



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Irene Maria Miranda da Silva

À descoberta da Saúde e dos Seres Vivos

Irene Maria Miranda da Silva **À descoberta da Saúde e dos Seres Vivos**

UMinho | 2023

janeiro de 2023



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Irene Maria Miranda da Silva

À descoberta da Saúde e dos Seres Vivos

Relatório de Estágio
Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de
Matemática e Ciências Naturais no 2.º Ciclo do Ensino Básico

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor Fernando Guimarães

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição

CC BY

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Agradecimentos

Após anos tão atípicos, é cada vez mais importante termos a noção que tudo é mais difícil quando trabalhamos sozinhos e não podia chegar ao fim deste capítulo da minha vida, sem agradecer a quem percorreu este caminho e sonhou comigo.

À minha irmã, a minha melhor amiga, o meu porto seguro. Por todas as chamadas de atenção, por sempre ter acreditado em mim e nunca me ter largado a mão. Francisca és, sem dúvida, a razão de nunca ter desistido.

Ao meu namorado, Rafael. Pela paciência, pelo amor, pela dedicação. Pela partilha de conhecimentos e por todos os raspanetes. Sem ele, nada disto era possível. Um obrigado muito especial aos seus pais, pelo grande incentivo.

Aos meus pais, que sempre me deixaram percorrer o meu caminho, por terem permitido que este capítulo não fosse uma miragem e principalmente por todo o esforço que fizeram para que alcançasse este sonho. Obrigada a toda a minha família, por terem sempre acreditado em mim.

Ao meu orientador, Professor Doutor Fernando Guimarães, por toda a disponibilidade, em qualquer momento, e pela partilha de conhecimentos. Agradeço por me ter apoiado e me ter orientado.

Às professoras cooperantes, por me ajudarem a evoluir, pela partilha e conselhos transmitidos. Durante este processo foram o meu modelo e, por isso, sinto uma grande admiração e carinho. Agradeço por me permitirem evoluir. O meu obrigado vai também para todas as crianças que fizeram parte desta caminhada, pela alegria e pelas partilhas.

Aos meus amigos, os das fraldas e os da universidade. Obrigada por fazerem parte das memórias mais bonitas da minha vida. Às minhas Catarina. Sou uma sortuda por vos ter na minha vida.

A todos os professores que se cruzaram comigo e a todos aqueles que me ajudaram neste caminho. Professora Sandra e Professor Ângelo, obrigada por tudo.

Aos meus avós, que não me viram ser professora, mas onde quer que estejam, estão certamente a guiar o meu caminho.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

À descoberta da Saúde e dos Seres Vivos

Resumo

O presente documento surge com o objetivo de projetar a experiência desenvolvida na intervenção pedagógica, no ano letivo 2020/2021. Este estágio pedagógico foi desenvolvido em dois contextos distintos, numa turma do 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB), e uma turma do 5.º ano do 2.º Ciclo do Ensino Básico (2.º CEB). Foram desenvolvidos dois temas distintos em ambos os contextos, sendo que no 1.º CEB, o mote central passou pelo assunto *À descoberta da Saúde*. Procurou-se responder à questão *À descoberta da Saúde: os conhecimentos das crianças serão os ideais?* Já no 2.º CEB, desenvolveu-se o tema *À descoberta dos Seres Vivos*.

Estes temas foram trabalhados com os seguintes objetivos principais: avaliar as conceções prévias dos alunos relativamente aos temas; implementar atividades que permitam desenvolver os conhecimentos da turma; avaliar a evolução da turma face aos saberes adquiridos durante as sessões.

A metodologia escolhida para o desenvolvimento deste trabalho foi a investigação-ação. Em ambos os contextos, as planificações foram desenvolvidas após a aplicação de questionários denominados de pré-testes (método de levantamento das conceções prévias dos alunos), uma vez que era possível observar, através dos resultados, qual o melhor caminho a seguir. Os temas foram desenvolvidos em 11 sessões na turma do 1.º CEB e 9 sessões na turma do 2.º CEB. No final da abordagem de cada tema/unidade, foram aplicados os mesmos questionários iniciais, porém agora com a finalidade de analisar o progresso dos alunos, denominados de pós-testes.

Após análise dos resultados dos questionários verificou-se que os mesmos evidenciaram progressos nos conhecimentos dos alunos. Para além disso foi ainda possível verificar uma notória evolução face a outras competências, tais como a participação, o empenho e o saber-estar.

Palavras-chave: Ensino das Ciências; Saúde; Seres Vivos; 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico

Discovering Health and Living Beings

Abstract

The present document has the goal of outlining the experience designed in the pedagogic placement that took place in the 2020/2021 academic year. This pedagogic placement occurred in two distinct settings, a third grade class, from primary education, and a fifth grade class, from the second stage of basic education, where two different themes were discussed. For the third grade, the principal theme was “discovering health” where we tried to find out if the children’s knowledge is accurate, taking in consideration some topics as healthy nutrition, food additives, exercise and feelings. On the other hand, for the fifth grade, the main theme was “discovering living creatures”, addressing subjects like diet and nutrition, habitat and reproduction. We studied these subjects with specific goals such as assess student’s previous views on the subjects, put in place activities to allow the class to acquire additional knowledge and assess their evolution during this time.

The method chosen for this project was “investigation-action” with the end goal being “learning how to do”. The author considers this the teaching style with more advantages for the involved parties, unlike the more traditional theoretical teaching method. In both contexts, the schedule was developed after some questionnaire (pre-tests), as a way of understanding the previous knowledge of the students and helping us decide the best approach. The topics were developed in eleven sessions in primary education and nine sessions in the second stage of basic education. In the end of each individual topic/unit, we gave the students the same questionnaires as in the beginning (now considered post-test), with the goal of analysing the student’s progress.

The results showed improvement through a better test result but also through a development of other skills such as participation, engagement and behaviour.

Key words: Health, Living Beings; Science Teaching; 1st and 2nd Cycles of Basic Education

ÍNDICE

Direitos de Autor e Condições de Utilização do Trabalho por Terceiros.....	ii
Agradecimentos.....	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE.....	iv
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
Índice de Figuras.....	ix
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Tabelas.....	xi
Capítulo I - Introdução.....	1
1.1 Apresentação e objetivos gerais da intervenção.....	1
1.2 Estrutura do documento.....	1
Capítulo II – Enquadramento Geral de Intervenção e da Investigação.....	3
2.1 Enquadramento contextual.....	3
2.1.1. Agrupamento.....	3
2.1.2. Caracterização da Escola Básica e da turma do 1.º Ciclo.....	3
2.1.3. Caracterização da Escola e da turma do 2.º Ciclo.....	4
2.2 Identificação da problemática e tema da Intervenção.....	5
2.2.1 Objetivos da intervenção e da investigação.....	7
Capítulo III – Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio.....	10
3.1 A importância do ensino das Ciências.....	10
3.2 A promoção da Saúde na escola.....	11
Capítulo IV – Caracterização de Intervenção e da Investigação a ela associada.....	17
4.1 Metodologia de Investigação.....	17
4.1.1 Descrição da intervenção pedagógica.....	19
Capítulo V – Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção.....	22
5.1. Desenvolvimento e Avaliação no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	22

5.1.1 Estratégias de Intervenção Pedagógica.....	22
5.1.1.1. Sessões – Alimentação Saudável	22
5.1.1.2. Sessões – Substâncias Aditivas.....	25
5.1.1.3 Sessões – Exercício Físico.....	27
5.1.1.4. Sessões – Bullying.....	28
5.1.1.5. Sessões – Emoções e Sentimentos	29
5.1.2 Avaliação de Intervenção Pedagógica	31
5.1.2.1. Avaliação - Alimentação Saudável.....	32
5.1.2.2. Substâncias Aditivas	32
5.1.2.3. Exercício Físico	33
5.1.2.4. Bullying	34
5.1.2.5. Sentimentos e Emoções.....	35
5.2. Desenvolvimento e Avaliação no 2.º Ciclo do Ensino Básico	37
5.2.1 Estratégias de Intervenção Pedagógica.....	37
5.2.2 Avaliação de Intervenção Pedagógica	41
5.2.2.1. Regimes Alimentares	42
5.2.2.2. Regimes Alimentares	43
Capítulo VI – Reflexão Final.....	45
6.1. Considerações sobre os temas estudados.....	45
6.2. Considerações pessoais.....	47
Referências Bibliográficas	50
Anexos	54
Anexo 1: Questionários implementados no 1.º Ciclo do Ensino Básico	54
Anexo 2: Documento fornecido à turma do 3.º ano acerca das Emoções e Sentimentos	57
Anexo 3: Planificações das sessões do 1.º Ciclo do Ensino Básico	60
Anexo 4: Questionários implementados no 2.º Ciclo do Ensino Básico	73
Anexo 5: Planificações das sessões do 2.º Ciclo do Ensino Básico para as Ciências Naturais	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Espiral de ciclos da Investigação-Ação	18
Figura 2 - Resolução de problemas matemáticos.....	23
Figura 3 - Proposta de resolução dos problemas	24
Figura 4 - Exemplo de um panfleto elaborado por um aluno	24
Figura 5 - Atividade relacionada com a Roda dos Alimentos.....	25
Figura 6 - Atividade Mitos e Verdades.....	26
Figura 7 - Atividade "Desafios Cognitivos"	26
Figura 8 - Atividade "Desafios Cognitivos"	26
Figura 9 - Exemplo de um Biopoema, realizado por um aluno	29
Figura 10 - Exemplo de uma Tabela das Emoções, realizada por um aluno em modo ensino à distância	31
Figura 11 - Exemplo de uma "Carta ao Eu do Futuro", realizada por um aluno	31
Figura 12 - Atividade do Jogo da Glória	38
Figura 13 - Exemplo de questão colocada no quizz.....	39
Figura 14 - Atividade - plantar uma árvore.....	39
Figura 15 - Exemplos de estratégias utilizadas para os registos no caderno	40
Figura 16 - Placas de avaliação.....	41
Figura 17 - Pré-teste: Emoções e Sentimentos (resolvido)	54
Figura 18 - Pré-teste: Exercício Físico (resolvido)	55
Figura 19 - Pré-teste: Alimentação Saudável (resolvido)	55
Figura 20 - Pré-teste: Substâncias Aditivas (resolvido).....	56
Figura 21 - Pré-teste: Bullying (resolvido).....	56
Figura 22 - Pós-teste: Regimes Alimentares (resolvido)	73
Figura 23 - Pós-teste: Reprodução (resolvido)	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Alimentação Saudável.....	32
Gráfico 2 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca das Substâncias Aditivas	33
Gráfico 3 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Exercício Físico	34
Gráfico 4 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Bullying	35
Gráfico 5 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca de Emoções e Sentimentos	36
Gráfico 6 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca dos Regimes Alimentares e o Habitat dos Animais.....	42
Gráfico 7 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Reprodução nos Animais	43

