

**UNIVERSIDADE DE TRÁS OS MONTES E ALTO DOURO**

**2º Ciclo (Mestrado) em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**Relatório de Atividade Profissional**

(Ao abrigo da “recomendação CRUP”)

Carlos Miguel Pinheiro da Silva

Ágata Cristina Marques Aranha



Vila Real, 2018

**UNIVERSIDADE DE TRÁS OS MONTES E ALTO DOURO**

**2º Ciclo (Mestrado) em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

**Relatório de Atividade Profissional**

(Ao abrigo da “recomendação CRUP”)

Carlos Miguel Pinheiro da Silva

Ágata Cristina Marques Aranha



Vila Real, 2018

Este relatório constitui uma descrição detalhada sobre a atividade profissional do candidato, respeitando o disposto na alínea b) do nº 1 do artigo 20º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março e a alínea a) do nº 1 do artigo 45º do Decreto-Lei nº.115/2013 de 7 de agosto, sob a orientação da Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, o meu profundo agradecimento à Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha, que me orientou ao longo deste percurso, pela sua disponibilidade e motivação constantes.

A todos os amigos e colegas de trabalho que me acompanharam ao longo do meu percurso profissional.

Um agradecimento especial ao colega João Malafaya pelo incentivo e constante apoio na realização do presente Mestrado.

A toda a minha família que me apoiou e incentivou a atingir este objectivo, nomeadamente à Ana Rita Pereira, companheira sempre disposta a ajudar e apoiar em todas as minhas falhas, aos meus pais que me apoiaram sempre ao longo da vida e de toda a minha carreira profissional, e ao meu filho Miguel, pois a sua existência veio trazer-me ainda mais vontade de vencer, por ele e pela nossa família!

## Resumo

O presente relatório, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tem como objetivo descrever o nosso percurso profissional desde o término da nossa licenciatura em Professores do Ensino Básico, 2º ciclo Educação Física, em julho de 2007.

É, assim, exposto o nosso trajeto profissional ao longo dos últimos 11 anos, abordando-se as diferentes áreas nas quais estivemos envolvidos, tais como o ensino, a natação, a anima o turística, os desportos radicais e/ou a mecânica automóvel, dando a conhecer os diversos contextos sociais e humanos envolvidos, o trabalho desenvolvido, as dificuldades encontradas e as estratégias utilizadas para fazer face a estas últimas.

Trata-se de um percurso vasto e que abrange áreas bastante diversas. Todas as experiências apresentadas revelar-se- o importantes para o apurar da nossa percep o acerca das institui es envolvidas, dos outros enquanto parceiros de trabalho e de nós mesmos, em última instância.

Procurámos também dar a conhecer algumas informa es mais técnicas acerca das diversas áreas abordadas, com o intuito de possibilitar um conhecimento mais aprofundado de alguns desportos *outdoor*, de modalidades escolares e extracurriculares, entre outras áreas de relevo no mundo do turismo, por exemplo.

Este Relatório de Atividade Profissional permitirá, assim, levar a cabo uma ampla reflexão acerca do que já fizemos em termos profissionais, do que aprendemos, do que desejávamos ser capazes de mudar e das marcas que, efetivamente, conseguimos deixar, perspetivando o nosso crescimento pessoal e profissional.

**Palavras-chave:** *Outdoor, Escalada, Canyoning, Trail, Educa o, Ensino.*

## **Abstract**

This report, developed within the scope of the Masters in Physical Education Teaching on Primary and Secondary School , aims to describe our professional career since the terminus of our degree in Teachers of Basic Education, 2nd cycle of Physical Education, in July 2007.

This is how our professional path has been developed over the last 11 years, presenting the different areas in which we have been involved, such as teaching, swimming, tourist animation, extreme sports and / or car mechanics, exposing the various social and human contexts involved, the work we've done, the difficulties that we have faced and the strategies used to deal with those ones.

It is a vast path and it covers quite diverse areas. All of the presented experiences will be important for our understanding of the institutions involved, of other people as work partners and of ourselves, ultimately.

We also tried to present some technical information about the different areas covered, with the aim of providing a deeper knowledge of some outdoor sports, school and extracurricular activities, among other important areas in the tourism world, for example.

This Professional Activity Report will allow us to carry out a wide reflection on what we have already done in professional terms, on what we have learned, what we wish to be able to change and the marks that we have effectively left behind, working on our personal and professional growth.

**Keywords:** *Outdoor, Climbing, Canyoning, Trail, Education, Teaching.*

## Índice Geral

<b>Agradecimentos</b> .....	I
<b>Resumo</b> .....	II
<b>Abstract</b> .....	III
<b>Índice Geral</b> .....	IV
<b>Índice de Figuras</b> .....	V
<b>Introdução</b> .....	1
<b>1. As Atividades de Exploração da Natureza</b> .....	2
<b>1.1 Enquadramento - Escalada</b> .....	4
<b>1.2 Enquadramento - <i>Canyoning</i></b> .....	8
<b>1.3 Enquadramento – <i>Trail Running</i></b> .....	10
<b>2. Relatório de Atividade</b> .....	14
<b>3. Sugestões</b> .....	42
<b>4. Reflexão Final</b> .....	49
<b>Referências/Infografia</b> .....	52
<b>Anexos</b> .....	53
Anexo 2 – Formação: Manobras de cordas e Multi-atividades.....	54
Anexo 3 – Ação de Formação: Atividades Físicas de Exploração da Natureza na Escola.....	55
Anexo 4 – Ação de Formação: Desportos de Aventura na Escola. ....	56
Anexo 5 – Ação de Formação: Atividades Físicas de Exploração na Escola. ....	57
Anexo 6 – Formação: Aprendizagens por competências: valorização pessoal e social do aluno. ....	58
Anexo 7 – Formação: Aptidão Física em Crianças e Jovens – Novas Tendências. .	59
Anexo 8 – Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nível I. ....	60
Anexo 9 – Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nivel II.....	61

## Índice de Figuras

Figura 1: Challenger Esposende 2007 - Piaget.....	14
Figura 2: Escalada - Challenger Esposende 2007 - Piaget .....	14
Figura 3: Slide - Dia Mundial da criança 2007 - Castelo de Paiva.....	15
Figura 4: Canyoning Rio Teixeira - 2008.....	16
Figura 5: Segurança no Rio Teixeira.....	16
Figura 6: Visita de Estudo - Palácio da Pena .....	25
Figura 7: Trabalho funcional para o dia-a-dia.....	26
:Figura 8: Passeio Gerês Land Forest no âmbito do projeto Soluções Freelander.....	37
Figura 9: Migas na praia de Espinho.....	39
Figura 10: Alunos em atividade no Migas .....	39
Figura 11: Final da Organização do Epic Trail Run 2017 com o diretor de prova Bruno Fernandes. ....	40

## Introdução

O trabalho apresentado destina-se a relatar a nossa experiência profissional no âmbito da prática desportiva em diferentes contextos, entre outras experiências profissionais de relevo para a construção da nossa carreira.

Numa fase inicial serão apresentados os desportos de exploração da natureza, por serem aqueles que mais ocuparam a nossa vida profissional e, paralelamente, por representarem a área que mais nos motiva e nos apaixona. São abordados, à posteriori, e de forma mais detalhada, a escalada, o *canyoning* e o *trail*, desenvolvendo-se estes conceitos, de forma resumida, contextualizando-os na história e na atualidade, apresentando-se também uma breve descrição técnica sobre cada um deles.

No relatório de experiência profissional é descrita toda a nossa experiência profissional, por anos letivos, particularizando-se algumas situações consideradas mais relevantes para a construção do nosso percurso de vida. Aqui encontraremos referências a escolas, a empresas, a formações, a diferentes áreas geográficas e a contextos de trabalho díspares.

Ao longo deste mesmo relatório serão realizadas algumas sugestões de abordagens utilizadas, de forma a colmatar lacunas com que nos fomos deparando nos diferentes contextos em que trabalhamos, fossem eles escolas, piscinas ou empresas. Foi nosso intuito contribuir para o alargar dos horizontes relativamente à prática desportiva, bem como apresentar alternativas válidas para fazer face às dificuldades encontradas.

No final do relatório é apresentada uma reflexão que pretende expor, de forma crítica e reflexiva, opiniões acerca da construção do nosso percurso profissional, abrangendo as diferentes áreas acima descritas e propondo soluções para realidades de trabalho nem sempre ideais.

## 1. As Atividades de Exploração da Natureza

Ao longo deste relatório irão ser descritas algumas atividades realizadas ao longo do nosso percurso profissional nomeadamente no que refere à Escalada, *Canyoning* e *Trail Running*.

Numa primeira fase, é importante enquadrar estas modalidades em particular e falar um pouco sobre a abrangência das mesmas.

Como atividades *outdoor* / exploração da natureza mais comuns, podemos considerar a escalada, a orientação, a canoagem, o *trekking*, o *trail*, o BTT, entre muitas outras. Todas estas atividades têm como traço comum o facto de serem praticadas *outdoor* (fora de portas) e em pleno contacto com a natureza, sendo também atividades que envolvem algum risco e exigem o cumprimento de muitas regras de segurança para que decorram sem incidentes.

Nos últimos anos, tem-se observado um crescimento elevado do número de praticantes destas modalidades, seja pelo aliciante de fugir à rotina, pela massificação de alguns equipamentos, ou pela divulgação através de televisão e internet proporcionar mais facilmente a divulgação de experiências.

Às escolas cabe a responsabilidade de transmitir aos alunos a abrangência dos desportos que têm ao seu dispor, tentando assim cativá-los para a prática das modalidades que mais os aliciam e motivam.

Tendo em conta a realidade atual das escolas e a dificuldade em promover saídas constantes do “ambiente escola”, estas e os seus professores de Educação Física vêm-se muitas vezes limitados nas suas abordagens e na transmissão das sensações que estas modalidades, em particular, podem trazer aos alunos.

Dentro das modalidades inseridas neste âmbito, as mais abordadas são a escalada e a orientação. Muitas escolas de segundo e terceiro ciclos e secundário estão munidas de material de escalada, como paredes artificiais interiores, arneses, capacetes, e restante material de segurança, e a orientação

é uma modalidade que não exige material muito específico para a sua abordagem de forma lúdica. Neste campo, muitas vezes até é posta em prática a transversalidade das disciplinas, e a colaboração com professores de Primeiro Ciclo, Artes e Geografia, por exemplo, é bastante frequente, através da elaboração de mapas e explicação do funcionamento de bússolas e pontos cardeais.

A presença desta temática nos programas apresentados pelo Ministério da Educação é ainda feita como “Matéria Alternativa” e deixa em aberto a hipótese de abordagem de modalidades como o Campismo, Pioneirismo, Canoagem, Ciclocrosse, Cicloturismo, Montanhismo, Prancha à Vela e Vela, no terceiro Ciclo. No segundo Ciclo está prevista a abordagem de Orientação, Montanhismo, Vela e Canoagem, restando ao primeiro ciclo a abordagem de Percursos da Natureza.

A prática diz-nos que dificilmente estas modalidades são postas em prática em face da escassez de meios nas escolas, impedindo-se os alunos de terem contacto com atividades diferentes das que habitualmente preconizam as aulas de Educação Física.

## 1.1 Enquadramento - Escalada

De forma a enquadrar um pouco as modalidades abordadas neste relatório profissional, iremos realizar uma breve referência à modalidade que mais iremos desenvolver: a escalada.

Segundo defendem algumas fontes ([www.infopedia.pt](http://www.infopedia.pt)), a escalada tem a sua origem nos Alpes, fruto da vontade de a população querer conquistar as montanhas pelos caminhos mais difíceis. Foi nessa época que começaram a ser desenvolvidas algumas técnicas de progressão na vertical.

Nos dias de hoje, a escalada é praticada em diferentes contextos, nomeadamente na montanha, no deserto, na praia, na cidade, em meios naturais e / ou artificiais. Os obstáculos podem variar desde falésias, rochas naturais, um rocódromo (estrutura artificial), ou qualquer outro obstáculo vertical.

O aparecimento da escalada como desporto está associado, segundo algumas fontes, a um cidadão Ucrainiano que, nos anos 70, utilizava o plano vertical como forma de treino da sua condição física. Outros habitantes consideraram interessante essa forma de treino e deram início a uma modalidade: Escalada Desportiva.

Dada a versatilidade desta modalidade, a mesma pode ser praticada em qualquer meio, cidade, ou escola, desde que reunidas as condições de segurança.

Dentro da Escalada podemos encontrar diferentes modalidades:

*Bouldering* é o nome dado à forma mais básica da escalada. Para a prática desta modalidade apenas é necessário a existência de uma pequena rocha e o escalador, e aconselha-se a utilização de um colchão de queda por segurança. Nesta modalidade não são utilizadas cordas; quanto muito, são aceites sapatos próprios (pés de gato). O *Bouldering* é a forma de acesso mais económica ao

desporto e é muito benéfica para a melhoria da condição física do atleta, e para o treino das técnicas de progressão.

A Escalada a solo é outra modalidade inserida na escalada e considerada uma evolução do *Bouldering*, já que segue os mesmos princípios quanto à ausência de elementos de segurança (corda), mas os praticantes desta modalidade selecionam vias com bastante altitude. Este será possivelmente o extremo do risco na escalada, já que a ausência de elementos básicos de segurança como a corda aliada a uma altitude considerável podem culminar em tragédia. Apenas escaladores muito experientes e amantes da essência da modalidade tendem a aderir a esta prática.

