



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Renata Ferreira Dias

O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES POSTURAS:
Um estudo de intervenção motora com crianças em idade pré-escolar

Curso de Mestrado em Educação Pré-escolar

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada
efetuado sob a orientação do
Mestre Linda Maria Balinha Saraiva

Julho de 2013

O nascimento do pensamento é igual ao nascimento de uma criança: tudo começa com um ato de amor. Uma semente há de ser depositada no ventre vazio. E a semente do pensamento é o sonho. Por isso os educadores, antes de serem especialistas em ferramentas do saber, deveriam ser especialistas em amor: intérpretes de sonhos (Alves, 1994, p. 63).

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho embora seja de carácter individual, só foi de possível concretização devido ao apoio, contributo e envolvimento pessoal/institucional de várias pessoas bem como, a amizade de todos aqueles que de perto o acompanharam. Desta forma gostaria de demonstrar o meu reconhecimento e gratidão:

- à Professora Linda Saraiva, minha orientadora, pela atenção prestada em ler, criticar e apontar os aspetos a serem melhorados na elaboração deste relatório de investigação. Assim como, pelo seu carinho, confiança, profissionalismo e disponibilidade manifestada durante todo o processo de orientação deste trabalho;
- às crianças do Jardim-de-Infância que tornaram possível esta investigação e participaram de forma recetiva e empolgante;
- à Educadora de Infância Graciosa Gonçalves pela partilha de ideias, ensinamentos e encorajamento ao longo desta caminhada, assim como, à auxiliar Ana Maria pelo apoio e carinho com que sempre me tratou;
- a todos os docentes e colegas envolvidos no meu percurso académico, que direta ou indiretamente, contribuíram para o meu enriquecimento académico e profissional;
- às minhas colegas de curso, Joana Reina e Ana Francisca, que me auxiliaram em algumas etapas deste estudo e que estiveram sempre presentes demonstrando compreensão, carinho e dedicação;
- a todos os meus familiares e amigos pelas palavras de encorajamento e paciência, pois sem eles esta etapa da minha vida seria difícil de concretizar;
- ao meu irmão e à minha cunhada pelo auxílio, apoio e dedicação incondicional e por estarem sempre do meu lado nos momentos mais difíceis;

- e por último, mas não menos importante, aos meus pais, pelo amor incondicional, pela sabedoria, pela força, pelos valores transmitidos e pela oportunidade que me concederam para que eu pudesse terminar mais uma etapa da minha formação académica e pessoal.

RESUMO

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada II (PES II) do curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar, da Escola Superior de Educação de Viana do Castelo.

Durante PES II foi desenvolvido um estudo de intervenção que visou melhorar o desempenho das crianças ao nível das habilidades posturais. Com intuito de avaliar a eficácia desta intervenção, um estudo de natureza quantitativa e de carácter descritivo/comparativo foi conduzido com os seguintes objetivos: i) descrever e comparar o desempenho motor das crianças antes e após a intervenção motora; ii) comparar o desempenho motor dos rapazes e as raparigas; e por último, iii) determinar os erros mais frequentes na realização do pé-coxinho dinâmico. Participaram no estudo vinte e uma crianças (12 meninos e 9 meninas) com idades compreendidas entre os quatro e cinco anos de idade, de um Jardim-de-Infância, do Agrupamento de Escolas do Atlântico. O desempenho motor foi avaliado, através da bateria PDMS – 2 (Peabody Developmental Motor Scales-2), antes e após a intervenção. Os erros mais comuns na execução do pé-coxinho foram determinados de acordo com critérios de Gallahue e Ozmun (2005).

Em termos globais, as crianças melhoraram o desempenho das habilidades posturais após nove sessões de motricidade infantil. Particularmente, no teste de equilíbrio em bicos de pés, saltar ao pé-coxinho entre linhas, salto lateral e no teste de flexões de braços registaram-se progressos significativamente estatísticos. As taxas mais altas foram registadas na imitação de movimentos, no salto ao pé-coxinho em velocidade, no salto ao pé-coxinho entre linhas e nos abdominais. As taxas mais baixas verificaram-se na execução do salto lateral, no rolamento à frente, nas flexões de braços e no equilíbrio em bicos de pés. Os erros mais frequentes na execução do pé-coxinho dinâmico foram: o movimento exagerado dos braços, o movimento exagerado da perna oposta à de sustentação, a falta de fluência rítmica de movimento e prender um braço ao lado do corpo.

Este estudo reforça que é essencial desenvolver sessões de motricidade infantil de forma sistemática, com intencionalidade educativa para que as crianças atinjam um nível maturo das habilidades motoras fundamentais.

Palavras-chave: Desenvolvimento Motor; Habilidades Posturais; Equilíbrio; Educação Pré-Escolar.

Julho de 2013

ABSTRACT

The present report was elaborated for the curricular unit of Supervised Teaching Practice II (STP II) of the Master's degree in Preschool Education, at the higher School of Education of Viana do Castelo.

During STP II, an intervention program was developed aiming to improve stationary skills of preschool children. In order to assess this intervention's efficiency, a quantitative and descriptive/comparative study was conducted with the following goals: *i)* to describe and compare the children's motor performance before and after the motor intervention; *ii)* to compare the motor development between boys and girls; and last, *iii)* to determine the most common errors in performing the dynamic one-legged hop after the intervention. A total of twenty one children (12 boys and 9 girls) between ages of four and five participated in this study. The stationary skills were assessed by the Peabody Developmental Motor Scales-2, before and after the intervention. The most developmental difficulties in hopping were determined according the Gallahue and Ozmun criteria (2005).

Overall, children improved their stationary skills after nine physical education lessons. Statistically significant improvements were seen in the following motor tests: standing on tiptoes, hopping between lines, jumping sideways, and the push-ups. The highest rates were registered in imitating movements, hopping, and sit-ups. The lower rates were registered in the execution of the jumping sideways, rolling forward, push-ups and standing on tiptoes

The most common errors in hopping were: exaggerated movements of arms, exaggerated movement of non supporting leg, the lack of rhythmical fluidity of movement, and tying one arm to side of body. Finally, the girls performed better in some stationary skills. This study reinforces that the structured physical activity is essential to achieve a mature level of fundamental motor skills.

Key words: Motor development; Stationary skills; Balance; Preschool Education.

July 2013

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO.....	iv
ABSTRACT	vi
PARTE I.....	1
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	2
CAPÍTULO II - APRESENTAÇÃO E CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO EDUCATIVO.....	4
Caracterização do meio	4
Caracterização do Jardim-de-Infância	5
Caracterização da Sala de Atividades	7
Caracterização das Crianças da Sala	11
Implicações, limitações e outros aspetos do contexto que condicionaram a aplicação do projeto de investigação	18
PARTE II.....	20
CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO DO ESTUDO	21
Preâmbulo e pertinência do estudo	21
Questão de investigação.....	22
Objetivos da investigação	22
CAPÍTULO II - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	24
O Desenvolvimento Motor da Criança em Idade Pré-Escolar	24
Habilidades Posturais	28
As orientações curriculares e as metas de aprendizagem: as habilidades posturais.....	33
Síntese de alguns estudos de intervenção	36
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	40
Caracterização do estudo	40
Amostra.....	40
Descrição da intervenção pedagógica	41
Procedimentos de recolha de dados	44
Avaliação da competência motora das crianças	44
Habilidades de equilíbrio estático	44

Habilidades de equilíbrio dinâmico	46
Outras habilidades posturais	47
Procedimentos da análise de dados	49
Cronograma do estudo	50
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	51
Resultado global das habilidades posturais	51
Resultado global das habilidades posturais de acordo com género	52
Habilidades de equilíbrio estático	53
Habilidades de equilíbrio dinâmico	54
Outras habilidades posturais	55
Taxas de sucesso nos testes das habilidades posturais de acordo com o género, após a intervenção	56
Erros mais frequentes na execução do pé-coxinho dinâmico	57
CAPÍTULO V - CONCLUSÕES	60
PARTE III	62
REFLEXÃO FINAL SOBRE A PES	63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	70
ANEXO I	71
ANEXO II	82
ANEXO III	83
ANEXO IV	84

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Parque infantil.	6
<i>Figura 2.</i> Horta do Jardim-de-Infância.....	6
<i>Figura 3.</i> Área da casinha.	8
<i>Figura 4.</i> Área da biblioteca.....	8
<i>Figura 5.</i> Área da expressão plástica.	9
<i>Figura 6.</i> Área do computador.	9
<i>Figura 7.</i> Área das construções.	9
<i>Figura 8.</i> Área do quadro de lousa.	10
<i>Figura 9.</i> Área das ciências.	10
<i>Figura 10.</i> Cabides e placard.	11
<i>Figura 11.</i> Ginásio do Jardim-de-Infância.....	18
<i>Figura 12.</i> Espaço exterior: pré-escolar e 1º CEB.	19
<i>Figura 13.</i> As fases do desenvolvimento motor (Ampulheta adaptada de Gallahue e Ozmun, 2005).	25
<i>Figura 14.</i> Equilíbrio num só pé.....	45
<i>Figura 15.</i> Equilíbrio em bicos de pés.....	45
<i>Figura 16.</i> Imitação de movimentos (de pé).	46
<i>Figura 17.</i> Saltar ao pé-coxinho em velocidade.	46
<i>Figura 18.</i> Saltar ao pé-coxinho entre linhas.....	47
<i>Figura 19.</i> Salto lateral (de pé com as mãos na cintura, de lado para a linha).	47
<i>Figura 20.</i> Abdominais (deitada em decúbito dorsal no tapete).	48
<i>Figura 21.</i> Flexões de braços (deitada em decúbito ventral no tapete).	48
<i>Figura 22.</i> Rolamento à frente.	49
<i>Figura 23.</i> Taxas de sucesso (%) nos testes de equilíbrio estático, antes e após a intervenção.....	53
<i>Figura 24.</i> Taxas de sucesso (%) nos testes de equilíbrio dinâmico, antes e após a intervenção.....	54

<i>Figura 25. Taxas de sucesso (%) nos testes de outras habilidades posturais, antes e após a intervenção.....</i>	<i>55</i>
<i>Figura 26. Taxas de sucesso (%) nas habilidades posturais, em função do género, após a intervenção.....</i>	<i>56</i>
<i>Figura 27. Taxas dos erros (%) mais frequentes do grupo na habilidade do pé-coxinho dinâmico.</i>	<i>58</i>
<i>Figura 28. Primeira sessão – dia 10 de abril de 2013.....</i>	<i>89</i>
<i>Figura 29. Segunda sessão – dia 24 de abril de 2013.....</i>	<i>94</i>
<i>Figura 30. Terceira sessão – dia 29 de abril de 2013.</i>	<i>99</i>
<i>Figura 31. Quarta sessão – dia 8 de maio de 2013.</i>	<i>103</i>
<i>Figura 32. Quinta sessão – dia 15 de maio de 2013.....</i>	<i>108</i>
<i>Figura 33. Sexta sessão – dia 22 de maio de 2013.....</i>	<i>111</i>
<i>Figura 34. Sétima sessão – dia 29 de maio de 2013.</i>	<i>116</i>
<i>Figura 35. Oitava sessão – dia 5 de junho de 2013.....</i>	<i>121</i>
<i>Figura 36. Nona sessão – dia 12 de junho de 2013.....</i>	<i>124</i>

LISTA DE QUADROS

<i>Quadro 1.</i> Valores patrimoniais aliados à freguesia onde decorreu a PES.	5
<i>Quadro 2.</i> Horário de funcionamento do Jardim-de-Infância.....	7
<i>Quadro 3.</i> Sequência desenvolvimental do rolamento à frente (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).	30
<i>Quadro 4.</i> Sequência desenvolvimental do equilíbrio em um só pé (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).	31
<i>Quadro 5.</i> Sequência desenvolvimental do salto a pé-coxinho (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).	32
<i>Quadro 6.</i> Caraterização da amostra.....	41
<i>Quadro 7.</i> Síntese dos objetivos e conteúdos desenvolvidos nas sessões de Motricidade Infantil.....	41
<i>Quadro 8.</i> Calendarização das fases do estudo.....	50
<i>Quadro 9.</i> Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) da amostra total (n=21) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.....	51
<i>Quadro 10.</i> Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) dos meninos (n=12) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.	52
<i>Quadro 11.</i> Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) das meninas (n=9) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS

CEB – Ciclo de Ensino Básico

DEB – Departamento da Educação Básica

DP – Desvio padrão

INE – Instituto Nacional de Estatística

M – Média

MA – Metas de Aprendizagem

Max. – Máximo

Min. – Mínimo

Mov. – Movimento

NASPE - National Association for Sport and Physical Education

NCTM - National Council of Teachers of Mathematics

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OSU-SIGMA – Ohio State University Scale of Intra Gross Motor Assessment

PDMS-2 - Peabody Developmental Motor Scales-2

PES – Prática de Ensino Supervisionada

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

PARTE I

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada II (PES II), e decorreu num Jardim-de-Infância do distrito de Viana do Castelo, entre 25 de fevereiro de 2013 e 12 de junho de 2013.

Na primeira parte foi nossa intenção apresentar a caracterização do contexto educativo da PES II, referindo as principais características do meio, do Jardim-de-Infância, da sala de atividades, das crianças da sala e por fim, as implicações/limitações e outros aspetos do contexto que condicionaram a aplicação do projeto de investigação.

Numa segunda parte do presente relatório apresentamos um estudo de intervenção motora que visou melhorar o desempenho motor das crianças ao nível das habilidades posturais. Com este propósito, procuramos dar resposta à seguinte questão: Será que nove sessões de motricidade infantil são suficientes para registarmos uma melhoria no desempenho das habilidades posturais? Para dar resposta a esta questão delineamos os seguintes objetivos: descrever e comparar o desempenho motor das crianças antes e após a intervenção motora, comparar o desempenho motor das crianças após a intervenção em função do género, e por último, procuramos determinar os erros mais comuns na realização do pé-coxinho dinâmico após a intervenção.

Este estudo surgiu após várias observações e intervenções que decorreram no 1º semestre no âmbito da PES I. Após um diálogo com a educadora responsável pelo grupo de crianças, chegamos à conclusão de que as crianças apresentavam algumas dificuldades na execução das habilidades posturais, e que se confirmaram na avaliação inicial das crianças.

Segundo as Metas de Aprendizagem, a educação pré-escolar deve dar a possibilidade de melhorar as atividades motoras fundamentais como, movimentar-se, desenvolver habilidades posturais e manusear objetos em diferentes condições com propósitos diversificados (ME, 2010). Estes são aspetos importantes para que a criança possa apropriar os seus atos a situações concretas e a objetos diferentes, utilizando a sua movimentação para se expressar (ME, 2010).

O Departamento de Educação Básica (1997) acrescenta ainda que “a exploração de diferentes formas de movimento permitem tomar consciência dos diferentes

segmentos do corpo, das suas potencialidades e limitações, facilitando a progressiva interiorização do esquema corporal e também a tomada de consciência do corpo em relação ao exterior” (p.58).

Na terceira e última parte deste relatório é apresentada a reflexão final sobre a Prática de Ensino Supervisionada I e II.

Estrutura do trabalho

Parte I: (1) Introdução; (2) Apresentação e caracterização do contexto educativo.

Parte II: (1) Enquadramento do estudo, justificando a pertinência do presente trabalho de investigação; (2) Fundamentação teórica; (3) Metodologia adotada, nomeadamente a caracterização do estudo, amostra, descrição da intervenção motora, procedimentos de recolha de dados/análise de dados e o cronograma do estudo; (4) Apresentação e discussão dos resultados; (5) Conclusões deste estudo.

Parte III: Reflexão final sobre a PES.

CAPÍTULO II - APRESENTAÇÃO E CARATERIZAÇÃO DO CONTEXTO EDUCATIVO

Neste capítulo é apresentado uma breve caraterização geográfica, socioeconómica e cultural do local a que pertence o Jardim-de-Infância onde decorreu a PES II. Posteriormente, é feita uma caracterização do Jardim-de-Infância, sendo referidas as características ligadas aos recursos humanos e às características estruturais do mesmo. Neste ponto, é ainda efetuada uma caraterização global das crianças de acordo com as diferentes áreas e domínios do currículo, e por fim, é realizada uma análise das implicações, limitações e outros aspetos do contexto que condicionaram a realização do presente estudo.

Caracterização do meio

O Jardim-de-Infância onde decorreu a Prática de Ensino Supervisionada II pertence à rede pública e situa-se no concelho de Viana do Castelo. A freguesia a que pertence este jardim encontra-se muito próxima do centro da cidade de Viana do Castelo, podendo considerar-se um meio urbano, com cerca de 4.948 habitantes, 2.295 são do sexo masculino e 2653 são do sexo feminino, e aproximadamente de 2,07 km² de superfície (INE, 2011).

Segundo o INE (2011), encontramos na cidade de Viana do Castelo 8.818 habitantes sem nenhum nível de escolaridade, 3.302 a frequentar o ensino pré-escolar, 38.496 no nível de 1º ciclo, 16.499 no nível de 2º ciclo, 21.079 no nível de 3º ciclo, 21.825 no ensino secundário, 1.093 no ensino pós-secundário, 19.502 no ensino superior e 4.425 (4,44%) de analfabetos com 10 ou mais anos.

Ao nível socioeconómico, o sector secundário é o que predomina nesta zona, devido aos estaleiros navais, como principal fonte de emprego. O setor terciário destaca-se com a administração pública, educação, serviços e serviços na hotelaria. Assim sendo, podemos dizer que a maior fonte de rendimentos desta freguesia diz respeito a estes dois setores de atividade, como principais geradores de economia.

Nesta freguesia encontram-se diversas coletividades desportivas, culturais e sociais destacando-se um conjunto de valores patrimoniais e de associações culturais que apresentamos no quadro 1.

Quadro 1. Valores patrimoniais aliados à freguesia onde decorreu a PES.

Valores patrimoniais	Associações Culturais
Castelo de S. Tiago da Barra	Centro Cultural do Alto Minho
Convento e Igreja de S. Domingos	Grupo folclórico de Viana do Castelo
Igreja das Ursulinas	Os Escuteiros
Santuário de Nossa Senhora da Agonia	Os amigos do Mar
Capela de Santa Catarina	Clube desportivo de Monserrate
Capelas da Senhora das Candeias e de S. Tiago	A juventude de Viana
Palácio das Tramas	Escola desportiva de Viana
Palácio da Vedoria	Associação de judo
Museu Municipal e Museu de Arte Sacra	Academia de música Maestro José Pedro
Castelo de S. Tiago da Barra	
Campo da Agonia	

Para além destes espaços culturais e patrimoniais, podemos ainda encontrar um posto de GNR, um ginásio, um pavilhão polidesportivo e uma zona industrial que contém várias áreas como por exemplo, de mecânica, hoteleira, bowling, piscinas do atlântico, entre outros.

Ainda neste local, existem festividades em honra dos santos associados à freguesia ao longo de todo o ano, sendo Nossa Senhora de Monserrate a Padroeira desta freguesia. Durante o mês de agosto é realizada uma romaria em Honra da Nossa Senhora d'Agonia e é também efetuada uma feira no largo da Agonia durante todas as sextas feiras do ano.

Caracterização do Jardim-de-Infância

A PES II decorreu num Jardim-de-Infância pertencente à rede escolar pública do Agrupamento de Escolas do Atlântico, o qual integra dez unidades de ensino.

Este Jardim apresenta uma estrutura antiga, mas conservada e acolhe 85 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos. Ao nível das infraestruturas o Jardim possui quatro salas de atividades, duas salas de ATL, um ginásio, duas casas de banho para crianças, uma casa de banho para adultos, uma biblioteca comum a todas as salas, uma cantina, uma dispensa onde é arrumado o material escolar e de limpeza, uma sala de ciências, uma lavandaria, um gabinete de apoio ao trabalho das educadoras e placards onde expõem informações e os trabalhos das crianças.

O espaço exterior do edifício encontra-se dividido por uma grade de madeira, onde de um lado se encontram as crianças do Jardim e do outro as crianças do 1ºCiclo. Este é um espaço amplo e tem à disponibilidade das crianças um parque infantil (figura 1) com baloiços, cordas, um equipamento para trepar e um escorrega. O pavimento deste parque infantil é de borracha.



Figura 1. Parque infantil.

No espaço exterior podemos ainda encontrar uma horta, onde as crianças realizam as suas plantações (figura 2).

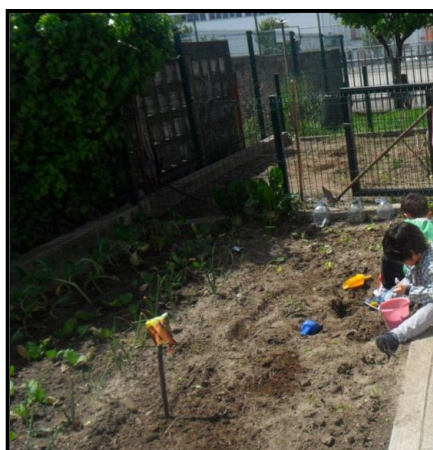


Figura 2. Horta do Jardim-de-Infância.

Ao nível dos recursos humanos, nesta instituição trabalham seis educadoras de infância, quatro auxiliares de ação educativa, três animadoras sociais, uma terapeuta da fala e uma professora de ensino especial. Salienta-se ainda a colaboração de uma professora de expressão musical e de uma professora de inglês, no momento de prolongamento de horário, duas vezes por semana.

Deste modo, a instituição tem um conjunto de rotinas diárias que se vão repetindo ao longo da semana (quadro 2).

Quadro 2. Horário de funcionamento do Jardim-de-Infância.

Horário	Atividades
8h – 9h	Receção
9h – 12h	Componente letiva
12h – 13h30	Almoço
13h30 – 15h30	Componente letiva
15h30 – 18h	Prolongamento de horário

No anexo I deste relatório é possível visualizar com maior detalhe os espaços físicos e os recursos materiais existentes nesta instituição.

Caracterização da Sala de Atividades

No que respeita à sala de atividades onde decorreu a PES II, esta tem um espaço reduzido para o número de crianças que integram o grupo – 22 crianças, o que por vezes limita a mobilidade entre as mesas e as áreas de conteúdos. Esta sala encontra-se dividida em oito áreas distintas, bem delimitadas e separadas umas pelas outras, o que permite uma boa organização do trabalho. Essas áreas são: casinha, biblioteca, expressão plástica, informática, construções, jogos de mesa, quadro de lousa e ciências.

Na área da casinha (figura 3) as crianças têm ao seu dispor uma cozinha, uma mesa, cadeiras, um quarto, roupa e adereços. Nesta área podem permanecer 4 crianças. Aqui pretende-se que as crianças desenvolvam interações com os colegas que partilham a mesma área, através do jogo simbólico, onde se envolvem em jogos de faz-de-conta. Esta

área encontra-se subordinada ao domínio da expressão dramática e motora, e também ao domínio da expressão oral.



Figura 3. Área da casinha.

A área da biblioteca (figura 4) foi criada no decorrer da PES II e contém uma cesta literária com cinco livros, que são repostos todas semanas, numa ida à biblioteca do 1º Ciclo. Nesta área, para além das crianças puderem explorar os livros têm ainda ao seu dispor fantoches, dedoches, tapetes narrativos e um teatro de sombras. Aqui, apenas podem permanecer 2 crianças de cada vez. Esta área foi criada no decorrer da PES II e tem como objetivo fomentar o gosto pelos livros, pela leitura e representação e encontra-se subordinada ao domínio da abordagem oral e escrita e ao domínio da expressão dramática.

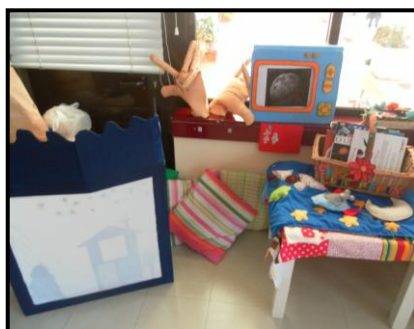


Figura 4. Área da biblioteca.

Na área da expressão plástica (figura 5) podemos encontrar plasticina, tintas, cola, pincéis, lápis de cor e marcadores, revistas para o recorte e colagem, tesoura, entre outros materiais. Nesta área não existe um número limite de crianças. Este espaço desenvolve nas crianças a criatividade e a motricidade fina, tendo por objetivo o contacto com técnicas de expressão plástica.



Figura 5. Área da expressão plástica.

A área do computador (figura 6) dispõe de um computador com colunas, rato, uma mesa e duas cadeiras, permitindo o trabalho a pares. Nesta área pretende-se fomentar o gosto e o contacto com as novas tecnologias, potenciando o desenvolvimento de capacidades nas diferentes áreas e domínios.



