



PALMELA DESPORTO

Entidade Empresarial Local

de Gestão de Espaços e Equipamentos Desportivos Municipais, EEM

ACADEMIA DE MOTRICIDADE E EDUCAÇÃO DESPORTIVA (AMED)

Motricidade Infantil

e Formação Multidesportiva

para crianças dos 1 aos 13 anos de idade

março de 2012

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. FUNDAMENTAÇÃO	4
3. MOTRICIDADE INFANTIL	4
3.1. Objetivos gerais	4
3.2. Objetivos específicos	5
3.3. Enquadramento organizacional	5
3.3.1 – Organização das sessões	5
3.3.2 – Espaço de intervenção e materiais didáticos	6
3.3.3 – Organização do público alvo	6
3.3.4 – Horários, dias de atividades e classes	6
3.4. Enquadramento técnico-pedagógico	6
4. EDUCAÇÃO DESPORTIVA	7
4.1. Objetivos gerais	7
4.2. Enquadramento organizacional	7
4.2.1 – Organização do público alvo	7
4.2.2 – Atividades	7
4.2.3 – Locais de realização das atividades	8
4.2.4 – Parcerias a estabelecer	8
4.3. Enquadramento técnico-pedagógico	8

1. INTRODUÇÃO

À Palmela Desporto incumbe estatutariamente “a promoção do desenvolvimento desportivo do concelho” e o cumprimento das orientações estratégicas definidas pela Câmara Municipal de Palmela. Para este efeito, para além da importante missão de gestão, administração e conservação dos equipamentos desportivos municipais que tem sob sua responsabilidade, a empresa tem coordenado e dinamizado desde 2000 com carácter quase exclusivo no concelho, salvo a reduzida ação realizada no contexto do sistema educativo formal, toda a atividade educativa e desportiva no âmbito das atividades aquáticas. Tem, também, criado e desenvolvido novas áreas de intervenção como forma de rentabilização dos equipamentos que possui, de promover o desenvolvimento desportivo e de oferecer mais serviços na área do exercício, condição física e melhoria da saúde: são disto exemplos o Centro de Atividades Físicas e o Centro “Saúde em Movimento”.

Os indicadores caracterizadores da realidade desportiva do concelho colocam-no num patamar médio relativamente a outros concelhos de dimensão análoga na área metropolitana de Lisboa. Todavia, como se sabe, a procura de prática desportiva no nosso país figura nos últimos lugares da classificação europeia neste âmbito, como se tem constatado em consultas recentes efetuadas junto das populações (eurobarómetro) e na análise comparativa dos indicadores de prática desportiva formal e federada. É natural, por isto, que se continue a afirmar que existe uma elevada iliteracia motora da nossa população decorrente do reduzido investimento formativo realizado nas idades críticas para o desenvolvimento e para a criação de hábitos e de uma cultura desportiva adequada. Ao nível da educação formal pública também se constata, há vários anos, que os programas curriculares de expressão e educação físico-motora ao nível da educação pré-escolar e do primeiro ciclo do ensino básico, não têm sido adequadamente cumpridos pela generalidade dos estabelecimentos de educação e ensino e que as atividades físico-desportivas de enriquecimento curricular, que abrangem as crianças do primeiro ciclo, não têm carácter universal por serem de adesão voluntária.

Neste contexto, tendo como referência os quatro equipamentos desportivos municipais geridos pela empresa – campo de jogos de Palmela, pavilhão desportivo de Pinhal Novo e piscinas de Palmela e Pinhal Novo – e como base de análise o nível de desenvolvimento desportivo do concelho de Palmela, pode-se concluir que apesar do trabalho educativo e desportivo formativo realizado, em especial, pelo associativismo desportivo, e de alguma evolução registada nos últimos anos no nível desportivo dos atletas e instituições com sede no concelho de Palmela (evidenciada pelo crescimento no número de praticantes e equipas federadas e por alguns resultados de relevo obtidos), há ainda uma grande margem de progressão quer a nível quantitativo, quer qualitativo.