A escalada tradicional pode ser abordada com diferentes técnicas de segurança mas, de forma genérica, é enquadrada nesta classificação sempre que as técnicas utilizadas e a progressão dependa de cordas e pontos de segurança e fixação naturais e artificiais. Nesta modalidade da escalada já é utilizada a corda como elemento de segurança e esta já é praticada a pares, sendo que um dos elementos está encarregue de, com o auxílio de um equipamento próprio, garantir a segurança do escalador. Este tipo de escalada pode ser realizado em:

*Topo Rope* – Designação que indica que a corda chega ao escalador sempre de um nível superior, e é lá colocada antes de se iniciar a escalada, sendo a segurança feita normalmente num nível inferior ao do escalador.

Escalada a abrir - Nesta modalidade o escalador vai alcançando pontos de fixação próprios para a passagem de corda e, à medida que vai subindo, vai fazendo a corda passar nesses pontos. Desta forma, o escalador é sempre quem vai no nível superior; mesmo a corda estará sempre a fazer segurança num nível igual ou inferior ao mesmo.

Nestas duas vertentes, a função do elemento que está a realizar a segurança é em tudo semelhante, mudando apenas o ponto de fixação da corda. Enquanto na primeira variante o risco de queda não existe (salvo falha de equipamento), na segunda variante, sempre que o escalador vai avançando de um ponto de

fixação para o seguinte, sabe que durante esse percurso corre o risco de queda equivalente ao dobro da distância entre o último ponto de fixação e a posição que ocupe no momento.

Para que qualquer uma destas vertentes seja praticada em segurança (à exceção do *Bouldering* que não prevê a utilização de elementos de segurança além de colchão de queda), os atletas devem utilizar sempre material adequado e certificado para a prática de cada uma delas.

Embora possa haver necessidades de material diferente, a necessidade de utilização de capacete e arnês é transversal (à exceção do *bouldering*) a todas as práticas referidas.

Os capacetes, apesar de odiados por muitos, são um elemento de segurança básico. Nas escolas a sua utilização deverá ser obrigatória e deverá ser garantida a existência de diferentes tamanhos para melhor adaptação a cada aluno. A escolha de um capacete deve garantir que o mesmo é confortável, ajustável, tão leve quanto possível, capaz de absorver impacto e ventilado. (in *Hattingh, Garth; Rock and Wall Climbing – The essential guide to equipment and techniques*)

No que se refere aos arneses, são estes que unem o escalador à corda que lhe efetua segurança. Estes devem ser fáceis de ajustar, de forma a garantir que a escalada seja efetuada de forma confortável. Existem diferentes tipos de arneses: de peito, de corpo inteiro ou os de cinta. Os últimos são os mais utilizados na escalada, os outros estão mais direcionados para trabalhos técnicos e / ou crianças muito pequenas. Os arneses deverão, sempre que possível, ser ajustáveis ao nível da perna e da cintura e deverão ser acolchoados para garantir conforto. Sempre que possível deverão conter presilhas suplementares e, em algumas situações mais difíceis, pode ser útil um segundo ponto de fixação.

No que diz respeito às cordas, existem diferentes tipos de cordas, podendo divergir no diâmetro, número de almas (cordas internas) e capacidade de amortecimento. Podemos então encontrar cordas dinâmicas, semi-estáticas e

estáticas. As primeiras são utilizadas sempre que o risco de queda está mais presente, de forma a ser possível a corda absorver parte do choque causado pela queda; as outras, por não terem tanta capacidade de absorção e “elasticidade”, são utilizadas sempre que não está implícito o risco de queda (salvo falha de equipamento), normalmente em situações em que está prevista a necessidade de ascensão pela mesma via ou na construção de pontes.

Os mosquetões utilizados podem ser de diferentes tipos dependendo da utilização e carga exigida, existindo também diferentes tipos de formas de fecho (automático ou manual).

Numa fase inicial, os escaladores não deverão ser autónomos para abrir vias e pela colocação de pontos de ancoragem, visto que a escolha do local certo e o acessório indicado é de bastante responsabilidade e exige muita experiência.

As uniões das cordas e a utilização das mesmas exige também a utilização de nós. A abordagem da escalada ao nível das escolas não é muito exigente a este nível, sendo que o nó de oito (8) é o nó base e que permite a abordagem da escalada em Top-rope com total segurança. Numa situação mais avançada, os escaladores poderão ter a necessidade de aumentar a abrangência das técnicas de nós para utilizar em diferentes situações e até em situações de emergência.

Como sistema de retenção / segurança a utilizar pelo elemento que faz a segurança ao escalador, existem vários sistemas, mas o mais consensual para utilização sem grande exigência técnica e com travão automático é o Gri-Gri. Este sistema de retenção funciona de forma ativa, com ação do elemento que faz a segurança, e de forma passiva, automaticamente, em caso de falha de ação do elemento que faz a segurança. A utilização é simples e facilmente um jovem com pouca experiência poderá assumir a responsabilidade (com vigilância) desta posição. Com a utilização do Gri-Gri, mesmo em situação de falha de ação, o equipamento trava e o escalador não atingirá o solo.

## 1.2 Enquadramento - *Canyoning*

O *Canyoning* consiste na descida de leitos de rios a pé com recurso a manobras de cordas semelhantes às utilizadas na espeleologia, escalada e montanhismo, juntando-as a elementos como saltos e deslizamentos em escorregas naturais.

Esta modalidade surge da curiosidade em conhecer locais recônditos na natureza e com acessos limitados e sinuosos, normalmente caracterizados por uma beleza natural extrema e ainda pouco adulterada pelo homem.

O nascimento desta modalidade está ligado ao povo Francês, que iniciou a exploração de rios e a adaptação de técnicas de outras modalidades de cordas como as já referidas.

Defende-se que Éduard Alfred Martel (<http://www.fcportugal.com/Canyoning.aspx>) terá sido o pai do *Canyoning* quando desceu, com recurso a técnicas de cordas, um rio subterrâneo em 1888. Éduard era espeleólogo mas as características da gruta que explorou (Gruta de Bramabiau) eram muito semelhantes a um rio.

Após este feito surge uma grande adesão à modalidade e foram realizadas várias descidas de outros leitos em França, e posteriormente em Espanha. Após alguns anos de explorações, considera-se que nos anos 70 surgem os primeiros guias da modalidade, tornando desta forma a modalidade mais acessível a todos os que tinham curiosidade em conhecer as técnicas, os locais e as sensações vividas com a prática de *Canyoning*.

Em Portugal a prática da modalidade é recente; alguns dados revelam os anos 80 como início da implementação do *Canyoning* em Portugal.

Dadas as características necessárias em termos de leito, nem todos os rios estão aptos para serem explorados por esta via, e nem todos despertam curiosidade suficiente para mobilizar os praticantes para a sua exploração.

Acredita-se que serão cerca de três dezenas os rios mais explorados no nosso País.

Sendo necessário que os praticantes se sintam à vontade com as manobras de corda e com saltos para a água, é uma modalidade que não está ao alcance de todos e que exige uma condição física capaz de enfrentar os desafios na totalidade, pois muitas vezes não há escapatórias antes do final do percurso.

Neste momento, em Portugal, acredita-se que grande parte dos percursos possíveis já foram explorados na sua totalidade por amantes da modalidade, mas que nem todos estarão divulgados, e alguns têm acesso limitado de forma a garantir a preservação da natureza. Alguns dos rios com paisagens mais apetecíveis estão também limitados por pertencerem a Áreas Protegidas e Reservas Naturais, nomeadamente no Gerês, Ilha das Flores, Madeira, Serra da Freita, entre outras.

A exploração da modalidade é normalmente realizada por empresas de Animação Turística e o acesso é regulamentado pelo Turismo de Portugal, entidade responsável pela certificação das empresas em causa.

Neste momento Portugal é procurado por turistas como referência para a prática de Canyoning, fruto das características de beleza natural que apresenta. A ilha da Madeira, os Açores e o Gerês são, atualmente, os centros mais apetecíveis para quem nos visita.

### 1.3 Enquadramento – *Trail Running*

O *Trail Running* é uma modalidade que alia a corrida ao ambiente natural e *outdoor*.

Os percursos de *Trail* caracterizam-se por serem percursos na natureza, privilegiando percursos sem pavimento e normalmente acidentados.

A corrida como lazer está na génese do desporto e é das formas mais elementares de prática desportiva. É uma modalidade que não está dependente de equipamentos muito dispendiosos, está livre de obrigações de clubes, ginásios ou outras entidades, e pode ser praticada em qualquer local.

O *Trail* veio transportar essa realidade para o meio natural, numa época em que os desportos *outdoor* estão a assumir cada vez mais destaque no panorama desportivo mundial.

Um dos pontos principais na formalização do *Trail* como modalidade oficial é o facto de se ter regulamentado a atividade, as provas e os encontros.

A prática de *Trail* tem vindo a assumir um papel importante ao nível do Turismo, e Portugal tem já atletas de relevância no panorama mundial, e provas com visibilidade para o exterior que trazem muitos turistas com vontade de conhecer os cantos do nosso país, correndo.

Ao nível dos jovens e das escolas, muito trabalho poderia ser feito para acompanhar esta tendência.

Em Portugal já está implementado o corta mato desde há décadas mas, efetivamente, nos dias de hoje, os jovens tendem a querer modalidades mais atuais, diferentes e mais desafiadoras.

Porque não introduzir o *Trail Running* nas escolas? Porque não derrubar o estigma da corrida utilizando um desporto tão atual como este?

Adaptar a estrutura que organiza os corta matos para estruturas de *Trail Running* Juvenil não seria complicado, e acreditamos que a adesão por parte

dos jovens podia sofrer um crescimento. Aliado a esse fator da adesão há ainda o facto de facilitar a transição da escola para a vida fora do ambiente escolar, pois hoje em dia é uma modalidade que conta com um calendário com inúmeros eventos em todas as localidades e com diferentes níveis de dificuldade.

Caso a realidade fosse ao encontro dos gostos dos alunos, seria fácil as entidades organizadoras dos eventos contarem nos seus eventos com percursos para escalões mais jovens.

Acreditamos que, sendo esta uma modalidade com tantos adeptos e com possibilidade de ser praticada a baixo custo, teria bastante sucesso juntos dos nossos jovens, os quais acabariam por correr e praticar exercício físico com mais prazer.

Do ponto de vista da estratégia de implementação da modalidade para o público adulto, além dos inúmeros eventos existentes, em Portugal já podemos contar com uma Associação reguladora (Associação de *Trail Running* de Portugal – ATRP), responsável pela organização da Taça de Portugal e supervisão das provas oficiais.

A nível mundial, existe também uma entidade que faz a gestão de todas as associações existentes, e que regula e garante que as provas organizadas cumprem os mesmos parâmetros, de forma a fazer do *Trail Running* uma modalidade mais organizada e estandardizada (*International Trailrunning Association*).

É importante para os atletas que as provas estejam classificadas quanto à distância e à dificuldade do percurso, e percebendo isso, a associação responsável criou um padrão de classificação de percursos que deverá ser seguido em todas as provas, para desta forma os atletas poderem preparar-se para as provas sabendo o que encontrarão e sabendo se estão à altura dos desafios propostos.

Como referência temos as seguintes classificações:

Trail curto: até 21.0975 Km (meia maratona)

Trail Longo: de 21.0975 a 42.195 (entre a meia maratona e a maratona)

Trail ultra: + de 42 km

Este último pode ainda ser dividido em:

Ultra médio: 42 a 69 km

Ultra longo: 70 a 99 km

Ultra endurance: + 100 km

Aliada a esta classificação é ainda fornecida aos atletas uma classificação que pretende revelar o grau de exigência da prova, e que tem em consideração os desníveis do percurso. Para esse cálculo é utilizada a fórmula:  $(\text{Desnível positivo acumulado}/\text{Distância em metros}) \times 100$ . Após obtenção desse dado, as provas são classificadas entre:

Grau 1 – até 3

Grau 2 – 3 a 5

Grau 3 – 5 a 7

Grau 4 - +7

Sabendo que existem muitos outros fatores como o piso, o clima, a vegetação, entre muitos outros que poderão facilitar ou dificultar a corrida, os atletas, sabendo das suas capacidades, já poderão saber para que tipo de provas devem direcionar o seu treino e as suas inscrições.

Acompanhando a crescente procura e adesão à modalidade, a resposta por parte das empresas e organizadores já começa a adaptar-se às necessidades dos praticantes. Estão neste momento a ser implementados em Portugal, e

sobre tutela da ATRP, centros de *Trail* que visam promover a prática da modalidade e implementar em determinada área geográfica percursos onde os atletas poderão treinar e desfrutar da natureza, correndo e com toda a segurança.

Ao nível da segurança, estão a ser implementados nas provas e em zonas onde o *Trail* assume maior relevância e mais risco, sistemas de localizadores *GPS* que ajudam quer as organizações, quer entidades responsáveis pela segurança dos Atletas / Turistas, a localizar os atletas no percurso, sabendo rapidamente a informação sobre eventuais desvios de rota, locais de queda, lesões etc. Desta forma, a indústria vai-se adaptando à modalidade e vai desenvolvendo formas de garantir segurança em modalidades que implicam sempre algum risco.

Como em todas as atividades *Outdoor* no *Trail* está implícita a vontade de superação, de contacto com a natureza, a vontade de conhecer o desconhecido, a entreatajuda, e a vida saudável.