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de outubro de 2020 para Educação Artística	60
Tabela 2 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de outubro de 2020 para Matemática	61
Tabela 3 - Planificação alusiva à sessão do dia 16 de outubro de 2020 para Português	63
Tabela 4 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de outubro de 2020	64
Tabela 5 - Planificação alusiva à sessão do dia 10 de novembro de 2020 para matemática	65
Tabela 6 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de novembro de 2020 para português.....	66
Tabela 7 - Planificação alusiva à sessão do dia 25 de novembro de 2020 para Educação Física	67
Tabela 8 - Planificação alusiva à sessão do dia 11 de dezembro de 2020 para Português	68
Tabela 9 - Planificação alusiva à sessão do dia 12 de janeiro de 2021 para Português.....	69
Tabela 10 - Planificação alusiva à sessão do dia 19 de janeiro de 2021 para Estudo do Meio	71
Tabela 11 - Planificação alusiva à sessão do dia 12 de fevereiro de 2021 para Estudo do Meio	72
Tabela 12 - Planificação alusiva à sessão do dia 23 de abril de 2021	75
Tabela 13 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de abril de 2021	76
Tabela 14 - Planificação alusiva à sessão do dia 30 de abril de 2021	77
Tabela 15 - Planificação alusiva à sessão do dia 05 de maio de 2021	78
Tabela 16 - Planificação alusiva à sessão do dia 07 de maio de 2021	79
Tabela 17 - Planificação alusiva à sessão do dia 18 de maio de 2021	80
Tabela 18 - Planificação alusiva à sessão do dia 21 de maio de 2021	81
Tabela 19 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de maio de 2021	82
Tabela 20 - Planificação alusiva à sessão do dia 02 de junho de 2021	83

Capítulo I - Introdução

1.1 Apresentação e objetivos gerais da intervenção

O estágio pedagógico caracteriza-se como o momento decisivo de integração no contexto profissional, representando a confrontação do futuro professor com a realidade do ensino. Este relatório procura expor, não só, o confronto sentido, como a integração e adaptação realizadas ao conhecimento adquirido durante a formação inicial, num contexto real.

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da prática de estágio, integrada no plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de Matemática e Ciências da Natureza do 2.º Ciclo do Ensino Básico, no ano letivo de 2020/2021. Este contempla toda a documentação relativa ao trabalho empreendido durante o período de formação, em contexto do 1.º e do 2.º Ciclos do Ensino Básico.

Este estágio foi realizado em duas escolas, pertencentes ao mesmo Agrupamento de Escolas e que estão situadas na cidade de Guimarães. Foi o meu primeiro contacto com o meio e, por isso, todo o documento está repleto de aprendizagens e de memórias que certamente não irei esquecer e serão muito úteis para o meu futuro.

O primordial objetivo da Dissertação é analisar tudo o que aprendi nestes contextos, compilar as atividades que foram realizadas ao longo do estágio e refletir sobre as dificuldades sentidas. A construção deste trabalho contribui para repensar os conhecimentos que adotei e autoavaliar a minha intervenção. Foi desenvolvido e fomentado ao longo do tempo de estágio, sobre uma turma do 3.º ano no 1.º Ciclo, e do 5.º ano no 2.º Ciclo.

1.2 Estrutura do documento

No que concerne à organização deste documento, está estruturado em seis capítulos.

No capítulo II, *Enquadramento Geral de Intervenção e da Investigação*, será feita, num primeiro momento, a caracterização do contexto, nomeadamente da instituição, do grupo e da sala. Esta caracterização permite-nos, mantendo o anonimato, conhecer e contextualizar o meio envolvente onde o estágio foi realizado. Num segundo momento abordamos a identificação da problemática, bem como do tema da Intervenção Pedagógica.

No capítulo III, *Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio*, será referida a importância da abordagem das temáticas escolhidas e desenvolvidas no estágio. “À descoberta da Saúde e dos Seres

Vivos” foi este o mote para a escolha dos subtemas que deram origem a este Relatório de Estágio.

O capítulo IV, *Metodologia de Ensino*, expõe as estratégias de intervenção utilizadas e os instrumentos de recolha de informação para avaliação deste trabalho. Importa referir que parte deste projeto foi implementado em contexto de declaração de estado de pandemia pela presença do vírus SARS-COV-2, o que condicionou fortemente a aplicação das estratégias pré-concebidas e idealizadas, tais como atividades de campo e de grupo. A fase final da intervenção foi feita perante a situação de confinamento e com recurso a aulas *online*.

Para além de uma síntese descritiva das principais atividades implementadas, este relatório conta, ainda, com as planificações das aulas alusivas ao projeto, bem como as análises às reflexões elaboradas posteriormente à lecionação das mesmas. Nessas reflexões estão descritos os aspetos positivos e os aspetos a melhorar, ilustrando a minha análise sobre a planificação.

No capítulo V, *Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção*, pode ler-se uma descrição geral das fases de intervenção, observação, lecionação e avaliação dos resultados obtidos e um balanço final sobre todas as aprendizagens e sobre o processo de estágio num todo, com evidências fotográficas de algumas atividades implementadas.

Por fim, este documento finda com o capítulo VI, *Reflexão final*, onde estão descritas as considerações acerca desta Dissertação.

De um modo geral, pretende-se dar a conhecer o trabalho realizado ao longo deste estágio pedagógico, mostrando as competências adquiridas, as experiências vivenciadas e as estratégias de planeamento e gestão adotadas para um processo de transformação, quer dos alunos envolvidos, quer minhas, enquanto professora estagiária.

Capítulo II – Enquadramento Geral de Intervenção e da Investigação

Este capítulo pretende dar a conhecer o contexto escolar onde o Relatório de Estágio foi desenvolvido assim como a problemática que desencadeou o tema. Num primeiro momento, será apresentado o agrupamento de escolas, onde estão inseridas as duas escolas onde foi implementado o Projeto de Intervenção Pedagógica Supervisionada. Posteriormente, a descrição das duas escolas, nomeadamente onde está inserida a turma do 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB) e a turma do 5.º ano do 2.º Ciclo do Ensino Básico (2.º CEB). Esta descrição baseou-se essencialmente na observação ao longo do período de estágio. Por fim, é apresentado, então, a problemática e o tema desenvolvido.

2.1 Enquadramento contextual

2.1.1. Agrupamento

O Agrupamento de Escolas onde foi desenvolvida a Intervenção Pedagógica foi inaugurado em 1972, apenas em funcionamento para turmas femininas, só em 1987 é que exerce atividade de forma mais equiparadas com as dos dias de hoje. Este agrupamento está sediado numa Vila do concelho de Guimarães, abrange um território formado por seis freguesias, tendo sete estabelecimentos de educação. Insere-se numa área aproximada de 24 km², com mais de 12500 habitantes, pertencentes a cinco freguesias vizinhas. As escolas situam-se no meio rural e a maioria dos alunos deste agrupamento vive, também, em meio rural.

Enquanto agrupamento, este tem como principais objetivos do projeto educativo, criar um modelo de escola mais aberta, isto é, inclusiva, participativa, mais exigente e empreendedora. Dizem ser um agrupamento capaz de preparar os seus alunos para as adversidades da sociedade, pelos seus ideais, desafios a que se propõe, pelos resultados que alcança e pela qualidade do trabalho educativo que exerce.

2.1.2. Caracterização da Escola Básica e da turma do 1.º Ciclo

Relativamente à escola de implementação deste projeto no 1.º Ciclo do Ensino Básico, situa-se numa freguesia vizinha à Vila onde está sediado o agrupamento, e está dividida em dois espaços de ensino: o Pré-escolar e o 1.º CEB. A área destinada ao 1º CEB tem 14 salas com diferentes finalidades

e um espaço amplo no exterior, mas devido à situação atípica que vivemos, os alunos não podem usufruir do espaço exterior na totalidade. Mesmo com os intervalos a realizarem-se de forma faseada, os alunos só têm acesso ao ringue e ao campo de terra. Quando chove, não é permitido estar ao ar livre, portanto os alunos usufruem apenas do polivalente. Se as quatro turmas tivessem intervalo ao mesmo tempo, seria difícil gerir aquele espaço para todos, por isso, acredito que fossem cedidos outros espaços, caso não se vivesse uma situação pandémica.

A nível de sala de aula, as condições são razoáveis mas não ideais. Dispõe de um projetor móvel, que demora vários minutos a ser preparado e ficar pronto para ser utilizado. A sua utilização requer abdicar de alguns minutos de tempo útil de aula. Na sala não está disponibilizado um quadro interativo, que frequentemente já estão disponíveis noutras escolas.

Relativamente à turma de intervenção no 1.º CEB, esta é do 3.º ano e é constituída por 11 rapazes e 13 raparigas e é, no geral, assídua e pontual. Revela-se muito calma e interessada e não evidenciam situações comportamentais preocupantes. Alguns alunos revelam dificuldades na aquisição de conhecimentos na disciplina de português, enquanto outros apresentam as mesmas dificuldades na disciplina de matemática, no entanto ambas as situações são consideradas comuns e sem necessidade de medidas extraordinárias de atuação pedagógica. A estes alunos foi sempre dada a oportunidade de lerem mais vezes, reforçar as idas ao quadro, reformulação do raciocínio, entre outros métodos para superarem esses obstáculos. É importante referir que, muitas destas dificuldades são fruto do processo de ensino à distância implementado no tempo de confinamento que aconteceu de março a junho no ano letivo anterior, uma vez que não havia um acompanhamento tão próximo de um professor.