Figura 6. Área do computador.

A área das construções (figura 7) contém um aparelho de música, um DVD, uma televisão e uma variedade de lego's, animais, entre outros materiais. Desta área podem usufruir 5 crianças. Aqui as crianças desenvolvem capacidades no âmbito dos domínios da expressão motora e matemática.



Figura 7. Área das construções.

A área dos jogos de mesa contém uma estante que se encontra dividida por uma variedade de jogos e puzzles. Aqui, não existe um número limite de crianças. Esta área é essencial para o raciocínio lógico-matemático da criança.

Na área do quadro de lousa (figura 8) as crianças têm ao seu dispor um quadro de lousa e giz de várias cores. Nesta área apenas podem permanecer 2 crianças de cada vez. Aqui, as crianças têm a oportunidade de desenvolver a sua imaginação e criar ligações com as diferentes áreas e domínios, principalmente, a expressão plástica e motora.



Figura 8. Área do quadro de lousa.

E por último, na área das ciências (figura 9) as crianças podem observar as fases de crescimento de uma planta – salsa, explorar a máquina das fases da lua e os planetas do sistema solar. Nesta área apenas podem permanecer 2 crianças de cada vez. Esta foi uma área criada no decorrer da PES II e tinha como objetivo consolidar informações sobre a área do conhecimento do mundo.



Figura 9. Área das ciências.

No exterior da sala as crianças usufruem de cabides (figura 10) para pendurar as suas mochilas e os casacos e de um placard para expor os seus trabalhos.



Figura 10. Cabides e placard.

No anexo II deste relatório é possível visualizar com maior detalhe os recursos materiais existentes nesta sala de atividades.

Caracterização das Crianças da Sala

A sala do Jardim-de-Infância onde desenvolvi o meu estudo é constituída por um grupo heterogéneo de 22 crianças, das quais 12 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino, encontrando-se na faixa etária dos 4 e 5 anos. Nenhuma destas crianças está a frequentar o Jardim-de-Infância pela primeira vez. Importa referir que nesta sala existe uma criança identificada com necessidades educativas especiais (NEE), que é acompanhada por uma terapeuta da fala e uma professora de apoio a necessidades educativas especiais.

Este grupo de crianças apresenta diferentes características, sendo algumas crianças bastante participativas e outras mais tímidas, no entanto, o grupo apresenta níveis de desenvolvimento adequados ao que é previsto para crianças desta idade.

Quanto à Área de Formação Pessoal e Social, no que se refere ao Conhecimento de Si, o grupo tem consciência da sua identidade e da do outro, sendo capazes de identificar as principais características, como o nome, idade, sexo e a sua residência. Segundo o DEB (1997), as crianças em idade pré-escolar ampliam algumas competências específicas de modo a construir a sua identidade, pois têm consciência de si e do outro, reconhece o seu nome, idade, sexo e local onde habita, reconhecendo laços de pertença

social e cultural. Na sua maioria, o grupo possui ainda um conceito de autoestima bastante positivo e demonstram grande capacidade na tomada de decisões.

No que refere à autonomia, o grupo demonstra ter noção das rotinas e regras da sala, embora algumas crianças sintam alguma dificuldade em cumpri-las. São autónomos na ida à casa de banho, nas refeições e na arrumação do material que utilizam no respetivo lugar, embora seja necessário por vezes chamar atenção.

No que diz respeito à relação com os outros, o grupo tem uma boa relação com todos os adultos do Jardim-de-Infância e com os seus pares, embora existam algumas crianças, que devido ao seu forte carácter, evidenciavam alguma teimosia o que interfere com as relações interpessoais.

No *Domínio da Expressão Motora*, estas crianças encontram-se na fase das habilidades motoras fundamentais (Gallahue & Ozmun, 2005). No que se refere às habilidades de manipulação de objetos, as crianças de 5 anos são capazes de pontapear a bola, agarrar a bola, lançar a bola por cima e lançar a bola por baixo, enquanto que as crianças mais novas (4 anos) ainda demonstram alguma dificuldade. No que se refere às habilidades posturais, as nossas crianças conseguem andar em bicos de pés, no entanto, apresentam dificuldade em equilibrar-se na execução do pé-coxinho. No que diz respeito às habilidades de locomoção, as crianças andam em bicos de pés, sobem escadas, correm em velocidade e andam sobre uma linha.

Relativamente às habilidades de manipulação fina, as crianças são capazes de pegar corretamente num marcador, nos lápis e nos pincéis, abotoar e desabotoar botões e conseguem rasgar papel. Nas habilidades de integração visuo-motora, as crianças conseguem enfiar contas, dobrar papel, cortar papel e linha, e colocar contas num frasco.

De acordo com o DEB (1997):

o desenvolvimento da motricidade fina insere-se no quotidiano do Jardim de Infância, onde as crianças aprendem a manipular diversos objetos (...), atirar e apanhar bolas ou outros materiais de arremesso, utilizando as mãos ou os pés (p. 59).

As crianças com 5 anos têm mais desenvolvidas as noções de direção e orientação, tais como, alto, baixo, dentro, fora, à frente, atrás, tendo como principal referência o seu próprio corpo.

É de salientar que, segundo Papalia (2001), “as crianças entre os 3 e os 6 anos fazem grandes progressos nas competências motoras – tanto as competências motoras globais, como correr ou saltar, como as competências motoras finas, como abotoar e desenhar” (p. 286).

Relativamente ao *Domínio da Expressão Dramática* as crianças evidenciavam um grande entusiasmo em todas as atividades deste carácter. Em geral, as crianças conseguiam interpretar as personagens a que se proponham a caracterizar, conseguindo entrar no papel, evidenciando as suas reações e emoções. É de salientar que o grupo sempre mostrou muito interesse pela área do faz-de-conta, envolvendo-se com grande satisfação, mostrando-se capaz de interpretar os mais diversificados papéis que fazem parte do seu quotidiano. Deste modo, Sousa (2003a) reforça a seguinte ideia:

A expressão dramática é um dos meios mais valiosos e completos de educação. A amplitude da sua ação, abrangendo quase todos os aspetos importantes do desenvolvimento da criança e a grande diversificação de formas que pode tomar, podendo ser regulada conforme os objetivos, as idades e os meios de que se dispõe, tornam-na por excelência a principal forma de atividade educativa (...). O objetivo principal desta forma de educação é a expressão, ou seja, o estimulador da criança para que expresse livremente todos os seus sentimentos, desejos e tensões interiores (p. 33).

Uma das preferências das crianças passava pela imitação do adulto como figura a seguir. Então, quando adotavam o papel de alguém ou alguma coisa, assumiam-no com prazer, utilizando uma linguagem apropriada à situação decorrente. De acordo com o DEB (1997) as crianças desenvolvem a sua linguagem oral e não-verbal através da dramatização de histórias conhecidas ou inventadas. Neste domínio as crianças têm a possibilidade desenvolver a linguagem e a sua imaginação.

No que se refere ao *Domínio da Expressão Plástica*, verifica-se que nesta sala de Jardim-de-Infância as crianças mais novas (4 anos) fazem representações da figura humana muito elementares, sendo a representação da sua figura humana pouco perceptível. No entanto, as restantes crianças representam a figura humana muito semelhante à realidade, pois colocam as diferentes partes do corpo pela disposição correta. É de salientar que estas crianças trabalham muito nesta área, quer seja para fazer registos de uma história, quer acontecimentos, pois o desenho é uma forma de

exprimirem os seus sentimentos. Nesta fase a criança representa aquilo que para si tem significado de acordo com as suas habilidades (Sousa, 2003b).

Como forma de salientar a importância da expressão plástica o Departamento de Educação Básica (1997), refere que esta é a forma pela qual as crianças representam as suas experiências do dia-a-dia.

Verifica-se ainda que a grande maioria do grupo pega corretamente nos lápis, nos pincéis, na tesoura, reconhece as cores, consegue fazer conjugações, utilizando-as através de materiais como as tintas, os lápis de cor e os marcadores.

Segundo Sousa (2003b), “a expressão plástica oferece à criança a criação plástica como modo de estimular a imaginação e desenvolver o seu raciocínio” (p.170). Sousa (2003b) refere ainda que o nosso grupo se situa na etapa Pré-Esquemática (4-7 anos).

As metas de aprendizagem referem que este domínio tem como objetivos no final da educação pré-escolar: representar vivências; experimentar, criar e descrever diferentes formas visuais; produzir plasticamente; criticar os seus próprios trabalhos; e utilizar diferentes materiais e meios de expressão (ME, 2010).

Relativamente ao *Domínio da Expressão Musical*, sabemos que segundo Spodek (2010) “a música está entre as primeiras experiências sociais da criança” (p.461). Deste modo, apercebemo-nos que as crianças têm contacto com este domínio em diversos momentos do dia: na música dos bons dias, para cativar a atenção das crianças quando estão a dispersar numa atividade, assim como em outros momentos de acordo com o tema abordado.

Neste domínio o grupo demonstra grande interesse pelo cântico, aprendendo com facilidade todas as canções que lhes são ensinadas, conseguindo reproduzir diferentes ritmos. De um modo geral, conseguem fazer silêncio/pausa, identificar os sons do quotidiano e dos animais, imitar ritmos e gostam muito de manusear e explorar os instrumentos musicais. De acordo com as metas de aprendizagem (2010) a criança deve ser capaz de: utilizar a voz; reproduzir ritmos, melodias; cantar canções e memorizá-las; interpretar canções em diferentes contextos; utilizar instrumentos musicais e corporais; improvisar; reconhecer auditivamente sons vocais e corporais; comentar a música que

ouve e utilizar diferentes símbolos não convencionais para identificar, ler ou registar músicas.

Este domínio “pretende criar na criança um despertar para o mundo dos sons e um envolvimento cada vez mais profundo na parte musical da sua vida” (Sousa, 2003b, p. 22).

O Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita tem uma enorme importância na Educação Pré-Escolar, cabe assim ao educador criar situações onde as crianças possam adquirir um maior domínio da língua e posteriormente a sua escrita. Deste modo, a linguagem têm como princípio geral a comunicação entre os indivíduos, para que possamos estabelecer e manter relações com os outros (Hohmann & Weikart, 1997).

O grupo na sua maioria, consegue ouvir atentamente uma história, recontando-a no final com todos os pormenores, evidencia interesse pelas conversas em grande grupo, expõe uma linguagem cuidada, apresentando um leque vocabular bastante alargado, narra acontecimentos de um passado recente ou mais longínquo e utiliza corretamente os tempos verbais. Neste domínio, as crianças mais novas (4 anos) apresentam maior dificuldade em produzir rimas, identificar e pronunciar palavras que iniciam com a mesma letra. Deste modo, Hohmann e Weikart (1997) defendem que:

as crianças querem comunicar. Querem compreender e ser compreendidas (...) Com a sua vontade de comunicar, a linguagem da criança torna-se progressivamente mais complexa. Assim evolui de expressões com apenas uma ou poucas palavras, para frases, de assuntos ou objetos concretos para temas abstratos, do presente, para o passado ou futuro (p. 524 e 525).

O grupo utiliza então a linguagem como forma de tradução do pensamento, comunicam oralmente em diferentes contextos, com vários interlocutores e com conteúdos e intenções diversificadas.

Ao nível da Abordagem à Escrita o grupo escreve o seu nome em letras de imprensa maiúsculas, tenta copiar a data do quadro, consegue representar graficamente uma história lengalenga ou acontecimento e demonstra um grande interesse pelo livro e pela leitura. “A leitura partilhada é um veículo importante para o desenvolvimento da

linguagem, não apenas em crianças com o atraso da linguagem, mas também para aquelas cujo desenvolvimento ocorre normalmente” (Papalia, 2001, p. 326).

Algumas destas crianças conseguem ainda identificar palavras que começam e acabam com a mesma sílaba, sabem que as letras correspondem a sons e reconhecem o sentido direcional da escrita. “Se a escrita e a leitura fazem parte do cotidiano familiar de muitas crianças, que assim aprendem para que serve ler e escrever, todas as crianças deverão ter estas experiências na educação pré-escolar” (DEB, 1997, p. 69).

Conforme as Metas de Aprendizagem (2010) na abordagem à escrita, a criança no final da educação pré-escolar deve: reconhecer algumas palavras do cotidiano; isolar uma letra; saber escrever o seu nome; distinguir quando começa e acaba uma palavra; diferenciar letras de números; reconhecer o sentido direcional da escrita, identificar e produzir algumas letras maiúsculas e minúsculas; e reconhecer que as letras correspondem a sons.

No que se refere ao *Domínio da Matemática*, as crianças que frequentam o Jardim-de-Infância aprendem matemática na realização das rotinas diárias, quando contam o número de crianças que estão presentes e ausentes e quando identificam as figuras geométricas existentes do quadro das presenças. Com isto, salienta-se que as concepções matemáticas das crianças são construídas a partir das suas vivências, tal como nos referem Os Princípios e as Normas para a Matemática Escolar - NCTM (2007), “a aprendizagem matemática é construída a partir da sua curiosidade e entusiasmo e é desenvolvida, de forma natural, a partir das suas experiências” (p. 83).

Verifica-se que tal como no primeiro ciclo os temas a serem trabalhados no Pré-Escolar são os seguintes: Números e Operações, Geometria e Medida, Álgebra, Organização e Tratamento de Dados (DEB, 1997; ME, 2010). No entanto, estes temas são trabalhados de forma a desenvolver competências e não com objetivo de aprendizagem escolarizada.

Neste âmbito as nossas crianças realizam contagem até ao número 24, conseguem nomear, classificar e seriar objetos quanto à sua forma, cor e tamanho, preenchem tabelas simples, realizam operações simples, identificam e nomeiam as formas

geométricas elementares (quadrado, círculo, triângulo e retângulo), bem como sabem fazer a distinção entre pequeno e grande, cheio e vazio.

Segundo as Metas de Aprendizagem (2010) as crianças até ao final da educação pré-escolar devem: classificar objetos; contar objetos, utilizando diferentes materiais para a sua representação; enumerar; reconhecer os numerais; utilizar subitizing; utilizar uma linguagem de comparação; utilizar números ordinais e cardinais; estabelecer relações numéricas; resolver problemas do seu dia-a-dia; comparar formas geométricas; classificar objetos de acordo com diversos critérios; compreender diferentes formas de medição convencionais e não convencionais; utilizar instrumentos de medida; e interpretar dados representados em diversas situações como tabelas.

A Área do Conhecimento do Mundo é uma área de aquisição e articulação de conhecimentos que se foca na exploração do mundo. No que diz respeito a esta área, o grupo em análise sabe que a partir de materiais de uso comum é possível fazer outras coisas, ou seja, reutilizar. No geral, este grupo sabe utilizar corretamente os ecopontos, mostra-se incentivado para a importância de preservar o meio ambiente, demonstra interesse pelo mundo que o rodeia, colocando perguntas e procurando soluções, identifica corretamente o estado do tempo, têm noção dos meses e dias da semana, mas ainda apresenta alguma dificuldade na sequência dos meses e dias da semana.

De acordo com as Metas de Aprendizagem é esperado que crianças em idade pré-escolar consigam: utilizar noções espaciais; localizar elementos de espaço e vivências; reconhecer uma planta; descrever itinerários; reconhecer diferentes formas de representar a Terra; distinguir diferentes formas de tempo, identificar elementos do ambiente natural, designar e localizar corretamente partes do corpo humano e a sua identidade; situar-se socialmente; saber a importância da separação dos resíduos; manifestar comportamentos de preocupação com a natureza; e usar práticas de higiene, saúde e segurança.

Peixoto (2008) refere que na abordagem às ciências o adulto deve proporcionar momentos de contacto direto entre a criança e o mundo, para que se desenvolva uma aprendizagem sensorial.

Implicações, limitações e outros aspetos do contexto que condicionaram a aplicação do projeto de investigação

Tendo levado a cabo um projeto de intervenção no âmbito da Expressão Motora era implícito que houvesse condições ideais no que se refere aos recursos físicos e materiais do Jardim-de-Infância em causa. No entanto, existiram constrangimentos que dificultaram o desenvolvimento do mesmo:

- A sala de motricidade do Jardim-de-Infância (figura 11) era demasiado pequena para o número de crianças da sala (22 crianças). Este constrangimento levou a que algumas sessões de motricidade infantil fossem conduzidas com metade do grupo de cada vez;

- Um espaço alternativo era o espaço exterior (figura 12), contudo este apesar de ser amplo não tinha uma área coberta, consequentemente a sua utilização estava dependente das condições climáticas;

- Os recursos materiais foram outra condicionante neste estudo. Apesar da grande variedade de materiais, não existiam materiais suficientes para fazer um trabalho individualizado (exemplo: uma bola ou uma corda para cada criança).

Estes constrangimentos foram em certa parte ultrapassados com a utilização do ginásio e dos materiais do 1º ciclo.



Figura 11. Ginásio do Jardim-de-Infância.



Figura 12. Espaço exterior: pré-escolar e 1º CEB.

PARTE II

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO DO ESTUDO

Neste capítulo apresenta-se o enquadramento do estudo e a sua pertinência. Para além da questão central, são elencados os objetivos do estudo.

Preâmbulo e pertinência do estudo

Segundo o Departamento de Educação Básica (1997), as crianças quando entram na educação pré-escolar já executam algumas aprendizagens motoras básicas como andar, ultrapassar obstáculos e manusear objetos. No entanto, a educação pré-escolar deverá dar a possibilidade de melhorar as atividades motoras fundamentais como, movimentar-se, desenvolver habilidades posturais e manusear objetos em diferentes condições com propósitos diversificados. Estes são aspetos importantes para que a criança possa apropriar os seus atos a situações concretas e a objetos diferentes, utilizando a sua movimentação para se expressar (ME, 2010).

Vários investigadores (Gallahue & Ozmun 2005; Peres, Serrano & Cunha, 2009) consideram que as habilidades motoras fundamentais têm um papel essencial na relação que a criança estabelece com o mundo que a rodeia, uma vez que o desempenho destas habilidades potencia o desenvolvimento de outras habilidades. Neste sentido, é relevante que os mais pequenos atinjam um grau de eficácia nas suas habilidades motoras, tendo o Educador de Infância o dever de garantir atividades onde as crianças possam desenvolver as habilidades motoras fundamentais durante a primeira infância, visto ser o período mais sensível para o efeito (Gallahue & Ozmun, 2005).

De acordo com Manoel (2007), o Jardim-de-Infância deve presentear as crianças com a oportunidade de se envolverem em diversas atividades no âmbito da Expressão Físico Motora, uma vez que estas propiciam aprendizagens nos mais diversos níveis, tais como, o afetivo, o cognitivo e o motor.

No período pré-escolar, o Educador de Infância deve estar atento às necessidades das crianças para que possa promover o seu desenvolvimento com um propósito e

adaptado ao grupo com que está a trabalhar. Esta é uma ideia que se encontra patente no Departamento de Educação Básica – DEB:

o conhecimento da criança e da sua evolução constitui o fundamento da diferenciação pedagógica que parte do que esta sabe e é capaz de fazer para alargar os seus interesses e desenvolver as suas potencialidades. Este conhecimento resulta de uma observação contínua e supõe a necessidade de referências tais como, produtos das crianças e diferentes formas de registo (DEB, 1997, p. 25).

Após ter realizado várias intervenções e observações, no decorrer da PES I, e depois de um diálogo com a educadora responsável pelo grupo em estudo, chegamos à conclusão de que o grupo apresentava algumas dificuldades na execução das habilidades posturais, e que se confirmaram na avaliação inicial das crianças. De facto, na execução do pé-coxinho dinâmico foi notória a falta de fluência rítmica, e a inabilidade em manter o equilíbrio por cinco ou mais saltos consecutivos. Dificuldades de equilíbrio e de postura foram também evidentes, por exemplo, em se manter em bicos de pés (equilíbrio estático), na realização de saltos laterais a pés juntos e na execução de flexões de braços.

Partindo destas evidências, foi realizado um estudo de intervenção que visou, principalmente, o desenvolvimento motor das habilidades posturais. Este conteúdo faz parte de um dos subdomínios da Expressão Motora nas Metas de Aprendizagem (2010) – deslocamentos e equilíbrio.

Questão de investigação

Será que nove sessões de motricidade infantil são suficientes para registarmos uma melhoria no desempenho das habilidades posturais?

Objetivos da investigação

Para dar resposta à questão formulada, foi necessário estabelecer objetivos de investigação, tais como:

- Descrever e comparar o desempenho motor das crianças antes e após a intervenção motora;

- Comparar o desempenho motor das crianças após a intervenção em função do género;
- Determinar os erros mais frequentes na realização do pé-coxinho dinâmico.

CAPÍTULO II - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo, apresentamos uma sucinta revisão da literatura sobre o Desenvolvimento Motor da criança em idade pré-escolar, e com particular foco nas habilidades posturais. Numa segunda parte desta revisão é feita uma síntese de alguns estudos de intervenção motora encontrados na literatura.

O Desenvolvimento Motor da Criança em Idade Pré-Escolar

O desenvolvimento motor é um conjunto de processos de mudança no comportamento motor do ser humano, especialmente na infância e na adolescência (Barreiros, 2007). O mesmo autor acrescenta ainda, que o tipo e o padrão de movimentos mudam drasticamente durante os primeiros 10 anos de vida, exibindo ritmos de desenvolvimento diferentes de criança para criança, ou seja, uma forte variabilidade interindividual e diferenças de grupo para grupo.

De acordo com Lopes (2006) “os anos críticos para a aprendizagem das habilidades motoras situam-se entre os 3 e os 9/10 anos de idade” (p.30). Também Peres, Serrano e Cunha (2009), referem que entre os 2 e os 6 anos é a idade mais propícia para o desenvolvimento infantil ao nível da motricidade, ou seja, para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas ou fundamentais. Daí a necessidade de uma atenção redobrada para o desenvolvimento e aprendizagem das habilidades motoras na idade pré-escolar (Peres, Serrano, & Cunha, 2009).

Segundo Garcia (2005), o movimento na infância é um meio crucial na aprendizagem e um fator imprescindível na vida da criança. Este é o momento em que a criança explora o meio que a circunda e as suas habilidades corporais, o que indica o começo da aprendizagem expressiva e o aparecimento das habilidades motoras fundamentais.

Quando a criança entra na educação pré-escolar já demonstra alguma destreza em movimentos motores básicos, como o caminhar, ultrapassar obstáculos e manusear objetos (DEB, 1997; Gallahue & Ozmun, 2005). Segundo Gallahue e Ozmun (2005), no

final dos dois anos de vida, geralmente a criança já é capaz de dominar as habilidades motoras rudimentares, sendo estas, a base do desenvolvimento dos padrões motores fundamentais no início da infância e dos padrões motores especializados da infância subsequente e da adolescência.

Na figura a baixo (figura 13) podemos visualizar as quatro fases de desenvolvimento dos movimentos: Fase Motora Reflexa, Fase Motora Rudimentar, Fase Motora Fundamental e Fase Motora Especializada, estas encontram-se divididas de acordo com a faixa etária e com os estádios.