## 2. Relatório de Atividade

Ainda antes da conclusão da licenciatura, iniciamos a nossa atividade profissional na área da Animação Turística, no âmbito da organização de eventos. Nesse período, trabalhamos essencialmente com manobras de cordas (Escalada, *Rappel*, *Slides*, Pontes) e atividades infantis / juvenis em escolas, autarquias, festas locais entre outros eventos de menor dimensão. Nessa área, e durante essa experiência, colaboramos com quatro empresas diferentes, sempre em regime *Freelancer*, tendo encarado essa fase

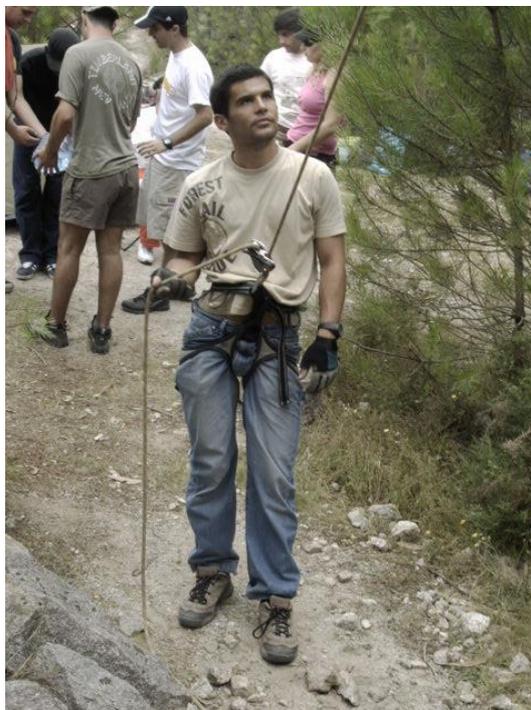


Figura 1: Challenger Esposende 2007 - Piaget

como um período de aprendizagem e de adaptação à exigência de um mercado de trabalho variado e muito exigente, não só fisicamente mas também do ponto de vista organizacional.

As funções exercidas nas empresas descritas sempre foram acompanhadas de



Figura 2: Escalada - Challenger Esposende 2007 - Piaget

formação na área. Antes desta fase se iniciar, fizemos a primeira formação oficial em 2006 (Anexo 2), formação essa no âmbito das manobras de cordas e multiatividades *outdoor*, a qual nos deu excelentes bases para trabalhos em altura e

uma grande responsabilidade e preocupação no âmbito da segurança desse género de atividades. Entretanto, até então, sempre que tínhamos tido conhecimento de *workshops* (Anexos 3, 4 e 5), palestras e outros eventos onde podíamos ir recolher informação sobre as atividades desenvolvidas, tínhamos a

preocupação de participar, sempre de uma forma atenta e com disponibilidade para absorver novos conhecimentos e técnicas de trabalho.



Figura 3: Slide - Dia Mundial da criança 2007 - Castelo de Paiva

Ainda em funções nesta empresa, terminamos a licenciatura em Professores do Ensino Básico, Variante de Educação Física, tendo como objetivo sermos professores de uma área que, a nosso ver, é fundamental para o completo

desenvolvimento de qualquer ser humano: a Atividade Física.

Como trabalho final da licenciatura, e dada a estreita relação com as modalidades desportivas *outdoor*, foi elaborada uma Memória sobre a abordagem da escalada no primeiro e segundo ciclos, que relatava não só o enquadramento sobre a evolução da modalidade, mas também expunha algumas propostas para abordagem da modalidade nas escolas. As propostas apresentadas tinham sempre em consideração as condições físicas e materiais das escolas, usando para isso estabelecimentos de ensino que tínhamos conhecido na prática e relatos de outros colegas professores.

Durante o percurso escolar na licenciatura, tentamos ser interessados e participativos ao máximo, de forma a absorvermos todas as informações e conhecimentos que os mais experientes tentavam transmitir, tendo encarado esse período como uma fase de transmissão de conhecimentos e experiências e não como um período de aulas. Assim, julgamos que seguimos o caminho certo para, de uma forma tranquila, fazermos o percurso de aulas e estágios com uma atitude empenhada, problematizadora e proativa.

A conclusão do curso em Professores do Ensino Básico, 2º Ciclo Variante Educação Física, acontece em Julho de 2007, com média de 15 valores (Anexo 1).

Esta foi de facto uma data importante na nossa vida e carreira profissional. Era a formação que procurávamos e a área em que nos sentíamos como “peixes na água”. Sempre houve muita motivação para trabalhar com crianças e trazer algo de novo e diferente para as escolas.

Mais tarde, através de convite da empresa NoLimite, fizemos a formação para monitor de *Canyoning*, sendo este, ainda hoje, um dos nossos desportos *outdoor* de eleição. Nesse mesmo curso adquirimos bastante conhecimento prático e teórico sobre a modalidade, tendo



Figura 4: Canyoning Rio Teixeira - 2008

começado logo de imediato a exercer função de monitor de

Canyoning em diversos rios do Norte do país (Rio Teixeira, Rio Frades, Rio

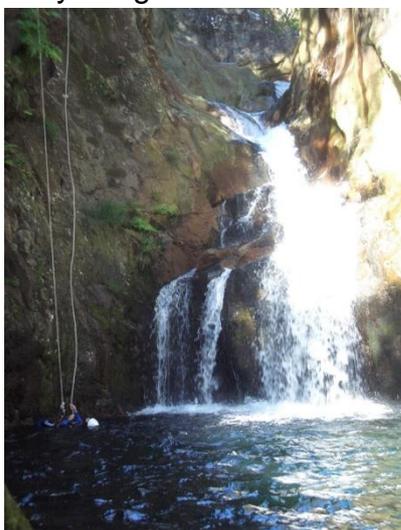


Figura 5: Segurança no Rio Teixeira

Âncora, entre outros). É nesta fase que a paixão sentida pelos desportos *outdoor* é, efetivamente, ainda mais potenciada. A paixão pela Natureza, o contacto direto com outros amantes das modalidades, o desafio constante e a vontade de conhecer mais, foram algumas das características da nossa personalidade que ficaram ainda mais despertas após este período.

É para o ano letivo de 2007/2008 que concorreremos pela primeira vez em concursos que nos poderiam levar a pôr em prática a nossa vocação e aplicar os conhecimentos adquiridos. Nesse ano ficamos, logo em Setembro,

colocados nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), em Santa Maria da Feira, com horário dividido entre duas escolas.

A realidade encontrada nada se assemelhava àquela que achávamos ideais, e com a qual sonhávamos trabalhar. Deparamo-nos com escasso material desportivo e falta de um espaço específico para a prática de Atividade Física. As aulas eram dadas em recreios com um piso em “pó de pedra” degradado ou, quando estava mau tempo (coisa frequente nesse ano letivo), dentro de contentores, que nessa época serviam de salas de aula devido ao aumento de turmas.

Nesses contentores era necessário afastar as mesas para libertar espaço no centro e tínhamos de dar asas à nossa imaginação. Honestamente, não nos sentimos muito realizados, mas foi um excelente desafio para nos pôr em contacto com a realidade que poderíamos vir a encontrar em muitas escolas. Carregar o material às costas de uns arrumos longe do contentor onde teríamos de afastar mesas para desenvolver as atividades previstas era algo com o qual não contávamos de todo.

A solução era, efetivamente, “inventar”, agradar os alunos com outras ferramentas que não as atividades mais cativantes. Não era fácil abordar desportos coletivos (além do futebol), porque não havia material; as bolas não saltavam no piso existente; escurecia cedo de inverno, sem luz, e com frio.... Como alternativa uma sala pequena onde pouco mais do que Ginástica se conseguia fazer e com toda a má pedagogia em prática. Uma fila indiana à espera de vez para um colchão com vestígios de humidade onde se realizavam os exercícios propostos com rigor. Sim, apesar das condições, a exigência tinha de se manter.

Jogos por estações e de perícias e manipulações eram a solução mais comum, sempre que o tempo nos permitia ir para o exterior. Evitavam-se as grandes corridas por causa do pó que levantava do chão, completamente inadequado à prática de atividade desportiva numa escola.

Nesse ano percebemos que, de facto, e tal como já nos tinham alertado, a realidade encontrada nas escolas estava longe da ideal e muitas vezes iam levantar grandes barreiras às ideias e iniciativas que os professores queriam por em prática. É nesta altura que assumimos, ainda com mais vontade, que queremos fazer diferente, e que os nossos alunos veriam em nós alguém que se iria esforçar sempre para que a “parte deles” estivesse sempre assegurada, e que a sua aprendizagem não ficasse afetada pela pouca importância dada à Atividade Física nas escolas.

No ano seguinte (2008/2009), as datas de concursos já me permitiam concorrer aos Concursos de Professores. Concorri para o Continente e Arquipélagos dos Açores e Madeira.

Atendendo ao facto de ainda não ser contabilizado o tempo de serviço conseguido e de ser recém-licenciado, ficarmos colocados era uma miragem. E eis que voltamos a ficar colocado nas AEC, com um horário de 9 horas semanais. Honestamente, nesta fase começamos a pensar que iria ser difícil entrar na carreira e/ou melhorar condições de trabalho.

Iniciamos o ano letivo numa nova escola mas com condições muito idênticas: apenas se substituíam os contentores pela zona de cantina, muito pouco espaçosa...

Íamos para o trabalho sempre motivado, pois apesar das condições, tinha de dar sempre o meu melhor aos alunos. Tentávamos fazer sempre o trabalho de forma responsável e com o propósito de lhes transmitir as aprendizagens programadas da melhor forma, tenho muitas vezes de recorrer a material nosso, levado de casa, por não haver na escola o mínimo de condições.

Decorria ainda o primeiro período quando numa viagem a S. Miguel nos deparamos com um anúncio de uma vaga numa escola para o nosso grupo de recrutamento (260). Concorremos, e ficamos colocados em quarto lugar, fruto do pouco tempo de serviço angariado comparativamente com os restantes colegas. Qual não é o nosso espanto quando soubemos através da direção da

escola os que os três primeiros candidatos desistiram e fomos selecionados! Tratava-se de uma substituição por 6 meses.

Honestamente, ficamos radiantes e super motivados.

Rumamos aos Açores e a uma escola de segundo ciclo, EBI dos Arrifes, pensando sempre que iríamos dar aulas ao 2º Ciclo. Quando chegamos à direção da Escola fomos informados que o nosso horário seria para cumprir na íntegra numa escola de 1º Ciclo, já que, nos Açores, não há a diferença de curso entre os segundo e primeiro ciclos. Já prevíamos mais uma escola com fracas condições e mais um desafio a superar...

Assim que nos apresentamos na escola em causa - EB1 da Relva - percebemos que a realidade é bem diferente, para melhor. Uma escola pequena mas com bastante material, com um recinto exterior com campo de futebol, caixa de areia, e uma “pista de velocidade”, um espaço interior pequeno mas bem equipado e para uso exclusivo das aulas de Educação Física. Para nós, o melhor espaço em que já tínhamos trabalhado. Havia espaldar, Cavalos, Trampolim, Colchões, Patins, Bolas,... tudo o que era necessário para abordar o programa da melhor forma.

O início não foi fácil! Um sotaque que muitas vezes nos distanciava dos alunos, ou porque eles não nos percebiam ou porque não éramos compreendidos, rotinas que nem sempre eram bem vistas por alunos que estavam habituados à hora da brincadeira nas aulas de Educação física vs um professor motivado a fazer o melhor pela valorização da sua disciplina e pela evolução dos alunos, obrigou no início a uma adaptação de ambas as partes. Aos poucos, fomos conseguindo cativar os alunos para a prática desportiva com “regra”, o que era, para muitos alunos, uma novidade.

Num horário onde nos dividíamos pelos quatro níveis do primeiro ciclo, o planeamento tinha de ser diferenciado e adaptado às diferentes realidades / turmas. Tínhamos alunos bastante experimentados e praticantes de desporto (muito poucos) e tínhamos também alunos que se recusavam a levantar para

participar em qualquer atividade. É aqui que consideramos residir o maior desafio de qualquer professor: conseguir cativar e motivar todos os alunos para as suas aulas, e alcançar sucesso.

O grupo de colegas de Educação Física do Agrupamento era bastante bom e rapidamente nos pôs a par de todas as diferenças entre o funcionamento das Escolas em S. Miguel e no Continente. Basicamente, as condições de trabalho, o material e ainda a possibilidade de, através de Contratos Programa se conseguir promover nas escolas as chamadas “Escolinhas”. Estas “Escolinhas” são promovidas pela Secretaria Regional da Educação e Clubes formados nas Escolas / Associações Desportivas e visam a criação de momentos de aprendizagem das diferentes modalidades nas escolas, promovendo também encontros onde os alunos poderiam conviver com colegas de outras escolas.

Assim que tomamos conhecimento desta possibilidade, e tendo em conta as condições existentes na nossa escola e a nossa experiência pessoal e profissional, propusemos a criação de uma “Escolinha de Patinagem” e de uma “Escolinha de Ginástica”. A organização e desenvolvimento destas atividades implicavam a prática em dois períodos de 45 minutos por semana e a participação em 4 encontros durante o ano letivo, os quais se realizavam sempre ao sábado. Neste âmbito, e para garantir melhores condições aos nossos alunos, fizemos um protocolo com o Centro Paroquial da Relva, o qual dispunha de um pátio cimentado mais liso do que o da Escola, passando a usufruir desse espaço e conseguindo abordar a patinagem com melhores condições. Os treinos de patinagem eram dados nesse mesmo local enquanto os de ginástica eram abordados na Escola.