2.1.3. Caracterização da Escola e da turma do 2.º Ciclo

Num segundo momento, a investigação incidiu sobre uma turma do 2.º CEB e a escola de implementação situa-se na sede do agrupamento. A arquitetura da escola é moderna e os edifícios novos, já que esteve sujeita a obras recentemente. Podemos considerar que as instalações são de excelência. O bloco principal de aulas está dividida em 3 andares com salas de aulas, sala de música, laboratório, educação visual e TIC. Dispõe de uma cantina, biblioteca, bar, sala de convívio, reprografia, área da direção, sala de professores e salas destinadas às diferentes áreas de ensino, com materiais à disposição de todos os docentes. A parte exterior é composta por amplas áreas de lazer, com jardins e cobertos, um campo de jogos e ainda um pavilhão desportivo.

Por ser uma escola recentemente requalificada, está equipada com todos os materiais necessários

destinados ao ensino e isso fez com que dispusesse de um vasto leque de materiais para enriquecer as sessões.

A sala de lecionação foi sempre a mesma. Era um dos laboratórios existentes na escola. Por ser um laboratório, reunia todas as condições para atividades práticas, porém as medidas adotadas pelo agrupamento para o combate à propagação do vírus SARS-COV-2 acabou por se constituir um entrave à utilização plena das potencialidades da sala, como por exemplo, a utilização de materiais didáticos. Dispunha ainda de uma sala onde se arrumavam todos os materiais e era complementada com imensos materiais e acessórios que enriqueciam as sessões. Para além disso, ainda era possível utilizar uma área externa sempre que necessário, para imensas finalidades, o que tornou a sala num local mais completo. Paralelamente, existiam 4 mesas de cada um dos lados, 8 no total, onde se podiam sentar 2 alunos em cada e no centro existiam duas bancadas com torneiras, onde os alunos também se podiam sentar.

A contrapartida que esta sala apresentava prende-se com o facto de ser muito comprida e a disposição dos alunos não ser a mais favorável. Os alunos do fundo da sala queixavam-se frequentemente de dificuldade em ouvir as intervenções do professor, e o uso da máscara facial acentuava esta dificuldade. Relativamente à disposição dos alunos é importante realçar que existiam alunos que ficavam sentados “de lado” relativamente ao quadro e de frente para os colegas, o que conduzia a alguma distração e conversa com os colegas.

A turma do 2.º CEB é do 5.º ano e é constituída por 12 rapazes e 8 raparigas e é, no geral, assídua e pontual. Revela-se muito calma, curiosa e interessada nos assuntos, por vezes é propensa à desconcentração, mas não evidenciam situações comportamentais preocupantes. Existem 2 alunos com Necessidades Educativas Especiais e, por isso, apresentam algumas dificuldades na aquisição de conhecimentos e na leitura, no entanto, não existe a necessidade de medidas extraordinárias de atuação pedagógica. Nesta situação, promoveu-se a leitura dando sempre um reforço positivo. Importa referir que estas dificuldades acabaram por se agravar com o ensino à distância implementado no tempo de confinamento que aconteceu entre fevereiro e abril do presente ano letivo.

2.2 Identificação da problemática e tema da Intervenção

Este estudo contempla duas problemáticas de estudo distintas. A ideia inicial previa desenvolver a mesma temática em ambos os ciclos e assim poder comparar ambos os resultados e enriquecer o estudo. No entanto algumas dificuldades surgiram na transição do estágio do 1.º CEB para o 2.º CEB, que acabou por causar um início tardio da intervenção com a turma do 5ºano e inviabilizou a ideia inicial.

Desta forma não foi possível um estudo comparativo das duas intervenções de Prática de Ensino Supervisionada.

A ideia principal assentava em conduzir o projeto tendo em conta os interesses da turma, em geral e das crianças, em particular. Desta forma e tendo em conta esta linha de pensamento, no 1.º CEB, surgiu a oportunidade de começar por lecionar temas presentes em Oferta Complementar. Por serem temas de fácil compreensão e que captavam uma especial atenção dos alunos optei por me concentrar mais sobre esses conteúdos. Após uma primeira abordagem e tendo em conta o que foi observado na primeira fase do estágio, a turma tinha interesse em aprender mais sobre assuntos do quotidiano. Analisando Oferta Complementar, os temas que suscitaram mais interesse foram Alimentação Saudável, Substâncias Aditivas, Exercício Físico e Bullying/Emoções e Sentimentos.

Após a escolha dos temas, e articulando com as motivações apresentadas pelos alunos, definiu-se a seguinte questão orientadora: *Á descoberta da Saúde: os conhecimentos das crianças serão os ideais?* É esperado uma resposta no final da intervenção.

Relativamente ao 2.º CEB, como supramencionado, a escolha do tema não teve em consideração nenhuma problemática observada ou sentida na turma. Surgiu então a necessidade de abordar o tema “Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio” presente nas Aprendizagens Essenciais definidas para o 5.º ano na disciplina de Ciências Naturais.

Não foi elaborada nenhuma questão orientadora para a intervenção no 2.º CEB, uma vez que não foi possível dar resposta à questão abordada no 1.º CEB, entretanto, foram criadas expectativas acerca dos conhecimentos da turma sobre este assunto, sendo que no final da intervenção, serão ou não, atingidas.

A vasta abrangência do tema obrigou-nos a focar a nossa intervenção em dois subtemas: “Os regimes alimentares e o habitat dos animais” e “A reprodução nos animais” que foram contextualizados em situações reais e atuais numa procura de fazer emergir questões-problema orientadoras das aprendizagens, contribuindo assim para o desenvolvimento de áreas de competências como “Raciocínio e resolução de problemas”, “Pensamento crítico e pensamento criativo”, “Saber científico, técnico e tecnológico” e “Bem estar, saúde e ambiente”, cooperando para o desenvolvimento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A consciencialização para o papel do Homem e das suas ações que podem condicionar a o ciclo alimentar, a reprodução das espécies e a sua sobrevivência parece-nos fundamental em idades em que os alunos estão a despertar para a globalidade do Planeta Terra, a sua dimensão, o seu alcance e o seu modo de funcionamento, assim como para as grandes questões sociais e ambientais.

2.2.1 Objetivos da intervenção e da investigação

No que diz respeito aos objetivos e às estratégias de intervenção, uma das principais metas da minha intervenção foi transmitir o máximo de informação correta e com recurso a linguagem assertiva. Era também um objetivo promover a interdisciplinaridade. Partindo das temáticas principais, conseguir expandir para outras áreas do saber. No que diz respeito aos objetivos da minha investigação estão, acima de tudo, relacionados com a análise dos conhecimentos das crianças face às problemáticas desenvolvidas. Enquanto professora estagiária esperava levar até aos alunos algo a que eles não estivessem habituados, transmitir a informação de forma dinâmica e inovadora, com recurso a momentos experimentais, aulas de campo e dinâmicas de grupo, e deste modo inculcar-lhes uma visão diferente do conceito de “escola”. Infelizmente, devido às restrições implementadas pela Direção Geral da Saúde, a abordagem deste tipo de metodologia acabou por ser dificultado. As atividades de campo, dinâmicas de grupo e de investigação acabaram por ter que ser substituídas por outros métodos e estratégias.

Relativamente ao 1.º Ciclo do Ensino Básico, para cada subtema que lecionei (educação alimentar, saúde física e mental, exercício físico e substâncias aditivas/consequências), pertencentes ao grande tema “Saúde”, foi realizada uma avaliação diagnóstica dos conhecimentos dos alunos com o objetivo de perceber os conhecimentos prévios e definir a estratégia e caminho a seguir. Esta avaliação diagnóstica aconteceu em tom de conversa potencializando, assim, o meu contacto com os alunos e desta forma colocar a turma no centro da sua aprendizagem.

Após o levantamento dos conhecimentos prévios, foram aprofundadas as temáticas. Recorri ao uso do PowerPoint, vídeos, bem como diferentes plataformas *Learning Management System* (Plataforma de ensino online). Todos os subtemas estiveram sujeitos a abordagens distintas, dando primazia ao envolvimento da turma e adaptando os recursos à recetividade dos alunos. Para além do recurso às ferramentas tecnológicas, foram priorizadas as formas jogadas e lúdicas, questionários e ainda a expressão plástica. Após a abordagem a cada temática eram promovidos debates de esclarecimento de dúvidas, partilhas de experiências e trocas de ideias.

Para finalizar a abordagem do tema, era imprescindível a realização de exercícios de avaliação formativa. Procurei usar ferramentas dinâmicas e inovadoras para estes momentos de avaliação formativa que serão importantes para avaliar a perceção e conhecimentos que os alunos estão a adquirir, quais as principais dúvidas e dificuldades. Partindo da análise destes resultados pude criar recursos para ajudar os alunos a superar as suas dificuldades e esclarecer as suas dúvidas, consolidar os seus conhecimentos acerca da temática abordada.

Enquanto futura docente almejo trabalhar temáticas não apenas condicionadas ao ensino dos conteúdos das disciplinas e proporcionar atividades que conduzam os alunos a se tornarem cidadãos conscientes, justos e curiosos sobre a vida e o mundo que os rodeia.

Tendo bastante apurado o prazer na prática desportiva, bem-estar físico e mental, o meu objetivo foi, também, transmitir esse gosto para os alunos. O tema “Saúde” insere-se maioritariamente na parte da oferta complementar, mas está intrinsecamente ligado ao estudo do meio e divide-se em quatro frentes de intervenção: Educação Alimentar, Saúde Física e Mental, Exercício Físico e Substâncias aditivas e as suas consequências.

Já no 2.º Ciclo do Ensino Básico e uma vez que o meu tema faz parte da área curricular das Ciências Naturais, o meu objetivo foi tornar as sessões em momentos de partilha de conhecimentos, ideias, experiências e, principalmente, dar ao aluno o comando da sua aprendizagem, colocando-o no centro da aprendizagem e da realização das planificações.