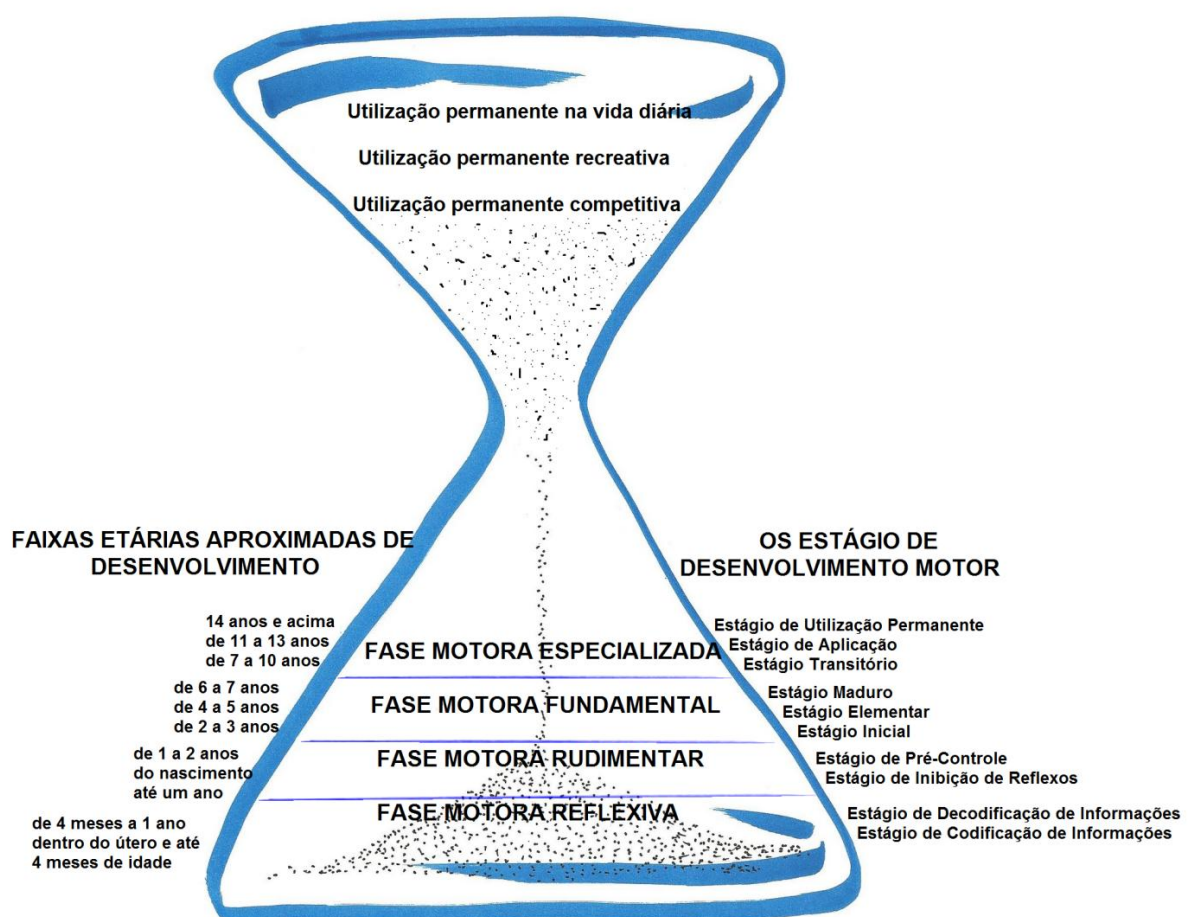


Figura 13. As fases do desenvolvimento motor (Ampulheta adaptada de Gallahue e Ozmun, 2005).

A **fase motora reflexa** diz respeito aos primeiros movimentos executados pelas crianças, ou seja, movimentos inconscientes, controlados subcorticalmente, que apoiam as fases seguintes do desenvolvimento motor. Estes movimentos são fundamentais nos primeiros meses de vida de uma criança, pois é através deles que a criança toma

consciência de si mesma e do mundo que a rodeia. Deste modo, esta habilidade motora encontra-se dividida em dois tipos de reflexos - os *reflexos primitivos* e os *reflexos posturais*, e ainda, em dois tipos de estágios – *estágio de codificação de informações* e *estágio de decodificação de informações* (Gallahue & Ozmun, 2005).

A **fase de movimentos rudimentares** é caracterizada pelos primeiros movimentos deliberados da criança que podem ocorrer desde o nascimento até, aproximadamente, os dois anos de vida. Estes movimentos ocorrem de forma conjecturável e são determinados pelo processo de maturação. Porém, nem todas as crianças atingem este nível ao mesmo tempo, pois pode variar de criança para criança e de fatores biológicos e ambientais. As habilidades motoras rudimentares apresentam os movimentos voluntários (movimentos estabilizadores, tarefas manipulativas e movimentos locomotores) para a sobrevivência da criança (Gallahue & Ozmun, 2005).

Esta fase de movimentos encontra-se dividida em dois estádios que figuram o processo de controlo motor: *estágio de inibição de reflexos* e *estágio de pré-controlo*.

Visto que este estudo visa avaliar crianças em idade pré-escolar, terá como grande enfoque as **habilidades motoras fundamentais**. Nesta fase as crianças são observadas na descoberta e exploração do seu corpo, onde desempenham um vasto leque de movimentos posturais (caminhar com estabilidade e equilibrar-se num só pé), locomotores (correr e saltar) e manipulativos (lançar e agarrar), primeiramente, partem à descoberta de cada um isoladamente e só depois de uma forma articulada (Gallahue & Ozmun, 2005). No entanto, existem educadores que pensam que as crianças de algum modo “automaticamente” aprendem a desempenhar esses movimentos fundamentais. Mas, na verdade, a maioria das crianças não atingem um padrão maturo destas habilidades, pois necessitam de um conjunto de práticas, estímulos e instruções num ambiente adequado (Gallahue & Ozmun, 2005).

A fase do movimento fundamental encontra-se dividida em três estádios: *inicial*, *elementar* e *maturo*. Uma criança que não apresente qualquer tipo de problema cognitivo ou físico mostra-se capaz de progredir de um estádio de desenvolvimento para o outro, no entanto, esta transição deve-se à maturação, mas também às oportunidades de atividade física estruturada e não estruturada (Gallahue & Ozmun, 2005).

Segundo Gallahue e Ozmun (2005) no *estádio inicial* as crianças de 2 anos começam a demonstrar algumas tentativas de execução dos primeiros movimentos. Assim sendo, os movimentos locomotores, manipulativos e posturais de crianças desta idade encontram-se no nível inicial, no entanto, podem existir crianças que se encontrem num nível mais elevado de movimento. Este tipo de movimentos é descrito por uma sucessão inadequada, onde o uso do corpo é limitado ou excessivo levando a que haja uma coordenação incompleta.

No *estádio elementar*, as crianças entre os 3 ou 4 anos de idade já apresentam movimentos mais controlados e requintados do que no estágio inicial, apesar de ainda não serem perfeitos. Crianças que apresentem um nível de desenvolvimento físico e psicológico regulares, evoluem para o estágio elementar pelo processo de maturação. No entanto, existem pessoas que não evoluem para o estágio de desenvolvimento seguinte em alguns movimentos (Gallahue & Ozmun, 2005).

O *estádio maturo* é caracterizado por movimentos refinados e coordenados e pode ser atingido por crianças a partir dos 5 ou 6 anos de idade. Nesta fase, apesar de muitas das crianças alcançarem o estágio maduro pelo processo de maturação, a grande maioria necessita de ser estimulada para que impulse esta aprendizagem, pois sem a estimulação dificilmente o ser humano atinge o estágio maduro (Gallahue & Ozmun, 2005). O presente estudo irá patentear, essencialmente, no estágio maduro, uma vez que as crianças em análise têm idades correspondentes a esse estágio, como é referido pelos autores anteriores.

A **fase de movimentos especializados** é reflexo das habilidades fundamentais. É nesta fase que os movimentos posturais, locomotores e manipulativos sofrem uma refinação com maior grau de precisão que as habilidades fundamentais (Gallahue & Ozmun, 2005).

As habilidades especializadas apresentam três estágios: *estágio transitório*, *estágio de aplicação* e *estágio de utilização permanente* (Gallahue & Ozmun, 2005).

Habilidades Posturais

Nas habilidades motoras fundamentais as crianças são observadas a executar um vasto leque de movimentos que se classificam como: habilidades locomotoras, onde se verifica mudanças na localização do corpo no espaço, habilidades manipulativas, onde existe uma aplicação de forças sobre os objetos ou vice-versa e por fim, habilidades posturais que pressupõem que o indivíduo mantenha a sua postura inalterada face às várias posições que adota, sendo necessário o equilíbrio (Gallahue & Ozmun, 2005). Para Gallahue e Ozmun (2005), as habilidades posturais são o movimento mais básico das três categorias apresentadas anteriormente e é influenciado por estímulos visuais, táteis, cinestésicos e vestibulares.

No entanto, existe uma variedade de movimentos que compreendem a combinação de movimentos posturais, locomotores e/ou manipulativos. Por exemplo, para saltarmos à corda necessitamos da locomoção para saltar, do movimento manipulativo para fazer girar a corda e da postura para nos manter em equilíbrio. O mesmo acontece no futebol, que necessitamos de movimentos locomotores para correr e saltar; movimentos manipulativos para pontapear, fazer passes e cabecear e movimentos posturais para fugir, alcançar e rodar (Gallahue & Ozmun, 2005).

Por esta razão, a postura é a componente com maior relevância, uma vez que, todo movimento integra um elemento de postura/estabilidade (Gallahue & Ozmun, 2005). Daí Gallahue e Ozmun (2005) considerarem que “todas as atividades locomotoras e manipulativas são, em parte, movimentos posturais” (p.229).

As habilidades posturais são ainda entendidas como um movimento não-locomotor e não-manipulativo, ou seja, é “qualquer movimento que tenha como objetivo obter e manter o equilíbrio em relação à força da gravidade” (Gallahue & Ozmun, 2005, p. 56).

Podemos encontrar o equilíbrio subdividido em dois conceitos: o *equilíbrio estático* refere-se às posições imóveis como por exemplo, equilibrar-se em um só pé, ficar em pé na trave de equilíbrio e executar o equilíbrio com vara. Como refere DeOreo (1971), Keogh (1965) e Van Slooten (1973) numa revisão da literatura efetuada por

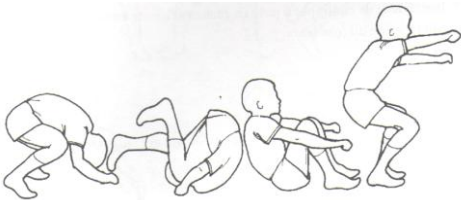
Gallahue e Ozmun (2005) as crianças tendem a ter um melhor desempenho nas habilidades de equilíbrio estático entre os 2 e os 12 anos de idade, pois as habilidades deste nível ainda estão se desenvolvendo; o *equilíbrio dinâmico* refere-se à capacidade do indivíduo se deslocar de um ponto a outro sem perder o equilíbrio, como por exemplo, caminhar sobre uma linha (Gallahue & Ozmun, 2005).

Em ambos os casos as meninas tendem a ter níveis de desempenho melhores que os meninos até, aproximadamente, os 8 anos de idade, quando estes atingem os mesmos níveis de proficiência (Gallahue & Ozmun, 2005).

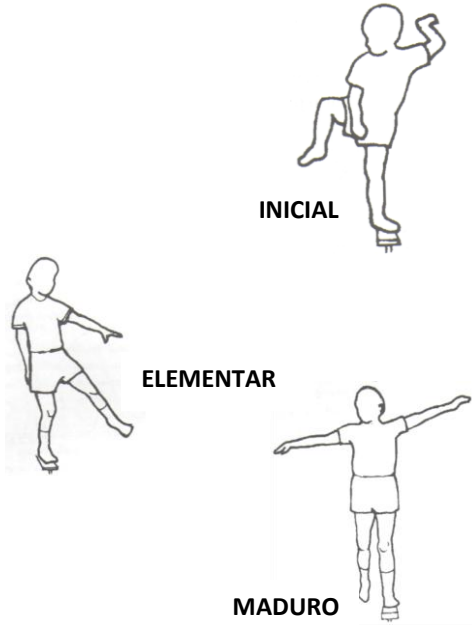
Nas habilidades posturais podemos encontrar movimentos axiais, posturas invertidas e de rolamento corporal (Gallahue & Ozmun, 2005). Os movimentos axiais ou não-locomotores dizem respeito a atividades que envolvam a orientação do tronco ou dos membros, enquanto o indivíduo permanece em posição imóvel, como é o caso de rodar, virar, inclinar, puxar, empurrar, alongar e balançar (Gallahue & Ozmun, 2005). As posturas são posições corporais que exigem a manutenção do equilíbrio estático ou dinâmico, como é o caso de sentar, levantar, rolar, parar, fugir, caminhar sobre uma linha, balançar sobre um galho e equilibrar-se num só pé (Gallahue & Ozmun, 2005).

De seguida no quadro 3, 4 e 5 apresentamos a sequência desenvolvimental de três habilidades posturais: rolamento à frente, equilíbrio num só pé e o salto a pé-coxinho.

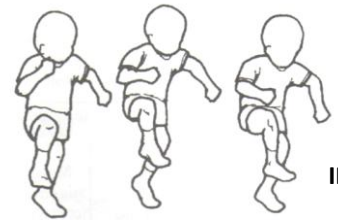
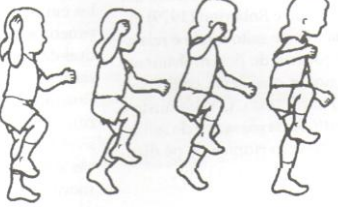
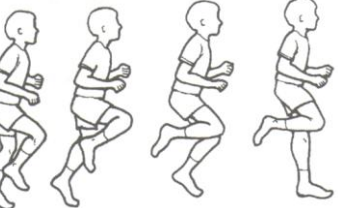
Quadro 3. Sequência desenvolvimental do rolamento à frente (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).

SEQUÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO PARA O ROLAMENTO À FRENTE	IMAGENS
<u>A. Estágio inicial</u>	 INICIAL
1. Cabeça entra em contacto com a superfície 2. O corpo curvado em posição “C” solta 3. Inabilidade para coordenar o uso dos braços 4. Não consegue rolar para trás ou para as laterais 5. Curva-se para a posição “L” e depois rolar para a frente	
<u>B. Estágio elementar</u>	
1. Depois de rolar para a frente, as ações parecem segmentadas 2. Cabeça conduz a ação em vez de inibi-la 3. Topo da cabeça ainda toca a superfície 4. Corpo em posição “C” apertada no início do rolamento 5. Curva-se em posição “L” ao completar o rolamento 6. Auxílio das mãos e dos braços sem técnica, mas fornecendo um ligeiro impulso 7. Pode executar apenas um rolamento de cada vez	 ELEMENTAR
<u>C. Estágio maduro</u>	
1. Cabeça conduz a ação 2. Parte de trás da cabeça toca na superfície levemente 3. Corpo permanece em “C” durante todo o movimento 4. Braços auxiliam na realização da força 5. Impulso do movimento leva a criança à posição inicial 6. Pode executar rolamentos consecutivos controlados	 MADURO
Dificuldades de desenvolvimento	
A. A cabeça toca na superfície com força B. Falha em curvar suficientemente o corpo C. Inabilidade de empurrar o corpo com os braços D. Empurrar o corpo com um só braço E. Falha em manter-se em posição fletida F. Inabilidade de executar rolamentos consecutivos G. Sentir tonturas H. Falha em fazer o rolamento em linha reta I. Impulso insuficiente para completar o rolamento	

Quadro 4. Sequência desenvolvimental do equilíbrio em um só pé (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).

SEQUÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO PARA O EQUILÍBRIO EM UM SÓ PÉ	IMAGENS
<u>A. Estágio inicial</u> 1. Ergue a perna que não está a suportar o peso, desta forma deixa a coxa quase paralela á superfície de contacto 2. Com ou sem equilíbrio 3. Excesso de compensação com os braços, como asas 4. Preferência inconsciente por uma só perna 5. Equilibra-se com apoio externo 6. Equilíbrio sem apoio, só momentâneo 7. Olhos direcionados para os pés <u>B. Estágio elementar</u> 1. Pode elevar a perna que não está a suportar o peso numa posição próxima a perna de apoio 2. Não consegue equilibrar-se de olhos fechados 3. Usa os braços para se equilibrar 4. Executa melhor com a perna dominante <u>C. Estágio maduro</u> 1. Pode equilibrar-se de olhos fechados 2. Usa os braços e o tronco conforme o necessário para se equilibrar 3. Eleva a perna que não está a suportar o peso 4. Foca o objeto externo enquanto tenta manter o equilíbrio 5. Muda para a perna dominante sem perder o equilíbrio	 INICIAL ELEMENTAR MADURO
Dificuldades de desenvolvimento A. Cola um braço na lateral do corpo B. Nenhum movimento de compreensão C. Compensação dos braços inapropriada D. Inabilidade para usar qualquer das pernas E. Inabilidade para equilibrar-se enquanto segura em objetos F. Inabilidade para variar a posição do corpo com controlo G. Acompanhamento visual da perna de apoio H. Dependência extrema de suporte externo	

Quadro 5. Sequência desenvolvimental do salto a pé-coxinho (adaptado de Gallahue e Ozmun, 2005).

SEQUÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO PARA O SALTO A PÉ-COXINHO	IMAGENS
<u>A. Estágio inicial</u> 1. Perna oposta à de sustentação flexionada a 90 graus ou menos 2. Coxa oposta à de sustentação mais ou menos paralela à superfície de contato 3. Corpo ereto 4. Braços flexionados nos cotovelos e mantidos levemente nas laterais 5. Baixa altura ou pequena distância criada a cada salto 6. Perda fácil de equilíbrio 7. Limitado a um ou dois saltos <u>B. Estágio elementar</u> 1. Perna oposta à de sustentação flexionada 2. Coxa oposta à de sustentação a um ângulo de 45 graus de superfície de contato 3. Inclinação suave para a frente, com tronco flexionado no quadril 4. Coxa oposta à de sustentação flexionada e estendida no quadril para produzir força maior 5. Força absorvida no pouso pela flexão do quadril e do joelho de sustentação 6. Braços se movem para cima e para baixo com vigor e dos dois lados 7. Controle insuficiente do equilíbrio 8. Numero geralmente limitado de saltos consecutivos que podem ser executados <u>C. Estágio maduro</u> 1. Perna oposta à de sustentação flexionada a 90 graus ou menos 2. Coxa oposta à de sustentação se eleva com movimento vertical firme do pé de sustentação 3. Maior inclinação do corpo 4. Ação rítmica da perna oposta à de sustentação (balanço pendular auxiliando a produção de força) 5. Braços se movem juntos em elevação rítmica enquanto o pé de sustentação deixa a superfície de contato 6. Braços não são necessários para o equilíbrio, mas são usados para aumentar a produção de força	INICIAL  ELEMENTAR  MADURO 
Dificuldades de desenvolvimento A. Saltar com o pé inteiro no chão B. Movimento exagerado dos braços C. Movimento exagerado da perna oposta à de sustentação D. Inclinação exagerada para a frente E. Inabilidade de manter equilíbrio por cinco ou mais saltos consecutivos F. Falta de fluência rítmica de movimento G. Inabilidade de alterar os pés de maneira suave e contínua ao saltar H. Prender um braço ao lado do corpo	

As orientações curriculares e as metas de aprendizagem: as habilidades posturais

De acordo com o DEB (1997), a Educação Pré-Escolar tem a responsabilidade de garantir momentos que envolvam a motricidade global e também a motricidade fina, de forma a que as crianças aprendam a usufruir e dominar o seu próprio corpo. São objetivos centrais na Educação Pré-Escolar:

- Desenvolver a motricidade fina e global “(...) proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprenda a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo” (DEB, 1997, p. 58).

- Desenvolver a motricidade global através das seguintes habilidades: “trepar, correr e outras formas de locomoção, bem como deslizar, baloiçar, rodopiar, saltar a pé juntos ou num só pé, etc.” (DEB, 1997, p. 58).

- Alargar a outras áreas de conteúdo/domínios, nomeadamente “O ritmo, os sons produzidos através do corpo e o acompanhamento da música ligam a expressão motora à dança e também à expressão musical. Identificar e designar as diferentes partes do corpo, bem como a sua nomeação, ligam a expressão motora à linguagem” (DEB, 1997, p. 59).

- Promover jogos de movimento “os jogos de movimento com regras progressivamente mais complexas são ocasiões de controlo motor e de socialização, de compreensão e aceitação das regras e de alargamento da linguagem” (DEB, 1997, p. 59).

- Desenvolver o gosto pela educação para a saúde “(...) vá tomando consciência de condições essenciais para uma vida saudável, o que se relaciona com a educação para a saúde” (DEB, 1997, p. 59).

De facto, estes objetivos salientam a importância de trabalhar e desenvolver as diversas habilidades motoras fundamentais, no contexto pré-escolar. Igualmente nas metas de aprendizagem que a seguir descrevemos é explícito que a criança no fim da educação pré-escolar seja capaz de realizar diversas habilidades motoras, incluindo as habilidades posturais.

1. Deslocamentos e equilíbrios (Meta 55)

A criança realiza percursos que integrem várias destrezas tais como: rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direcções, movimentando-se com o apoio das mãos e pés; rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direcções e nos dois sentidos; fazer cambalhotas à frente mantendo a mesma direcção durante o enrolamento; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar de um plano superior com recepção equilibrada (ME, 2010).

2. Perícia e manipulações (Meta 56)

A criança em concurso individual: lança uma bola em distância com a mão “melhor” e com as duas mãos, para além de uma marca; lança para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-a com as duas mãos acima da cabeça e perto do solo; pontapeia uma bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, mantendo o equilíbrio; recebe a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo (ME, 2010).

3. Jogos (Meta 57)

A criança pratica Jogos Infantis, cumprindo as suas regras, seleccionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as acções características desses jogos, designadamente: posições de equilíbrio; deslocamentos em corrida; combinações de apoios variados; lançamentos de precisão de uma bola; pontapés de precisão (ME, 2010).

Pela interpretação das metas de aprendizagem pode-se referir que é uma prioridade trabalhar as habilidades posturais, como exemplo: rastejar dorsal e ventral, executar o rolamento, saltar, saltar a pés juntos, saltar ao pé-coxinho e equilibrar-se num só pé.

Nas metas relativas às perícias e manipulações e jogos podemos também referir que indiretamente, as habilidades posturais são requeridas. Pois uma grande diversidade de movimentos são a combinação de habilidades posturais, locomotores e/ou manipulativos, como por exemplo, saltar à corda e jogar futebol (Gallahue e Ozmun, 2005).

Também Vasconcelos (2005) salienta que as crianças nesta fase de desenvolvimento devem ser capazes de adquirir as seguintes capacidades de motricidade global:

- Andar para a frente, para trás e de lado (gestão geral do corpo);

- Andar em pontas dos pés (equilíbrio);
- Executar uma acção básica de corrida (gestão geral do corpo);
- Subir degraus ou uma escada com um pé à frente – altura máxima do degrau: 21 cm (coordenação do corpo);
- Andar à roda sobre os pés (equilíbrio e controlo do corpo);
- Subir e descer pequenos montes (coordenação do corpo);
- Saltar sempre no mesmo local com os dois pés (força e coordenação do corpo);
- Saltar uma distância de 36 cm (força da perna);
- Saltar de uma altura de 45 cm, começando com um pé e aterrando com os dois (agilidade e confiança);
- Rastejar através de um barril ou de um túnel (coordenação e agilidade);
- Equilibrar-se ao andar em cima de uma tábua de madeira, a 18 cm do chão (equilíbrio);
- Equilibrar-se em cima de uma perna (à escolha da criança), durante 4 segundos (equilíbrio) (p.89).

Síntese de alguns estudos de intervenção

Autor	Objetivos	Amostra	Avaliação motora	Duração da intervenção	Resultados
(Robinson, Webster, Logan, Lucas, & Barber, 2012)	Avaliar o impacto do programa de intervenção nas habilidades motoras, locomotoras, manipulação de objetos e no quociente motor total.	14 Crianças (8 meninos e 8 meninas) com 3 a 5 anos de idade.	TGMD-2 ^a : pré-teste e pós-teste.	11 Semanas que consistiam no total de 22 sessões (duas por semana) com a duração de 30 minutos cada. Cada sessão era composta por 3 minutos de aquecimento, 24 minutos de movimentos com instrução e 3 minutos de relaxamento.	Registaram-se melhorias significativas no quociente motor total e nas habilidades de locomoção, exceto nas habilidades de manipulação de objetos.
(Mars & Butterfield, 1988)	Avaliar os efeitos das atividades estruturadas no desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais – correr, agarrar, lançar, saltar e subir escadas.	24 Criança (14 meninos e 10 meninas) dos 3 a 6 anos de idade, 15 num grupo de intervenção e 9 num grupo de controlo.	OSU-SIGMA ^b : pré-teste e pós-teste.	8 Sessões de 40 minutos cada.	As crianças sujeitas à intervenção registaram melhorias nas habilidades: correr, agarrar, lançar, saltar e subir escadas. As crianças do grupo de controlo não apresentaram melhoria entre o pré e o pós-teste.
(Martins & Serrano, 2011)	Averiguar se a prática de atividade física orientada influencia o desenvolvimento motor das habilidades locomotoras e manipulativas.	45 Crianças com 5 anos de idade (20 raparigas e 25 rapazes) foram repartidas em três grupos de 15 elementos.	TGMD-2 ^a : pré-teste e pós-teste.	G1: apenas uma vez por semana de atividade física orientada; G2: duas vezes por semana de atividade física orientada; G3: duas vezes por semana de atividade física orientada mais atividade desportiva extracurricular.	Os resultados globais apontaram para a existência de diferenças estatisticamente significativas nas habilidades locomotoras e nas habilidades manipulativas dos dois momentos de avaliação. O tempo de atividade física estruturada apenas apresentou ganhos significativos ao nível das habilidades manipulativas.