A Palmela Desporto intervém nesta área há cerca de 12 anos, designadamente no âmbito da natação, e tem contribuído, indiretamente, através da cedência dos seus equipamentos desportivos, para muitas das atividades desenvolvidas pelos clubes do concelho. A nossa organização interveio também diretamente, num ano letivo, nas atividades de enriquecimento curricular realizadas no âmbito do primeiro ciclo do ensino básico e já desenvolveu um programa de desenvolvimento da natação para crianças do ensino público do concelho de Palmela, com idades entre os 6 e os 10 anos. Com esta experiência podemos, também, concluir que a aptidão físico-motora das crianças do nosso país está, em média, ainda muito aquém dos padrões desejados e que a falta de investimento das instituições públicas neste âmbito é, por demais, evidente, como os resultados medíocres evidenciados pelo nosso país nos estudos comparativos europeus e nos indicadores de procura desportiva disponíveis tão bem evidenciam.

Por tudo isto, chegados a 2012, concluímos que a Palmela Desporto, no respeito e integral cumprimento da sua missão e estatutos, pode dar mais um importante contributo à sociedade, em particular aos munícipes do concelho de Palmela, ao decidir intervir mais ativamente na diminuição da iliteracia motora e desportiva das crianças e jovens e no aumento do nível desportivo dos praticantes e clubes desportivos do concelho de Palmela e dos concelhos limítrofes.

Assim, para este efeito, decidimos criar a **ACADEMIA DE MOTRICIDADE E EDUCAÇÃO DESPORTIVA**.

Esta Academia é dirigida pelo Diretor Desportivo da Palmela Desporto.

2. FUNDAMENTAÇÃO

É consensual que é nas idades mais precoces que os bons hábitos devem ser estimulados e praticados de modo a que perdurem, tanto quanto possível, para toda a vida. Neste contexto, o nosso projeto pretende abarcar as crianças com idades compreendidas entre o primeiro ano de vida e os 13 anos de idade por se considerar ser nesta faixa etária que menos ofertas existem e que mais investimento é necessário realizar.

A intervenção a realizar contemplará um vasto e diversificado leque de atividades em variados espaços e contextos educativos e formativos, de modo a dotar as crianças e os jovens com uma bagagem motora que lhes possibilite, após os 13 anos, estarem aptos a optar por uma modalidade desportiva e desenvolverem um treino e preparação mais especializado.

Para que este percurso seja adequadamente realizado, os grupos etários serão enquadrados em dois programas:

- a) O de **Motricidade Infantil**, dirigido a crianças dos 1 aos 5 anos de idade;
- b) O de **Educação Desportiva**, direcionado para crianças e jovens dos 6 aos 13 anos de idade, com dois subgrupos: 6 – 9 anos e 10 – 13 anos.

3. MOTRICIDADE INFANTIL

De acordo com Gallahue e Ozmun (2001), “o desenvolvimento motor é a contínua alteração no comportamento ao longo do ciclo da vida, realizado pela interação entre a necessidade da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente”. “... A infância é entendida como um período de grande importância para o desenvolvimento motor, sobretudo porque é nesta fase que ocorre o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais que servem de base para o desenvolvimento das habilidades motoras especializadas que o indivíduo utilizará nas suas atividades quotidianas, de lazer ou desportivas” (Gallahue, 2005).

Com base nestes autores podemos considerar que o desenvolvimento motor é um processo sequencial, contínuo e relacionado com a idade cronológica, pelo qual o ser humano adquire uma enorme quantidade de habilidades motoras, as quais progridem de movimentos simples e desorganizados para a execução de habilidades motoras altamente organizadas e complexas.

Deste modo, pretendemos através deste programa de exploração e estimulação motora proporcionar atividades organizadas, num clima seguro, para as crianças com idades entre os 1 e 5 anos.

3.1. Objetivos gerais

- a) Proporcionar um espaço organizado com segurança que possibilite à criança explorar as suas capacidades motoras elementares;
- b) Desenvolver a comunicação verbal através de atividades lúdicas;
 - Linguagem recetiva;
 - Linguagem expressiva;
- c) Proporcionar um espaço otimizador e propício ao incremento das relações afetivas entre os vários intervenientes na sessão:
 - Criança / Pai, Mãe;
 - Criança / Professor;
 - Criança / Criança;
- d) Fomentar a autonomia e a segurança da criança no espaço de jogo;
- e) Sensibilizar os Pais para os aspetos relacionados com a segurança física da criança num espaço de jogo.