Convencer os alunos a participar não foi fácil, sendo que a estratégia utilizada passou por abordar logo no início do ano letivo essas modalidades, tentando pô-los em contacto com alguns exercícios que para alguns eram uma novidade. Rapidamente tínhamos as “Escolinhas” repletas de alunos, uns mais reticentes do que outros mas, no fundo, a presença deles era a prova da sua curiosidade. Para nós bastava; estavam lá! Tínhamos ali à nossa frente um desafio dos que esperávamos encontrar. Conseguimos com as Escolinhas a

participação de cerca de 20 alunos assíduos, os quais conseguiram uma evolução excelente, quer a nível da prática das modalidades quer a nível de socialização / convívio, já que o ambiente era vivido de uma forma mais descontraída e visto como um período extra aulas. Os convívios eram, de facto, um ponto alto, situação devida, mais uma vez, às excelentes condições nas escolas dos Açores! Era disponibilizado transporte e o material necessário para os alunos. Alguns desses alunos raramente saíam da sua localidade, fruto de uma vida mais “caseira” das suas famílias, e viam nesses encontros a forma de conhecer outras realidades. Todos os encontros foram realizados num raio de 20 km; ainda assim, as diferenças culturais fazem-se sentir.

Nos períodos letivos, a existência de meios facilitou bastante o nosso trabalho. Foram 6 meses gratificantes e muito enriquecedores que terminaram com o regresso da colega que estávamos a substituir. A partir deste momento, apenas mantínhamos contacto com os alunos durante o período das “Escolinhas”, as quais não abandonámos até ao final do ano letivo.

Ainda durante este ano letivo frequentamos uma formação no âmbito das aprendizagens por competências: Aprendizagens por Competências: valorização pessoal e social do aluno (Anexo 6).

Já quase no final da colocação na escola surgiu a oportunidade de, em regime de substituição, irmos dar aulas de natação para bebés e adaptação ao meio aquático. Embora tivéssemos boas bases de Natação, era a primeira vez que assumíamos turmas de crianças tão pequenas. Mais uma vez não dissemos que não e sugerimos à colega, que iria sair devido a uma gravidez, que nos deixasse acompanhar algumas das suas aulas, no sentido de ver como comunicava com os alunos e pais, e de que forma organizava as aulas. Fizemo-lo durante cerca de 4 aulas (2 em cada nível), consultamos muitos filmes no Youtube, lemos algumas páginas de internet relacionadas com o tema, falamos com outros colegas e fomos sentindo que estávamos preparados para assumir as turmas.

Chegado o dia, foi muito tranquila a passagem de testemunho pois tínhamos, efetivamente, formas idênticas de trabalhar, o que ajudou bastante na transição. Mantivemo-nos nesta função até ao final da época escolar. As aulas eram lecionadas nas piscinas de dois hotéis em Ponta Delgada, através dos Health Club's lá instalados. A única questão que sentimos que exigiu mais adaptação foi a questão de o trabalho ter de ser realizado em piscinas com um formato diferente no normal, sendo os tanques pequenos e com altura preparada para adultos. A profundidade era uniforme e tinham ambos cerca de 1,20m.

As aulas de bebés tinham de ser lecionadas com o auxílio dos pais, mesmo em idades em que aqueles já caminhavam e em que já se poderiam sentir com vontade de partir à descoberta sozinhos. O recurso a braçadeiras em alguns casos foi necessário.

Nas turmas de adaptação ao meio aquático, os alunos já eram autónomos e estavam na piscina sozinhos com o professor. A única questão que seria complicada de gerir neste nível era a relativa aos períodos de espera, caso existissem, pelo facto de os alunos não conseguirem pousar os pés no chão. Em todo o caso, essa dificuldade não foi muito sentida, visto que os grupos eram sempre de número reduzido e as atividades propostas eram sempre dinâmicas e pensadas para não existirem momentos de pausa prolongados.

O tanque do S. Miguel Park Hotel tinha uma dimensão aproximada de 10x15 metros o que, tendo em conta um grupo de 6/8 alunos, não era propriamente um obstáculo ao trabalho normal por vagas, e os 15 metros de comprimento eram suficientes para os alunos praticarem os diferentes estilos abordados e as atividades propostas. No tanque do Hotel Marina Atlântico, sendo este mais pequeno, nas aulas com mais alunos (8/9), e em atividades de apneia por exemplo, em que os alunos tinham a necessidade de ir buscar objetos (arcos) ao fundo da piscina, havia a necessidade de trabalhar utilizando a largura da piscina como ponto de partida, quando partiam em simultâneo.

Em ambos os tanques a profundidade muitas vezes era sentida por nós como uma aliada, pois não permitia a paragem durante a totalidade do percurso. Por não serem piscinas vocacionadas para o ensino, não eram utilizadas raias de divisão de pistas.

Não obstante, nessa fase estávamos sem colocação / trabalho a tempo inteiro.

Foi nesta mesma altura que, em conversa ocasional, surgiu a proposta de irmos trabalhar para uma empresa em início de atividade, no âmbito da Animação Turística. Uma vez analisada a proposta, o desafio foi aceite. Passeios guiados de moto 4 e aluguer de motas eram as atividades centrais do negócio. Não era “a nossa praia”, até porque estávamos naquela fase a tirar a carta de motociclo, mas os deportes *outdoor* sempre foram a nossa paixão, e tínhamos de aceitar.

Foi uma experiência fantástica, conhecemos imensas pessoas, de diferentes nacionalidades, com diferentes interesses, fizemos muitas amizades, pelo que consideramos como muito enriquecedora esta experiência a nível pessoal.

Fruto das colocações de professores vemo-nos “obrigados” a regressar ao Continente, e a ter de deixar esse projeto (que ainda hoje acompanhamos), rumando novamente ao sonho de dar aulas. Estava a iniciar-se o ano letivo 2009/2010.

No início do ano letivo 2009/2010, começa a notar-se uma grande alteração ao nível das colocações, prevendo-se a possibilidade de sermos colocados em horário completo, facto que se consuma a 12 de outubro. De um momento para o outro, colocados na Costa da Caparica, no 1º Ciclo, como titulares de turma de uma turma de 4º ano. Mais um desafio...

Era talvez a situação de colocação que mais receávamos. Íamos estar sozinhos num meio completamente diferente e no 1º Ciclo, talvez aquela área em que, e apesar do nosso curso ter essa valência, nos sentíamos menos preparados.

À chegada deparamo-nos com uma realidade bem complicada. Eramos a terceira colocação naquela vaga e as duas colegas que tinham ocupado o lugar desistiram porque a turma apresentava graves problemas de comportamento. Havia que respirar fundo e perceber como cativar aqueles alunos. Demoramos umas semanas até ser possível haver algo a que se pudesse dar o nome de “aulas”...

A turma era constituída por 24 alunos, sendo que um dos alunos tinha paralisia cerebral (parte motora e cognitiva afetadas), dois alunos eram hiperativos, e os restantes muito mal comportados.

Havia que perceber como unir aquela turma e formar uma turma na verdadeira acessão da palavra. Os alunos não se conheciam; era uma turma feita de novo, com alunos vindos de outras escolas e colégios, deparando-nos com muita rivalidade.

Foram adotadas várias estratégias, das mais elementares a outras soluções mais específicas. A troca de lugares, de disposição de mesas, de formas de abordagem de conteúdos... Os sucessos eram sempre relativos e poucos efeitos surtiam no dia-a-dia da turma.

Em situação de recurso, e visto que muitos pais não acreditavam que os filhos assumissem determinados comportamentos na escola, foi marcada uma reunião com pais e alunos às nove horas da manhã, à entrada de um dia normal de aulas. Foi permitido expor todas as situações de forma mais próxima perante todos os elementos pertencentes à comunidade educativa que tínhamos em mãos. Serviu para que muitos pais pelo menos não duvidassem das mensagens que iam chegando por parte da Escola, mesmo antes da colocação do candidato.

Aos poucos fomos nos apercebendo de diferentes questões; no horário de um professor de primeiro ciclo está prevista uma hora semanal de Atividade Física, raramente aproveitada pelos titulares; era também evidente que aqueles alunos tinham, na sua globalidade, muita falta de afeto. As realidades eram muito

diferentes; desde pais separados, a pais trabalhadores em locais distantes... no fundo, havia indubitavelmente, muita falta de afeto.

Percebendo qual era a grande causa dos comportamentos observados, estava encontrado o caminho a seguir. A divisão da carga horária foi feita a considerar a Atividade Física uma vez por semana. Face a esta novidade, os alunos (maioritariamente rapazes) mostraram-se imediatamente mais motivados. O desporto era algo de que eles gostavam e naquele momento sentiam-se mais perto do professor. Jogávamos juntos e éramos “todos iguais”. As regras tinham de ser cumpridas e estes momentos eram até usados para as trabalhar de forma mais descontraída. No fundo, os alunos sabiam que a aula só decorria se se reunissem as condições ideais. Essa foi uma conquista que rapidamente passou para a sala de aula.

Os alunos perceberam que podiam ter no professor um amigo e alguém que era também descontraído e animado se o comportamento deles o permitisse. Uma etapa estava ganha e essa rotina manteve-se ao longo do ano letivo.

Outro momento que foi usado para aumentar a proximidade dos alunos e diminuir a distância professor / aluno foi o momento dos intervalos. Não raramente éramos chamados a intervir para mediar conflitos entre alunos, pelo



Figura 6: Visita de Estudo - Palácio da Pena

que decidimos usar esse período para estar com eles sempre que quisessem. Assim que tocava para os intervalos criava-se um compasso de espera na sala, e os alunos saíam quando quisessem. Verificámos que alguns iam ficando, iam-se aproximando, iam pedindo para ver filmes de Skate,

Surf e outros desportos radicais no *Youtube* e por lá ficávamos.... Os alunos

foram percebendo que podiam desabafar e que na Escola tinham um porto de abrigo, junto do professor que os acompanhava.

O comportamento geral melhorou e, conseqüentemente, diminuíram os problemas no recreio, na cantina, e até em casa. A turma passou da turma com os piores resultados do agrupamento para a segunda melhor na época das Provas de Aferição, num universo de 8 turmas de quarto ano existentes no Agrupamento. Consideramos que foi uma conquista a todos os níveis. Um ano que parecia impossível tornara-se talvez num sucesso inesperado.

Aliado a todos estes fatores e situações é importante referir um caso em particular: o de um aluno com Paralisia Cerebral. Até então era um aluno que estava sempre um pouco “à margem”; o currículo era pouco adaptado e ele frequentemente sentia-se frustrado por não conseguir atingir os objetivos. Em termos de Atividade Física, até essa altura, era um aluno que não participava em qualquer atividade, nem essas eram adaptadas à sua presença. Fizemos de tudo para que isso deixasse de acontecer, mas o mais importante foi adaptar matérias, orientar objetivos e criar metas para o aluno.



Figura 7: Trabalho funcional para o dia-a-dia

As atividades de sala de aula passaram a ser muito mais funcionais e no âmbito prático de dia-a-dia, tais como contar dinheiro, saber ver as horas, saber onde se dirigir para tratar de algum assunto importante, entre outras. Num aluno com estas características, segundo o nosso ponto de vista, era muito mais motivante preparar-se para poder ir às compras sozinho do que tentar saber uma determinada matéria complexa onde nunca iria ter sucesso e a qual nunca conseguiria aplicar na sua vida ativa. A integração do aluno na turma mudou imenso e ele passou a sentir-se muito mais confiante.

No que se refere à Atividade Física, o referido aluno era sempre inserido nas atividades, tentando sempre que se sentisse integrado da forma mais “igual” possível. Era muitas vezes “eleito” para fazer equipas, por exemplo, não havendo assim o risco de ficar excluído e, como era normalmente o primeiro a escolher, e escolhia “os melhores” (como eles próprios dizem), já todos queriam ir para a sua equipa. Esses momentos valiam ouro!

São estas pequenas conquistas que nos fazem ser o que somos e continuar uma caminhada que nem sempre é fácil.

No final do ano letivo estávamos radiantes e prontos para continuar a abraçar projetos exigentes com muito mais determinação. A relação entre pais, alunos e professores não podia ser melhor!

Fruto de um erro do Agrupamento que garantiu a renovação do contrato que não conseguiu cumprir, acabamos por mudar a vida familiar para Almada, tendo lá vivido no ano letivo seguinte.

Durante esse ano letivo, houve uma fase sem colocação / trabalho, até ter surgido um convite por parte de um Colégio privado para integrar a equipa de apoio escolar. Dada a situação em que vivíamos, e a vontade em trabalhar, o projeto foi aceite e mal foi possível iniciou-se a colaboração com o Colégio.

Mais uma vez uma nova realidade, uma nova organização, formas de trabalhar diferentes, e muita adaptação era exigida. Aos poucos fomos ficando mais dentro do funcionamento do Colégio e das necessidades dos alunos. O lugar consistia na substituição da Coordenadora Pedagógica na componente do apoio. A responsabilidade era grande, pois a colega era muito experiente e exigente com os alunos. Mas aos poucos, e após os primeiros dias de adaptação, tudo correu pelo melhor.

Fruto desse trabalho e da boa relação mantida com toda a equipa diretiva do Colégio, fomos convidados a integrar a equipa de monitores das Atividades de Campos de Férias de verão. O final do mês de junho e o mês de julho foram passados nesse âmbito.

O colégio tinha uma dimensão considerável e o grupo de alunos que ficava para os programas de férias era muito grande. As atividades já se encontravam planeadas, mas havia que organizar grupos, autocarros, alimentação e todos os detalhes para que tudo corresse pelo melhor. Rapidamente nos fomos integrando e pondo em prática a experiência que havíamos adquirido em inúmeras organizações em que havíamos estado integrados.