Autor	Objetivos	Amostra	Avaliação motora	Duração da intervenção	Resultados
(Palma, Pereira, & Valentini, 2009)	Investigar a influência de diferentes programas de movimento sobre o desenvolvimento motor em idade pré-escolar com diferentes níveis iniciais de habilidade.	71 Crianças (40 meninos e 31 meninas) com idades entre 5 e 6 anos. G1 (n=22): jogo com orientação G2 (n=24): jogo livre em contexto enriquecido G3 (n=25): grupo controle	TGMD-2 ^a : pré-teste e pós-teste.	32 Sessões em 8 semanas (4 sessões por semana) com a duração de 45 minutos cada sessão.	As crianças menos habilidosas do grupo Jogo com orientação foram as que mais beneficiaram do programa, apresentando mudanças positivas no seu desempenho motor. No entanto, as mais habilidosas deste grupo, assim como as de diferentes níveis iniciais de habilidade dos grupos Jogo livre em contexto enriquecido e Controle, não apresentaram ganhos no seu desempenho.
(Neto C. A., 2001)	Avaliar a influência de diferentes contextos pedagógicos no desenvolvimento motor da criança.	97 Crianças entre os 5 e 6 anos.	Avaliação qualitativa e quantitativa das habilidades lançar em precisão e distância, agarrar, driblar e pontapear: pré-teste e pós-teste.	Os quatro grupos foram sujeitos a 21 sessões de 30 minutos cada durante 4 semanas. G1: ensino dirigido. G2: situação através da exploração material do meio. G3: situação da atividade livre (sem instrução). G4: grupo de controle.	Todas as crianças registaram uma significativa evolução em todas as habilidades. No entanto no grupo G2 e G3 não se verificaram diferenças significativas no lançamento em distância. Os alunos aperfeiçoaram a sua prestação em habilidades motoras fundamentais de manipulação durante um curto período de ensino; Os resultados do grupo em situação de atividade livre apontam que este é um contexto viável para a aprendizagem das habilidades motoras.

^a Test of Gross Motor Development – Second Edition.

^b Ohio State University Scale of Intra Gross Motor Assessment.

De uma forma sucinta podemos referir que a maioria dos estudos encontrados na literatura reportam que as crianças melhoram o seu desempenho quando sujeitas a programas de intervenção (Robinson, Webster, Logan, Lucas, & Barber, 2012; Mars & Butterfield, 1988; Martins & Serrano, 2011; Palma, Pereira, & Valentini, 2009; Neto C. A., 2001). No entanto, nem sempre as melhorias se registaram em todos os domínios motores.

Metodologicamente todos estes programas de intervenção motora apresentaram características diferentes quanto ao número de sessões, duração e situações pedagógicas ou contextos de aprendizagem. Relativamente à duração e à frequência semanal, encontramos programas de intervenção como uma duração mínima de 8 sessões e máxima de 32 sessões.

Podemos também referir que diferentes situações pedagógicas ou contextos de aprendizagem podem promover o desenvolvimento das habilidades motoras, como por exemplo: a situação de ensino através de atividade livre (o educador dá a liberdade e autonomia à criança em função do envolvimento físico e material inicialmente criado), situação de ensino através da exploração material do meio (permite que seja a criança a definir ou redefinir as modalidades de opção sobre as atividades propostas, de acordo com a estimulação do contexto previamente definido pelo educador) e situação de ensino dirigido (o educador orienta de forma direta as aprendizagens necessárias para o desenvolvimento da criança) (Neto, 2001).

Segundo a *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE, 2006) todas as crianças desde o nascimento até aos cinco anos de idade devem envolver-se em atividade física diária, de forma a fomentar a promoção da saúde e a desenvolver diversas habilidades motoras. De acordo com orientações da NASPE, as crianças em idade pré-escolar (3 a 5 anos) devem: executar pelo menos sessenta minutos diários de atividade física estruturada; envolver-se, aproximadamente, sessenta minutos diários em atividade física não estruturada, não devendo permanecer sedentárias por mais de uma hora, exceto quando dormem; desenvolver habilidades motoras que permitam realizar tarefas de movimento mais complexas; ter acesso a atividades fora e dentro de casa que atendam ou excedam as normas de segurança para a realização de tarefas que exijam um

grande esforço muscular; as entidades responsáveis pelo bem-estar das crianças devem estar informadas sobre a importância da atividade física e garantir-lhes momentos onde estas possam pôr em prática as habilidades motoras.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

Neste capítulo efetuamos uma descrição e justificação das opções metodológicas adotadas no presente estudo. É, também, feita uma caracterização dos participantes do estudo, uma descrição da intervenção pedagógica, os procedimentos de recolha e análise dos dados, e por fim, o cronograma do estudo.

Caracterização do estudo

No presente estudo optou-se por uma investigação quantitativa de carácter descritivo/comparativo, pois pretende-se avaliar o nível motor das crianças na execução das habilidades posturais antes e após as sessões de motricidade infantil.

Segundo Sampieri, Collado e Lucio (2006), os estudos quantitativos do tipo descritivos preocupam-se com especificar as propriedades e as características de factos relevantes que se encontrem em análise. Para tal é necessário que sejam medidos, avaliados e recolhidos dados de diferentes aspetos do fenómeno em pesquisa, para poder descrever o que se pesquisa. Neste estudo foi utilizada a escala métrica PDMS-2 para avaliar a competência motora e os descritores de Gallahue e Ozmun (2005) para registar os erros mais frequentes na realização do pé-coxinho.

Amostra

Vinte e uma crianças (doze rapazes e nove raparigas) pertencentes a um Jardim-de-Infância do distrito de Viana do Castelo, participaram no estudo. Em relação à idade, este é um grupo heterogéneo que durante a aplicação do pré-teste apresentava idades compreendidas entre os quatro e os cinco anos de idade, mais concretamente, duas crianças de quatro anos e dezanove crianças de cinco anos (quadro 6).

No que diz respeito à frequência no Jardim-de-Infância, nenhuma destas crianças em estudo estava a frequentar pela primeira vez.

A participação das crianças no estudo obrigou ao preenchimento de um termo de aceitação assinado pelos pais ou encarregados de educação destes (anexo III).

Quadro 6. Caraterização da amostra.

	Amostra Total (n=21)		Meninos (n=12)		Meninas (n=9)	
	M	DP	M	DP	M	DP
Idade (meses)	65,05	4,95	63, 92	5,12	66,56	4,56

Descrição da intervenção pedagógica

As intervenções realizadas no decorrer da PES II iniciaram a 10 de abril de 2013 e terminaram a 12 de junho de 2013. No total foram realizadas nove sessões (anexo IV), ou seja, uma por semana. Todas as sessões tiveram a duração de cerca de quarenta e cinco minutos e foram realizadas de manhã, tendo início às 10h30.

No quadro 7 são apresentadas as áreas, os objetivos e os conteúdos desenvolvidos nas sessões de Motricidade Infantil.

Quadro 7. Síntese dos objetivos e conteúdos desenvolvidos nas sessões de Motricidade Infantil.

Dia/Mês	Área de conteúdo	Objetivos	Conteúdos
18 de março de 2013	Deslocamentos e equilíbrio.	Avaliar o nível inicial das crianças.	<i>Movimentos locomotores:</i> Saltar. <i>Habilidades posturais:</i> rolamento à frente, equilíbrio dinâmico (pé-coxinho em velocidade, saltar ao pé-coxinho entre linhas e salto lateral), abdominais, flexões de braços e equilíbrio estático (imitar quatro movimentos, equilíbrio num só pé e equilíbrio em bicos de pés).
10 de abril de 2013	Atividades rítmicas; Deslocamentos e equilíbrio.	Estimular movimentos locomotores; Desenvolver habilidades posturais; Desenvolver a agilidade e a expressão corporal.	<i>Movimentos locomotores:</i> correr, andar e saltar. <i>Habilidades posturais:</i> rolamento à frente, equilíbrio dinâmico (caminhar em cima de um banco sueco), abdominais e flexões de braços.
24 de abril de 2013	Atividades rítmicas;	Estimular movimentos locomotores;	<i>Movimentos locomotores:</i> marchar, andar para a frente e para trás,

Dia/Mês	Área de conteúdo	Objetivos	Conteúdos
	Deslocamentos e equilíbrio.	Desenvolver habilidades posturais; Desenvolver a expressão corporal e a agilidade.	saltar, rastejar, trepar, passos em skipping e correr lateralmente. <i>Habilidades posturais:</i> equilíbrio dinâmico (passar por entre elásticos, saltar ao pé-coxinho e saltar a pés juntos), abdominais e flexões de braços.
29 de abril de 2013	Atividades rítmicas; Jogos; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrio.	Estimular movimentos locomotores e manipulativos; Desenvolver habilidades posturais; Desenvolver a agilidade; Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos.	<i>Movimentos locomotores:</i> correr, andar e saltar. <i>Movimentos manipulativos:</i> lançar. <i>Habilidades posturais:</i> abdominais, equilíbrio estático (equilibrar-se num só pé), equilíbrio dinâmico (saltar ao pé-coxinho, passos em skipping e caminhar em quadripedia baixa) e flexões de braços.
8 de maio de 2013	Atividades rítmicas; Deslocamentos e equilíbrio.	Estimular movimentos locomotores; Desenvolver habilidades posturais; Aperfeiçoar a lateralidade; Desenvolver a agilidade e a expressão corporal; Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos.	<i>Coreografia:</i> step <i>Movimentos locomotores:</i> andar, saltar, marchar. <i>Habilidades posturais:</i> equilíbrio estático (avião, apoiar-se em bicos de pés, equilibrar-se num só pé, marchar sem sair do sítio) e equilíbrio dinâmico (subir e descer o step).
15 de maio de 2013	Jogos; Perícias e manipulações; Deslocamentos e equilíbrio.	Estimular movimentos locomotores; Desenvolver habilidades de manipulação de objetos; Desenvolver habilidades posturais; Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos.	<i>Movimentos locomotores:</i> andar, saltar e correr. <i>Movimentos manipulativos:</i> lançar. <i>Habilidades posturais:</i> realizar “fintas” e “mudanças de direção”, equilíbrio dinâmico (andar sobre andas, jogo do saco, saltar ao arco (corda) e o jogo da atração à corda).
22 de maio de 2013	Jogos; Deslocamento e equilíbrio; Atividades rítmicas.	Estimular movimentos locomotores; Desenvolver habilidades posturais; Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos.	<i>Movimento locomotores:</i> andar, saltar e correr <i>Habilidades posturais:</i> equilíbrio estático (equilibrar-se num só pé, manter-se em bicos de pés, passos de skipping sem sair do lugar, posições de equilíbrio do panda kung fu).

Dia/Mês	Área de conteúdo	Objetivos	Conteúdos
29 de maio de 2013	Jogos; Deslocamento e equilíbrio.	Consolidar habilidades manipulativas; Consolidar a lateralidade e o esquema corporal; Reconhecer e representar diferentes noções espaciais e topológicas; Aperfeiçoar a habilidade motora lançar com precisão; Consolidar a habilidade de saltar: ao pé-coxinho ou a pés juntos.	<i>Habilidades manipulativas:</i> lançar e agarrar. <i>Habilidades posturais:</i> imitar posições e equilíbrio dinâmico (saltar ao pé-coxinho e saltar a pés juntos).
5 de junho de 2013	Atividades rítmicas; Deslocamentos e equilíbrio.	Consolidar habilidades posturais e movimentos locomotores; Desenvolver a agilidade e a expressão corporal; Consolidar a combinação de movimentos.	<i>Movimentos locomotores:</i> correr, andar e saltar. <i>Habilidades posturais:</i> rolamento à frente, equilíbrio dinâmico (caminhar em cima de um banco sueco), abdominais e flexões de braços.
12 de junho de 2013	Deslocamentos e equilíbrio; Atividades rítmicas.	Consolidar movimentos locomotores e habilidades posturais; Consolidar a lateralidade; Consolidar a agilidade e a expressão corporal; Consolidar a combinação de movimentos.	<i>Coreografia:</i> step <i>Movimentos locomotores:</i> andar, saltar, marchar. <i>Habilidades posturais:</i> equilíbrio estático (avião, apoiar-se em bicos de pés, equilibrar-se num só pé, marchar sem sair do sítio) e equilíbrio dinâmico (subir e descer o step).
13 de junho de 2013	Deslocamentos e equilíbrio.	Avaliar o nível final das crianças.	<i>Movimentos locomotores:</i> Saltar. <i>Habilidades posturais:</i> rolamento à frente, equilíbrio dinâmico (pé-coxinho em velocidade, saltar ao pé-coxinho entre linhas e salto lateral), abdominais, flexões de braços e equilíbrio estático (imitar quatro movimentos, equilíbrio num só pé e equilíbrio em bicos de pés).

As atividades rítmicas/jogos foram realizados na parte inicial de quase todas as sessões de motricidade, no entanto, as atividades rítmicas também tiveram lugar na parte final de todas as sessões – relaxamento.

Procedimentos de recolha de dados

Avaliação da competência motora das crianças

Para avaliar as habilidades posturais, utilizou-se o instrumento Peabody Developmental Motor Scales-2 (PDMS-2). No presente estudo utilizamos a versão portuguesa traduzida e adaptada, para a população portuguesa, por Saraiva, Rodrigues e Barreiros (2011) antes e após a intervenção pedagógica. Este instrumento possibilita a avaliação da execução das habilidades motoras finas e globais de crianças até aos 71 meses de idade.

Entre vários objetivos, estas escalas permitem avaliar a competência motora, identificar dificuldades motoras e desequilíbrios entre as componentes motoras finas e globais, avaliar a evolução da criança, determinar a necessidade/elegibilidade para programas de intervenção clínica, planejar e avaliar programas de intervenção no contexto educativo e clínico e, por último, pode ser utilizado como um instrumento de medida na investigação científica (Saraiva, Rodrigues & Barreiros, 2011).

No presente estudo aplicamos a escala das habilidades posturais que é constituída por 30 testes motores (itens) e alguns testes (tarefas motoras) da escala de locomoção para avaliar o equilíbrio dinâmico, antes e após a intervenção. Seguidamente, descrevemos os testes e os seus respetivos critérios de êxito.

Habilidades de equilíbrio estático

Habilidade motora: Equilíbrio num só pé (figura 14).

Descrição: Com as mãos na cintura, equilibrar-se num pé durante 10 segundo, e depois no outro durante 10 segundos. Dizer: “Põe as tuas mãos na cintura e vê quanto tempo consegues aguentar em cada um dos pés, como eu fiz”. Conta alto os segundos para encorajar a criança a equilibrar-se durante mais tempo.

Critério de êxito: Mantém-se num só pé com mãos na cintura sem oscilar mais de 20 graus durante 10 segundos (com ambos os pés).



Figura 14. Equilíbrio num só pé.

Habilidade motora: Equilíbrio em bicos de pés (figura 15).

Descrição: Equilibrar-se em bicos de pé com as mãos acima da cabeça por 8 segundos.

Dizer: “Vê quanto tempo aguentas em bicos de pé e com as mãos em cima da cabeça”.

Critério de êxito: Mantém-se em bicos de pés com as mãos acima da cabeça sem oscilar mais de 20 graus durante 8 segundos.



Figura 15. Equilíbrio em bicos de pés.

Habilidade motora: Imitação de movimentos (de pé) (figura 16).

Descrição: A cerca de 1 metro da criança dizer: “Vou mover os meus braços e quero que faças como eu!”. Fazer um gesto de treino (que não seja do teste para ver se a criança percebe). Não utilizar instruções verbais durante os gestos. Apresentar as seis posições ao ritmo de uma por segundo.

Critério de êxito: Imita 4 posições corretamente.



Figura 16. Imitação de movimentos (de pé).

Habilidades de equilíbrio dinâmico

Habilidade motora: Saltar ao pé-coxinho em velocidade (figura 17).

Descrição: Marcar duas linhas (5 x 60 cm) afastadas 6 metros. Colocar a criança atrás de uma das linhas e dizer: “Saltita ao pé-coxinho o mais rápido que puderes até à outra linha”. Observar o equilíbrio e medir o tempo que leva a completar 6 metros.

Critério de êxito: Completa 6 metros em 6 segundos ou menos, sem perder o equilíbrio ou tocar no chão com o pé livre.



Figura 17. Saltar ao pé-coxinho em velocidade.

Habilidade motora: Saltar ao pé-coxinho entre linhas (figura 18).

Descrição: Marcar duas linhas (5 x 60 cm) afastadas 90 cm. Começando numa linha, saltar ao pé-coxinho até à outra. Trocar o pé e salta de volta no outro pé. Dizer: “Faz como eu, salta com um pé para cada lado”. Se necessário relembrar à criança para trocar de pé.

Critério de êxito: Completa o percurso mudando de pé.



Figura 18. Saltar ao pé-coxinho entre linhas.

Habilidade motora: Salto lateral (de pé com as mãos na cintura, de lado para a linha) (figura 19).

Descrição: Marcar uma linha (5 x 60 cm). Com as mãos na cintura e começando com a linha à esquerda, demonstrar 3 ciclos seguidos (sem pausas) de saltos laterais a pés juntos sobre a linha (um ciclo é composto de um salto para cada lado.) Dizer: “Tenta saltar para um lado e para o outro da linha como eu fiz”.

Critério de êxito: A criança completa 3 ciclos de saltos laterais a pés juntos e com as mãos na cintura, sem pisar a linha ou pausar entre os saltos.



Figura 19. Salto lateral (de pé com as mãos na cintura, de lado para a linha).

Outras habilidades posturais

Habilidade motora: Abdominais (deitada em decúbito dorsal no tapete) (figura 20).

Descrição: Demonstrar a execução de abdominais num tapete. Colocar a criança no tapete com os braços cruzados, pernas fletidas a 45 graus, e pés agarrados pelo

observador. Dizer: “Quantos abdominais consegues fazer?”. Pedir à criança que pare após 30 segundos.

Critério de êxito: Completa 5 abdominais em 30 segundos.



Figura 20. Abdominais (deitada em decúbito dorsal no tapete).

Habilidade motora: Flexões de braços (deitada com a face virada para o tapete) (figura 21).

Descrição: Demonstrar a execução de 3 flexões de braço com os joelhos sempre apoiados no solo. Colocar a criança no tapete e dizer: “Quantas flexões consegues fazer?”. Pedir à criança que pare após 20 segundos.

Critério de êxito: Completa 8 flexões em 20 segundos.



Figura 21. Flexões de braços (deitada em decúbito ventral no tapete).

Habilidade motora: Rolamento à frente (figura 22).

Descrição: Demonstrar o rolamento à frente. Colocar a criança na ponta do tapete em posição de rolamento e dizer: “Dá uma cambalhota como eu fiz”.

Critério de êxito: Faz o rolamento completo sem se desviar mais de 15 graus para um dos lados.



Figura 22. Rolamento à frente.

Para além destes testes e com o objetivo de avaliar especificamente as dificuldades ou erros mais frequentes no pé-coxinho dinâmico, utilizamos os seguintes critérios apontados por Gallahue e Ozmun (2005):

- Saltar com o pé inteiro no chão;
- Movimento exagerado dos braços;
- Movimento exagerado da perna oposta à de sustentação;
- Inclinação exagerada para a frente;
- Inabilidade de manter equilíbrio por cinco ou mais saltos consecutivos;
- Falta de fluência rítmica de movimento;
- Inabilidade de alterar os pés de maneira suave e contínua ao saltar;
- Prender um braço ao lado do corpo.

Procedimentos da análise de dados

Todos os momentos da recolha de dados foram registados em vídeo para posterior observação e cotação de cada teste motor. Neste estudo foi também estimado um valor global (standardizado) das habilidades posturais através do somatório de todos os testes posturais e de acordo com as normas de referência do manual PDMS-2 (Folio & Fewell, 2000).

Os resultados encontrados foram descritos através de indicadores de tendência central e dispersão (média e desvio-padrão) e através de frequências e percentagens. Recorremos também ao teste *Wilcoxon*, e ao teste McNemar para estudar a presença ou

ausência de ganhos entre os dois momentos de avaliação. O nível de significância considerado foi de 5%.

Para o tratamento dos dados utilizou-se o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 18.0.

Cronograma do estudo

O estudo foi realizado entre fevereiro e Julho de 2013. O quadro abaixo (n.º 8) descreve sucintamente as diferentes fases do estudo e a respetiva calendarização.

Quadro 8. Calendarização das fases do estudo.

Data de realização	Fases do estudo
Fevereiro de 2013	Definição do problema do estudo: formulação das questões orientadoras e dos objetivos.
Março de 2013	Pedido de autorização aos encarregados de educação (anexo). Recolha bibliográfica. Aplicação do pré-teste.
Abril de 2013	Continuação da recolha bibliográfica. Início da revisão da literatura. Início da intervenção pedagógica.
Maio de 2013	Continuação da intervenção pedagógica. Continuação da revisão da literatura.
Junho de 2013	Fim da intervenção pedagógica. Aplicação do pós-teste. Finalização da revisão da literatura. Início da análise e tratamento dos dados.
Julho de 2013	Fim da análise e tratamento dos dados. Enquadramento teórico. Metodologia. Redação do relatório final da PES II. Conclusão do relatório.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos no presente estudo. Inicialmente apresentamos os resultados globais obtidos nas habilidades posturais antes e após a intervenção, seguidamente faz-se uma análise pormenorizada do desempenho obtido em cada tarefa motora avaliada. Por fim, analisamos os erros mais frequentes na execução do pé-coxinho e comparamos o desempenho dos rapazes e das raparigas após a intervenção motora.

Resultado global das habilidades posturais

O quadro 9 reporta o valor médio, desvio padrão, mínimo e máximo das habilidades posturais antes e após a aplicação do programa de intervenção.

Quadro 9. Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) da amostra total (n=21) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.

	Avaliação inicial		Avaliação final		z
	M (DP)	Min. – Max.	M (DP)	Min. – Max.	
Habilidades posturais	10,1 (1,2)	8 - 12	10,9 (0,8)	9 - 12	0,001

Pela leitura deste quadro podemos concluir que a amostra total registou um progresso estatisticamente significativo nas habilidades posturais ($z=0,001$). Este estudo reforça a ideia de que as crianças quando sujeitas a uma atividade estruturada, sistemática e com intencionalidade educativa tendem a melhorar as suas habilidades motoras (Robinson, Webster, Logan, Lucas, & Barber, 2012; Mars & Butterfield, 1988; Martins & Serrano, 2011; Palma, Pereira, & Valentini, 2009; Neto C. A., 2001).

Resultado global das habilidades posturais de acordo com género

Os quadros 10 e 11 reportam o valor médio, desvio padrão, mínimo e máximo das habilidades posturais de acordo com género, antes e após a aplicação do programa de intervenção.

Quadro 10. Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) dos meninos (n=12) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.

	Avaliação inicial		Avaliação final		Z
	M (DP)	Min. – Max.	M (DP)	Min. – Max.	
Habilidades posturais	10,4 (1,2)	9 - 12	10,9 (0,9)	9 – 12	0,034

Quadro 11. Valor médio (M), desvio padrão (DP), mínimo (Min.) e máximo (Max.) das meninas (n=9) nas habilidades posturais, antes e após a intervenção.

	Avaliação inicial		Avaliação final		Z
	M (DP)	Min. – Max.	M (DP)	Min. – Max.	
Habilidades posturais	9,8 (1,1)	8 - 11	10,9 (0,8)	9 – 12	0,007

Pela leitura dos quadros 10 e 11, podemos concluir que houve um progresso estatisticamente significativo nas habilidades posturais em ambos os géneros.

Habilidades de equilíbrio estático

Na figura 23 estão representadas as taxas de sucesso relativas ao equilíbrio estático antes e após a intervenção pedagógica. Esta avaliação focou-se em três testes: o equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos, imitação de quatro movimentos em pé, e o equilíbrio num só pé durante 10 segundos em cada pé.