3.2. Objetivos específicos

Desenvolvimento	1 e 2 anos	3 aos 5 anos
Psicomotor	<p>Locomotor: Rolar, trepar, saltar a pé juntos, andar, rastejar, gatinhar.</p> <p>Não locomotores: equilibrar, balançar, fletir, agarrar, manipular, lançar, agarrar, chutar e trabalho de flexibilidade.</p> <p>Ritmos e atividades musicais: Discriminação auditiva: Introdução a devagar/rápido e silêncio/barulho.</p>	<p>Locomotor: rolar, trepar, saltitar, deslizar, rececionar, saltar a pé juntos com balanço, saltar sobre um pé alternado, correr, andar e rastejar.</p> <p>Não locomotores: Suspender, equilibrar, balançar, fletir, agarrar, girar, manipular, lançar, agarrar, chutar e trabalho de flexibilidade.</p> <p>Ritmos e atividades musicais: Discriminação auditiva: Consolidação de devagar/rápido e silêncio/barulho; Introdução a suave/forte, mover-se com o som ao ritmo musical.</p>
Sócioafetivo	<p>Consciência espacial: Interagir com os pais, os pares e os técnicos explorando o espaço e os objetos.</p>	<p>Consciência espacial: Relacionar-se com os pares e técnicos explorando os objetos para criar/ construir espaços alternativos aos propostos.</p>
Cognitivo	<p>Consciência corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc.</p> <p>Consciência espacial: Introdução a: para a frente/para trás; para o lado; por cima/por baixo.</p>	<p>Consciência corporal: Conhecer as partes do corpo, com introdução às partes corporais principais: cabeça, ombro, cintura, joelhos, etc. e outras partes: cotovelos, calcanhares, etc. e restante corpo.</p> <p>Consciência espacial: Consolidação de: para a frente/para trás, para o lado, por cima/por baixo, Introdução a: dentro/fora, em cima/baixo, alto/baixo e perto/longe.</p>

3.3. Enquadramento organizacional

3.3.1 – Organização das sessões

- As aulas/sessões são orientadas por um técnico devidamente habilitado;
- Cada aula/sessão tem um máximo de 10 crianças por sessão;
- As sessões têm um formato misto de trabalho dirigido para o grupo, onde são desenvolvidas atividades que visam o desenvolvimento psicomotor da criança e uma parte individualizada, em que são privilegiados os momentos de afeto entre a criança e os pais mas também todo o processo de socialização com os seus pares;
- Cada sessão tem uma duração útil de 30 a 40 minutos;
- As aulas são planificadas pela equipa numa reunião a realizar mensalmente, no último sábado de cada mês, no sentido de registar os progressos das crianças e aferir os objetivos propostos ao longo da época.

3.3.2 – Espaço de intervenção e materiais didáticos

- As aulas/sessões decorrem, em regra, nos ginásios do rés-do-chão da piscina de Pinhal Novo;
- Os espaços estão apetrechados com materiais específicos para as atividades (colchões, peças de esponjas para montar circuitos, escorrega pequeno, bolas de diversos tamanhos e texturas, arcos, pinos, bastões, etc.);
- É importante a manutenção de uma temperatura ambiente adequada que permita a participação das crianças com roupa leve.

3.3.3 – Organização do público alvo

a) As crianças entre 1 e 5 anos são organizados pelos seguintes grupos:

- A – 1 ano, acompanhados pelos pais (1 adulto por criança);
- B – 2 anos, acompanhados pelos pais (1 adulto por criança);
- C – 3 a 5 anos sem a presença dos pais.

b) Durante a semana – Grupos de crianças de instituições educativas com sessões a realizar nas instalações da empresa ou em espaço próprio das instituições, com deslocação dos técnicos aos respetivos locais.

3.3.4 – Horários, dias de atividades e classes

Horário	Dia da semana	Idades
18h00 – 18h40	2.ª feira	3-5 anos
18h00 – 18h40	5.ª feira	3-5 anos
17h20 – 18h00	4.ª feira	1 ano
18h10 – 18h50	4.ª feira	2 anos
9h30 – 10h10	Sábado	1 ano
10h20 – 11h00	Sábado	2 anos
11h10 – 11h50	Sábado	3-5 anos
10h30 – 11h10	A definir	Instituições

3.4. Enquadramento técnico-pedagógico

A equipa técnico-pedagógica tem a seguinte composição:

- Francília Neto (Coordenadora) – Licenciada em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (FMH – UTL) e professora de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Em fase de conclusão do Mestrado em Desenvolvimento da Criança – Variante motora, na FMH – UTL.
- Joana Vitorino – Licenciada em Ciências do Desporto pela FMH – UTL e professora de Educação Física no ensino básico.
- Marina Ferreira – Licenciada em Educação Especial e Reabilitação pelo Instituto Piaget e professora estagiária de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Mestranda em Ciências da Educação.
- Olívia Alves – Licenciada em Educação para a Infância pelo Instituto Piaget e Educadora de Infância.