Destas atividades destacam-se visitas a inúmeros museus, monumentos, praias, acampamento no colégio, com dormida em tendas, jantar confeccionado pelos alunos entre muitas atividades desportivas, de ciência e lúdicas desenvolvidas pelos diferentes grupos disciplinares que lecionavam no colégio.

Findo o campo de férias, surge o convite para integrar a equipa de professores de primeiro ciclo, tendo prevista uma turma de primeiro ano para lecionar. Agradecemos o convite mas acabamos por recusar, pois o objetivo era alterar a residência novamente para perto de casa. Ficam as saudades, as experiências e as amizades!

No ano letivo 2011/2012, a expectativa mantinha-se. Pouco depois de o ano lectivo ter iniciado, surge a colocação nas Atividades de Enriquecimento Curricular em Viana do Castelo, com um horário de 14 horas semanais. A facilidade de alojamento em Viana era real e aceitamos a oferta. Ao chegarmos à Câmara Municipal, entidade responsável pela gestão de professores das AEC, foi dado a escolher o horário entre os que estavam disponíveis. Foi então que tivemos conhecimento de que, no programa promovido por aquela entidade, estava prevista a Natação. Sem hesitações, foi escolhido um horário que permitia essa abordagem.

Mais uma vez, escolas novas e uma organização diferente. As atividades eram organizadas dentro do período letivo e a Natação era abordada de manhã. Os alunos eram transportados de autocarro das escolas até às piscinas municipais. Era um sistema que, efetivamente, funcionava e fazia com que ficasse garantido o contacto com a Natação por parte de todos os alunos do 1.º Ciclo.

Para nós, e a esse nível, a Câmara Municipal em questão, e como entidade promotora das Atividades de Enriquecimento Curricular, nomeadamente no que refere à Atividade Física, foi um exemplo de preocupação com a aprendizagem dos alunos e com o garantir de todas as condições e meios para que fosse possível por em prática inúmeras atividades que não são fáceis de concretizar.

Neste momento foi também frequentada por nós uma formação creditada no âmbito da Educação Física: Aptidão Física em Crianças e Jovens – Novos Desafios (Anexo 7), sempre em busca de novos conhecimentos para transmitir aos nossos alunos.

No final do ano letivo, e a convite da Autarquia, integramos a equipa de monitores de Campos de Férias que acompanhou os alunos durante a interrupção letiva de verão. Entre o final das aulas, em junho, e o final de julho, acompanhamos um grupo de 25 alunos nas mais diversas atividades. A organização das equipas de trabalho era feita sempre a pares, sendo que um dos elementos já teria de ser repetente na função, podendo o outro ser um elemento “novo”. A função exercida neste ano letivo era a de sub-responsável pelo grupo. As atividades foram bastante variadas e cativantes para os alunos. Havia uma grande preocupação com o fazer bem e fazer diferente!

O contacto com outros monitores e com a aprendizagem recebida neste âmbito, com um volume tão grande de alunos (250 no total), a necessidade de os acompanhar em atividades tão diferentes, a organização de períodos como o almoço na cantina, a gestão dos autocarros, foi bastante interessante e correu muito bem. Houve sempre um contacto muito próximo entre a coordenação dos técnicos de desporto da Câmara e os monitores.

No ano letivo seguinte, 2012/2013, a opção foi novamente Viana do Castelo. Os horários a concurso para as AEC eram melhores do que a maioria dos existentes noutras cidades e a organização das atividades continuava a surpreender. Neste ano letivo ficamos colocados com um horário de 11 horas semanais, divididas entre 3 escolas do Agrupamento. As atividades de Natação continuavam, tendo havido a necessidade de trabalhar numa piscina diferente,

da mesma cidade. Era uma piscina recente e com boas condições. Os alunos viam aquele momento como uma oportunidade que muito possivelmente não teriam de outra forma. Muitos deles eram de escolas na periferia da cidade, de meios mais desfavorecidos, e esta era a única oportunidade que tinham de aprender a nadar com acompanhamento especializado.

As aulas decorreram sempre de forma bastante positiva. Com estas turmas não houve casos muito exigentes ao nível da adaptação ao meio aquático pois já eram turmas que tinham ultrapassado essa fase nos anos letivos anteriores. No entanto, há sempre uma ou outra situação mais exigente a nível técnico. Por esse motivo, como havia sempre duas turmas em simultâneo em aula de Natação, e a colega era a mesma do ano anterior, decidimos manter a divisão por níveis. Estava provado que era uma alteração que trazia resultados.

Era sempre preparado um trabalho diferenciado para cada nível, e assim que o aluno do nível inferior demonstrasse adquirir competências para integrar o nível mais avançado, passava a integrar esse mesmo grupo.

As turmas não eram rígidas e era sempre assegurada a evolução dos alunos na modalidade. Por norma, no final das aulas em que os alunos correspondessem em termos de empenho, era dada a liberdade de brincar na água livremente.

No que se refere às horas que eram lecionadas nos ginásios das escolas, as atividades foram as mais variadas. Abordamos os conteúdos programáticos previstos, sempre adaptando às realidades / material de cada escola. Fazendo parte do programa e sabendo da importância de algumas capacidades que eram possíveis trabalhar de forma diferente do habitual, abordamos conteúdos como luta, escalada e orientação em blocos de aulas significativos na programação anual. Os conteúdos de ginástica, perícias e manipulações, deslocamentos e equilíbrios e os jogos individuais e coletivos, sempre que possível, eram abordados em estações e com recurso a jogos entre equipas.

A organização de espaço e material era sempre mais fácil e o comportamento dos alunos era mais tranquilo e empenhado.

Destacando as atividades primeiramente descritas - luta, orientação e escalada - foram sempre trabalhadas de forma lúdica e tendo em conta as características do espaço. Nas escolas de primeiro ciclo não havia paredes de escalada, *tatamis*, bússolas nem muito do material específico para estas modalidades. Aí cabia ao professor desenvolver estratégias para contornar essas lacunas.

A luta era sempre trabalhada com recurso a colchões de ginástica e era abordada com jogos de defesa e de oposição direta. Normalmente, passados ao nível inferior, para evitar quedas, os alunos de joelhos ou cócoras iam-se enfrentando até que um conseguisse vencer o oponente. Jogos como o “rabo-de-raposa”, o “toca e foge” e outros foram também adaptados a esta modalidade tendo como objetivo trabalhar a defesa e o ataque, aqui simulados pela defesa do “rabo” ou conquista de mais “rabos”, para ganhar o jogo.

Ao nível da escalada, o espaldar foi o recurso utilizado para trabalhar a deslocação num plano vertical, sendo para isso adaptados no próprio espaldar, alguns acessórios para dificultar a progressão e obrigar a determinados movimentos. No espaldar eram colocadas marcas onde os alunos teriam de colocar mãos ou pés, eram colocados arcos na perpendicular, obrigando os alunos a passar por dentro, etc. Neste âmbito foram também adaptados para a verticalidade jogos como o “rabo-de-raposa”, o “cola e descola” entre outros, obrigando os alunos a ser ágeis e rápidos na sua locomoção. Os alunos mostraram grande motivação nestas atividades e acreditamos que é uma forma boa de trabalhar conteúdos básicos de escalada que poderão ser aplicados mais tarde em contexto parede ou rocha.

Ao nível da orientação, foi explicado aos alunos como se deviam orientar com um mapa usando pontos de referência físicos e imóveis, e foram organizadas caças ao tesouro um pouco por toda a escola. Eram sempre atividades que implicavam alguma preparação na elaboração de mapas mas que eram muito bem recebidas pelos alunos.

O maior desafio neste ano letivo foi termos encontrado dois alunos em contextos diferentes, que estavam habituados a não fazer atividade física por acharem que não eram capazes, vivendo o medo de ser julgados pelos colegas. Estas situações foram ambas ultrapassadas ainda no primeiro período com adaptação e metas a atingir, e com a insistência em algumas atividades onde o sucesso deles era garantido. Desta forma, a confiança aumentou e passaram a integrar as atividades com motivação, e num dos casos com uma grande evolução ao nível das capacidades demonstradas.

Ainda no decorrer deste ano letivo (início do segundo período), surge o convite para integrar a equipa de professores de Natação da Câmara Municipal de Viana do Castelo, convite esse que foi aceite com imensa vontade de abraçar o projeto. O horário era composto por horas de aulas de adaptação ao meio aquático e Natação para bebés, sempre após os períodos letivos nas escolas.

Foi uma experiência que obrigou a por em prática os conhecimentos adquiridos, tendo sido a natação para bebés a parte mais desafiante. Embora já não fosse novidade, a realidade da piscina era diferente. Estas aulas eram abordadas no “chapinheiro” (piscina para crianças), onde as crianças maiores de 3 anos facilmente tinham pé e queriam andar sozinhas. A necessidade de levar para as aulas novos materiais, ir diversificando e promover desafios novos para elas era constante. No entanto, e para que as crianças criassem algumas rotinas importantes para perceberem do que se tratava aquele momento, que não era um período de brincadeira, mas sim um período de aprendizagem onde sempre que possível de aprendia brincando, foram criadas algumas rotinas. No início da aula todos os alunos, mesmo os que auxiliados pelos pais, davam uma volta à piscina em fila indiana fazendo “golfinhos”. Só a partir desse momento se iniciava a aula. Esta terminava sempre com saltos para a água. Desta forma, os alunos (e pais) sabiam que momentos livres existiam sempre antes do início e após o fim da aula marcados por estas atividades.

Na adaptação ao meio aquático havia a necessidade de trabalhar com um grupo grande (cerca de 14/16 crianças) num espaço pequeno. Tínhamos

disponíveis 10 metros de duas pistas, já que as duas pistas eram partilhadas no comprimento, com o nível seguinte. As atividades tinham de ser feitas por grupos, normalmente formando filas e partindo um de cada fila ao sinal do professor, estabelecendo-se uma marca para quando pudesse sair o seguinte. Não sendo muitas vezes a forma ideal - porque em dias de muitos alunos a situação não era fácil de gerir - era, ainda assim, a forma mais organizada de trabalhar. Muitos foram os casos que tiveram boa evolução e passaram de nível; outros tiveram a necessidade de consolidar as técnicas durante um período de tempo mais lento.

De ressaltar que se fazia notar, neste âmbito das escolas de natação Municipais, o trabalho feito ao nível das AEC nas escolas, e notava-se uma diferença grande entre os alunos que não tinham essa base e os que vinham tendo contacto com a modalidade.

Nesta fase entre Maio e Junho foram frequentadas duas formações bastante enriquecedoras: Inovação em Educação Física – Nível 1 e Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nível 2 (anexos 8 e 9).

Chegado o verão, volta a surgir o convite da Câmara para participarmos no campo de férias como monitores responsáveis. Tendo em conta a experiência no ano transato e a vontade de mantermos contato com aquela entidade, o convite foi aceite. Novamente um grupo de 25 alunos, desta feita com uma colega como sub-responsável.

Foi mais um período muito bom! Atividades bastante bem programadas e diversificadas na sua maioria. Os alunos participavam em muitas atividades Náuticas (Vela, Canoagem, Surf, Kayak), experimentavam modalidades individuais e de equipa (Ténis, Basquetebol, Atletismo, Trampolim, Hóquei em Patins), sempre com apoio dos clubes locais, que encaravam esses momentos como forma de dar a conhecer as suas modalidades e de captar novos atletas.

Nesta função, a autoridade que era necessária para fazer cumprir regras tinha de estar sempre lado a lado com uma postura descontraída e cativante para os alunos. Nesse aspeto, achamos que o resultado foi bastante positivo, tendo-se

conseguido uma boa relação com os alunos, não havendo situações mais relevantes a destacar.

No ano letivo seguinte, dada a estabilidade existente nos últimos anos, a opção seria ficarmos em Viana mantendo ativa a presença nos projetos da Câmara Municipal e AEC. Todavia, assim que foram disponibilizados os horários das AEC ficamos a saber que no máximo poderíamos lecionar cinco horas semanais. Este facto não foi do agrado dos docentes mas, efetivamente, não existiu opção. Fruto da surpresa e da manutenção da colaboração nas Piscinas Municipais, a opção foi continuar e acumular o horário nas piscinas com o horário nas AEC.

A distribuição do horário nesse ano letivo era feita por duas escolas, em meios diferentes; uma das escolas situava-se no centro da cidade e a outra a cerca de 10 km de Viana do Castelo. Eram alunos bastante diferentes e com diferentes predisposições. Na escola mais central, tínhamos alunos um pouco mais ativos e mais participativos em atividades desportivas em clubes e associações extra escola. Na escola mais distante, o meio era um pouco mais desfavorecido e os alunos, muitas vezes fruto da distância da cidade e impossibilidade de transporte, tinham, salvo raras exceções, pouco acesso a atividades desportivas extra escola.

A abordagem nas aulas de Atividade Física e Desportiva, embora aos mesmos níveis de ensino, tinha de ter em consideração todas as diferenças descritas, pelo que algumas abordagens tinham de ser adaptadas. Enquanto numa escola (cidade) tínhamos alunos mais competitivos, que participavam muito mais motivados em aulas onde existisse, de alguma forma, a hipótese de haver um vencedor, na outra escola os alunos queriam, sempre que possível, participar em atividades diferentes, não se preocupando muito com o fator vitória.