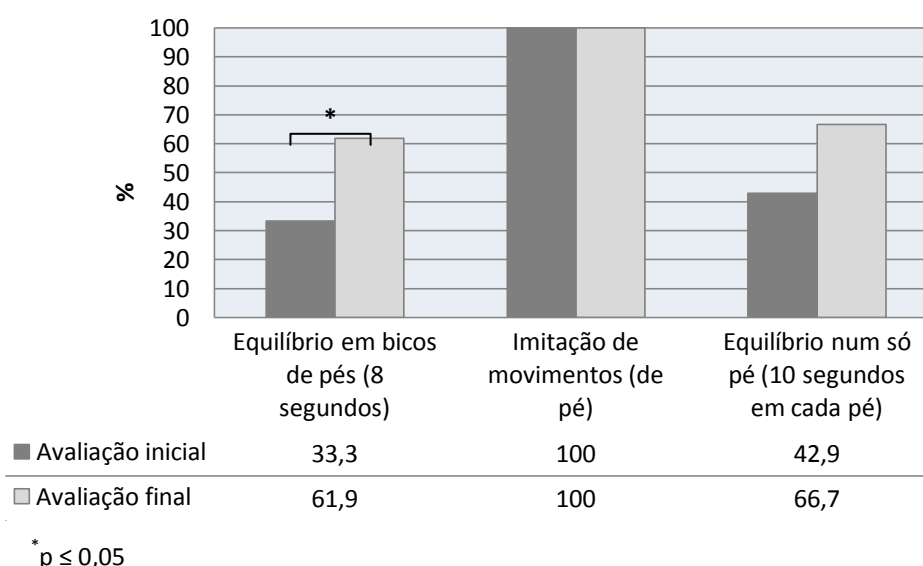


Figura 23. Taxas de sucesso (%) nos testes de equilíbrio estático, antes e após a intervenção.

Observando a figura 23, pode-se verificar que houve uma progressão entre a avaliação inicial e a avaliação final nos testes de equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos e no equilíbrio num só pé durante 10 segundos em cada pé. No entanto, este aumento apenas foi estatisticamente significativo no equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos ($p=0,03$). Relativamente às taxas de sucesso importa referir que sete crianças (33,3%) não conseguiram manter-se num só pé com as mãos na cintura sem oscilar mais de 20 graus durante 10 segundos com cada pé e, oito crianças (38,1%) não conseguiam manter-se em bicos de pés com as mãos acima da cabeça sem oscilar mais de 20 graus durante 8 segundos.

Habilidades de equilíbrio dinâmico

A figura 24 ilustra a taxa de sucesso do grupo nos testes de equilíbrio dinâmico durante a avaliação inicial e a avaliação final. Nesta análise foi avaliado o salto ao pé-coxinho em velocidade, o salto ao pé-coxinho entre linhas e o salto lateral.

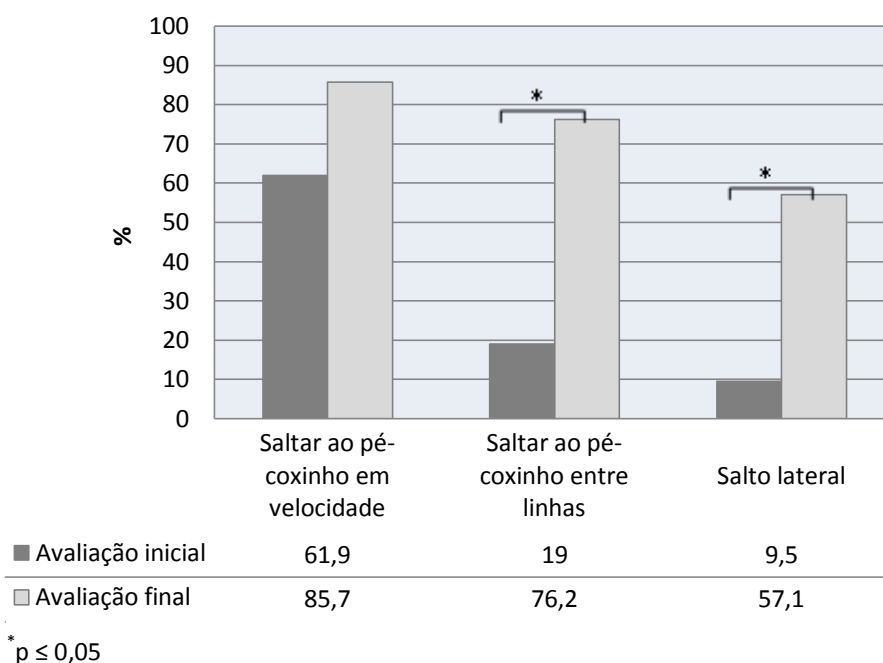


Figura 24. Taxas de sucesso (%) nos testes de equilíbrio dinâmico, antes e após a intervenção.

Em termos globais, em todos os testes as crianças progrediram, registrando-se diferenças estatisticamente significativas entre o pré-teste e o pós-teste na execução do salto ao pé-coxinho entre linhas ($p < 0,001$) e na tarefa do salto lateral ($p = 0,002$), nas habilidades de equilíbrio dinâmico. Já na habilidade saltar ao pé-coxinho em velocidade a progressão não foi estatisticamente significativa.

Analisando as taxas de sucesso verificamos que após a intervenção algumas crianças continuaram a revelar dificuldades na habilidade do salto lateral, pois apenas doze crianças (57,1%) conseguiram completar 3 ciclos de saltos laterais a pés juntos com as mãos na cintura, sem pisar a linha ou parar entre os saltos. Na habilidade pé-coxinho entre linhas foi registrada uma taxa de sucesso de 76,2% (dezasseis crianças), após a intervenção.

Outras habilidades posturais

A figura 25 apresenta os resultados relativos às taxas de sucesso do grupo relativas às habilidades posturais antes e após a intervenção motora. Nesta componente motora foram avaliadas as seguintes habilidades: 5 abdominais em 30 segundos, 8 flexões de braços em 20 segundos e o rolamento à frente.

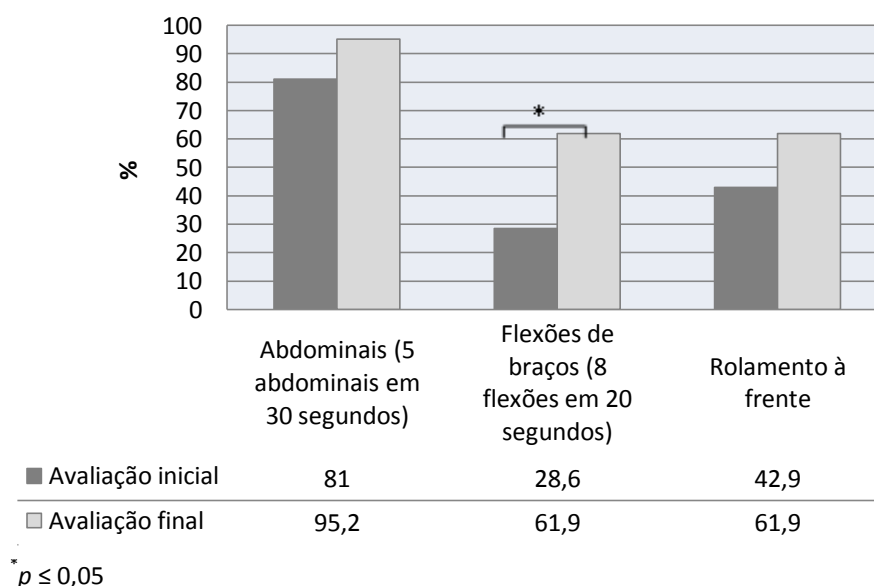


Figura 25. Taxas de sucesso (%) nos testes de outras habilidades posturais, antes e após a intervenção.

Pela análise da figura 25 podemos referir que o grupo evoluiu no desempenho das habilidades posturais em causa, contudo, apenas se verificou um progresso estatisticamente significativo na realização de 8 flexões de braços durante 20 segundos ($p=0,016$). Neste teste, verificamos que a taxa de sucesso progrediu de 28,6% (seis crianças) para 61,9% (treze crianças). Porém, importa referir que no final da intervenção oito crianças (38,1%) não conseguiram completar 8 flexões em 20 segundos.

Antes e após a intervenção as crianças registavam elevadas taxas de sucesso na execução de 5 abdominais em 30 segundos. Inicialmente apenas quatro crianças (19%) não atingiram o critério e posteriormente somente uma criança (4,8%) não conseguiu realizar esta habilidade.

Na tarefa de rolamento à frente constatamos que houve apenas uma pequena progressão de 42,9% (nove crianças) para 61,9% (treze crianças).

Taxas de sucesso nos testes das habilidades posturais de acordo com o género, após a intervenção

Na figura 26 são apresentadas as taxas sucesso dos testes das habilidades posturais em função do género, após a intervenção pedagógica.

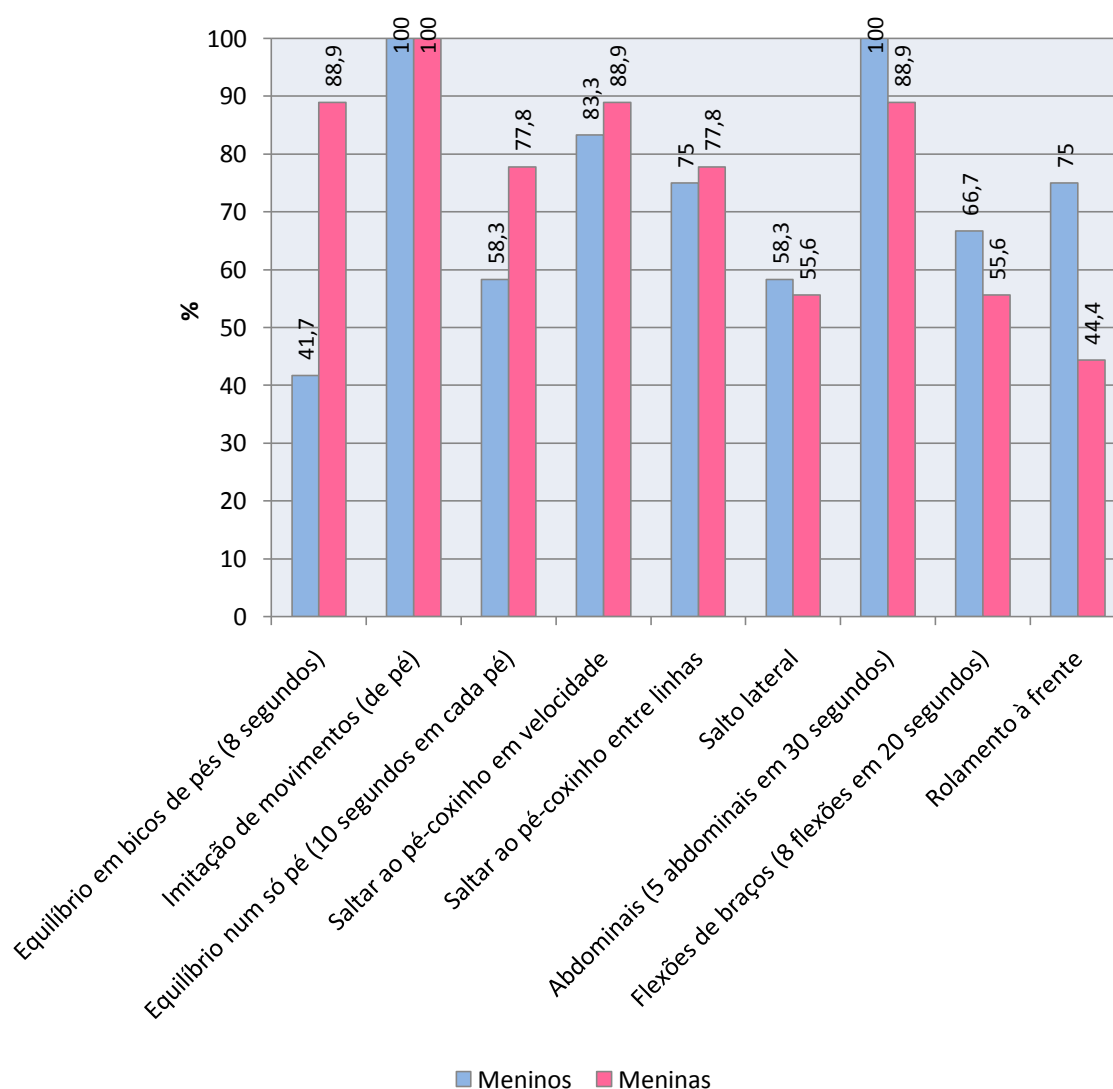


Figura 26. Taxas de sucesso (%) nas habilidades posturais, em função do género, após a intervenção.

Analisando a figura 26 pode-se constatar que as meninas apresentam apenas um melhor desempenho em dois testes motores: equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos (5 meninos: 41,7%; 8 meninas: 88,9%) e equilíbrio num só pé durante 10 segundos em cada pé (7 meninos: 58,3%; 7 meninas: 77,8%). Enquanto que os meninos apresentam um melhor desempenho na tarefa de rolamento à frente (9 meninos: 75%; 4 meninas: 44,4%). Nos restantes testes as diferenças encontradas não têm um valor expressivo. Na tarefa imitação de movimentos ambos registaram a mesma taxa (100%).

Estes resultados vão ao encontro de alguns estudos que reportam uma superioridade das raparigas nas habilidades de equilíbrio, comparativamente aos rapazes (Chow et al., 2001; Engel-Yeger et al., 2010; Ikeda & Aoyagi, 2008; Kroes et al., 2004; Krombholz, 2006; Lam & Schiller, 2001; Livesey et al, 2007; Shala, 2009; Sigmundsson & Rostoft, 2003).

Erros mais frequentes na execução do pé-coxinho dinâmico

Na figura 27 reportamos os erros mais frequentes na execução do pé-coxinho dinâmico após a intervenção de acordo com descritores de Gallahue e Ozmun (2005): saltar com o pé inteiro no chão, movimento exagerado dos braços, movimento exagerado da perna oposta à de sustentação, inclinação exagerada para a frente, inability de manter equilíbrio por cinco ou mais saltos consecutivos, falta de fluência rítmica de movimento, inability de alterar os pés de maneira suave e contínua ao saltar e prender um braço ao lado do corpo.

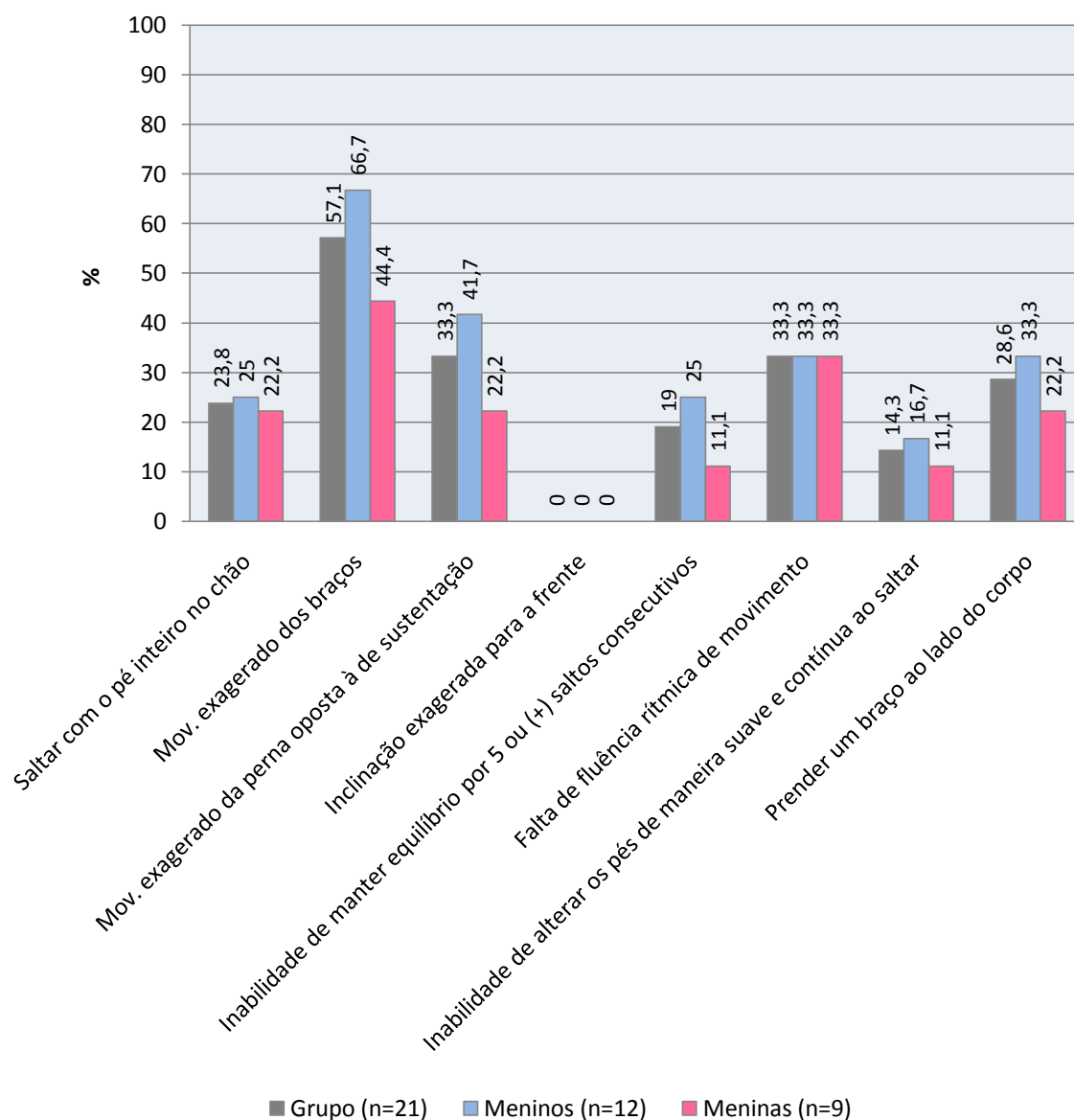


Figura 27. Taxas dos erros (%) mais frequentes do grupo na habilidade do pé-coxinho dinâmico.

Com base numa avaliação qualitativa do movimento, verificamos que os erros mais frequentes na realização do pé-coxinho foram: movimento exagerado de braços (57,1%, 12 crianças), movimento exagerado da perna oposta à de sustentação (33,3%, 7 crianças), falta de fluência rítmica de movimento (33,3%, 7 crianças) e prender um braço ao lado do corpo (28,6%, 6 crianças). Estes também foram os erros mais comuns dos meninos (Movimento exagerado de braços: 66,7%, 8 meninos; movimento exagerado da perna oposta à de sustentação: 41,7%, 5 meninos; falta de fluência rítmica de movimento: 33,3%, 4 meninos; prender um braço ao lado do corpo: 33,3%; 4 meninos) e

das meninas (Movimento exagerado de braços: 44,4%, 4 meninas; movimento exagerado da perna oposta à de sustentação: 22,2%, 2 meninas; falta de fluência rítmica de movimento: 33,3%, 3 meninas; prender um braço ao lado do corpo: 22,2%, 2 meninas). Em nenhuma criança se verificou uma inclinação exagerada para a frente durante o desempenho do pé-coxinho em velocidade.

CAPÍTULO V - CONCLUSÕES

Relativamente à nossa questão inicial (Será que nove sessões de motricidade infantil são suficientes para registarmos uma melhoria no desempenho das habilidades posturais?), concluímos que as nove sessões de motricidade foram suficientes para promover progressos nas habilidades motoras posturais das crianças. De uma forma sucinta podemos concluir que após a intervenção:

- As crianças registaram progressos estatisticamente significativos nos testes de equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos, saltar ao pé-coxinho entre linhas, salto lateral e 8 flexões de braços em 20 segundos;

- As taxas de sucesso mais elevadas foram identificadas nas seguintes tarefas motoras: imitação de movimentos (21 crianças, 100%), saltar ao pé-coxinho em velocidade (18 crianças, 85,7%), saltar ao pé-coxinho entre linhas (16 crianças, 76,2%) e abdominais (20 crianças, 95,2%);

- As menores taxas de sucesso foram registadas nas seguintes tarefas motoras: tarefa do salto lateral (12 crianças, 57,1%), rolamento à frente (13 crianças, 61,9%), flexões de braços (13 crianças, 61,9%) e equilíbrio em bicos de pés (13 crianças, 61,9%);

- Verificou-se uma superioridade das raparigas no desempenho em dois testes motores: equilíbrio em bicos de pés durante 8 segundos (5 meninos: 41,7%; 8 meninas: 88,9%) e equilíbrio num só pé durante 10 segundos em cada pé (7 meninos: 58,3%; 7 meninas: 77,8%);

- Os rapazes obtiveram resultados superiores em apenas um teste motor: rolamento à frente (9 meninos: 75%; 4 meninas: 44,4%);

- Os erros mais frequentes na execução qualitativa do pé-coxinho dinâmico foram: o movimento exagerado de braços, o movimento exagerado da perna oposta à de sustentação, a falta de fluência rítmica de movimento, e prender um braço ao lado do corpo.

Por último, importa referir que apesar do grupo ter progredido em todas as habilidades posturais avaliadas, somos da opinião que para se atingir taxas de sucesso mais elevadas, seria necessário aumentar a frequência semanal das sessões de motricidade infantil. Este estudo reforça que é essencial desenvolver sessões de

motricidade infantil de forma sistemática, com intencionalidade educativa para que as crianças atinjam um nível maturo das habilidades motoras fundamentais.

Limitações do estudo:

Atendendo à limitação temporal para a realização deste relatório, não foi possível incluir um grupo de controlo neste estudo de modo a distinguir se os progressos conseguidos foram de facto devido às sessões de motricidade e/ou à maturação da própria criança. Apesar desta limitação, importa realçar que a natureza descritiva e comparativa deste estudo permitiu-me realmente refletir sobre o que uma criança pode e deve atingir em termos motores no final da idade pré-escolar.

PARTE III

REFLEXÃO FINAL SOBRE A PES

Durante a PES I e a PES II desenvolvi um estágio no contexto de Educação Pré-Escolar onde pude interagir com um grupo de crianças com idades compreendidas entre os 4 e 6 anos de idade. Na PES I foi-me proposto estar em contacto com este grupo uma vez por semana, o que consistiu em seis observações e oito implementações, enquanto que na PES II, estive presente três vezes por semana, com a totalidade de trinta e nove implementações. Foi durante este tempo que tive a oportunidade de consolidar alguns conhecimentos já adquiridos em outras componentes letivas da licenciatura e do mestrado, mas foi principalmente ao longo deste semestre que aprendi e enriqueci os meus conhecimentos quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

Assim, no decorrer desta prática profissional tive à minha responsabilidade 22 crianças durante várias semanas, onde senti a necessidade de estimular as aprendizagens do grupo e acompanhar as suas carências individuais, contribuindo para o seu desenvolvimento global.

Ensinei, descobri, compartilhei e aprendi imenso com as crianças, com a equipa educativa da sala e com os professores cooperantes desta escola. Foram muitos os momentos de trabalho árduo, recompensados com a alegria, a vontade de aprender das crianças, as suas brincadeiras e principalmente, pelo amor e carinho com que sempre me trataram.

Vários são os pontos positivos que retiro desta experiência - primeiramente o tempo de observação que nos foi disposto durante a PES I, que me permitiu adaptar ao ritmo de trabalho, bem como conhecer a realidade, as dificuldades e os métodos de trabalho numa sala de pré-escolar. Aqui, pude ainda observar a atitude da educadora face às aprendizagens das crianças e descobrir os interesses, competências e dificuldades do grupo, para que mais tarde tivesse um ponto de partida para a planificação das sessões.

Outro fator essencial foram as construções das planificações, uma vez que, nos permitiu organizar/planear uma sessão em diferentes momentos. Zabalza (2001), refere que planear significa descrever e sequenciar os objetivos do ensino e da aprendizagem das crianças, estabelecer normas para avaliar se eles foram bem conseguidos, prever algumas estratégias de ensino/aprendizagem e selecionar recursos materiais auxiliares.

As planificações ajudaram a reduzir o medo e ansiedade, uma vez que se encontra traçada a disposição das atividades, o material necessário e os aspetos a serem avaliados. No entanto, em muitos momentos da PES, tive a oportunidade de modificar ligeiramente a ocorrência e o tipo de atividades, tornando a planificação um instrumento flexível, capaz de ir ao encontro dos interesses e necessidades das crianças. Destaco que, são os interesses pessoais das crianças, os seus propósitos e interrogações que as levam à exploração, experimentação e construção de novos conhecimentos (Hohmann & Weikart, 1997).

Por estas razões aprendi a importância de compreender e saber ultrapassar as atividades que nem sempre funcionaram com o grupo. As crianças são muito imprevisíveis, como tal, um Educador de Infância deve estar sempre preparado com uma segunda atividade, um plano B.

Todos os professores da Prática de Ensino Supervisionada também contribuíram para o aperfeiçoamento da minha prestação e evolução enquanto futura profissional da educação, visto que, todas as semanas corrigiam as atividades propostas e observavam a minha prática, relatando quais os aspetos bem conseguidos e aqueles que deveria melhorar, fundamentando sempre a sua opinião e colocando-nos a refletir.