O tema que abordei faz parte do programa de estudos do 5.º ano de escolaridade “À descoberta dos seres vivos: Alimentação, habitat e a reprodução dos animais”. Por gostar muito de animais e de tudo o que os envolve tinha como objetivo partilha-lo com os alunos, consciencializando-os para as problemáticas que os envolvem e alertar para os bons hábitos.

Para o tema dos Seres Vivos e para os subtemas, elaborei um pré-teste, que serviu como avaliação diagnóstica dos conhecimentos dos alunos. Esta análise dos conhecimentos prévios aconteceu em tom de conversa, à semelhança do 1.º CEB para, mais uma vez, promover o contacto com os alunos e desta forma colocar a turma no centro da sua aprendizagem. Para além do diálogo, foi-lhes entregue um questionário, para que toda a informação ficasse devidamente registada permitindo assim, mais tarde, fazer o balanço da qualidade transmissão de conhecimento.

Após o levantamento dos conhecimentos prévios, o tema foi aprofundado. Para isso, usei como ferramentas de auxílio o uso do PowerPoint, vídeos e ainda diferentes documentos elaborados por mim e facultados através das plataformas *Learning Management System*. Para além do recurso às ferramentas tecnológicas, foram privilegiadas formas lúdicas, questionários e a aulas experimentais.

Em conformidade com a estratégia de colocar o aluno no centro da aprendizagem, após a leção, foram promovidos debates de esclarecimento de dúvidas, partilhas de experiências e trocas de ideias, oralmente ou com recursos, à semelhança do que foi implementado no 1.º CEB.

Para finalizar cada sessão, foi imprescindível a realização de exercícios de avaliação formativa. Procurei usar, mais uma vez, ferramentas dinâmicas e inovadoras para estes momentos de avaliação. Foi implementado, no final de cada aula, o momento de introspeção e de autoavaliação. Cada aluno teve

de analisar as suas aprendizagens e perceber se ficaram dúvidas. Estes momentos desenvolvem a confiança nas suas capacidades e conhecimentos e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem. Partindo da análise destes resultados pude criar recursos para ajudar os alunos, de forma individualizada, ou não, pois cada aluno tem o seu tempo, a sua forma de aprender e capacidades diferentes e com isso, possibilitar a superação das dificuldades, o esclarecimento de dúvidas e a consolidação dos conhecimentos adquiridos. No 2.º Ciclo do Ensino Básico, a responsabilidade era acrescida, uma vez que o tema abordado fazia parte das Aprendizagens Essenciais e, por isso, era avaliado nas fichas de avaliação. Apesar de utilizar o mesmo método de ensino em ambos os ciclos, a turma do 5.º ano, optei por atribuir pequenas tarefas para os alunos realizarem em casa com o intuito de consolidação dos conteúdos abordados.

Em temas tão abrangentes surge um vasto leque de opções e caminhos a percorrer, assim como são variados os objetivos traçáveis em todos esses caminhos. Neste sentido, com a implementação destes projetos, propus-me, enquanto futura docente, atingir os seguintes objetivos:

- i) Incentivar os alunos a se crescerem como cidadãos críticos e socialmente conscientes;
- ii) Promover a saúde e hábitos de vida saudáveis;
- iii) Promover o interesse e a curiosidade nas diversas temáticas da saúde;
- iv) Relacionar o bem-estar físico com o bem-estar mental;
- v) Desmistificar conceitos que possam induzir a interpretações erróneas;
- vi) Promover a pesquisa e a investigação;
- vii) Promover a autonomia; e,
- viii) Valorizar formas de ensino inovadoras.

É fundamental abordar temas que suscitem e estimulem os alunos a pensar por eles próprios. Existem diversos modos de vida e é importante dá-los a conhecer. Para além disto, é certo que abordar este assunto em contexto de sala de aula, fará com que sejam discutidos em casa e indiretamente, é criado um espaço para que seja possível os adultos mudarem os seus hábitos.

É natural que os mais novos tenham conceções prévias baseadas naquilo que vão ouvindo, vendo e interpretando por situações do seu dia-a-dia, que muitas vezes não têm qualquer tipo de rigor científico e isso torna-se perigoso visto que pode levar a práticas pouco corretos na sua rotina. Abordando estes temas em sala de aula podemos desmistifica-se as ideias erróneas.

Tornou-se automática a crescente curiosidade que foi iniciada nas turmas, e isso certamente trouxe imensas vantagens, uma vez que a turma esteve mais interessada e empenhada, com vontade

de pesquisar e investigar, por conta própria, os assuntos debatidos na sala de aula.

Enquanto futura docente, sinto-me cativada pela curiosidade dos alunos, tornando-se num desafio encontrar caminhos que os leve a saciar essa mesma curiosidade. O desafio aumenta se tivermos também como objetivo manter a turma focada e empenhada e, para tal, é importante tornar as sessões inovadoras, diferentes e desafiadoras, priorizando o conhecimento dos alunos no decorrer da aula. Estes objetivos estiveram na base das minhas sessões, porém foram traçadas novas metas a cada dia e a cada sessão. Gosto de me manter desafiada, principalmente quando sei que esses desafios me tornarão melhor profissional e certamente farão dos alunos da turma em estudo indivíduos mais autônomos e conscientes.

Capítulo III – Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio

3.1 A importância do ensino das Ciências

O Estudo do Meio e o Estudo das Ciências Naturais são fundamentais para um melhor desenvolvimento das crianças enquanto alunos e enquanto cidadãos.

Para além de ser elementar que as crianças conheçam o meio que as rodeia, o estudo destas temáticas desenvolve a sua capacidade cognitiva e fortalece outras áreas do saber.

Mas, no mundo atual, onde tudo está relacionado com a tecnologia

Torna-se necessário que o ensino das ciências promova o desenvolvimento de competências que permitam aos alunos identificar e explicar fenómenos científicos e utilizar evidências científicas na resolução de problemas que envolvam ciência e tecnologia. Para além disso, espera-se, também que o ensino das ciências desenvolva competências de cidadania, atitudes e normas de conduta responsáveis, que permitam aos alunos tornarem-se cidadãos conscientes, solidários, autônomos, com espírito democrático, crítico e criativo. Que sejam intervenientes ativos capazes de mobilizar os conhecimentos e as competências necessárias para compreender e intervir no mundo que os rodeia. (Fernandes e Pires, 2019) .

“O propósito mais geral do ensino das Ciências deverá ser incentivar a emergência de uma cidadania esclarecida, capaz de usar os recursos intelectuais da Ciência para criar um ambiente favorável

ao desenvolvimento do Homem como ser humano”. (CARMO, 1991, p. 146).

Por considerarem que estas disciplinas desempenham uma função importante no currículo de estudos, a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), justificou a inclusão destes temas nos programas escolares (UNESCO *apud* Harlen, 1994):

- As ciências ajudam as crianças a pensar de maneira lógica;
- Podem ajudar a melhorar a sua qualidade de vida;
- Ajudam a desenvolver intelectualmente as crianças;
- Em países precários, muitas crianças deixam a escola ao fim do ensino primário, sendo esta a única oportunidade de conhecer e aprofundar o meio que as envolve. (p. 28-29)

O ensino das ciências nestes primeiros anos escolares e, por sua vez, primeiros anos de vida, deve ser o ponto de partida para todos os cidadãos desenvolvam e adquiram os conhecimentos base para se orientarem no nosso meio e compreendam tudo o que nos rodeia, podendo assim tomar decisões e intervirem sempre que necessário, tendo sempre em vista o benefício geral.

Fracalanza, Amaral e Gouveia (1986) afirmam que o ensino das ciências deve desenvolver o pensamento lógico e proporcionar a experiência em momentos de investigação, para além de todos os conhecimentos intrínsecos a essa matéria. Todo o ensino das Ciências e do Estudo do meio deve seguir um caminho tendo como principal finalidade o enriquecimento de momentos de observação, reflexão, criação de opiniões, comunicação, convívio, cooperação entre os alunos e professores, ação e tomada de decisões.

Esta ideia de que o estudo das ciências desenvolve cidadãos conscientes é apoiada por Fumagalli, (1998), pois diz que as “crianças podem ser hoje também responsáveis pelo meio ambiente, pode agir de forma consciente e solidária”. (p.18)

3.2 A promoção da Saúde na escola

“Hoje, ninguém duvida que a Promoção da Saúde é a componente principal do processo de desenvolvimento de qualquer comunidade” (George, 2007)

A abordagem da temática “Saúde” revela-se de importância fundamental em todas as escalões etários, no entanto consideramos de particular interesse fazer esta abordagem desde cedo, aquando da aquisição de hábitos alimentares e hábitos de atividade física e desportiva.

Segundo Silva (2015), a escola desempenha grande influência na formação de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis. O ambiente escolar é um espaço favorecedor para a prática de

bons hábitos alimentares, com uma alimentação equilibrada e orientação necessária a criança poderá desenvolver atitudes que visem a melhoria da saúde e aquisição de hábitos saudáveis.

Alertando nestas idades para os benefícios de hábitos saudáveis, e consequências futuras das escolhas que fizerem, esperamos que possam influenciar positivamente as suas famílias para a alteração/aquisição dos comportamentos necessários. Percebendo desde cedo as implicações ao nível da saúde e qualidade de vida, esperamos que cresçam e se tornem cidadãos conscientes, responsáveis e ativos na obtenção da sua própria qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde o conceito de saúde é um completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.

“Os hábitos alimentares constituem um importante determinante do estado de saúde dos indivíduos, nomeadamente na prevenção da incidência de doenças crónicas não-transmissíveis”. (Alves & Precioso, 2017, p.1).

Na abordagem ao tema Educação Alimentar pareceu-nos de vital importância salientar e reforçar a relação entre hábitos alimentares saudáveis, obesidade infantil e aquisição de hábitos de prática de atividade física e desportiva.

A obesidade foi considerada pela Organização Mundial da Saúde como a epidemia do século XXI (Carvalho, 2009).