4. EDUCAÇÃO DESPORTIVA

Qualquer clube/escola deve organizar, fomentar e desenvolver um trabalho técnico-pedagógico formativo nos chamados “escalões de formação”. O seu trabalho primordial consiste em captar, preparar e formar crianças e jovens com o objetivo de se tornarem desportistas. Para este efeito devem ser consideradas as diferentes etapas para a sua evolução.

Todos os recursos humanos que participam no processo devem ser pessoas idóneas. Os técnicos devem possuir as qualificações e competências específicas para o exercício do planeamento, organização, condução e avaliação das diferentes atividades a desenvolver no âmbito de uma escola de formação de crianças e jovens em desporto.

As ações e atividades a desenvolver devem ser diversificadas, adaptadas aos equipamentos desportivos e a outros espaços disponíveis para a prática desportiva e procurar responder, por um lado, ao que se entende serem as atividades mais adequadas a desenvolver para este público-alvo e, por outro, às suas aspirações, motivações e necessidades.

4.1. Objetivos gerais

- a) Contribuir para o desenvolvimento das crianças;
- b) Estimular e incrementar a prática desportiva por parte das crianças;
- c) Promover a iniciação e formação desportiva de base;
- d) Contribuir para o desenvolvimento do desporto no concelho e para o aumento do nível desportivo;
- e) Contribuir para a melhoria da cultura desportiva dos portugueses.

4.2. Enquadramento organizacional

4.2.1 – Organização do público alvo

Os destinatários deste programa são as crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 13 anos de idade tomando-se como referência o ano de nascimento. Deste modo, durante o ano de 2012, são consideradas as crianças nascidas entre 1998 e 2005. As atividades a realizar levarão em consideração a idade cronológica e as aptidões motoras das crianças podendo constituir-se grupos para facilitar a sua concretização, designadamente:

- A – 6 aos 9 anos;
- B – 10 aos 13 anos.

4.2.2 – Atividades

- a) O programa de atividades regulares (ao longo da época desportiva) assenta no seguinte:
 - Habilidades motoras principais: correr, saltar, deslocar-se, apanhar, receber e lançar/atirar uma bola um arco ou outro objeto;
 - Qualidades físicas: Flexibilidade, Velocidade, Resistência, Força, Agilidade;
 - Gestos técnicos elementares das modalidades desportivas;
 - Princípios dos fundamentos técnico-táticos dos jogos desportivos coletivos;
 - Leis e regras das modalidades desportivas;
 - Prática de jogos;
 - Atividades rítmicas e expressivas;
 - Iniciação a vários desportos: Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Canoagem, Futebol, Ginástica, Judo, Natação, Orientação, Ténis, Ténis de Mesa, Voleibol e Xadrez.

b) O programa de atividades pontuais (nas férias escolares da páscoa, verão e natal) integra um conjunto de múltiplas atividades desportivas, lúdicas e recreativas.

4.2.3 – Locais de realização das atividades

As atividades podem ser realizadas nos equipamentos da Palmela Desporto – Campo de Jogos de Palmela (relvados para futebol de 7 e de 11 e outras atividades), Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo e Piscinas de Palmela e Pinhal Novo – nas instalações de outras entidades ou ao ar livre.

4.2.4 – Parcerias a estabelecer

- Câmara Municipal de Palmela;
- Clube Portais da Arrábida;
- Agrupamento de escolas Hermenegildo Capelo, em Palmela;
- Agrupamento de Escolas José Maria dos Santos, Pinhal Novo;
- Escola Secundária com 3.º ciclo de Palmela;
- Escola Secundária com 3.º ciclo de Pinhal Novo;
- St.'Peters School;
- Associações e clubes desportivos.

4.3. Enquadramento técnico-pedagógico

A equipa multidisciplinar é dirigida por uma Coordenadora – Aida Relvas (Licenciada em Ensino de Educação Física pela Escola Superior de Educação de Setúbal e professora de Educação Física no ensino básico) – e integra especialistas das seguintes áreas profissionais:

- Motricidade Infantil;
- Expressão Artística e Dança;
- Educação Físico-Desportiva;
- Treino Desportivo.

Sempre que se considere necessário podem ser envolvidos especialistas de outras áreas profissionais.