As reflexões que tivemos de realizar nas semanas de implementação foram outro elemento essencial na minha formação, uma vez que, a prática reflexiva oferece aos profissionais de educação oportunidades para o seu crescimento, tornando-os mais responsáveis, melhores e mais conscientes (Oliveira & Serraziana, 2002).

A Educadora Cooperante foi outro elemento muito importante em toda esta aprendizagem pois, foi quem esteve sempre na sala a auxiliar e a demonstrar como lidar com as divergências que iam surgindo, revelando sempre disponibilidade em ajudar. A troca de saberes estabelecida entre mim e a educadora cooperante foi um benefício, na medida em que me possibilitou adquirir diferentes pontos de vista que mais tarde me poderão ser úteis.

O projeto de investigação foi mais um dos pontos positivos que enriqueceu a minha formação enquanto Educadora de Infância e investigadora, pois na minha opinião um Educador de Infância também é um investigador, uma vez que, em todas as tarefas

que propõem está a pôr à prova os conhecimentos e aprendizagens das crianças avaliando-as e reavaliando-os com uma nova proposta de aprendizagem se necessário.

A temática deste projeto de investigação no âmbito da Expressão Motora fez-me, ainda, perceber o quão importante é que o Educador de Infância conheça bem o seu grupo para que, desta forma, possa preparar atividades com intencionalidade educativa tendo como principal objetivo o desenvolvimento integral e global das crianças.

Já mencionados todos os elementos que colaboraram na minha formação, não posso deixar de referir o grupo de crianças com quem estive, pois sem as suas diferenças, dificuldades e curiosidades, não tinha chegado ao fim deste longo percurso, com a bagagem necessária para envergar no mundo do trabalho.

O balanço que faço da Prática de Ensino Supervisionada e do Projeto de Investigação é muito positivo e mostra-me, claramente, que fiz a opção correta quando escolhi esta área para a minha formação profissional. Adorei esta experiência, o grupo de crianças e todo o envolvimento durante este período de tempo, foi um ano repleto de aprendizagens e emoções, que ficaram para sempre gravadas na minha memória.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, R. (1994). *A alegria de ensinar*. São Paulo: Ars Poetica.
- Barreiros, J. (2007). Desenvolvimento motor: a delimitação de uma sub-área disciplinar. In R. J. Krebs, & C. A. Neto, *Tópicos em desenvolvimento motor na infância e adolescência* (pp. 48-65). Rio de Janeiro: LECSU.
- Chow, S. M. K., Henderson, S. E., & Barnett, A. L. (2001). The Movement Assessment Battery for Children: A Comparison of 4-year-old to 6-year-old children from Hong Kong and the United States. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55, 55-61.
- DEB. (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar*. Lisboa: Ministério da Educação.
- 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, 87-96.
- Folio, R., & Fewell, R. (2000). *Peabody Developmental Motor Scales*. Austin, TX: Pro-ed.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. São Paulo: Phorte Editora.
- Garcia, C. (2005). Infância. In D. Gallahue, & J. Ozmun, *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos* (pp. 198-199). São Paulo: Phorte Editora.
- Hohmann, M., & Weikart, D. P. (1997). *Educar a criança*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Ikeda, T., & Aoyagi, O. (2008). Meta-analytic study of gender differences in motor performance and their annual changes among Japanese preschool-aged children. *Japanese Journal of School Health*, 4, 24-39.

- INE. (2011). *Instituto Nacional de Estatística*. Obtido em 1 de julho de 2013, de Censos 2011: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos_quadros
- Kroes, M., Vissers, Y. L. J., Sleijpen, F. A. M., Feron, F. J. M., Kessels, A. G. H., Bakker, E., et al. (2004). Reliability and validity of a qualitative and quantitative motor test for 5- to 6-year-old children. *European Journal of Paediatric Neurology*, 8, 135-143.
- Krombholz, H. (2006). Physical performance in relation to age, sex, birth order, social class, and sports activities of preschool children. *Perceptual Motor Skills*, 102:477-84.
- Lam, H., Schiller, W. (2001). A Pilot study on the gross motor proficiency of Hong Kong preschoolers aged 5 to 6 Years. *Early Child Devevelopment Care*, 171,11-20.
- 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, 713-719.
- Lopes, L. C. (2006). *Actividade física, recreio escolar e desenvolvimento motor - Estudos Exploratórios com Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico*. Braga: Universidade do Minho.
- Manoel, E. (2007). Criança e desenvolvimento: Algumas notas numa perspectiva etária. In R. J. Krebs, & C. A. Neto, *Tópicos em desenvolvimento motor na infância e adolescência* (pp. 188-199). Rio de Janeiro: LECSU.
- Mars, H. V., & Butterfield, S. A. (1988). The Effects of a Performance Base Curriculum on the Gross Motor Development of Preschool Children during Teacher Training: A Pilot Study. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, pp. 20-25.
- Martins, A., & Serrano, J. (2011). O efeito da atividade física orientada semanal sobre as habilidades locomotoras e manipulativas de crianças de 5 anos de idade do pré-escolar. In P. Morouço, O. Vasconcelos, J. Barreiros, & R. Matos, *Estudos em desenvolvimento motor da criança IV* (pp. 86-94). Coimbra: Gráfica Ediliber, Lda.

- ME (2010). *Metas de aprendizagem da Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação.
- NASPE (2006). Active Start - Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years. *Beyond the Journal*, 5-11.
- NCTM (2007). *Princípios e Normas para a Matemática Escolar*. Lisboa: APM.
- Neto, C. A. (2001). *Motricidade e Jogo na Infância* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.
- Neto, C. A. (2007). A motricidade como expressão do desenvolvimento da criança: algumas notas históricas e pedagógicas. In R. J. Krebs, & C. A. Neto, *Tópicos em desenvolvimento motor na infância e adolescência* (pp. 30-65). Rio de Janeiro: LECSU.
- Oliveira, I., & Serraziana, L. (2002). *A reflexão e o professor como investigador*. Lisboa: Universidade Aberta e Escola Superior de Educação de Lisboa.
- Palma, M., Pereira, B., & Valentini, N. (2009). O desenvolvimento motor de pré-escolar com diferentes níveis iniciais de habilidades. In L. P. Rodrigues, L. Saraiva, J. Barreiros, & O. Vasconcelos, *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança II* (pp. 207-215). Viana do Castelo: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O Mundo da Criança*. Amadora: McGraw-Hill.
- Peixoto, A. (2008). *A criança e o conhecimento do mundo: atividades laboratoriais em ciências físicas*. Penafiel: Editora Novembro.
- Peres, C. G., Serrano, J. J., & Cunha, A. C. (2009). *Desenvolvimento Infantil e Habilidades Motoras*. Viseu: Vislis.
- Robinson, L. E., Webster, E. K., Logan, S. W., Lucas, W. A., & Barber, L. T. (2012). Teaching Practices that Promote Motor Skills in Early Childhood. *Early Childhood Education Journal*, 79-86.

- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de pesquisa* (3ª Edição ed.). São Paulo: McGraw-Hill.
- Saraiva, L., Rodrigues, L., Barreiros, J. (2011). *Adaptação e Validação da versão portuguesa Peabody Developmental Motor Scales-2: um estudo com crianças pré-escolares*, *Revista da Educação Física/UEM* 22, 4: 511 - 521.
- Saraiva, L., & Rodrigues, L. P. (2007). Peabody developmental motor scale-2 (PDMS-2): definição e aplicabilidade no contexto educativo, clínico e científico. In J. Barreiros, R. Cordovil, & S. Carvalheira (Eds) *Desenvolvimento Motor da Criança* (pp 285-292). Lisboa: Edições FMH.
- Shala, M. (2009). Assessing gross motor skills of Kosovar preschool children. *Early Child Development Care*, 179, 969-976.
- Sigmundsson, H., & Rostoft, M. S. (2003). Motor Development: Exploring the motor competence of 4-year-old Norwegian children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 47, 451-459.
- Sousa, A. B. (2003a). *Educação pela arte e artes na educação - Drama e dança* (Vol. 2º Volume). Lisboa: Instituto Piaget.
- Sousa, A. B. (2003b). *Educação pela arte e artes na educação: Música e artes plásticas* (Vol. 3º Volume). Lisboa: Instituto Piaget.
- Spodek, B. (2010). *Manual de Investigação em Educação de Infância*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Vasconcelos, T. (2005). *Manual de Desenvolvimento Curricular para a Educação de Infância*. Lisboa: Texto Editores.
- Zabalza, M. A. (2001). *Didáctica da Educação Infantil* (3ª Edição ed.). Porto: Edições ASA.

ANEXOS

ANEXO I

Sala de prolongamento e atividade à família 1 (ATL)		
	Designação	Quantidade
	Placards	2
	Grade colorida	1
	Cesto de basquetebol	1
	Guaches	Vários
	Tinta acrílica	Várias
	Tinta de pinturas faciais	Várias
	Triciclos	3
	Trotinetas	2
	Escorrega	1
	Dálas	1
	Armários de madeira	2
	Piscina de área desmontada	1
Área da Casinha	Cama	1
	Mesa redonda	1
	Cadeiras	1
	Fogão	1
	Teatro de madeira	1
	Cozinha em plástico	1
	Bonecas	1
	Mesa quadrada	1
	Armários de madeira	2
	Caixa com roupa dos bebés	1
	Caixa com comida de plástico	1
	Caixa com loiça	1
	Carrinho de compras	1
Área Comum	Cadeiras	9
	Mesas	4
	Armário	1
	Caixa de lápis	3
	Caixa de pionés	1
Área de construções	Blocos de plástico	39
	Carpete	1
	Banco corrido	1
	Caixas de legos	6
	Caixa de peças para construções em madeira	1
Área de Jogos	Cadeiras	3
	Mesas	2
	Armário para jogos aberto	1
	Puzzles	23
	Caixa de legos	1

Sala de prolongamento e atividade à família 2 (ATL)		
Designação		Quantidade
Entrada da sala	Placards	2
	Armários com 2 portas	2
	Armário com 15 cacifos	1
	Aspirador	1
Área da casinha	Grade colorida	1
	Suporte para guarda chuvas	1
	Cabides na parede	2
	Triciclos	4
	Aspirador de plástico	1
	Caixas cm bonecas/roupa	2
	Mesa redonda	1
	Cadeiras	4
	Cesto com brinquedos variados	1
	Casinha	1
	Berço	1
	Banco corrido	1
	Cozinha de plástico	1
Móvel de madeira com 9 gavetas	Tesouras	15
	Colas	Várias
	Cartolinas	Várias
Estante com 3 prateleiras	Caixa com lápis de cor	1
	Livros	Vários
Armário com 6 prateleiras	Rádio	1
	Puzzles	Vários
	Caixas com diferentes brinquedos	1
	Jogos alusivos à matemática: sólidos e figuras geométricas	3
Área da casinha	Cozinha	1
	Mesa quadrada de plástico	1
	Cadeiras de plástico	2
	Bancos de plástico	2
	Estante de madeira com comida	1
	Ferro de engomar	1
	Caixa registadora	1
	Cadeira de palha	1
	Bolsas de ir às compras	2
Casa de banho	Duche	1
	Lavatórios	2
	Sanitas	3
	Suporte de papel higiénico	1
	Suporte de papel de limpar as mãos	1
	Suportes para toalhas	2
Trampolim		1

Sala de prolongamento e atividade à família 2 (ATL)	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Pista de carros em madeira	1
Dála	1
Mesas retangulares	7
Cadeiras	14
Computador	1
Armário fechado com 2 portas	1
Almofada	1
Peluches	Vários
Cesto com roupas de bebés	1

Hall de entrada	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Armário com 3 portas	1
Placard	1
Suportes com 3 vasos cada	2
Suporte de guarda chuvas	2
Quadro de vidro	1
Mini placards com informação	2

Biblioteca	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Puffs em nappel	5
Armário com 2 portas em vidro e 4 gavetas com vários livros*	1
Armário com 4 portas em vidro e 8 gavetas com vários livros*	1
Sofás em nappel	5
Mesas retangulares	3
Cadeiras	3
Mapa da Europa	1
Janela de teatro de fantoches	1
Grade em madeira como vedação	1
Árvores decorativas	4
Globo	1
Holofote	1

* Não procedemos à contagem dos livros, uma vez que estes estavam a ser colocados em caixotes para ir para a Câmara Municipal para catalogar.

Casa de banho à entrada	
Designação	Quantidade
Lavatórios	2
Sanitas	3
Suporte de papel higiénico	1
Suporte de toalhas	2

Sala de ciências		
	Designação	Quantidade
Armário de madeira com vitrina	Dominós	Vários
	Colar de contas	1
	Cartas	4
	Tangram	1
	Jogo" aprender a ler"	1
	Caixa com Material com Destreza Manual	1
	Blocos Lógicos	1
	Jogos	Vários temas (O corpo Humano, Descobre os Cheiros, entre outros)
	Funil de plástico	3
	Caneca medidora	7
	Tina de barro	1
	Tina de plástico	1
	Medidor de energia em watts	2
	Almofariz	2
	Pilões	2
	Termómetro	4
	Balança de mola	1
	Suporte de varetas	2
	Gobelé de plástico	4
	Gobelé de vidro	4
	Funil de vidro	3
	Tina de vidro	1
	Prisma	1
	Pinça de madeira	1
	Conta gotas	1
	Copo de plástico	25
	Frasco de cola vinílica de base aquosa	1
	Frasco de corante alimentar E 123 (Vermelho nº2 ou Amarante)	1

Sala de ciências		
Designação		Quantidade
Armário de madeira	Frasco de cloreto de sódio	1
	Frasco de cálcio hexahidratado	1
	Fraco para líquidos experimentais	3
	Íman revestido a plástico	26
	Lâmpada	2
	Agrafador	1
	Tabuleiro	1
	Balança de pesos	1
	Esguicho	1
	Solução alcoólica fenolftaleína 1%	1
	Bicarbonato de sódio	1
	Caixa de acetatos	3
	Espelho	2
	Kit molecular	1
	Raquetes com bola	8
	Aquário	1
	Saco de lenços brancos	1
	Lupa	5
	Caixa de atividades de papel reciclado	1
Armário com material para praia		1
Outros materiais		Vários
Cordas, Andas, Talas de madeiras e Estacas		Vários
Espelho Grande		1
Aquário		1
Mapa do Corpo Humano		1
Globo Terrestre		1
Caixa de Cinema		1

Corredor		
Designação		Quantidade
Placares		10
Quadros de Fotografias		7
Armário Cabide		1
Cabides presos à parede		3
Banco corrido		1
Suporte para guarda-chuvas		1
Extintor		1

Entrada lateral	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Cacifos	5
Cabide	1

Casa de banho dos adultos	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Lavatórios com espelho	2
Sanita	1
Duche	1

Cantina	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Mesas infantis	15
Cadeiras infantis	85
Microondas	1
Forno	1
Frigorífico	1
Chaleira	1
Pratos	Vários
Copos	Vários
Talheres	Vários
Guardanapos	Vários
Máquina de café	1
Jarras	Várias
Banca	1
Relógio	1
Balde do lixo	1

Lavandaria	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Máquina de lavar roupa	1
Cilindro	1
Armário	1

Dispensa	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Armário	1
Armário com prateleiras	1
Aspirador	2
Escadotes	2
Guarda vestidos (brincar)	2
Cavaletes	4
Fogão (brincar)	2

Ginásio	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Televisão	1
Rádio	1
Vídeo	1
Leitor de CD	1
Software várias histórias	1
Cones de plástico	6
Pinos de Esponja	6
Puzzles de Plástico	1
Conjunto de argolas pequenas	8
Obstáculos de plástico	16
Arcos grandes	11
Arcos pequenos	6
Pneu Gigante	1
Bolas médias	12
Bolas Pinchonas	6
Colchão	1
Espalдар	2
Banco Sueco	1
Banco Corrido	4
Cilindros	2
Paralelepípedo	1
Semicilindro	2
Triângulos pequenos	1
Cadeiras plásticas	2

Gabinete		
	Designação	Quantidade
	Mesas	2
	Cadeiras	9
	Mesas com gavetas	2
	Computador portátil	1
	Rato	1
	Telefone portátil	1
	Extensões	3
	Impressora	1
	Fotocopiadora	1
	Desumidificador	1
	Cabide	1
	Quadro branco	1
	Quadro de cortiça	2
	Armário com vitrina	2
Armário com vitrina	Xilofone de madeira	2
	Xilofone de metal	5
	Pandeireta sem pele	6
	Pandeireta com pele	5
	Maracas	5
	Reco-reco	1
	Reco-reco duplo	1
	Pratos	2 pares
	Triângulos	15
	Caixa chinesa	1
	Blocos de sons	3
	Badalos	3
	Baquetas	16
	Castanholas	2
	Mini bongos	2
	Laminador	1
	Conga	1
	Melódicas	2
	Clavas	40

Sala de atividades 3	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Quadro dos direitos das crianças	1
Quadro das regras da nossa sala	1
Quadro de giz	1
Figuras geométricas em papel	Vários
Friso com 10 números	1
Friso com os dias do mês	1
Quadro das atividades com os dias da semana	1
Quadro das presenças	1
Quadro semanal – tempo e rotinas	1
Quadro das tarefas	1
Radiador	1
Bonecos dos bons dias	Vários
Leitor de CDs	Vários
Quadro com a roda dos alimentos	1
Microscópio	1
Quadro de Hímen	1
Boneco corpo humano articulado	1
Balança	1
Relógio	1
Jogos do chão (legos, blocos lógicos)	Vários
Globo	1
Friso do abecedário	1
Mapa de Portugal	1
Desenho da bandeira de Portugal	1
Gráfico de barras (mensal de faltas)	1
Mesas	11
Cadeiras	29
Pinceis	Vários
Tintas	Vários
Lápis de cor	Vários
Tesouras	Várias
Plasticina	Várias
Anexo da sala	
Friso do mês	1

Sala de atividades 3	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Impressora	1
Colunas	2
Computador	1
CDs educativos	Vários
Livros didáticos	Vários
Placar	1
Mesas	2
Cadeiras	5
Jogos de mesa	Vários
Bola globo	1
Porta	1
Quadro de recados	1
Blog da sala	1

Sala de atividades 4	
<i>Designação</i>	<i>Quantidade</i>
Mesas retangulares	8
Cadeiras	20
Armário aberto com 5 prateleiras	1
Armário fechado com 9 gavetas	1
Estante pequena com 13 divisões	1
Lava-loiça com 2 portas por baixo	1
Suporte de papel	1
Suporte de sabonete líquido	1
Placares	5
Armário com 2 portas	1
Lápis de cor	vários
Folhas brancas A3 e A4	várias
Cartolinas	várias
Fita cola	2
Tesouras	15
Furador	1
Leitor de CD	1
Sinal vermelho	1
Almofadas	17
Caixotes do lixo	3
Vassoura	1
Apanhador	1

Sala de atividades 4		
Designação		Quantidade
Livros*		Vários
Área da plástica	Cesto com material de expressão plástica	1
	Pincéis grossos e finos	vários
	Guaches	2
	Cola branca	2
	Tintas (vermelho, amarelo, azul e verde)	8
	Revistas e jornais	vários
Área dos jogos	Jogos de mesa	16
	Puzzles	12
Área da biblioteca	Mesa pequena	2
	Bancos em napel	2
	Carrinho móvel para colocar livros	1
	Computador	1
Área da casinha	Espelho grande	1
	Cadeiras pequenas	4
	Cama pequena	1
	Mesinha de cabeceira	1
	Cabide de roupa	1
	Cozinha	1
	Panelas, comida de plástico, talheres de plástico, fruta de plástico	Vários
	Bonecos	7
Área das construções	Manta	1
	Legos	2 baldes
	Material de construção	3 baldes

***Livros:**

“ Sonhos”; “Tina descobre o corpo”; “Toca e sente a casa”; “Os três porquinhos”; “O maluquinho da bola”; “O Bolinha vai à escola”; “O capuchinho vermelho”; “O hipopótamo amarelo”; “O meu primeiro livro sobre animais”; “O livro da família”; “Bolai procura uma casa”; “O rinoceronte encarnado”; “A terra”; “Os cinco sentidos”; “Os ovos são quadrados?”; “Dicionário por imagens do corpo humano”; “Dicionário por imagens da quinta”.

ANEXO II

Sala de atividades 1		
	Designação	Quantidade
	Mesas	11
	Cadeiras	23
	Papeleira	1
	Armário com prateleiras	1
	Armário com vitrina	1
	Ecopontos	2
	Balde de lixo	1
	Quadro	1
	Lavatório	1
	Espelho	1
	Placard	7
Área da expressão plástica	Carrinhos com rodas	2
	Cavelele	1
	Tintas, pinceis, revistas e jornais	Várias
Áreas da biblioteca	Armário com jogos	1
	Armário com vídeos	1
	Televisão	1
	DVD	1
	Rádio	1
	Caixas com legos, carrinhos e animais	8
	Almofadas	5
Área da casinha	Mesa	1
	Cadeiras	5
	Cama	1
	Mesinha de Cabeceira	1
	Espelho	1
	Carrinho de bebé	1
	Cabide	1
	Material de cozinha	Vários
	Armário de cozinha	2
	Bonecas	5
	Bonecas de pano	2
	Roupas	Várias
	Aspirador	1
	Ferro	1
Área do computador	Computador	1
	Colunas	2
	Rato	1
	Teclado	1
	Mesa	1
	Cadeiras	2

ANEXO III

Caro (a) Encarregado de Educação

Sou aluna do curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, e presentemente encontro-me a desenvolver um projeto com o intuito de caracterizar o nível de desenvolvimento motor das crianças em idade pré-escolar.

Neste projeto será fundamental proceder-se à filmagem das atividades lúdicas realizadas com seu educando, com a finalidade única e exclusiva de se proceder a uma observação posterior. Todos os registos recolhidos serão utilizados dentro da maior confidencialidade e exclusivamente para a realização deste projeto. Coloco-me ao dispor para qualquer informação suplementar através do meu telemóvel 913064186 ou do telemóvel da Educadora Graciosa 965125343.

Neste sentido, venho pedir a sua autorização para que o seu filho participe nas referidas atividades e em caso afirmativo preencha o destacável abaixo.

Agradeço desde já a sua compreensão,

Com os melhores cumprimentos,

Renata Dias
(Educadora Estagiária)

.....

Autorizo o meu educando, _____ a participar nas atividades dinamizadas pela Educadora Estagiária Renata Ferreira Dias, da Escola Superior de Educação e não manifesto qualquer oposição à realização das filmagens para uso exclusivo do projeto.