Numa das escolas (EB1 - Monserrate) as aulas eram muitas vezes realizadas com equipas e estafetas, onde se faziam circuitos iguais e paralelos, quando se trabalhava deslocamentos e equilíbrios e perícias e manipulações, e

organizavam-se torneios que muitas vezes passavam de uma aula para a outra, mantendo assim a expectativa da aula seguinte. Na outra escola (EB1 - Carreço), as aulas não tinham tanta competição. O espaço era menor e não permitiam ter mais do que um circuito montado, e os alunos gostavam de motivar os colegas e ver os colegas a fazer as atividades. Os circuitos de trabalho em estações eram utilizados muitas vezes, tentando assim manter o espaço e a aula organizada.

Mais uma vez, neste ano letivo as aulas de exploração de Natureza abordaram temas como a escalada e orientação. Os espaldares serviram de base para o trabalho vertical, e foram adaptados jogos “conhecidos” dos alunos à semelhança de outros anos (rabo de raposa, apanhada, toca e gelo, etc.); no exterior, foram realizadas algumas caças ao tesouro com recurso a mapas com trajetos delineados, e nas turmas de quarto ano os pontos cardeais foram abordados e introduzidos nos mapas.

Estas atividades eram novidade para a maioria dos alunos e a dinâmica nestas aulas era fantástica.

Outro tema que gerou sempre muita motivação foi a luta. Normalmente os alunos imaginam que luta é sinónimo de “pancada”, agressão e violência. Neste campo, cabe ao professor explicar que a luta como desporto tem um cariz diferente e pode ter um carácter saudável, podendo ser utilizada para trabalhar muitos aspetos sociais, de relação com o outro e mesmo a nossa motivação e auto-estima.

Foram abordados muitos exercícios de pares, maioritariamente no solo. Nestas abordagens existiu sempre muito cuidado em não estabelecer sempre as mesmas regras, tentando não privilegiar sempre as mesmas capacidades e os mesmos alunos. Diferentes objetivos permitiam a todos os alunos obter sucesso numa ou noutra modalidade.

A título de exemplo, foram abordadas algumas atividades com recurso a bolas pequenas em que os alunos, deitados ventralmente, tentavam esconder uma bola por baixo do corpo, sem a poder “prender”, enquanto o colega (adversário)

tentava conquistar a bola. Jogos em que os alunos com as mãos no ombro do colega e de cócoras tentavam derrubar o colega, adaptando depois a situações em que só poderiam usar uma mão, só com um apoio, entre outras.

Como complemento, e dado o nosso gosto pelas Artes Marciais, foram abordadas em duas aulas algumas técnicas de defesa pessoal que poderão ser úteis no dia-a-dia, quer para defesa, quer para evitar situações que possam colocar em risco a integridade física. Neste âmbito, foram também trabalhadas as quedas enroladas para a frente e para trás.

No que diz respeito ao trabalho nas Piscinas Municipais, tudo se manteve semelhante aos anos anteriores. O trabalho manteve-se associado aos mesmos níveis de ensino, tendo mantido muitos dos alunos do ano transato. Nas piscinas, a grande alteração esteve relacionada com a alteração da entidade promotora, que deixou de ser a Câmara Municipal e passou a ser uma empresa de trabalho temporário, que piorou as condições de trabalho ao nível da remuneração dos professores.

Este último facto, e as poucas horas disponibilizadas nos horários das AEC, fez com que tivéssemos de pensar numa alternativa de trabalho. A remuneração era francamente má.

O final da atividade em Viana do Castelo vem a acontecer com um último ano de colaboração nas atividades de campo de férias, mais uma vez como monitor responsável por um grupo de 25 alunos, coadjuvado por um colega. À semelhança dos anos anteriores, as atividades decorreram com bastante sucesso, tendo nesse ano aumentado o grupo geral de alunos de 200 para 250, tal era a adesão por parte dos pais.

A boa relação entre colegas de trabalho sempre existiu e passava para os alunos um espírito de descontração e de férias, mas de forma responsável. As regras e a entreatajuda estavam sempre presentes. Na hora de almoço os grupos mais velhos ajudavam sempre os mais pequenos no transporte de tabuleiros, durante a alimentação e mesmo na fase de arrumação da cantina,

juntamente com os monitores, de forma a adquirirem alguma responsabilidade e tentando, de alguma forma, promover o espírito de entreatajuda.

Tendo em conta as opções neste novo ano letivo, a decisão passou por



:Figura 8: Passeio Gerês Land Forest no âmbito do projeto Soluções Freelander

voltarmos a Espinho e abraçarmos um novo projeto, numa área completamente diferente. Foi um ano de mudança para trabalhar numa outra paixão, os automóveis. Foi iniciado por nós um novo projeto que se veio a tornar uma referência

nacional, e com alguma projeção internacional, no que se refere à

manutenção e reparação de um modelo de automóveis: Land Rover Freelander. Durante este período, e tendo em conta o estado das colocações de professores, toda a atenção ficou voltada para este projeto que mantivemos em colaboração com um sócio durante cerca de dois anos. A procura por uma oportunidade de estarmos ligados à Educação mantinha-se.

Ainda assim, muitas foram as aprendizagens, um trabalho duro, nem sempre reconhecido com a devida relevância, o que fez com que crescêssemos e mantivéssemos contacto com diferentes realidades. Foi um período muito enriquecedor, e em que foi possível conciliar um *hobbie* com a atividade profissional.

Apesar do sentimento de realização pessoal existir com um projeto da nossa autoria e com sucesso reconhecido (ainda se encontra em atividade), o desejo de trabalhar com crianças mantinha-se. É nesta fase que surge a oportunidade de iniciar outro projeto de raiz. Por mero acaso surge a hipótese de arrendar um espaço no centro de Espinho onde tinha funcionado um Jardim de Infância durante mais de 20 anos.

O espaço é fantástico e conta com uma zona exterior de relva sintética apta para o desenvolvimento de muitas atividades, e salas com vista a dar

continuidade a uma sala de Jardim de Infância, com grupo misto e reduzido (máximo 12 alunos), e seria implementada uma Sala de Estudos.

Em ambas as valências, a ambição era ter uma abordagem um pouco diferente da existente no “sistema tradicional”. Ao nível do Jardim de Infância, era desejada a criação de um grupo o mais heterogéneo possível, de forma a promover o convívio com diferentes idades, e pretendíamos uma abordagem dos conteúdos em ambiente descontraído e sempre que possível fora de portas. Todavia, aquando da execução do projeto, o Ministério da Educação foi consultado no sentido de esclarecer quais os procedimentos a seguir, dado que já existia um Alvará emitido para o espaço, tendo este respondido que seria apenas necessário comunicar a alteração do titular do Alvará, e apesar de se termos referido o interesse na existência da sala de estudo nenhuma objeção foi colocada.

Foi dado início a todo o processo, e convidada uma professora amiga a colaborar neste projeto, trazendo consigo 16 alunos que tinha sob sua orientação num outro espaço. Assim que foi possível iniciar a atividade, e concluídas as obras necessárias, foi iniciado o trabalho em janeiro de 2016 com a sala de estudo em pleno funcionamento. Apenas nesta fase, e com as questões de constituição de empresa ultrapassadas, foi possível comunicar ao Ministério o interesse na alteração de titular de Alvará anteriormente mencionada. Contrariamente ao que o Ministério tinha referido inicialmente, esta alteração não era tão linear. A partilha de espaço com a sala de estudo não garantia condições para a frequência de 40 alunos de Jardim de Infância previstos no Alvará, pelo que logo alegaram que teria de ser iniciado um novo processo de pedido de alvará, para o qual o edifício teria de cumprir todos os requisitos atuais ao nível de acessibilidades, o que por si só inviabilizou esta parte do projeto. A opção foi desistir desta valência pois era economicamente inviável a sua concretização.

Com esta situação, o Migas (nome da empresa) fica a depender em exclusivo da Sala de Estudos, do Transporte Coletivo de Crianças e da Organização de Campos de Férias.

O Transporte Coletivo de Crianças (TCC) obrigou a um licenciamento da carrinha, demorado e bastante complicado, tutelado pelo IMT (Instituto da Mobilidade e do Transporte), e à frequência de uma formação que confere a habilitação para exercer a função de motorista de TCC. Frequentámos essa formação com aproveitamento e ficámos responsáveis por esta função.

Ao nível dos Campos de Férias, o licenciamento é tutelado pelo IPDJ (Instituto



Figura 9: Migas na praia de Espinho

Português do Desporto e Juventude) e implicou o cumprimento de determinados procedimentos ao nível de equipa de trabalho, seguros e Higiene e

Segurança. Todos os requisitos foram cumpridos e o Migas passou a ser uma empresa licenciada para a realização de Campos de Férias.

No MIGAS, a intenção foi dar aos alunos a oportunidade de estudar de forma acompanhada de uma forma familiar, agradável, descontraída mas sempre com grande responsabilidade.

Conceitos como a responsabilidade, a entreaajuda, a amizade estão sempre presentes no dia-a-dia e são transversais à relação de professores com alunos, professores com pais, alunos com



Figura 10: Alunos em atividade no Migas

alunos e entre todos os demais agentes educativos que de forma direta ou indireta contactam com a vida diária do MIGAS.

Estes últimos anos foram dedicados na íntegra a este projeto, e o crescimento e reconhecimento do nosso empenho tem-se traduzido em novas inscrições.

A sala de estudo é a valência que funciona diariamente em período letivo, a par do Transporte Coletivo de Crianças.

Durante os períodos de interrupção letiva, as atividades de campos de férias são o objeto central do trabalho desenvolvido. É nestes períodos que tentamos por em prática programas que gostamos de proporcionar às crianças que esperam de nós programas diferentes e cheios de aventura.

Neste âmbito, sempre que possível, são realizadas saídas de campo, acampamentos, caminhadas, aulas de Surf, Kayak, Arborismo, idas a diferentes praias, visitas a aldeias históricas entre outras atividades. Como se consegue perceber pelas atividades descritas, as atividades outdoor estão sempre presentes nas modalidades que tentamos desenvolver com as crianças, por acharmos que hoje em dia as atividades são cada vez mais sedentárias e o contacto com o ar livre é cada vez mais reduzido.

No ano de 2017 surge também, a convite de alguns amigos Açorianos, a possibilidade de colaborar de forma ativa na organização de provas de Trail.

A colaboração com o *Ecologic Trail Run* e o *Epic Trail Run* - provas com uma dimensão internacional, e com relevância para o campeonato a decorrer em Portugal sob tutela da ATRP (Associação de *Trail Running* de Portugal) – foi,



Figura 11: Final da Organização do Epic Trail Run 2017 com o diretor de prova Bruno Fernandes.

em ambas as experiências, momentos de muito trabalho mas de uma realização pessoal excelente.

As provas decorreram de forma exemplar e o contacto com participantes e restante

organização foi efetivamente muito enriquecedor. É após esta colaboração que surge, nesta fase, um novo convite para darmos início a um novo projeto na área dos Desportos Outdoor e Animação Turística, direcionado a diferentes modalidades mas especializado no *Trail Running*.

Este é o novo rumo que estamos agora a iniciar, uma nova vida, mais uma vez, na esperança de que a mudança traga novos e bons frutos a nível pessoal e profissional.

### 3. Sugestões

Tendo em conta a experiência adquirida ao longo do período descrito, achamos por bem deixar algumas sugestões de abordagem de algumas modalidades *outdoor*, assim como algumas sugestões que poderiam enriquecer o currículo actual da disciplina de Educação Física.

Na nossa opinião, a disciplina de Educação Física, embora detentora de uma grande componente prática, deveria também ter uma forte componente teórica onde transmitisse aos alunos uma maior abrangência de modalidades. Vivemos numa era em que tudo está acessível através dos meios de comunicação social e internet, e em que os jovens acabam por procurar constantemente novidades e desafios novos. É aqui que achamos que há alguma falha nos programas atuais, que vêm decalcando programas de anos transatos sem trazer grandes novidades para os alunos.

Na disciplina de Educação Física seria importante transmitir aos alunos alguns riscos de algumas das modalidades que se vão difundindo nas redes sociais, bem como algumas regras elementares de segurança. Desta forma, seria possível ajudar os alunos a analisar de forma crítica a informação que lhes chega, e que nem sempre assegura que esses “detalhes” estejam presentes na informação.

Além dessas modalidades, seria também interessante atualizar as designações atribuídas às modalidades opcionais que são deixadas à escolha dos professores da disciplina, pois Pioneirismo, Cicloturismo, Prancha à Vela, Ciclocrosse, são nomes de modalidades que os alunos nem sequer conhecem; se estas últimas fossem identificadas com nomes diferentes, tornar-se-iam automaticamente mais atrativas e familiares: BTT (Bicicleta de Todo o Terreno), *KiteSurf* e *Trekking*.

Estamos portanto a ser confrontados com um programa pouco atual e nada direcionado para estas modalidades. Além deste aspeto, seria importante munir as escolas do material necessário para a abordagem em segurança das

modalidades em questão, bem como garantir que tenham à disposição materiais enquadrados nas características geográficas em que se encontram inseridas, para que os alunos pudessem ver abordadas modalidades significativas para a sua área de residência (faria sentido que uma escola situada à beira mar dispusesse de pranchas de surf, eventualmente).

A título de exemplo, referimo-nos aos desportos de mar que poderão não ter a mesma carga horária em escolas do interior mas que deviam ser abordadas na orla costeira, ao invés dos desportos de montanha.

Já se encontra prevista a entrada em vigor da flexibilização de conteúdos e adaptação às escolas, mas acreditamos que na prática será difícil a implementação de um programa capaz, sem a atualização de meios materiais e a formação de docentes.