Segundo Carvalho (2009), a obesidade foi definida como uma das doenças crónicas mais difíceis de tratar. Ainda segundo o mesmo autor, cerca de 60% das crianças obesas e 70 a 80% dos adolescentes obesos permanecem adultos obesos. É talvez a mais grave de todas as consequências da obesidade infantil uma vez que a sua persistência no início da idade adulta poderá diminuir a esperança de vida de cinco a vinte anos.

A obesidade infantil, e a elevada prevalência em idades tão precoces, é uma realidade que tem vindo a gerar preocupação. O estudo Cosis, realizado em Portugal em 2008/2009, envolvendo crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, detetou excesso de peso em 32%, com 14% de obesidade (Monteiro, s/d).

Para além da obesidade, as doenças cardiovasculares, cancro e distúrbios alimentares, podem surgir como consequência de uma alimentação desequilibrada.

O sedentarismo/escassez de atividade física também tem um papel preponderante no aumento da obesidade infantil.

Com a evolução tecnológica e introdução das tecnologias no dia-a-dia de crianças e adultos, os jogos e passatempos das crianças tendem a se incidirem nos jogos de ecrã em detrimento das atividades físicas, assim como os meios de deslocação tendem a verificar-se com recursos a veículos motorizados

em primazia sobre deslocações a pé ou de bicicleta. Este é um dos principais fatores do aumento da obesidade infantil, daí constituir-se também como uma temática de vital importância.

Nas recomendações da Organização Mundial de Saúde para a atividade física e comportamento sedentário de 2020, a atividade física regular é referida como um fator chave de proteção para a prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro. Refere ainda que a atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral.

A nível social, a prática de atividade física em tenra idade permite que as crianças desenvolvam capacidades de cooperação, ao trabalhar em equipa, respeito e interação. (WHO, 2003).

A OMS recomenda as crianças e adolescentes a realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, em pelo menos 3 dias por semana.

As medidas de isolamento necessárias ao combate da propagação do vírus SARS-COV-2 impuseram um afastamento e isolamento social que deixaram preocupações na saúde mental da população em geral, mas das crianças em particular. Esta era uma temática que já sugeria algumas preocupações e que foram agravadas com a situação pandémica que a população mundial viveu.

Em “2002 a OMS estimou que 31000 mortes foram atribuídas a homicídios entre crianças com menos de 15 anos” (Macedo, 2012, p. 16).

Num artigo produzido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, em 2013, podemos ler que “A saúde mental das crianças e dos jovens continua a ser negligenciada, mesmo face ao aumento das evidências científicas da importância da saúde mental para o desenvolvimento infantil, do valor da intervenção precoce, particularmente nos sistemas de saúde primários ou na escola”. Este mesmo estudo refere que

a Saúde Mental é mais do que a ausência de sintomas, de sofrimento ou perturbações mental. A Saúde Mental é um recurso essencial para a vida quotidiana e é influenciada pelas vivências dos indivíduos em diferentes contextos – família, escolas, comunidade, trabalho. (p.5)

Daí a importância de munir a criança e jovem de recursos que lhes permitam desempenhar um papel ativo na criação de condições que afetem positivamente a sua saúde mental e bem-estar. Pelo número de horas que crianças e jovens passam na escola, esta torna-se um meio privilegiado para

alertar, informar e ajudar a compreender a saúde mental.

Em termos gerais, a promoção da saúde mental tem como objetivo reduzir os fatores prejudiciais ao bem-estar mental (por exemplo, o abuso infantil, o bullying, a discriminação ou a exclusão social) e reforçar os fatores que melhoram o bem-estar mal (por exemplo, a qualidade da educação ou o apoio à família).

Em relação ao ano letivo de 2020/2021, fortemente marcado pela situação pandémica imposta pela presença do Vírus SARS-COV-2, os casos de bullying em contexto escolar aumentaram 37%, mais 738 casos. (Observador, 2022)

Metade dos alunos em todo o mundo com idades entre os 13 e os 15 anos – cerca de 150 milhões de jovens – relatam ter passado por violência entre pares na escola ou nas imediações desta, de acordo com um novo relatório lançado pela UNICEF em 2018.

Num relatório sobre “A Saúde dos Adolescentes Portugueses em Tempos de Recessão” realizado em 2014 verificou-se que:

- 38% dos adolescentes com idades entre os 13 e os 15 anos reportaram ter sofrido bullying na escola nos meses anteriores;
- 31% dos adolescentes entre os 11 e 15 anos relataram praticar bullying contra pares na escola pelo menos uma vez nos últimos dois meses;
- Quase metade (46%) dos adolescentes dos 13 aos 15 anos indicaram ter sofrido bullying pelo menos uma vez nos dois últimos meses e/ou terem estado envolvidos em confrontos físicos pelo menos uma vez no último ano.

A escola assume assim um papel primordial no combate ao bullying, ideia esta que é reforçada no apelo que a UNICEF e seus parceiros (2018) fazem para que se acabe com a violência nas escolas através de (i) Implementação de políticas e adoção de legislação necessárias para proteger os alunos da violência nas escolas; (ii) Reforço das medidas de prevenção e de resposta nas escolas; (iii) Apelo às comunidades e indivíduos para que se apoiem os jovens quando estes falam sobre a violência de que foram vítimas e para que trabalhem no sentido de uma mudança de cultura nas salas de aula e comunidades; (iv) Investimentos mais eficazes e direcionados a soluções comprovadas que ajudem os alunos e as escolas a manterem-se em segurança; (v) Melhoria da recolha de dados sobre a violência contra crianças nas escolas e imediações, assim como partilha daquilo que resulta.

A abordagem da prevenção de comportamentos aditivos e dependências em meio escolar é da competência da Direção-Geral da Educação. Os principais objetivos desta abordagem devem passar por melhorar o estado de saúde global dos jovens, contribuir para a definição de políticas em matéria de

comportamentos aditivos e dependências, prevenir os consumos em meio escolar, através de debates, sessões de sensibilização e outras estratégias de trabalho continuado com os alunos e envolvendo toda a comunidade educativa.

George (2007), refere que é nesta questão que a Escola assume um papel central e insubstituível. Muito em especial no que se refere à cuidada preparação de conteúdos curriculares destinados aos alunos de todos os graus de ensino.

O Serviço de Intervenção nos Comportamento Aditivos e nas Dependências (SICAD) apresentou, num evento virtual, os dados preliminares relativos ao estudo «Consumo de Álcool, Tabaco, Drogas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências (ECATD – 2019)», realizado entre alunos do ensino público, dos grupos etários dos 13 aos 18 anos.

Segundo os dados apurados, o álcool é a principal substância consumida, seguindo-se o tabaco. Com uma expressão bem menor encontram-se o consumo de determinados medicamentos e de substâncias ilícitas.

Um estudo coordenado por investigadores do CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, publicado *no Journal of International Medical Research* faz diagnóstico preocupante sobre o consumo de substâncias aditivas em Portugal. Cerca de 85% dos jovens portugueses já beberam álcool, 58% já fumaram e 17% já consumiram drogas pelo menos uma vez. “Encontrámos uma elevada prevalência de consumo de substâncias aditivas, em particular de álcool, entre os jovens e adolescentes, existindo claramente uma atitude cultural que influencia esse consumo e que deve ser abordada” (Silva, Rocha e Santos, 2018)

Ainda de acordo com este estudo, cerca de 15% dos jovens bebem álcool mais de uma vez por semana, 17% são fumadores regulares e mais de 10% admitem consumir substâncias ilícitas semanalmente. O consumo de drogas aparece, neste estudo, associado ao consumo prévio de álcool e de tabaco, “reforçando a ideia de que o consumo de substâncias legais pode levar ao consumo de substâncias ilegais”. Tudo indica que existe uma “progressão no uso de drogas”, isto é, uma “escada de adição” em que “o uso de uma droga se associa um maior risco de consumir outras drogas ao longo da vida”.

Segundo Goulão (2007), a intervenção preventiva do consumo de substâncias psicoativas em meio escolar é da maior importância. O autor refere que “O contexto escolar é frequentado por um grande número de jovens que, na sua esmagadora maioria, não consomem essas substâncias, mas que têm necessidade de ser informados sobre os riscos da sua eventual utilização. Uma informação bem fundamentada do ponto de vista técnico e científico deve ser facultada e discutida com todos eles,

privilegiando-se um discurso dissuasivo face ao seu uso”. (p. 8)

A disciplina de Ciências Naturais do 2.º ciclo do ensino básico procura despertar nos alunos a curiosidade pelo mundo natural e o interesse pela ciência. Importa, também, que os alunos compreendam que a ciência está presente no nosso dia-a-dia e que são necessários cada vez mais conhecimentos científicos e tecnológicos para se assumir uma perspetiva de cidadania, viver com qualidade de vida e contribuir para a sustentabilidade do planeta Terra.

As Aprendizagens Essenciais definidas pelo Ministério da Educação, em 2018, para os alunos do 5ºano, defendem que através da abordagem da temática “Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio” se procura que o aluno efetue interligações com os saberes adquiridos no 1.º ciclo do ensino básico e progrida de uma escala mais ampla sobre a estrutura e o funcionamento do planeta e dos diversos subsistemas que o compõem, numa perspetiva de educação para a sustentabilidade, para uma escala mais circunscrita, centrada nos processos vitais comuns aos seres vivos.

De acordo com Gutiérrez Vázquez (1984, apud Fumagalli, 1998),

as crianças exigem o conhecimento das ciências naturais porque vivem num mundo no qual ocorre uma enorme quantidade de fenómenos naturais para os quais a própria criança deseja encontrar uma explicação; um meio no qual todos estamos cercados de uma infinidade de produtos da ciência e da tecnologia que a própria criança usa diariamente e sobre os quais se faz inúmeras perguntas. (pp. 17-18)

Capítulo IV – Caracterização de Intervenção e da Investigação a ela associada

4.1 Metodologia de Investigação

A metodologia de ensino que esteve na base da realização esta dissertação foi a metodologia investigação-ação. Para elaborar este documento, foi necessário analisar, ler e pesquisar literatura, livros e artigos científicos acerca deste tema para assim estar mais familiarizada, não só com os temas em estudo, mas também acerca desta metodologia. Esta metodologia procura contrariar o tradicional e arcaico método de ensino “teoria e prática” e tem como principal finalidade aprender a fazer uma vez que Cortesão e Stoer (1997) acreditam que a formação de conhecimento poderá ocorrer no exercício da ação pedagógica.