(O Encarregado de Educação)

ANEXO IV

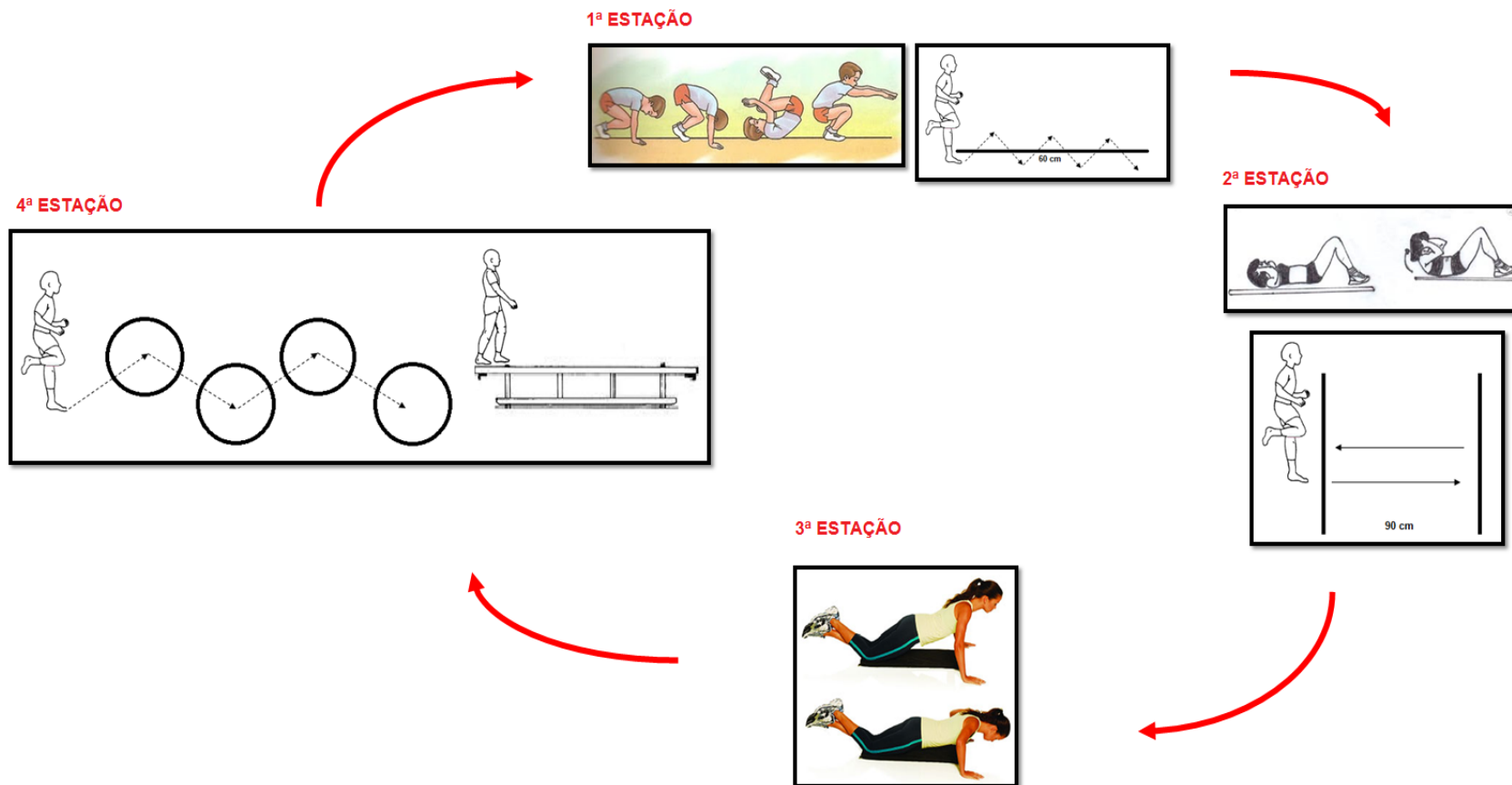
1ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 10 de abril de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (2.6) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (1.1) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7)	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Desenvolver a expressão corporal; 2. Desenvolver habilidades motoras; 2.1. Estimular movimentos locomotores (correr, andar, saltar); 2.2. Desenvolver	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária pede para que as crianças formem grupos de dois. Assim, coloca uma música (música da mota) e pede para que na parte mais acelerada da música as crianças finjam que estão a andar de mota, onde uma das crianças deve ser o motorista e a outra o passageiro. Na parte mais calma da música a estagiária pede para que as crianças dancem a valsa. Sempre que retomar a parte mais acelerada as crianças devem trocar de motorista. Estações (anexo 1): A estagiária organiza quatro estações no ginásio e em cada uma delas coloca imagens explicativas do que as crianças têm de fazer. Antes de iniciar, a estagiária exemplifica ao grupo o que vão ter de fazer em cada uma das estações. Posto isto, divide o grande grupo em 4 pequenos grupos (3 grupos de 3 elementos e 1 grupo de dois	Espaço físico: Ginásio do 1º Ciclo Recursos materiais: - CD; - Leitor de CD's; - Fita adesiva; - Fita métrica; - 3 Colchões; - 4 Arcos; - 1 Banco sueco; - Imagens das estações; - Apito;	- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música.

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área do Conhecimento do Mundo:	habilidades posturais; 2.3. Desenvolver a agilidade; 2.4. Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos;	elementos). Esta atividade funcionará como um ciclo por isso, sempre que a estagiária apitar as crianças devem trocar de estação no sentido dos ponteiros do relógio. <u>1ª Estação</u> - <i>Rolamento à frente</i> (anexo 2) Executar o rolamento à frente. Uma estagiária estará sempre fixa nesta estação para poder auxiliar as crianças que têm dificuldades na sua execução. - <i>Salto lateral</i> (anexo 3) A criança deve colocar as mãos na cintura e saltar a pés juntos, sem parar, de um lado para o outro da linha (60 cm) até chegar ao fim. <u>2ª Estação</u> - <i>Abdominais</i> (anexo 4) Realizar 5 abdominais no tapete com os braços cruzados e pernas fletidas a 45º. - <i>Saltar ao pé-coxinho</i> (anexo 5) A estagiária marca duas linhas no chão afastadas 90 cm e pede para que as crianças começando numa linha se dirijam até à outra linha num pé e regressem no pé contrário. <u>3ª Estação</u> - <i>Flexões de braços</i> (anexo 6)		- Faz o rolamento completo sem se desviar mais de 15 graus para um dos lados; - Completa 3 ciclos de saltos laterais a pés juntos e com as mãos na cintura, sem pisar a linha ou pausar entre os saltos; - Completa 5 abdominais em 30 segundos; - Completa o percurso mudando de pé; - Completa 8 flexões em 20

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	2.5. Retomar à calma; 2.6. Participar com motivação.	Executar 8 flexões de braços com os joelhos apoiados no solo. <u>4ª Estação</u> - <i>Saltar os arcos</i> (anexo 7) Saltar de arco em arco num só pé. - <i>Equilíbrio no banco sueco</i> (anexo 7) Com o banco sueco virado ao contrário, a criança deve caminhar em cima dele com um pé em frente ao outro sem perder o equilíbrio. Para terminar a sessão, as crianças sentam-se no chão formando uma roda (de costas uns para os outros) e a estagiária pede para que massagem as costas do colega da frente ao som de um música relaxante.		segundos; - Completa o percurso sem perder o equilíbrio ou tocar com o pé livre; - Percorre o banco sueco sem perder o equilíbrio.

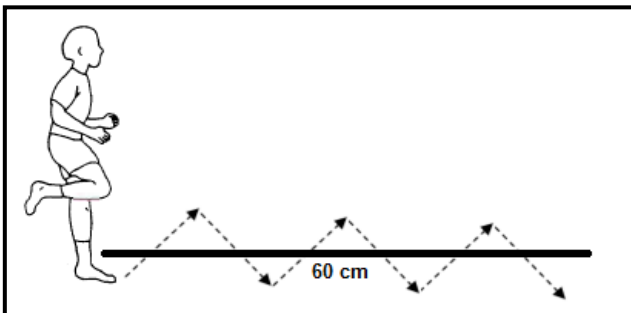
Anexo 1 – Organização das estações:



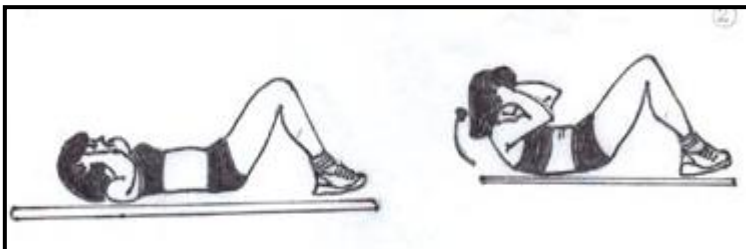
Anexo 2 – Rolamento à frente:



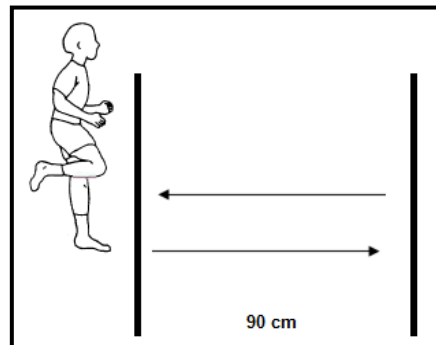
Anexo 3 – Salto lateral:



Anexo 4 – Abdominais:



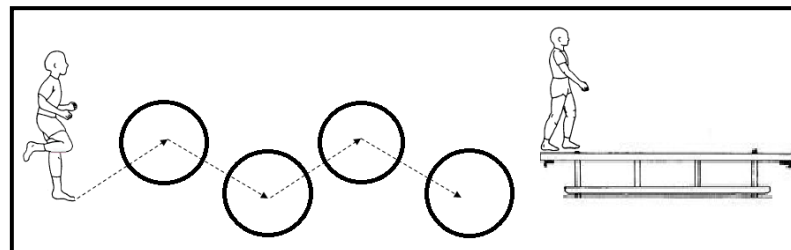
Anexo 5 – Saltar ao pé-coxinho:



Anexo 6 – Flexões de braços:



Anexo 7 – Saltar os arcos e equilíbrio no banco sueco:



Fotografias



Figura 28. Primeira sessão – dia 10 de abril de 2013.

2ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 24 de abril de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (2.5; 2.7; 2.8) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> (2.9) <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (1.1) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6) Área do Conhecimento do	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Desenvolver a expressão corporal; 2. Desenvolver as habilidades motoras básicas; 2.1. Estimular movimentos locomotores (andar, saltar, rastejar, trepar,	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária coloca a música das marchas militares nortes americanas (anexo 1). Nesta atividade a estagiária é o tenente e as crianças os militares, por isso devem obedecer a todas a ordens dadas pelo tenente (sem sair do lugar): - Realizar cinco abdominais com os braços cruzados e as pernas fletidas a 45º; - Executar oito flexões de braços com os joelhos apoiados no solo; - Saltar ao pé-coxinho; - Dar saltos em altura; Quando a estagiária apita todos devem marchar sem sair do lugar. Percurso Militar: As crianças fazem continência e depois realizam o percurso (anexo 2): - Marchar; - Passar no meio de elásticos cruzados; - Rastejar por baixo das cordas; - Saltar em frente ao pé-coxinho no meio dos arcos suspensos;	Espaço físico: Ginásio do 1º Ciclo Recursos materiais: - CD; - Leitor de Cd's; - Apito; - 2 Bancos suecos; - Elásticos; - 17 Cones; - 6 Cordas; - 4 Arcos; - Túnel; - 5 Pneus;	- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música; - Imita posições corretamente; - Completa cinco abdominais em trinta segundos; - Completa oito flexões em vinte segundos; - Marcha com movimentos alternados de pernas e braços; - Passa por entre os elásticos sem perder o equilíbrio; - Rasteja com movimentos

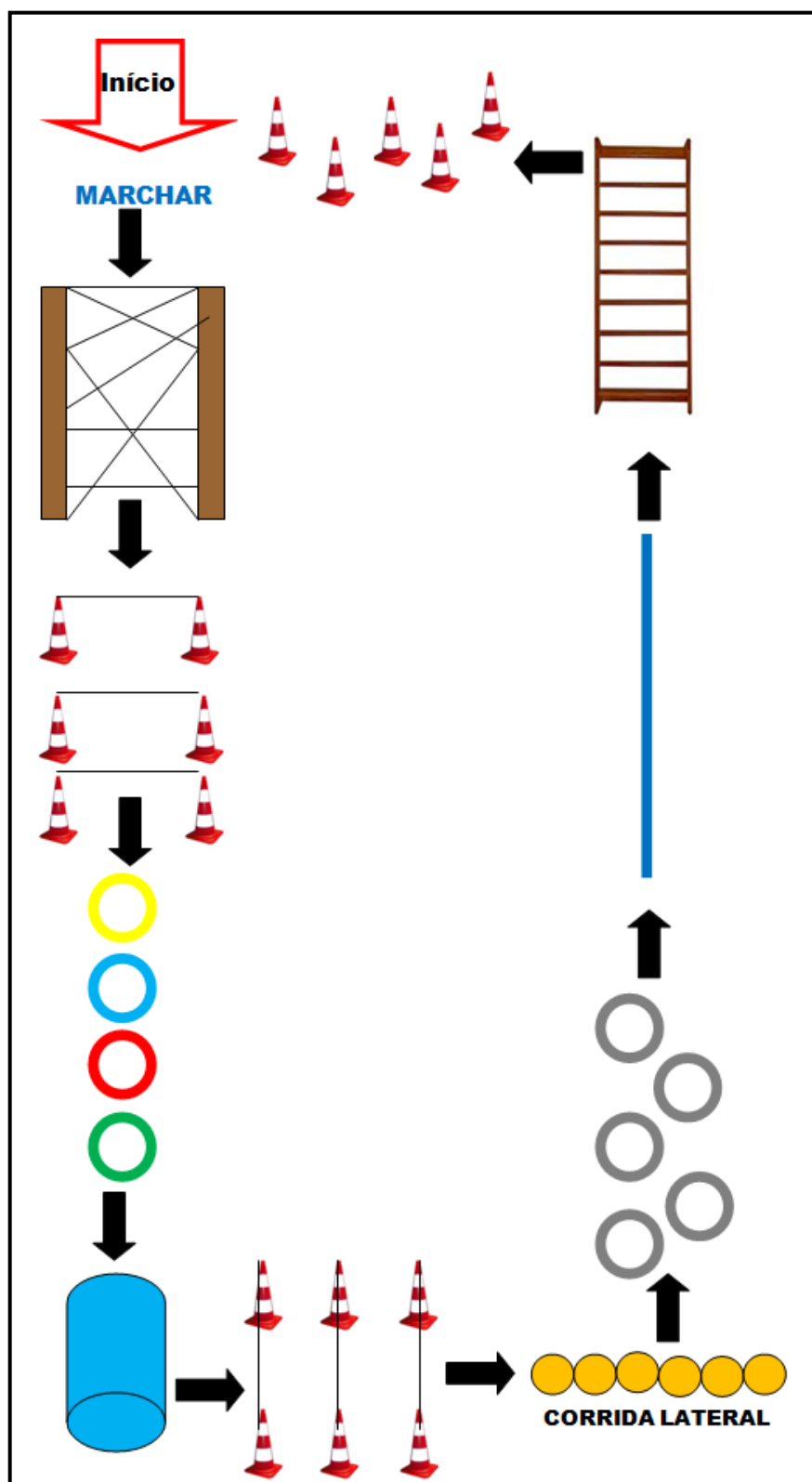
Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Mundo:	correr); 2.2. Desenvolver habilidades posturais; 2.3. Desenvolver a agilidade; 2.4. Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos; 2.5. Participar com motivação;	- Ultrapassar o túnel; - Saltar a pés juntos por cima das cordas; - Realizar corrida lateral; - Saltitar em pneus; - Andar à retaguarda por cima de uma linha; - Tregar o espaldar e descer; - Contornar cones em skipping.	- Fita adesiva; - Espaldar;	coordenados de pernas e braços; - Completa o percurso sem perder o equilíbrio ou tocar com o pé livre; - Ultrapassa o túnel em menos de nove segundos; - Salta por cima das cordas sem separar os pés; - Corre lateralmente sem girar a cinta nem os pés; - Salta alternando os pés sem realizar paragens durante de mais de três segundos; - Anda para trás cinco passos sem sair da linha, com as pontas dos pés a tocar nos calcanhares e com as mãos na cintura; - Sobe o espaldar em menos de oito segundos; - Contorna todos os cones utilizando skipping.
	2.6. Retomar à calma;	Para terminar a sessão, a estagiária pede para que as crianças se sentem no chão a segurar um	- Lençol.	- Diz uma palavra que caracterize o dia 25 de

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	2.7. Consolidar conhecimentos à cerca do dia 25 de abril; 2.8. Identificar informações sobre o passado; 2.9. Desenvolver a linguagem oral.	lençol em forma círculo e a fazer movimentos livres ao ritmo de uma música calma (anexo 3). As crianças uma a uma, passam por baixo do lençol, dirigem a um buraco que existe no meio deste e dizem uma palavra que caracterize o dia 25 de abril.		abril; - Identifica informações sobre o passado; - responde de forma adequada ao que lhe foi pedido.

Anexo 1 – Marcha militar norte americana:

http://www.youtube.com/watch?v=9aZ8zXo9vpU&playnext=1&list=PLCE2DD19BF6B24355&feature=results_main

Anexo 2 – Percurso militar:



Anexo 3 – Música de relaxamento:

<http://www.youtube.com/watch?v=hhnZkNj7kAo>

Fotografias



Figura 29. Segunda sessão – dia 24 de abril de 2013.

3ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 29 de abril de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (2.6; 2.7; 2.8) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (1.1; 2.10) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 2.8; 2.9; 2.10) Área do Conhecimento do	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Desenvolver a expressão corporal; 2. Desenvolver habilidades motoras; 2.1. Estimular movimentos locomotores (correr, andar, saltar); 2.2. Estimular movimentos manipulativos (lançar); 2.3. Desenvolver habilidades posturais; 2.4. Desenvolver a agilidade;	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária coloca a música “O pretinho Barnabé” do Cd Escolinha de música (anexo 1). Nesta atividade as crianças devem fazer os gestos de acordo com a letra da música. O Jogo Humano: A estagiária afixa no solo o tabuleiro do jogo feito com papel autocolante (anexo 2). Este tabuleiro é composto por: - Uma casa “início”; - Doze casas coloridas; - Uma casa branca; - Uma casa preta; - Uma casa “final”; Em cada uma destas casas existe uma tarefa correspondente que todas as crianças devem realizar (anexo 3). Neste jogo, uma criança surge como meco e avança tantas casa quanto as indicadas pelo dado. O jogador que irá ser o meco é escolhido por sorteio, através de 22 papéis coloridos. A	Espaço físico: Ginásio do 1º Ciclo Recursos materiais: - CD; - Leitor de Cd’s; - Tabuleiro do jogo; - 1 Coroa dourada; - 1 Círculo dourado em cartolina; - 22 Papeizinhos; - Colchões; - Dado gigante; - 3 Arcos; - 22 Bolas; - Fita adesiva; - Fita métrica.	- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música; - Realiza dez passos em “skipping” com movimentos alternados de braços e pernas mantendo equilíbrio; - Completa cinco abdominais em trinta segundos; - Mantém-se num só pé com as mãos na cintura sem oscilar mais de vinte graus durante dez segundos (com ambos os pés); - Desloca-se saltando cinco vezes num pé e três a

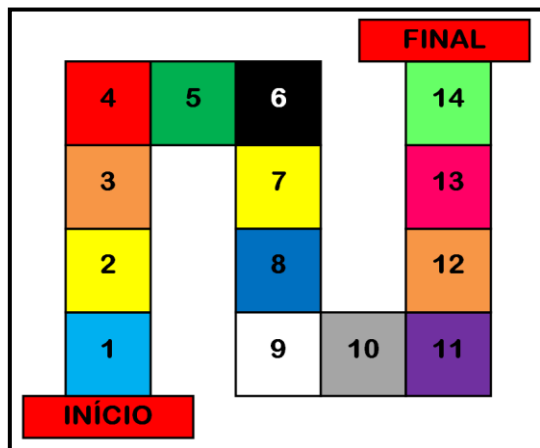
Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Mundo:	2.5. Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos; 2.6. Respeitar as regras do jogo; 2.7. Desenvolver o espírito de grupo/sentido de cooperação; 2.8. Participar com motivação;	criança que ficar com o papelzinho dourado é o meco, sendo-lhe colocada uma coroa de cor dourada na cabeça. O meco coloca-se na casa “início” e as restantes crianças colocam-se num dos lados do tabuleiro. O dado é lançado por uma criança de cada vez, sendo que deve passar por todas as crianças. Assim, a criança situada no extremo da fila lança o dado e o meco avança tantas casas como as indicadas no dado. De seguida será realizada a atividade correspondente à casa onde se situa o meco. Cada vez que o meco necessite sair do tabuleiro para realizar uma atividade, deverá depositar um círculo em cartolina dourada no local que antes ocupava, de maneira a sinaliza-lo. Terminada a atividade, o meco volta ao tabuleiro para ser lançado o dado novamente. Isto prossegue até o meco chegar à casa “final”. Após um meco ter concluído o tabuleiro, é sorteado um novo meco, sendo retirado um papelzinho de forma a que não se repita a criança que representava o meco.		cinco vezes no outro; - Completa seis metros a pé coxinho em seis segundos ou menos, sem perder o equilíbrio ou tocar no chão com o pé livre; - Completa oito flexões em vinte segundos; - Atinge o alvo pelo menos duas vezes em três tentativas, utilizando um lançamento por cima ou por baixo; - Completa a corrida em cinco segundos sem tropeçar ou deixar cair a bola; - Ir de um extremo ao do ginásio em quadripedia baixa; - É capaz de saltar de uma linha à outra e mudar de pé; - A criança completa três ciclos de saltos laterais a pés juntos e com as mãos

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
	2.9. Retomar à calma; 2.10. Desenvolver a expressão corporal.	Para terminar a sessão, as crianças realizam a dança da marioneta. Ao som da música das marionetas e com as crianças em roda, de joelhos no chão, tentam imitar os movimentos da estagiária. Os movimentos serão lentos e rápidos de acordo com o ritmo da música. As crianças terminam a atividade deitadas no chão de barriga para baixo, respirando calmamente com os olhos fechados até que a estagiária toque em cada criança e estas ao sentirem este toque levantam-se, formando um comboio atrás da estagiária, regressando assim à sala.		na cintura, sem pisar a linha ou pausar entre os saltos; - Imita posições corretamente.

Anexo 1 - “O pretinho Barnabé” do Cd Escolinha de música:

<http://www.youtube.com/watch?v=kgxfBJjusuU>

Anexo 2 – Tabuleiro do jogo:



Anexo 3 – Correspondência das casas às atividades:

- 1- Todas as crianças devem realizar dez passos de “skipping”;
- 2- Todas as crianças devem realizar cinco abdominais;
- 3- Todas as crianças devem equilibrar-se num só pé durante dez segundos;
- 4- Todas as crianças devem saltar ao pé-coxinho, cinco vezes com cada pé;
- 5- Todas as crianças devem ir de um extremo ao outro do ginásio saltando a pés juntos;
- 6- Casa preta: o meco retrocede três casas;
- 7- Todas as crianças devem ir de um extremo ao outro do ginásio saltando a pé coxinho;
- 8- Todas as crianças devem realizar oito flexões de braços;
- 9- Casa branca: o meco avança duas casas;
- 10- Cada criança tenta encestar duas vezes com a bola num arco pendurado no espaldar;
- 11- Todas as crianças devem transportar uma bola nas mãos de um extremo do ginásio ao outro, deixá-la no solo e regressar ao lugar de partida, sempre utilizando a corrida.
- 12- Todas as crianças devem ir de um extremo ao outro do ginásio em quadripedia baixa;
- 13- Todas as crianças devem saltar a pé-coxinho de uma linha à outra, marcada no solo do ginásio (afastadas 90cm) a vermelho. A criança deve ir a saltar num pé e regressar no outro.
- 14- Todas as crianças com as mãos na cintura e começando com a linha à esquerda devem realizar saltos laterais a pés juntos sobre a linha a verde.

Fotografias



Figura 30. Terceira sessão – dia 29 de abril de 2013.

4ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 8 de maio de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (2.5) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (1.1) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6) Área do Conhecimento do	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Desenvolver a expressão corporal; 1.2. Lembrar conteúdos abordados na semana anterior – construção do espantalho e germinação; 2. Desenvolver habilidades posturais; 2.1. Estimular movimentos locomotores (andar, saltar); 2.2. Aperfeiçoar a lateralidade; 2.3. Desenvolver a	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária coloca a música “Espantalho trapalhão” da Xana Toc Toc (anexo 1). Nesta atividade as crianças devem imitar os gestos da estagiária, seguindo o ritmo da música. Step: Ao ritmo de duas músicas as crianças devem executar duas coreografias. <u>1ª Coreografia (anexo 2):</u> - Marchar fora do step; - Subir com um pé o step e descer com o outro; - Subir o step de um lado e descer no outro (direta/esquerda/frente); - Subir o step apoiando-se num só pé e bater uma	Espaço físico: Ginásio do 1º Ciclo Recursos materiais: - CD; - Leitor de Cd's; - 12 Steps.	- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música; - Imita posições corretamente; - Sabe o que foi abordado na semana anterior; - Marcha no lugar com movimentos alternados de pernas e braços; - Consegue subir o step e descer com o pé contrário; - Sobe o step com um pé e flete o joelho da perna contrária enquanto bate uma palma com

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espaços físicos	Avaliação
Mundo: (1.2)	agilidade; 2.4. Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos; 2.5. Participar com motivação; 2.6. Retomar à calma.	palma (para o lado direito e para o lado esquerdo); - Dar uma volta `volta do step. (Estes movimentos são repetidos várias vezes.) <u>2ª Coreografia (anexo 3):</u> - Apoiar apenas as pontas dos pés no step e tentar equilibrar-se durante 5 segundos; - Subir o step e fazer o avião durante 5 segundos; - Subir o step para o lado esquerdo/direita e tentar equilibrar-se em cima dele, elevando e fletindo a outra perna durante 5 segundos; - Subir o step do lado direito/esquerdo com um pé e colocar o outro pé ao mesmo nível sem se apoiar no step. Para terminar a sessão a estagiária pede para que todas as crianças se sentem no chão e ao som de uma música calma (anexo 4) realizam movimentos lentos com a cabeça e os membros superiores e inferiores como forma de descontraírem.		movimentos coordenados; - Dá uma volta completa ao step; - Apoia-se em bicos de pés no step durante cinco segundos sem oscilação; - Realiza o avião sem oscilar durante cinco segundos; - Mantém-se num só pé com as mãos na cintura sem oscilar mais de vinte graus durante dez segundos (com ambos os pés); - Sobe o step com um pé e coloca o pé contrário ao mesmo nível que o outro sem tocar no step.