Neste último campo, e por sabermos que é difícil a selecção de conteúdos a abordar nas escolas, a aquisição e distribuição de materiais, a gestão de formações e conteúdos das mesmas, entre muitos aspetos burocráticos para facilitar deslocações, por exemplo, acreditamos que seria muito vantajosa a criação de protocolos entre escolas e clubes das regiões criando uma simbiose entre as instituições, que facilitasse não só o contacto com as modalidades mas também com as entidades, sendo os alunos orientados por profissionais capazes fora do período letivo. Na nossa opinião, esta situação também seria vantajosa para os clubes, dado que durante o período letivo é escassa a atividade desenvolvida, e alguns alunos seriam também cativados a manter atividade permanente com aqueles.

Ao nível das escolas, mesmo no que refere às modalidades mais praticadas e que são muitas vezes essenciais para trabalhar algumas capacidades dos alunos preparando-os para desportos mais exigentes, alguns conteúdos deveriam passar a ser de abordagem obrigatória.

No que diz respeito ao primeiro ciclo, a orientação e escalada deveriam, segundo o nosso ponto de vista e considerando a experiência no terreno, assumir um relevo mais evidente, aproveitando a curiosidade dos alunos para

explorar o desconhecido e as capacidades de flexibilidade e deslocação e equilíbrio, que são base nestas fchas etárias. As crianças até aos 10/11 anos que fomos encontrando ao longo do nosso percurso fizeram-nos acreditar que reúnem todas as capacidades para trabalhar a base daquilo que serão mais tarde as capacidades elementares para os desportos em geral, e no caso dos desportos *outdoor* em particular. É comum ver uma criança a “trepar” árvores, a subir o escorrega que é feito para descer, a tentar subir uma pedra, um muro e tudo o que lhe traga curiosidade e desafio; teríamos apenas de enquadrar toda essa curiosidade nas nossas aulas, trazendo exercícios apelativos e dando a conhecer aos alunos modalidades desportivas onde pudessem colocar em prática todas essas capacidades. Neste nível de ensino, o recurso ao meio exterior, equipamentos do parque infantil (se existente) ou espaldar são fáceis de conseguir e permitem trabalhar a deslocação na vertical de forma bastante sólida e eficiente, e os mapas / plantas da escola que estão até disponíveis no plano de emergência de cada escola servem de excelente base de trabalho para a orientação, porque facilitam o enquadramento de um mapa com um ambiente que lhes é familiar.

Mais tarde, noutros níveis de ensino, seria muito mais fácil os alunos terem sucesso quando postos perante determinadas situações. É frequente assistir a alunos que, numa fase mais avançada de escolaridade, têm muita dificuldade em escalar uma parede de escalada ou ler um mapa, seja pelo excesso de força de braços ou pelo completo desconhecimento de formas de orientação. Esta situação torna difícil até o posterior contacto com meios mais atuais como o GPS, pela falta de espírito crítico que os alunos revelam sobre a informação que lhes é dada como certa mas que, em qualquer momento, seja por falha de sinal ou atualizações os podem colocar em situação de risco, o que nos parece que se torna num fator de desmotivação e medo para a prática de modalidades diferentes.

Os alunos com estas bases facilmente poderiam partir com outra segurança e motivação para a prática de modalidades de manobras de corda, *canyoning*,

escalada, montanhismo, *trekking*, *trail*, entre outras, e certamente que se sentiriam mais seguros em termos análise de terreno e orientação.

Consideramos que seria interessante apresentar, a título de exemplo, uma progressão pedagógica a ser implementada ao nível do primeiro, segundo e terceiro ciclos no que se refere à escalada.

1º Ciclo (4º Ano)

Aula	Objetivos	Sugestões
1	Explicar o contexto da modalidade; Demonstrar da necessidade de ser praticada em segurança.	
2	Criar a necessidade de locomoção em 4 apoios, utilizando plano inclinado, e posterior deslocação no espaldar.	Utilizar banco Sueco inclinado entre o chão e diferentes alturas no espaldar.
3	Aumentar da dificuldade de locomoção com obstáculos no plano inclinado e vertical. Obrigar à transposição de determinados desafios. Ex: passar por dentro de um arco colocado perpendicularmente ao espaldar, transpor cone no banco sueco, subir com auxílio de corda.	
4	Utilizar exercícios abordados anteriormente em simultâneo por pares, em sentidos opostos, criando o desafio de passar pelo colega.	
5	Promover desafios em circuitos iguais e paralelos, funcionando em estafetas, aliando a velocidade de concretização às dificuldades já exploradas.	Utilizar bancos Suecos, arcos, cordas e cones.
6	Promover o jogo “rabo de raposa” em plano vertical em forma de competição. Variante: dificultar o exercício aumentando o número de alunos em jogo.	Utilizar espaldar e coletes (rabos).

Nota: Deverão ser utilizados colchões de queda, em todos os exercícios.

2º Ciclo

Aula	Objetivos	Sugestões
1	<p>Explicar o contexto da modalidade;</p> <p>Demonstrar da necessidade de ser praticada em segurança.</p> <p>Dar a conhecer e explicar a utilização dos equipamentos de segurança: arnês, cordas, sistemas de retenção, mosquetões e capacete.</p>	<p>Demonstrar: ajuste de arnês e capacete, tipos de cordas, diferentes mosquetões e sistemas de retenção.</p>
2	<p>Introduzir a prática em parede artificial com segurança efectuada pelo professor.</p>	
3	<p>Trabalhar a segurança de forma individual. Com a corda presa num local fixo, o aluno deve ser capaz de se deslocar, tencionando a corda até ao fim da mesma, utilizando um gri-gri como sistema de retenção.</p>	<p>Utilizar como ponto fixo o espaldar ou coluna.</p>
4	<p>Exercitar a segurança em parede artificial até um nível médio de altura de 5/6 metros. Todos os alunos deverão passar pela posição de segurança.</p>	
5	<p>Pôr em prática os conhecimentos adquiridos acerca da escalada e função de segurança.</p>	
6	<p>Promover um desafio cronometrado entre os alunos.</p>	

Nota: Deverão ser utilizados colchões de queda, em todos os exercícios.

3º Ciclo

Aula	Objetivos	Sugestões
1	Explicar o contexto da modalidade; Demonstrar da necessidade de ser praticada em segurança. Dar a conhecer e explicar a utilização dos equipamentos de segurança: arnês, cordas, sistemas de retenção, mosquetões e capacete.	Demonstrar: ajuste de arnês e capacete, tipos de cordas, diferentes mosquetões e sistemas de retenção.
2	Trabalhar a segurança de forma individual. Com a corda presa num local fixo, o aluno deve ser capaz de se deslocar, tencionando a corda até ao fim da mesma, utilizando um gri-gri como sistema de retenção.	Utilizar como ponto fixo o espaldar ou coluna.
3	Exercitar a segurança em parede artificial até um nível médio de altura de 5/6 metros. Todos os alunos deverão passar pela posição de segurança.	
4	Pôr em prática os conhecimentos adquiridos acerca da escalada e função de segurança.	
5	Promover um desafio cronometrado entre os alunos.	.
6	Promover contacto com a escalada em rocha natural.	Promover convívio integrando outras atividades de cordas em meio natural.

Nota: Deverão ser utilizados colchões de queda, em todos os exercícios em parede artificial, e garantidas as condições de segurança necessária em ambiente natural.

#### 4. Reflexão Final

As experiências relatadas ao longo de todo o relatório foram bastante enriquecedoras e permitem que se possa ver as diferentes situações, de uma forma crítica e fundamentada, sobre as diversas modalidades com que tivemos contacto.

Tal como foi sendo referido, a experiência é variada e foi obtida em contextos bastante díspares, desde realidades em que o material necessário para por em prática os conteúdos era inexistente, até locais onde existia o material necessário para pôr em prática as modalidades que pretendíamos abordar.

No que se refere aos desportos *outdoor*, de exploração da natureza, o contacto foi vivido em contexto de empresas de Animação Turística e em ambiente escola.

Descrita toda a nossa atividade, facilmente se conclui que a formação disponível na área dos desportos de aventura é escassa, que a exigência na contratação de monitores deixa bastante a desejar, sendo muitas vezes contratadas pessoas sem qualquer tipo de formação específica, pelo que é nossa opinião que esta exigência devia aumentar, assim como a fiscalização devia ser mais ativa e específica, na tentativa de diminuir os riscos inerentes a estas atividades.

Assistimos, ao longo desta experiência nas empresas, a muitos monitores em funções sem qualquer tipo de experiência / formação, e a quem eram dadas algumas dicas minutos antes do início das atividades. Esta foi uma das situações que nos fez abandonar este tipo de atividades, não compactuando com situações pouco claras e potenciadoras de riscos desnecessários.

As escolas são um sistema diferente, e pudemos contactar com realidades diversas, no Continente e na Ilha de S. Miguel, por onde passamos, deparando-nos com meios e equipamentos em quantidade e qualidade muito diferentes. Nem sempre os recursos existentes cumpriam as necessidades exigidas para que o programa fosse posto em prática em toda a sua plenitude;

todavia, o exemplo de S. Miguel destacou-se pela positiva, por se tratar de um meio onde eram postos à disposição todos os equipamentos, e eram incentivados todos os projetos que pudessem dinamizar as escolas, e em especial os que promovessem a prática desportiva.

De uma forma geral, e não obstante os programas atuais preverem a flexibilidade e adaptação pedagógica ao meio, acreditamos que esta realidade só será possível de ser implementada se as escolas forem equipadas com recursos adaptados às realidades em que estão inseridas.

Acreditamos que a Atividade Física no percurso escolar deveria ser, por si só, elemento promotor de iniciativas no âmbito dos convívios interescolares, proporcionando-se momentos de partilha de experiências, desenvolvendo o espírito de entreajuda e competitivo, tendo como objetivo que a prática desportiva ocupe um lugar de destaque na formação de crianças e jovens.

Tivemos a oportunidade de descrever, ao longo do nosso percurso profissional, algumas situações onde foi possível a implementação de projetos extra aulas nas escolas, os quais tiveram desde sempre muita adesão por parte dos alunos. Estas iniciativas, pelo sucesso que alcançaram, acabaram por ser replicadas noutros estabelecimentos de ensino, tornando-se uma prática cada vez mais habitual, ainda que não com a regularidade desejável.

Abordamos também a prática da natação em diferentes contextos, concluindo-se que, independentemente das características dos meios apresentados, se revelou possível atingir os objetivos pretendidos e alcançar o sucesso. Não tendo sido sempre possível pôr em prática as aulas de natação nas condições ideais, com as devidas adaptações conseguiu-se cumprir as metas estabelecidas.

De salientar que, a experiência adquirida e descrita anteriormente, vem comprovar que a Natação é uma modalidade que deveria ser mais trabalhada ao nível do primeiro ciclo, visto que, desta forma, seria possível garantir que mais crianças teriam acesso à aprendizagem das técnicas de nado, de aprendizagem mais rápida e eficiente em idades precoces. A Natação é, na

nossa opinião, elementar na formação da criança, por ser a única modalidade que prepara o ser humano para se deslocar no meio aquático, fator que pode ser fundamental em situações que poderão colocar em risco a vida humana.

Consideramos que todo o percurso descrito foi bastante enriquecedor, todas as experiências vividas permitiram construir uma opinião mais concreta sobre a prática desportiva, fundamentar opiniões e alargaram os nossos horizontes no sentido da busca pelas mudanças necessárias no âmbito do que há ainda para melhorar.

## Referências/Infografia

[www.infopedia.pt](http://www.infopedia.pt)

[www.fcportugal.com/canyoning.aspx](http://www.fcportugal.com/canyoning.aspx)

[www.atrp.pt](http://www.atrp.pt)

[www.itra.run](http://www.itra.run)

*Hattingh, Garth*; Rock and Wall Climbing – The essential guide to equipment and techniques

## Anexos

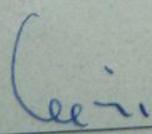
### Anexo 1 – Certificado Final de Curso

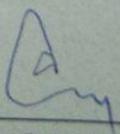
#### Certificado Final de Curso

Luís Manuel Cardoso, Presidente da Direcção da Escola Superior de Educação Jean Piaget de Arcozelo, reconhecida pelo Decreto – Lei nº 468/88, de 16 de Dezembro, certifica em face do arquivo respectivo, que **Carlos Miguel Pinheiro da Silva**, filho de Carlos Alberto de Jesus Rodrigues da Silva e de Maria Margarida Fernandes Pinheiro, natural de Espinho, portador do Bilhete de Identidade nº 12073331, emitido em 16 de Janeiro de 2006, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, concluiu em 23 de Julho de 2007, o **Curso de Professores do Ensino Básico, 2º Ciclo, variante de Educação Física**, com a classificação final de **15 (Quinze) valores**, o que lhe confere, nos termos da Portaria n.º 1461/2001 de 28 de Dezembro, o grau de Licenciatura, tendo requerido, nesta data, a respectiva Carta de Curso.

