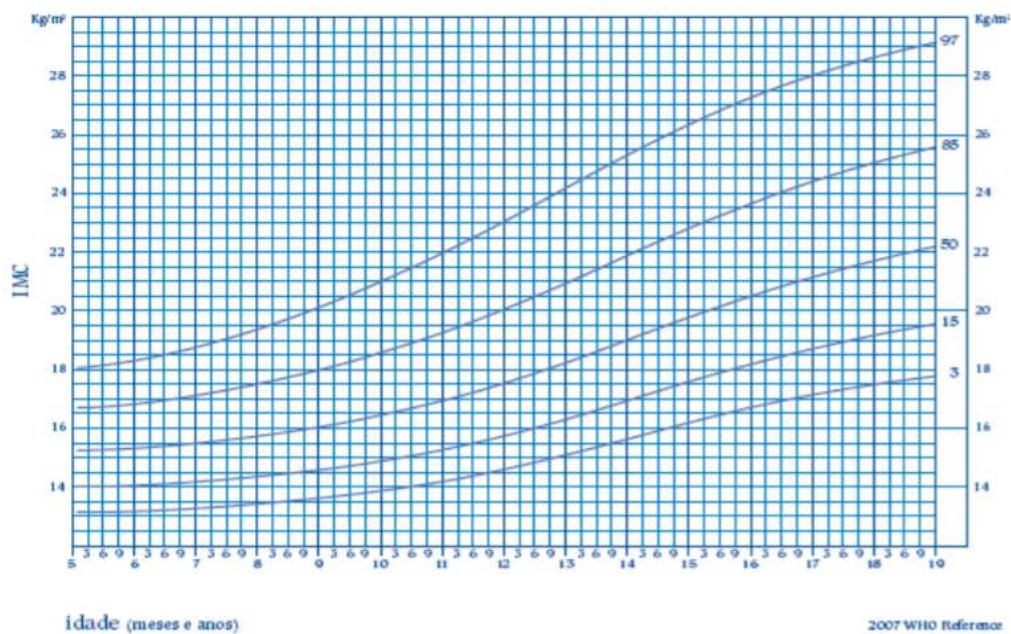


Tabela IMC rapazes http://www.vivabem.pt/tabelas/tabela_IMC_rapazes.pdf

Raparigas – IMC 5-19 A

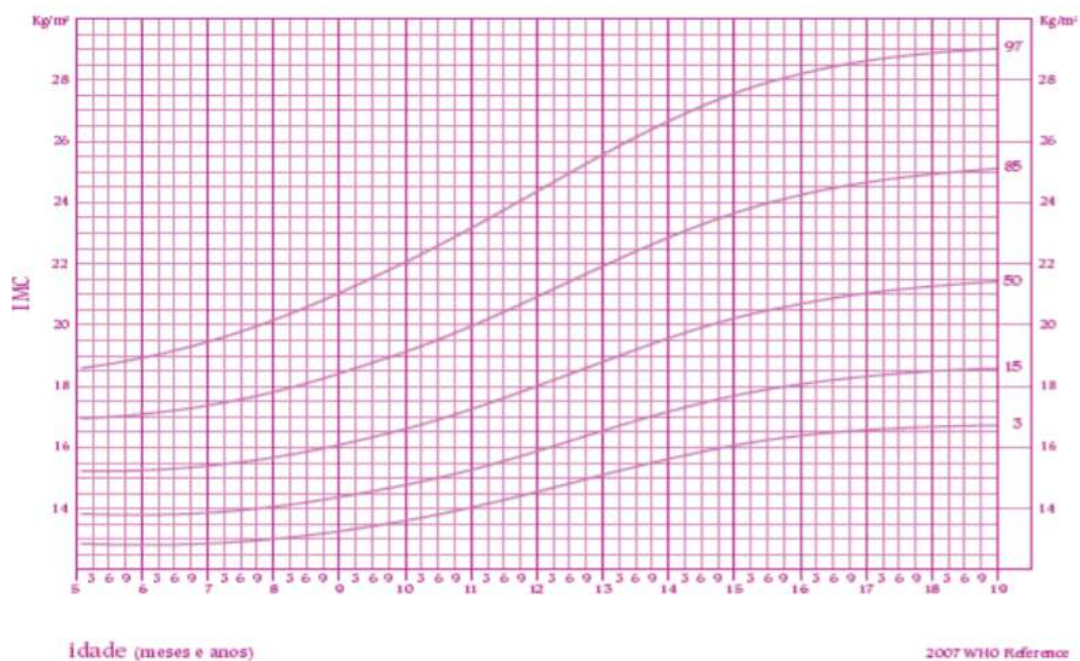


Tabela IMC raparigas http://www.vivabem.pt/tabelas/tabela_IMC_raparigas.pdf