Todo o projeto foi apenas baseado em características da investigação-ação, uma vez que esta metodologia prevê que se cumpram vários critérios e métodos de forma contínua, ou seja, tornando-se num ciclo em que numa primeira fase se faz uma planificação da abordagem, passando para a ação. Posteriormente deve-se observar e refletir sobre o que foi feito, avaliar essa abordagem e reformular o que necessita de melhorar. Esta metodologia permite aos intervenientes, quando utilizam esta metodologia de modo contínuo, melhorar e alcançar os seus objetivos através do aperfeiçoamento.

A nossa abordagem é mais curta, ou seja, não tivemos oportunidade de utilizar esta metodologia de forma contínua, uma vez que a prática do estágio é limitada na sua duração, porém, é uma metodologia que nos enriquece podendo, posteriormente, coloca-la em prática.

Nesta metodologia prevê-se um diagnóstico, que foi feito através de uma conversa, um diálogo estratégico, onde as perguntas eram colocadas de maneira a perceber exatamente quais as conceções prévias dos alunos.

De acordo com James McKernan (*apud* Máximo-Esteves, 2008)

“A investigação-ação é um processo reflexivo que caracteriza uma investigação numa determinada área problemática cuja prática se deseja aperfeiçoar ou aumentar a sua compreensão pessoal. Esta investigação é conduzida pelo prático – primeiro, para definir claramente o problema; segundo, para especificar um plano de ação, incluindo a testagem de hipóteses pela aplicação da acção ao problema.” (p.20)

Para Oliveira, Pereira e Santiago (2004) “todos os docentes devem construir uma atitude reflexiva acerca da prática docente” e ainda “ter conhecimento e domínio de técnicas de observação, instrumentos de recolha de informação e um domínio de linguagem-base em Metodologia de

Investigação.” (p. 42)

Este diagnóstico foi oficializado através de um teste diagnóstico, para se obter uma fonte escrita. Através do diálogo e em união com a conversa, entro na próxima etapa da metodologia, a planificação das minhas sessões. Através das concepções prévias foi possível saber quais os pontos onde seria necessária uma abordagem mais profunda. Terminada a etapa da planificação, entramos na ação. É nesta fase que percebemos se a estratégia adotada foi a ideal. Durante este estágio foram observados vários momentos em que a estratégia utilizada surtiu o efeito desejado. Quando tal aconteceu pudemos perceber esta falta de eficácia através da reflexão final. Desta forma foi possível avaliar o cumprimento dos objetivos da aula e reformular a estratégia para as sessões seguintes.

Através deste método baseei-me nas fases da investigação – ação, tentando ser o mais fiel possível a essa metodologia, e retendo o máximo de aprendizagem possível.

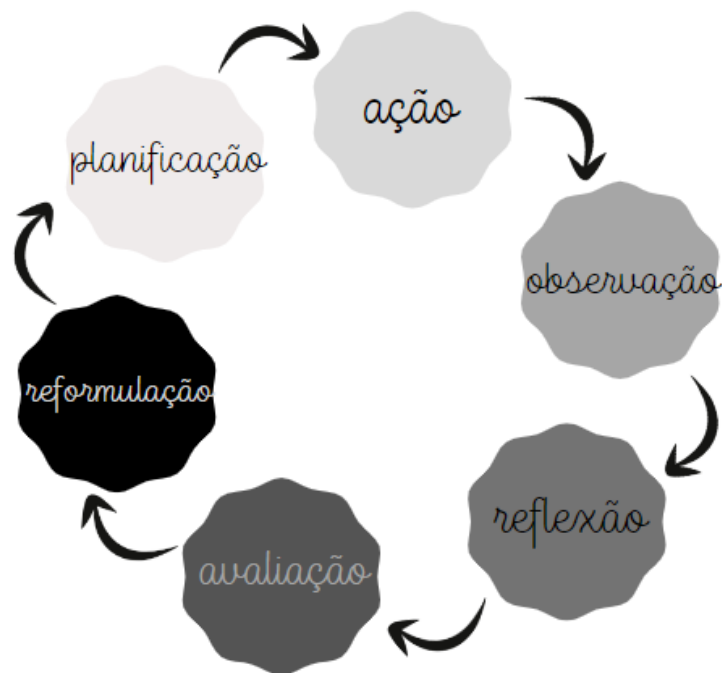


Figura 1 - Espiral de ciclos da Investigação-Ação

(Fonseca 2012)

4.1.1 Descrição da intervenção pedagógica

Antes de ser realizada qualquer intervenção pedagógica relacionada com os temas em estudo, houve a necessidade de passar por uma fase de observação. Esta etapa permitiu criar uma ligação com a turma e com a escola. Foi um período de 2 semanas no 1.º Ciclo, que iniciou a meio do 1.º Período e tornou-se fundamental para uma adaptação às rotinas dos alunos, da professora titular e ao funcionamento da escola. Durante esta fase foi possível observar os alunos a turma nos diferentes contextos escolares: sala de aula, recreio e cantina.

Em todo este tempo destinado à observação, foi possível auxiliar a professora titular em pequenas tarefas como ajudar a turma na realização de exercícios, verificar se estavam a copiar corretamente do quadro e outras pequenas rotinas de sala de aula. Inicialmente percebeu-se a agitação da turma perante um novo elemento na sala de aula e, por vezes, mostravam-se reticentes em solicitar ajuda, no entanto acabaram por se habituar à minha presença e os receios desvaneceram. A minha presença nos diferentes contextos, principalmente no intervalo, acelerou esse processo e foram-se fortificando os laços com a turma. Ao longo deste processo não foram sentidos problemas no controlo do comportamento, que sempre foi muito positivo.

Durante as observações, foram registados apontamentos e, no que diz respeito à metodologia utilizada pela professora, percebeu-se uma rotina diária que consistia em começar a aula com a escrita da data e o nome, bem como o alfabeto em letras maiúsculas e minúsculas. Após esta rotina era-lhes dada uma palavra que tinham de procurar no dicionário, e que normalmente era uma palavra-chave sobre os assuntos que iam abordar. Quando a palavra era encontrada escreviam seu o significado no caderno e inventavam uma frase com a mesma palavra. Esta rotina mostrou-se fundamental para promover a concentração e habituação ao uso do dicionário. Quando à divisão de matérias e disciplinas ao longo do dia, estas eram muito semelhantes de dia para dia: na parte da manhã trabalhavam matemática e português e nos dias que havia aula depois do almoço com a professora, trabalhavam estudo do meio. A professora tinha como principal recurso os manuais, porém, não declinava o uso de plataformas digitais, ainda que essa utilização carecesse de uma preparação prévia.

No que concerne à intervenção com o 2.º CEB, a fase de observação iniciou em regime *online*, durante o período de confinamento. Foram igualmente 2 semanas em observação, via *Zoom*, plataforma que estava a ser utilizada para a lecionação das aulas durante o confinamento dos alunos, porém, quando o ensino voltou ao regime presencial, houve a necessidade de estender a observação para mais

uma semana.

A observação realizada *online*, permitiu conhecer a turma e ver as suas caras. Não foi possível retirar notas sobre a dinâmica da turma em sala de aula, pois o método de ensino era totalmente diferente. Foi possível reparar, ainda que de forma bastante distante, alguns traços da personalidade dos alunos, aqueles que seriam mais participativos e aqueles mais reservados, factos que se vieram a comprovar no ensino presencial.

A semana de observação permitiu uma familiarização com a turma, professores e dinâmica da escola. Ao contrário do 1.º CEB, nesta turma do 5.º ano foram só observados momentos em contexto de sala de aula com sessões de 50 minutos, o que atrasou o processo de interação.

Durante essa semana, foi possível entender a metodologia utilizada pela professora cooperante. Numa primeira fase eram lembrados os conteúdos abordados na aula anterior, que era sucedido pelo desenvolvimento da aula, e no final havia o momento dos registos no caderno diário. No final de cada aula era também escrito o sumário. As sessões de apenas 50 minutos obrigavam a uma gestão mais meticulosa e eficiente do tempo.

A fase da observação nos dois ciclos foi crucial para o desenvolvimento deste projeto. As professoras cooperantes e as estratégias utilizadas estiveram na base da metodologia por mim utilizada enquanto orientada. Foi possível traçar um novo caminho, tendo por base uma experiência e os conhecimentos das professoras que me acompanharam.

Relativamente aos temas desenvolvidos neste processo, estes estão muito presentes no nosso dia-a-dia, bem como no dia-a-dia das crianças e, por isso, em qualquer conversa corrente, eu recolhia dados. Claro que, para obter uma recolha mais pormenorizada, foi necessário recorrer a instrumentos mais credíveis.

Antes de abordar qualquer tema, existia sempre um momento inicial da sessão, onde, num registo de conversa informal, desmistificava alguns pré-conceitos. Com o auxílio de questões orientadoras, dirigia a conversa para atingir a finalidade pretendida: saber quais os pontos que deviam ser retificados, os que careciam de uma melhor elucidação e esclarecimento e aqueles que era necessário abordar de forma mais simplista.

O método utilizado para perceber a qualidade da mensagem passada à turma era a aplicação de pré-testes e pós-testes. Desta forma, foi-me possível perceber se passei uma mensagem clara, de forma correta e se chegou ao recetor. Por ser o primeiro contacto com o meio, é natural que houvesse uma constante adaptação da forma de lecionar, e os pré e pós -estes, serviram exatamente para perceber a posição da turma nesse sentido.

Após abordar o tema com a turma, e antes de aplicar o pós-teste, utilizava novamente as questões orientadoras, mas desta vez, de forma a concluir a abordagem, fazer uma reflexão e analisar o ponto de situação dos conhecimentos dos alunos. Se fosse perceptível alguma insegurança nas respostas, voltava a reforçar a ideia para, assim, clarificar.