Anexo 1 - “Espantalho trapalhão” da Xana Toc Toc:

<http://www.youtube.com/watch?v=8Q2hcleBXZM&list=RD02k-55BQnwoUg>

Anexo 2 – Música da 1ª coreografia:

<http://www.youtube.com/watch?v=nJnggjBLFRY>

Anexo 3 –Música da 2ª coreografia:

http://www.youtube.com/watch?v=bpOR_HuHRNs

Anexo 4 – Música de relaxamento:

http://www.youtube.com/watch?v=4r_ndDGoR8A

Fotografias



Figura 31. Quarta sessão – dia 8 de maio de 2013.

5ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 15 de maio de 2013

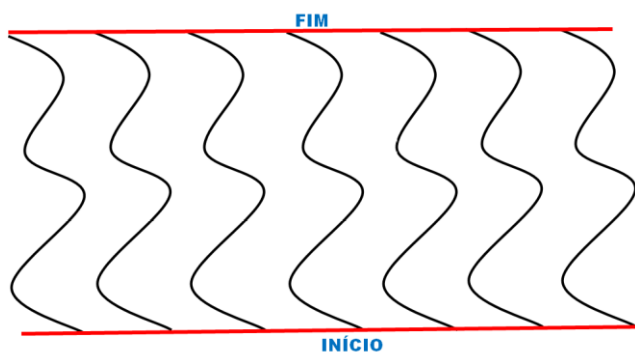
Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (1.1; 1.2; 2.5) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 1.2; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6) Área do Conhecimento do Mundo:	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Respeitar as regras do jogo; 1.2. Desenvolver o espírito de grupo/ sentido de cooperação; 2. Desenvolver as habilidades motoras	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária pede para que as crianças realizem o jogo do Futebol Humano. Para este jogo a estagiária desenha no solo um retângulo e divide em dois meios campos iguais, os quais ficam cada um para cada uma das equipas. Ao sinal de início do jogo (apito), cada equipa tenta marcar golo. Marca-se golo, quando uma criança, partindo do seu meio campo, passa para além da linha final da equipa adversária, sem ser tocada por ninguém dessa equipa. Por sua vez, os elementos da equipa que está a defender, tentam tocar-lhe. Se isto acontecer, aquela criança deve permanecer imóvel no local onde foi tocada e só pode voltar ao jogo se outra, da mesma equipa, a livrar, ou seja, lhe tocar. Os elementos de uma equipa só podem caçar outros no seu meio campo e nunca no meio campo adversário. Depois de existir um golo, todos os elementos caçados regressam ao seu meio campo e o jogo recomeça. Corrida de andas: A estagiária marca no chão um percurso com	Espaço físico: Recreio e ginásio Recursos materiais: - Fita adesiva; - 6 Andas; - 6 Sacos; - 12 Arcos; - 3 Mesas; - Latas; - 6 Bolas; - 6 Mecos; - Argolas; - 1 Corda grande; - 1 Lenço; - Leitor de CD's;	- Realiza deslocamentos em corrida com “fintas” e “mudanças de direção” e de velocidade; - Tenta entrar no meio campo da equipa adversária sem que seja tocado. - Completa o percurso em

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	básicas; 2.1. Estimular movimentos locomotores (andar, saltar, correr); 2.2. Desenvolver habilidades de manipulação de objetos (lançar); 2.3. Desenvolver habilidades posturais; 2.4. Desenvolver e aperfeiçoar a combinação de movimentos; 2.5. Participar com motivação;	partida e chegada e pede para que formem grupos de dois. Os pares devem se colocar um atrás um do outro, atrás da linha de partida. As primeiras cinco/seis crianças que se encontram atrás da linha de partida colocam-se em cima das andas e ao sinal, iniciam a corrida por todo o percurso (anexo 1), tentando não cair ao chão ou se desequilibrar. Quando as crianças chegarem ao final do percurso devem regressar ao início em cima das andas e dar vez ao seu par. Cada menino deve fazer o percurso duas vezes. Corrida de sacos: A estagiária pede para que as crianças continuem com os pares formados anteriormente e se coloquem nas mesmas posições. Neste jogo as crianças entram para dentro do saco e seguram as alças com as mãos e colocando-se em posição vertical, correm em direção ao final do percurso (anexo 1). Quando as crianças chegarem ao final do percurso devem regressar ao início em cima dentro dos sacos e dar vez ao seu par. Cada menino deve fazer o percurso duas vezes. Saltar ao arco: As crianças individualmente, utilizam um arco para fazer de corda, ou seja, a criança deve dar		cima das andas sem perder o equilíbrio; - Completa o percurso dentro dos sacos sem perder o equilíbrio; - Salta por cima do arco sem tropeçar usando a

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
		lanço ao arco com se fosse uma corda e saltar. O objetivo deste jogo é conseguir saltar o mais tempo possível sem pisar, tropeçar ou falhar o arco. Atirar ao alvo: <i>Latas:</i> A estagiária coloca em cima de três mesas latas emparelhadas em forma de pirâmide. A criança deve atirar todas as latas a baixo com uma bola em apenas três tentativas. Para esta atividade a estagiária forma grupos de dois para cada uma das mesas, enquanto as restantes se encontram na atividade dos <i>cones</i>. Ao som do apito as crianças devem trocar de postos, quem estava na atividade das <i>latas</i> passa para a atividade dos <i>cones</i> e vice-versa. <i>Cones:</i> A estagiária coloca seis cones (uma para cada criança) no chão. As crianças em três tentativas devem encaixar pelo menos uma vez a argola no cone. Atração à corda com linha: A estagiária divide o grupo em duas equipas com forças equivalentes e seguram uma de cada lado, à mesma distância do lenço, uma corda. Entre as duas equipas, antes de começar o jogo, a		chamada e receção a pés juntos; - Lança a bola utilizando a rotação do tronco, pernas e braços em oposição. Inicia o lançamento balançando o braço corretamente para baixo e para trás; - Atinge o alvo pelo menos uma vez em três tentativas; - Puxa a corda sem se deixar cair no solo;

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
	2.6. Retomar à calma.	estagiária traça uma linha no chão. O jogo consiste em cada equipa puxar a corda para o seu lado, ganhando aquela que conseguir arrastar a equipa adversária até a primeira criança ultrapassar a marca no chão. Não é permitido aos elementos de cada equipa enrolar a corda no corpo. Para terminar a sessão, a estagiária pede para que as crianças se dirijam para o ginásio. Metade do grupo deita-se no chão, de barriga para baixo, e a outra metade pega numa bola e ao som de uma música calma, vai passando, levemente, pelo corpo da criança que se encontra deitada. Ao fim de algum tempo trocam de lugar e o processo repete-se.		- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música.

Anexo 1 – Percurso (Corrida de andas/Corrida de sacos):



Fotografias



Figura 32. Quinta sessão – dia 15 de maio de 2013.

6ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 22 de maio de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (1.1; 2.4; 2.5) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (2.6) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7)	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver, 1.1. Respeitar as regras do jogo; 2. Desenvolver as habilidades motoras fundamentais; 2.1. Estimular movimentos locomotores (andar, saltar, correr); 2.2. Desenvolver habilidades posturais; 2.3. Desenvolver e aperfeiçoar a	Na sessão de motricidade, a estagiária encaminha as crianças até a praia norte. Quando lá chegarem, a estagiária pede para que as crianças se descalcem e coloca um balão preso no tornozelo de cada criança. Ao sinal da estagiária (apito), as crianças devem rebentar o balão dos seus colegas e proteger o seu de maneira a que não seja rebentado. O jogo termina quando todos os balões forem rebentados. Casadinha: A estagiária dá a cada criança uma bola e pede para que a coloquem entre as pernas. Neste jogo, a estagiária elege uma criança para ser o tubarão. Ao sinal da estagiária (apito), as crianças (os peixinhos) devem fugir do tubarão com a bola entre as pernas, sem a deixar cair. O peixinho que for apanhado pelo tubarão passa a ser o tubarão e o que era tubarão passa a ser um dos peixinhos. O jogo termina quando a estagiária apitar. Posições de equilíbrio: De seguida, pede para que as crianças se alinhem	Espaço físico: Praia norte Recursos materiais: - Apito; - 22 Balões; - 22 Bolas.	- Rebenta o maior número de balões impedindo que o seu seja rebentado. - Desloca-se sem perder o equilíbrio e sem deixar cair a bola que tem entre as pernas; - Manter-se num só pé com as mãos na cintura sem oscilar mais de 20 graus durante 10 segundos (com ambos os pés)

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área do Conhecimento do Mundo:	combinação de movimentos; 2.4. Desenvolver o espirito de grupo/sentido de cooperação; 2.5. Participar com motivação; 2.6. Retomar à calma; 2.7. Desenvolver a expressão corporal.	em duas filas, uma à frente da outra, com a distância de um braço de cada uma das crianças. A estagiária coloca-se em frente às crianças e pede para que executem as seguintes posições: fazer o quatro, fazer o avião, manter-se num só pé com as mãos na cintura durante 10 segundos (com ambos os pés), fazer de gigantes (colocar-se em bicos de pés durante 8 segundos) fazer posições do Panda do Kung Fu e fazer 10 passos de <i>skipping</i> sem sair do lugar. Para terminar a sessão, a estagiária pede para que as crianças formem um círculo e se sentem na areia. Posteriormente, pede para que cantem consigo a música “Um barquinho” (anexo 1) e juntos dramatizam a letra da história.		- Manter-se em bicos de pés sem oscilar mais de 20 graus durante 8 segundos; - Realiza 10 passos de <i>skipping</i> com movimentos alternados de braços e pernas mantendo o equilíbrio; - Mantem-se durante 5 segundos nas restantes posições de equilíbrio solicitadas; - A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música.

Anexo 1 – Letra da música “Um barquinho”

Um barquinho ligeiro andava,
Ligeirinho andavava no mar. (bis)
A nuvem passou,
o mar se agitou,
o vento a soprar
e os barcos a virar. (bis)

Vem a onda, baloiça o barquinho
E o barquinho faz “tchap” no mar. (bis)
A nuvem passou,
o mar se agitou,
o vento a soprar
e os barcos a virar.

Fotografias



Figura 33. Sexta sessão – dia 22 de maio de 2013.

7ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 29 de abril de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (1.1) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> (2.6) <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 2.8)	1. Predispor o organismo para a atividade a desenvolver; 1.1. Conseguir cumprir as ordens do “Camaleão”;	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, as crianças jogam ao Jogo do Camaleão. Assim, é definida a área de jogo, que será o espaço onde se encontram a maioria dos jogos pintados no chão. O camaleão, que inicialmente será a estagiária, fica virada para a parede, de olhos tapados com as mãos. As crianças estão espalhadas livremente, pelo espaço, a uma distância de dez metros do camaleão. Ao sinal, de início do jogo, os jogadores perguntam em coro ao camaleão: “Camaleão, de que cor?”, ao que o camaleão responde dizendo uma cor, por exemplo “azul”. Apos referir, a cor, o camaleão vira-se e começa a correr atrás dos colegas, que tentam fugir-lhe. Para lhe escaparem, as crianças procuram um objeto azul (a cor escolhida pelo camaleão) e ao tocar neste, ficam salvas, pois neste caso, o camaleão não as pode caçar. Se o camaleão tocar num dos jogadores, antes que tenha conseguido tocar num objeto da cor escolhida, este passa a ser o novo camaleão. Enquanto o camaleão não conseguir caçar ninguém, continua na sua função.	Espaço físico: Recreio e ginásio Recursos materiais: - Apito; - Marcas visuais no chão e da parede; - Pedras; - Bolas; - Leitor de cd’s.	- Cumpre as ordens, estabelecendo corretamente as cores;

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área do Conhecimento do Mundo: (2.4)	2. Consolidar as habilidades motoras fundamentais; 2.1. Aperfeiçoar as habilidades manipulativas (lançar e agarrar); 2.2. Estimular a lateralidade e o esquema corporal; 2.3. Reconhecer e representar diferentes noções espaciais e topológicas; 2.4. Identificar as cores;	De seguida, a estagiária apresenta ao grupo os jogos que existem no recreio e explica de que forma podem ser jogados. Posto isto, pede para que as crianças formem grupos dois e se coloquem nos diferentes jogos, só podendo mudar de jogo ao som do apito. <u>Explicação dos jogos:</u> Formas geométricas: As crianças devem acertar com uma bola nas figuras geométricas, pelo menos duas vezes em três tentativas. Jogo do espelho: Duas crianças posicionam-se na marcação dos pés, cada uma de um lado do espelho. A primeira executa determinados movimentos que a segunda tem de copiar, em espelho. Por exemplo: toca com o pé direito no círculo amarelo, e depois com a mão no círculo laranja; a outra criança terá que repetir o mesmo movimento sem se enganar.		- Atinge o alvo pelo menos 2 vezes em 3 tentativas, utilizando um lançamento por baixo/cima; - Sabe representar em forma de espelho as posições do colega; - Imita 4 posições corretamente; - Identifica as cores;

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	2.8. Retomar à calma.	A pedra não pode sair de dentro das linhas que definem o Caracol e também não pode tocar nessas mesmas linhas. Se isso acontecer, a criança perde a vez para a criança seguinte e assim sucessivamente. Para terminar a sessão, a estagiária pede para que as crianças se dirijam até ao ginásio. Quando lá chegarem, em pares, uma criança sentasse com as perninhas à chinês e a outra massaja-lhe as costas suavemente com as mãos, ao som de uma música calma. Passado algum tempo trocam de posições.		

Fotografias



Figura 34. Sétima sessão – dia 29 de maio de 2013.

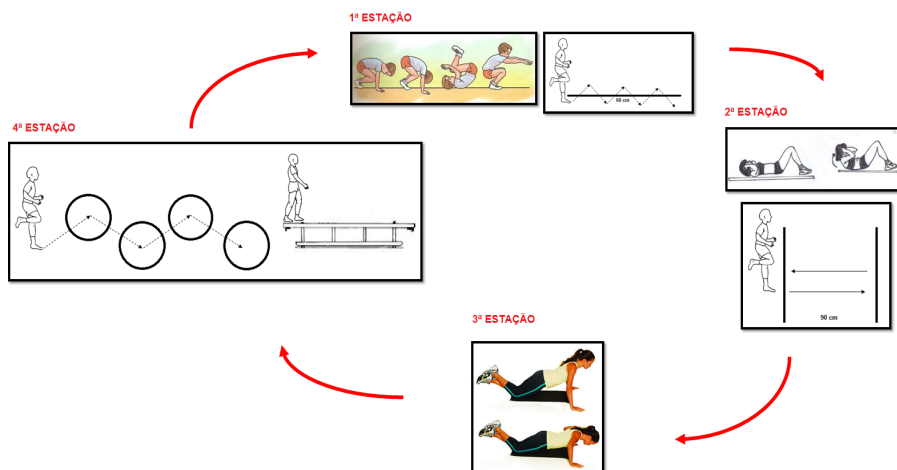
8ª Sessão de Motricidade Infantil - 5 de junho de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (2.6) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> (1.1) <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 2; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7) Área do Conhecimento do Mundo:	1. Predispor o organismo para atividade a desenvolver; 1.1. Aperfeiçoar a expressão corporal; 2. Consolidar habilidades motoras; 2.1. Aperfeiçoar movimentos locomotores (correr, andar, saltar); 2.2. Aperfeiçoar habilidades posturais; 2.3. Aperfeiçoar a agilidade;	Na sessão de motricidade, como atividade de aquecimento, a estagiária pede para que as crianças formem grupos de dois. Assim, coloca uma música (música da mota) e pede para que na parte mais acelerada da música as crianças finjam que estão a andar de mota, onde uma das crianças deve ser o motorista e a outra o passageiro. Na parte mais calma da música a estagiária pede para que as crianças dancem a valsa. Sempre que retomar a parte mais acelerada as crianças devem trocar de motorista. Estações (anexo 1): A estagiária organiza quatro estações no ginásio e em cada uma delas coloca imagens explicativas do que as crianças têm de fazer. Antes de iniciar, a estagiária exemplifica ao grupo o que vão ter de fazer em cada uma das estações. Posto isto, divide o grande grupo em 4 pequenos grupos (3 grupos de 3 elementos e 1 grupo de dois elementos). Esta atividade funcionará como um ciclo por isso, sempre que a estagiária apitar as crianças devem trocar de estação no sentido dos ponteiros do relógio.	Espaço físico: Ginásio do 1º Ciclo Recursos materiais: - CD; - Leitor de CD's; - Fita adesiva; - Fita métrica; - 3 Colchões; - 4 Arcos; - 1 Banco sueco; - Imagens das estações; - Apito;	- A criança realiza os movimentos de uma forma coordenada e atempada com a música.

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	2.4. Aperfeiçoar e aperfeiçoar a combinação de movimentos;	<u>1ª Estação</u> - <i>Rolamento à frente</i> (anexo 2) Executar o rolamento à frente. Uma estagiária estará sempre fixa nesta estação para poder auxiliar as crianças que têm dificuldades na sua execução. - <i>Salto lateral</i> (anexo 3) A criança deve colocar as mãos na cintura e saltar a pés juntos, sem parar, de um lado para o outro da linha (60 cm) até chegar ao fim. <u>2ª Estação</u> - <i>Abdominais</i> (anexo 4) Realizar 5 abdominais no tapete com os braços cruzados e pernas fletidas a 45º. - <i>Saltar ao pé-coxinho</i> (anexo 5) A estagiária marca duas linhas no chão afastadas 90 cm e pede para que as crianças começando numa linha se dirijam até à outra linha num pé e regressem no pé contrário. <u>3ª Estação</u> - <i>Flexões de braços</i> (anexo 6) Executar 8 flexões de braços com os joelhos apoiados no solo. <u>4ª Estação</u>		- Faz o rolamento completo sem se desviar mais de 15 graus para um dos lados; - Completa 3 ciclos de saltos laterais a pés juntos e com as mãos na cintura, sem pisar a linha ou pausar entre os saltos; - Completa 5 abdominais em 30 segundos; - Completa o percurso mudando de pé; - Completa 8 flexões em 20 segundos;

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espacos físicos	Avaliação
	2.5. Retomar à calma; 2.6. Participar com motivação.	- <i>Saltar os arcos</i> (anexo 7) Saltar de arco em arco num só pé. - <i>Equilíbrio no banco sueco</i> (anexo 7) Com o banco sueco virado ao contrário, a criança deve caminhar em cima dele com um pé em frente ao outro sem perder o equilíbrio. Para terminar a sessão, as crianças sentam-se no chão formando uma roda (de costas uns para os outros) e a estagiária pede para que massagem as costas do colega da frente ao som de um música relaxante.		- Completa o percurso sem perder o equilíbrio ou tocar com o pé livre; - Percorre o banco sueco sem perder o equilíbrio.

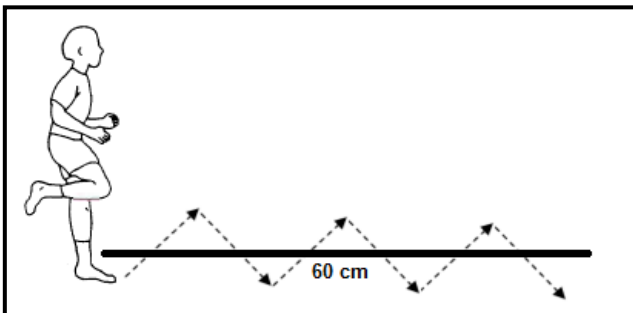
Anexo 1 – Organização das estações:



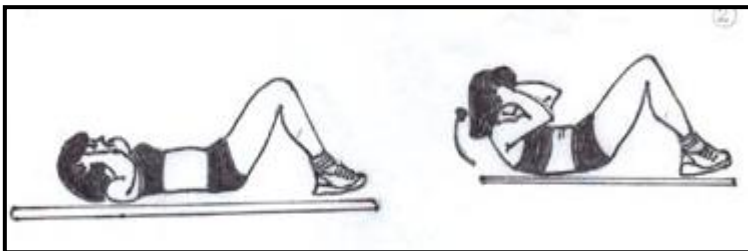
Anexo 2 – Rolamento à frente:



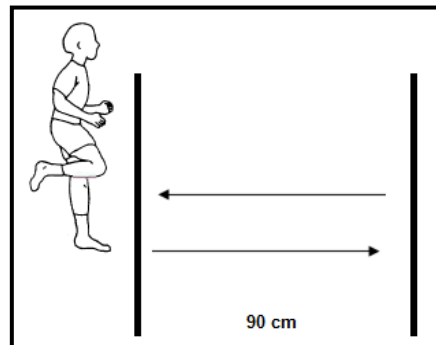
Anexo 3 – Salto lateral:



Anexo 4 – Abdominais:



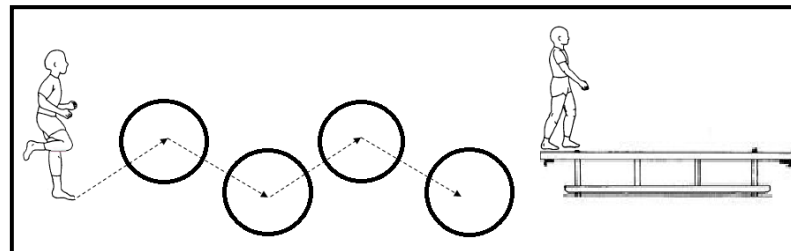
Anexo 5 – Saltar ao pé-coxinho:



Anexo 6 – Flexões de braços:



Anexo 7 – Saltar os arcos e equilíbrio no banco sueco:



Fotografias



Figura 35. Oitava sessão – dia 5 de junho de 2013.

9ª Sessão de Motricidade Infantil - Dia 12 de junho de 2013

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: (1.5) Área de Expressão e Comunicação: <u>Domínio da linguagem oral e da abordagem da escrita</u> <u>Domínio da matemática</u> <u>Domínio da expressão plástica</u> <u>Domínio da expressão musical</u> <u>Domínio da expressão dramática</u> <u>Domínio da expressão motora</u> (1; 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5) Área do Conhecimento do Mundo:	1. Consolidar habilidades posturais; 1.1. Aperfeiçoar movimentos locomotores (andar, saltar); 1.2. Aperfeiçoar a lateralidade; 1.3. Aperfeiçoar a agilidade; 1.4. Aperfeiçoar a combinação de movimentos; 1.5. Participar com motivação;	Step: Ao ritmo de duas músicas as crianças devem executar duas coreografias. <u>1ª Coreografia (anexo 1):</u> - Marchar fora do step; - Subir com um pé o step e descer com o outro; - Subir o step de um lado e descer no outro (direta/esquerda/frente); - Subir o step apoiando-se num só pé e bater uma palma (para o lado direito e para o lado esquerdo); - Dar uma volta `volta do step. (Estes movimentos são repetidos várias vezes.) <u>2ª Coreografia (anexo 2):</u> - Apoiar apenas as pontas dos pés no step e tentar equilibrar-se durante 5 segundos; - Subir o step e fazer o avião durante 5 segundos; - Subir o step para o lado esquerdo/direita e tentar equilibrar-se em cima dele, elevando e fletindo a outra perna durante 5 segundos; - Subir o step do lado direito/esquerdo com um pé e colocar o outro pé ao mesmo nível sem se apoiar no step.	Espaço físico: Recreio Recursos materiais: - CD; - Leitor de Cd's; - 12 Steps.	- Marcha no lugar com movimentos alternados de pernas e braços; - Consegue subir o step e descer com o pé contrário; - Sobe o step com um pé e flete o joelho da perna contrária enquanto bate uma palma com movimentos coordenados; - Dá uma volta completa ao step; - Apoia-se em bicos de pés no step durante cinco segundos sem oscilação; - Realiza o avião sem oscilar durante cinco segundos; - Mantém-se num só pé com as mãos na cintura sem oscilar mais de vinte graus durante dez segundos (com ambos os

Área(s) e Domínio(s) de Ensino e aprendizagem	Competência/Objetivos	Atividades	Recursos materiais/espços físicos	Avaliação
				pés); - Sobe o step com um pé e coloca o pé contrário ao mesmo nível que o outro sem tocar no step.

Anexo 1 – Música da 1ª coreografia:

<http://www.youtube.com/watch?v=nJnggjBLFRY>

Anexo 2 –Música da 2ª coreografia:

http://www.youtube.com/watch?v=bpOR_HuHRNs

Fotografias



Figura 36. Nona sessão – dia 12 de junho de 2013.