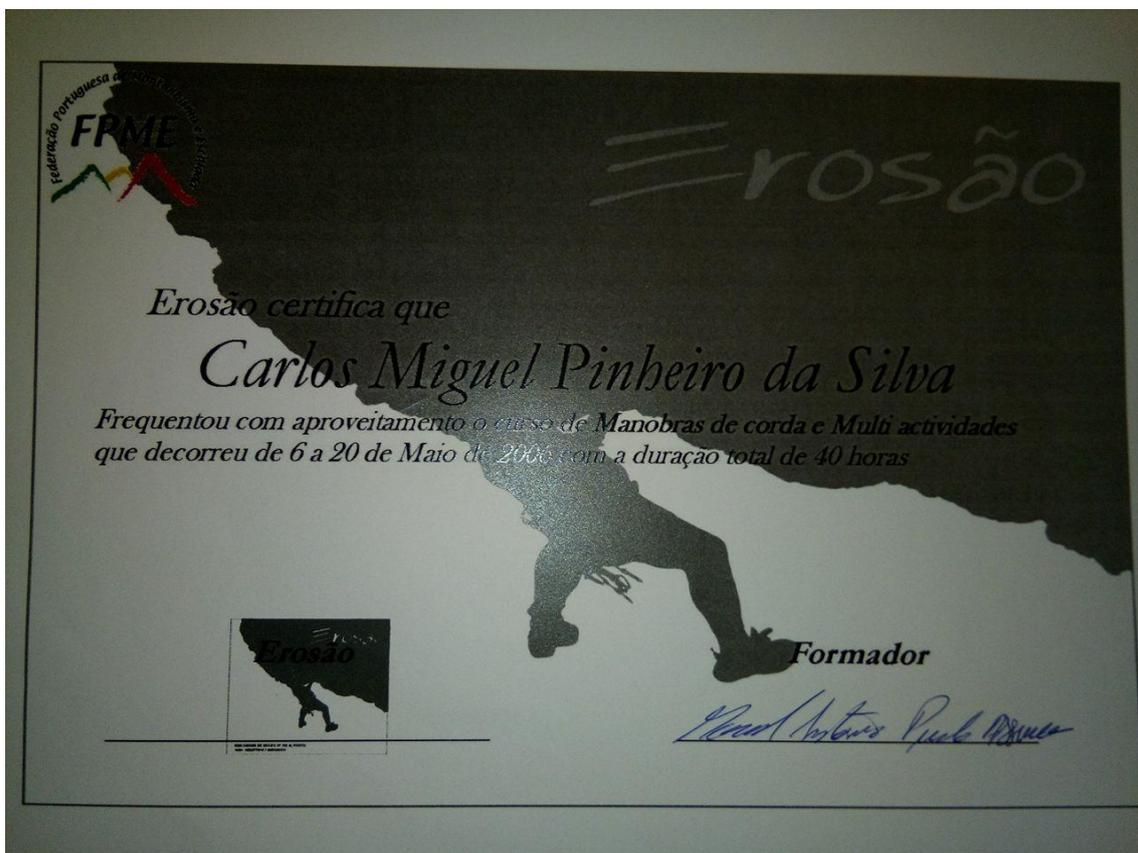
Por ser verdade, é passado o presente certificado para todos os efeitos legais que vai por mim assinado e pelo Presidente do Conselho Directivo do Instituto Piaget e autenticado com o selo branco em uso nesta Escola.

Escola Superior de Educação Jean Piaget de Arcozelo, 27 de Julho de 2007

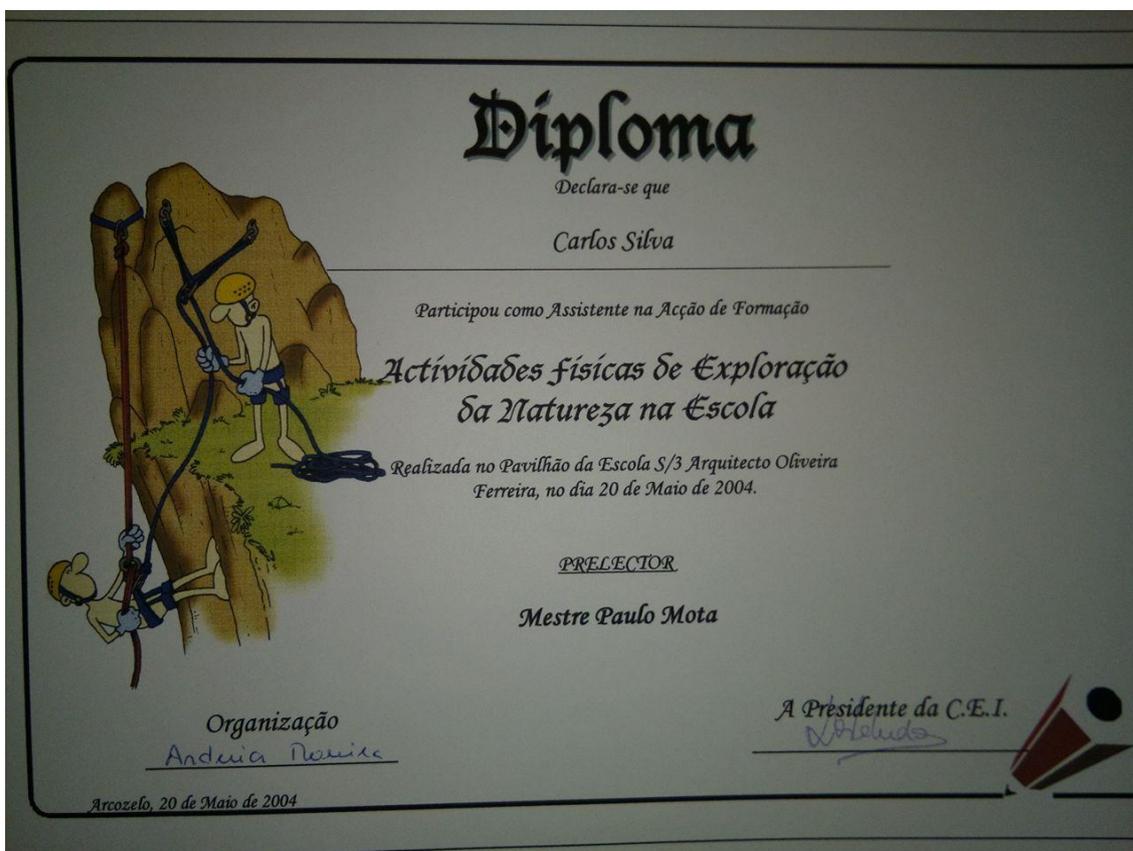
  
\_\_\_\_\_  
O Presidente da Direcção

  
\_\_\_\_\_  
O Presidente do Conselho Directivo do  
Instituto Piaget  
(António Oliveira Cruz)

Anexo 2 – Formação: Manobras de cordas e Multi-atividades.



Anexo 3 – Ação de Formação: Atividades Físicas de Exploração da Natureza na Escola



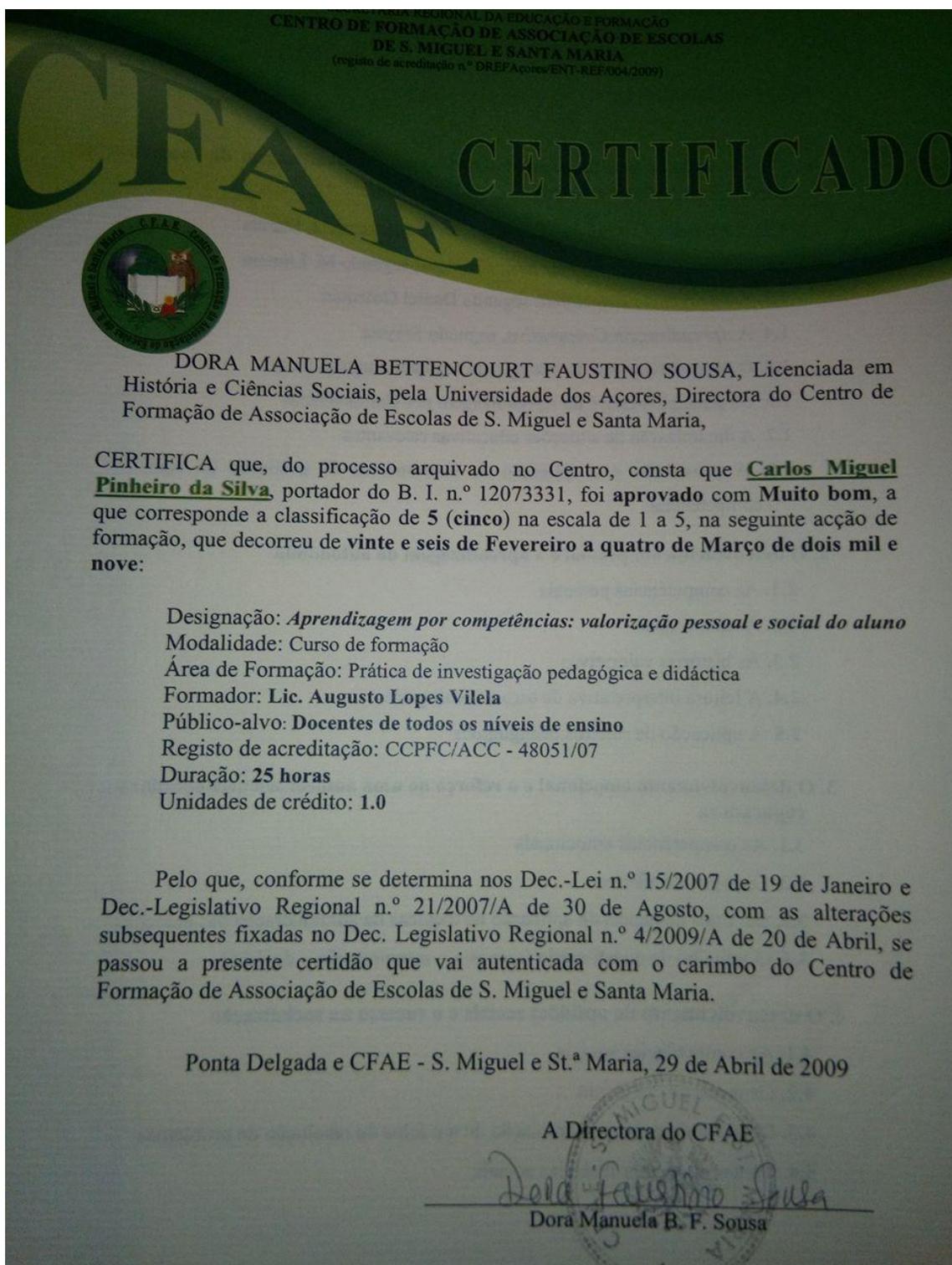
Anexo 4 – Ação de Formação: Desportos de Aventura na Escola.



Anexo 5 – Ação de Formação: Atividades Físicas de Exploração na Escola.



Anexo 6 – Formação: Aprendizagens por competências: valorização pessoal e social do aluno.



Anexo 7 – Formação: Aptidão Física em Crianças e Jovens – Novas Tendências.



Anexo 8 – Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nível I.

centro de formação da associação de escolas  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha  
Classe Formadora Certificada - Registo nº CCPFC/ACC-112711

Maria Helena Mendes dos Santos,  
Diretora do Centro de Formação da Associação de Escolas de Aveiro e Albergaria a Velha

**CERTIFICA**

que o(a) professor(a)

**Carlos Miguel Pinheiro da Silva**

frequentou com aproveitamento no **Agrupamento Vertical de Escolas de Olival – Vila Nova de Gaia** e de acordo com as condições de frequência o **Curso de Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nível I**, com o registo de acreditação **CCPFC/ACC-69994/12** orientado pelo(a) formador(a) **Paulo Aguiar, César Pinto e Teresa Couceiro** que decorreu de **24-05-2013 a 26-05-2013** com a duração de **15 horas** tendo-lhe sido atribuído(a) a classificação: **Excelente – 9,3 (nove vírgula três)**

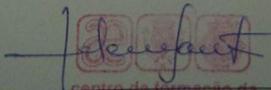
Valores

Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artigo 5º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de Professores dos Grupos 260 e 620.

Para efeitos de aplicação do nº3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para a progressão em carreira de Professores dos Grupos 260 e 620.

Para que conste para os efeitos julgados oportunos, emito o presente certificado em São Bernardo, a 28 de julho de 2013.

A Diretora do Centro

  
centro de formação da  
(**Maria Helena Mendes dos Santos**)  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha

Escola EB 23 S. Bernardo

## Anexo 9 – Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nivel II

  
centro de formação da associação de escolas  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha  
Estado Formadora Certificada - Registo nº CCPFCENT-AB-111211

Maria Helena Mendes dos Santos,  
Diretora do Centro de Formação da Associação de Escolas de Aveiro e Albergaria a Velha

**CERTIFICA**

que o(a) professor(a)

**Carlos Miguel Pinheiro Silva**

frequentou com aproveitamento no Colégio de Gaia – Vila Nova de Gaia e de acordo com as condições de frequência o **Curso de Formação: Inovação em Educação Física – Novas tendências de trabalho com crianças e jovens – Nivel II**, com o registo de acreditação **CCPFC/ACC-69994/12** orientado pelo(a) formador(a) **Paulo Aguiar, César Pinto e Teresa Couceiro** que decorreu de **21-06-2013 a 23-06-2013** com a duração de **15 horas** tendo-lhe sido atribuído(a) a classificação: **Excelente – 9,3** (nove vírgula três) Valores

Mais se certifica que, para os efeitos previstos no artigo 5º, do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para efeitos de progressão em carreira de Professores dos Grupos 260 e 620.

Para efeitos de aplicação do nº3 do artigo 14º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para a progressão em carreira de Professores dos Grupos 260 e 620.

Para que conste para os efeitos julgados oportunos, emito o presente certificado em São Bernardo, a 23 de julho de 2013.

**A Diretora do Centro**  
  
centro de formação da  
associação de escolas  
concelhos de aveiro e albergaria-a-velha  
(Maria Helena Mendes dos Santos)