Mais do que a importância da aplicação dos pré e pós-testes, o que mais me auxiliou na elaboração das minhas sessões foi a utilização das questões orientadoras. Auxiliaram na percepção da qualidade dos conhecimentos da turma, bem como a direcionar o caminho de toda a aula.

Importa realçar que, mesmo tendo utilizado o mesmo método de ensino nos dois ciclos de escolaridade, a maneira que eu lecionava era distinta. Como no 2.º CEB o tema fazia parte do programa e era avaliado nas fichas de avaliação, havia um peso acrescido nas minhas sessões, por exemplo, para a turma do 5.º ano eram propostas tarefas para casa de consolidação da matéria, ao contrário da turma do 1.º CEB, onde os temas eram abordados num registo mais informal.

Capítulo V – Desenvolvimento e Avaliação da Intervenção

Este capítulo está separado por Ciclos de Ensino, e cada Ciclo dividido em duas partes. Uma primeira parte destinada à intervenção, ou seja, desenvolvimento e estratégias utilizadas durante a lecionação, e uma segunda parte reservada para a avaliação da intervenção, visível através de gráficos que comparam pré e pós-testes, complementados com uma breve reflexão.

5.1. Desenvolvimento e Avaliação no 1.º Ciclo do Ensino Básico

5.1.1 Estratégias de Intervenção Pedagógica

A minha ideia inicial passava por abordar apenas a alimentação saudável, porém, o meu gosto por tudo o que envolve a saúde e as suas ramificações, fizeram-me querer expandir este tema por vários outros assuntos.

No currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, estava proposto, na área da oferta complementar, abordar a alimentação saudável, as substâncias aditivas, o exercício físico e as emoções e, por isso, surgiu em mim uma grande vontade de abordar esses temas no meu projeto e transmitir o meu fascínio por estas temáticas aos alunos turma.

Dividi a minha prática em várias aulas dedicadas aos diferentes assuntos, tendo sempre em conta a planificação da professora titular. Foi tudo organizado de forma a dar mais destaque aos temas que estão mais presentes no seu dia-a-dia, como a alimentação saudável e os sentimentos e emoções, uma vez que lhes é mais fácil compreender e mostrar interesse.

A implementação de pré e pós-testes, serviu para dar uma ideia mais clara da aprendizagem dos alunos e para tornar verídico tudo o que foi referido. Foram cotados de 0-10% tendo em conta as respostas corretas ou erradas, nas perguntas mais objetivas e o raciocínio nas perguntas de resposta aberta. Este método de correção foi utilizado de igual forma nos pré-teste e pós-teste.

5.1.1.1. Sessões – Alimentação Saudável

A primeira semana de intervenção foi guiada pelo tema da saúde, mais especificamente pelo subtema da alimentação saudável, uma vez que na sexta-feira, 16 de outubro, celebrou-se o dia da alimentação.

Durante o período de observação notou-se que a turma possuía alguns hábitos alimentares que podiam ser evitados e alterados. Os lanches da manhã continham muito chocolate, para além dos sumos com bastante açúcar. Eram raras as peças de fruta ou algum *snack* mais saudável.

Começou-se por apresentar a roda dos alimentos, pois era o mote perfeito para iniciar este assunto. Foi feita uma explicação dos diferentes grupos que compõem a roda dos alimentos e a sua importância face ao tamanho que ocupam na roda. Em jeito de conversa foram avaliadas as conceções prévias e foi perceptível que os alunos estavam bastante por dentro do assunto, o que facilitou o processo. Tudo correu como planeado, ou seja, a planificação foi cumprida e os alunos mostraram muito interesse e empenho.

O tema da alimentação saudável tem a particularidade de ser adaptável a qualquer domínio do saber, e por isso, foi possível abordá-lo ao nível da matemática e do português. Na área da matemática tomei a liberdade de elaborar alguns problemas com o tema de alimentação e em grande grupo, resolvemos no quadro. Os problemas focavam nos domínios que a turma estava a trabalhar: as 4 operações (somas subtração, divisão e multiplicação) e as horas, como podemos observar nas figuras abaixo.

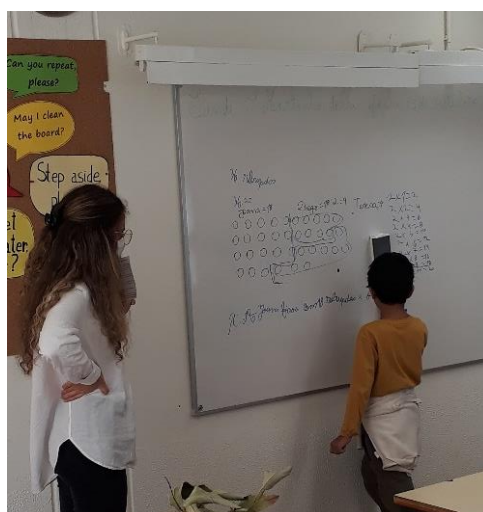


Figura 2 - Resolução de problemas matemáticos

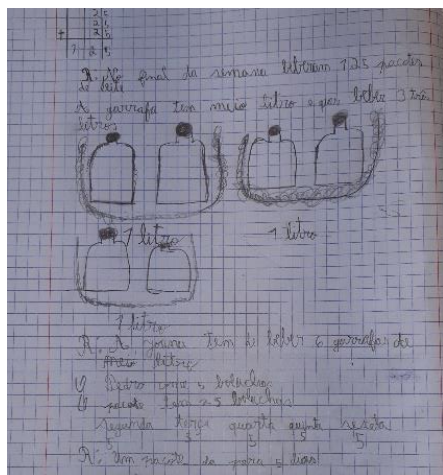


Figura 3 - Proposta de resolução dos problemas

Relativamente à área do saber de língua portuguesa, os alunos elaboraram um texto acerca da alimentação saudável, bem como um panfleto informativo com conselhos sobre o que se deve ou não fazer. Abaixo, na figura 4, segue um modelo de panfleto realizado por um aluno.

Para finalizar, os alunos fizeram, individualmente, uma roda dos alimentos. Cortaram de folhas de revistas e publicidades os alimentos e colaram nos respetivos lugares da roda, como podemos observar na figura 5, abaixo.



Figura 4 - Exemplo de um panfleto elaborado por um aluno



Figura 5 - Atividade relacionada com a Roda dos Alimentos

5.1.1.2. Sessões – Substâncias Aditivas

Na última semana de outubro 2020 foi abordado o tema das substâncias aditivas e dos vícios, que está inserido no tema “Saúde” abordado em três aulas diferentes.

O tema surge com a necessidade de alertar as crianças desde cedo para os malefícios que os vícios estão associados, que vão muito além do tabagismo, alcoolismo e drogas. Mas, por ser uma escola situada num meio desfavorecido, rodeada de cafés, onde é possível ver adultos a fumar e, muitas vezes, a beber, era necessário dar-lhes a conhecer todos os riscos associados a esta problemática.

A primeira aula foi destinada a uma introdução ao tema, bem como explicação do conceito, esclarecimento de dúvidas e conversa com os alunos. Nesta aula, realizada a 28 de outubro de 2020, foi marcada pela presença do professor orientador para a observação.

Inicialmente, com recurso a um PowerPoint, os alunos tiveram acesso ao que se entende por substâncias aditivas, as suas consequências e algumas histórias reais, ou seja, fez-se uma abordagem mais teórica aos vícios, dando alguns exemplos de doenças associadas entre outras consequências e, para permitir que houvesse uma maior compreensão por parte dos alunos, foram contadas algumas histórias reais, retiradas de entrevistas feitas por mim a adultos consumidores. A atitude dos alunos foi positiva, uma vez que estavam interessados, partilharam com a turma algumas histórias sobre o assunto e foi realmente esclarecedor. No final dessa partilha de ideias, os alunos puderam consolidar os seus conhecimentos através de palavras cruzadas, uma sopa de letras e um jogo sobre mitos e verdades, como podemos verificar nas imagens seguintes.

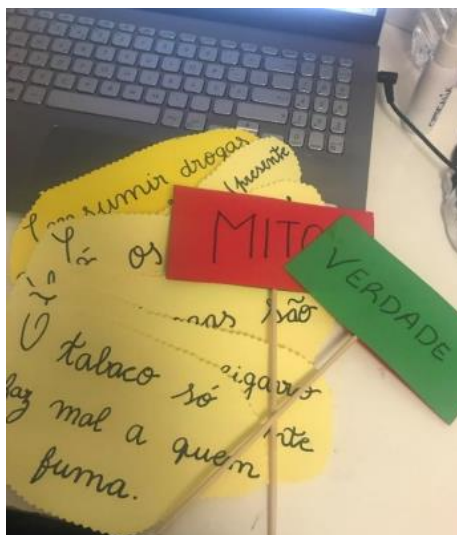


Figura 6 - Atividade Mitos e Verdades

2									
1	D			G					
3	I	E					S		
4	D					Ç			
5	C								
6	A								

- 1- O tabaco é uma _____
- 2- As drogas causam _____
- 3- Existem drogas legais e drogas _____
- 4- As substâncias aditivas causam _____
5. A maior parte das pessoas começar a fumar por _____
6. A nicotina está presente no _____

Figura 7 - Atividade "Desafios Cognitivos"

A	E	C	I	T	V	B	S	S	G
E	D	I	P	A	M	I	G	O	S
D	O	G	L	B	A	T	E	M	O
R	C	A	V	A	L	C	O	O	L
O	X	R	S	C	J	K	F	M	O
G	N	R	D	O	E	N	Ç	A	I
A	M	O	B	Z	L	M	E	Ç	Q
S	V	I	C	I	O	R	C	C	A

- DROGAS
- DOENÇA
- ALCOOL
- CIGARRO
- VICIO
- TABACO
- AMIGOS

Figura 8 - Atividade "Desafios Cognitivos"

Após o final da aula, o professor Fernando mostrou-me que a aula podia ter sido mais bem conseguida assim como a professora titular. As suas observações, conselhos e dicas fizeram todo o sentido e foram uma mais-valia para a elaboração das aulas seguintes

5.1.1.3 Sessões – Exercício Físico

Abordar o exercício físico tem um gosto particularmente especial. Estando ligada ao desporto, quer como atleta, treinadora, juíza e também como professora de AECS, esta aula deu-me imenso prazer. Não desfazendo os outros assuntos, mas falar de exercício físico bem como das suas vantagens é algo que chama logo a atenção dos alunos. Todos eles adoram estar em movimento e por foi é simples cativa-los.

Em tempo de pandemia, onde as atividades físicas se encontravam encerradas devido às medidas implementadas pela Direção Geral da Saúde, a escola tinha um papel predominante no combate ao sedentarismo. Numa época em que as tecnologias tomaram conta da população, era de extrema importância retirar tempo para a prática de atividade física.

A aula começou com uma conversa, onde foi abordado tudo aquilo que está por subentendido na prática do exercício físico. É algo tão simples, mas que as crianças não prestam atenção, daí ser importante falar em contexto de sala de aula. Foi passada a mensagem da importância do exercício físico, não só para o corpo, mas também para a mente. Foi uma conversa onde existiu uma vasta troca de ideias por parte dos alunos pois é um assunto que lhes suscita interesse. Foram, ainda, trocadas ideias das diferentes fases da prática desportiva: aquecimento, parte fundamental e alongamentos/relaxamento, da ligação com a alimentação saudável e dos benefícios da prática de atividade física. Estavam bem informados acerca deste assunto, foi só necessário clarificar algumas ideias e dar-lhes a conhecer um vocabulário mais correto.

Após a conversa, deslocamo-nos para um espaço polivalente e pusemos em prática o que conversamos. A sessão foi iniciada pelo aquecimento com auxílio de um jogo tradicional de apanhadas. Na parte fundamental da aula, recorri aos conhecimentos como atleta de Rope Skipping (salto à corda) e ensinei o salto cruzado. Já no final da aula aconteceu um rápido exercício de relaxamento e alongamentos.

5.1.1.4. Sessões – Bullying

Por ser um tema vasto e por tudo o que foi observado durante o período dos intervalos, o tema emoções e sentimentos foi abordado com mais foco no bullying. O bullying é um tema que merece sempre uma abordagem, em qualquer idade por ser uma realidade em meio escolar.

Esta aula, realizada a 11 de dezembro de 2020, tinha como principal objetivo incitar o interesse pelo tema, ou seja, mostrar o conceito aos alunos. Tudo começou com um pré-teste, para poder perceber quais as concepções prévias dos alunos.

Após a realização do pré-teste, a turma procurou no dicionário a palavra “bullying” e ordenou as palavras da frase: “Se amigo queres ser, bullying não deves fazer” de modo a ficar com lógica. Esta frase serviu de mote para explicar de forma sucinta e muito breve o que era o bullying. Também foi aproveitada a frase para explicar o exercício principal da aula: escrever uma carta a um amigo e dizer-lhe o quanto é especial. A escolha do amigo foi ao acaso, dentro de um saco estava o nome dos alunos da turma, e cada um foi retirando um papel. Esta atividade permitiu que cada um elogiasse um colega, mesmo que não houvesse uma forte ligação, mostrando que cada um é especial e tem qualidades que são apreciadas. Toda a dinâmica do exercício gerou grande interesse e empenho e por isso, de modo geral, foi uma atividade bem-sucedida.

A segunda sessão sobre o bullying realizou-se no dia 12 de janeiro de 2021 e começou com o levantamento das concepções prévias dos alunos. Voltaram a procurar no dicionário a palavra bullying e através da definição, começamos a aula. Nesta aula foi possível mostrar um PowerPoint e, através da informação lá contida, foi possível explicar com maior clareza o que é o bullying. Em jeito de conversa e trocas de ideias, foi debatido todos os malefícios do bullying.

Foi bastante esclarecedor e enriquecedor porque houve uma vasta troca de ideias e histórias. Foi dado maior destaque ao *cyberbullying* pois é sempre importante alertar para os perigos da internet. A mensagem foi bem transmitida porque a turma esteve sempre muito atenta, sempre interessada e a contar as suas histórias e experiências.

Após este momento de troca de ideias, foi proposto que a turma realizasse um “biopoema”. O biopoema é uma atividade cujo objetivo passa por escrever um poema obedecendo a 10 etapas. Tinham de responder às 10 etapas sobre o colega do lado. O facto de ser uma atividade diferente causou, por um lado, entusiasmo, mas por outro lado, a sua “complexidade” fez com a turma ficasse um pouco reticente e agitada. Em voz alta, fiz um biopoema exemplo para que percebessem melhor a tarefa, mas se fosse fornecido um exemplo, em papel, a cada aluno, eles iriam fazer um melhor uso da criatividade. O facto de ser uma tarefa nova e sem nenhum exemplo que pudessem olhar e ler, fez com que se retraíssem e não utilizassem 100% da sua criatividade e originalidade.

Esta atividade tinha como principal objetivo fomentar os laços entre a turma, uma vez que tinham de conversar e questionar os colegas. Este objetivo foi cumprido pois todos conseguiram realizar os biopoemas e conseguiram apontar aspetos positivos aos colegas. Todas as dificuldades e obstáculos foram contornados e ultrapassados, e por isso o meu balanço é positivo. Na figura 9 podemos observar um exemplo de um biopoema.

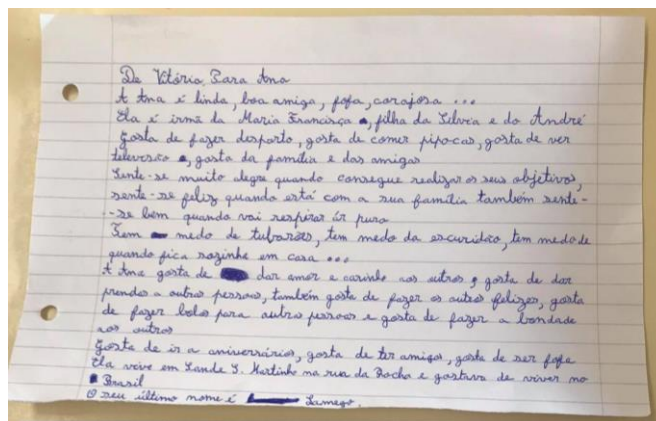


Figura 9 - Exemplo de um Biopoema, realizado por um aluno

5.1.1.5. Sessões – Emoções e Sentimentos

Falar de emoções e sentimentos é uma tarefa complicada, principalmente por ser difícil de abordar algo que não é visível e que varia de pessoa para pessoa. As sessões sobre as emoções e sentimentos começaram na abordagem ao bullying, mais desenvolvido no ponto acima. No entanto acabamos por optar por uma abordagem em separado para reforçar a conotação maliciosa associada ao bullying.

No que concerne a estas duas últimas sessões, importa destacar que foi tudo pensado de modo a deixar a turma “à vontade” a falar do que está a sentir e mostrar que cada um sente de forma diferente e não há formas certas ou erradas de sentir. Numa primeira fase, era importante entrar no mundo mais teórico dos sentimentos. Mas como a teoria podia deixar a turma mais irrequieta ou desconcentrada, optou-se por utilizar alternativas, por isso, foi encontrado um artigo da revista “Visão Júnior” onde estava tudo explicado e escrito para as crianças. Por ser um artigo extremamente apelativo, transcreveu-se para um documento as partes mais relevantes para a sessão, e foi partilhado com a turma. Os alunos leram-no à vez e voz alta. Foi uma atividade muito enriquecedora, notou-se que estavam atentos e que se interessavam por aquilo que estava escrito. Para além da leitura, esse documento possibilitou a troca de ideias e a partilha de histórias entre todos, o que foi benéfico, uma vez pretendíamos que partilhassem sentimentos.

Para além do artigo, no documento que foi fornecido à turma, estavam presentes atividades retiradas do caderno PRESSE para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, onde eles podiam relacionar os seus sentimentos com situações do dia-a-dia e assim obter uma melhor e maior compreensão sobre tudo o que sentem.

A primeira sessão terminou sem que fosse possível acabar todas as atividades presentes no documento, e por isso, mais uma vez percebi a dificuldade em gerir bem o tempo da aula. Nos momentos de partilha de histórias por parte da turma, é importante controlar o tempo e não deixar que os alunos dispersem na temática e nos conteúdos a abordar.

Relativamente aos aspetos positivos, é de realçar o empenho da turma, mesmo sendo uma aula mais teórica, estavam muito interessados. Percebemos que a mensagem foi bem passada já que, de um modo geral, os alunos respondiam corretamente às questões que lhes eram colocadas.

No que diz respeito à segunda sessão, esta sofreu alterações, uma vez que teve de ser adaptada para o contexto *online*. A sessão aconteceu de modo síncrono, via *zoom*, devido ao confinamento da população em geral. Estando consciente das dificuldades inerentes ao ensino à distância, existiu uma preocupação em adaptar a planificação. Esta tarefa foi dificultada pela ausência de experiência neste tipo de ensino e pelo facto de não ter uma noção muito clara de como tudo se iria processar

Para conseguir perceber melhor a dinâmica da turma, foi necessário voltar ao início, ou seja, realizar novamente observações e assim perceber quais atividades implementar e como as implementar, de modo a cativar a turma. Todas as atividades que foram previamente pensadas, privilegiavam a partilha de histórias, de ideias, de memórias e preocupou-me o facto de que, neste registo era mais complicado dinamizar o debate. Também era importante pensar em atividades onde os alunos se mantivessem ocupados, porque, se só estivessem a ouvir os colegas, observava-se uma maior falta de concentração.

Posto isto, a planificação elaborada conseguiu obedecer a estes critérios pré-estabelecidos. Em vez de ir um aluno por vez ao quadro, acabei por selecionar, ao acaso, alguns alunos para partilharem as suas histórias e todos passaram no caderno, seguindo uma tabela que estava a partilhar. Ainda foi possível realizar os restantes desafios presentes no documento fornecido na sessão anterior e, com isso, ainda foi mais dinâmico e interessante todo o debate. No final da sessão foi lançado o desafio de redigirem uma carta “Ao eu do futuro”, onde tinham de contar quais os momentos divertidos que tinham vivido e outros que tinham gostado menos. O objetivo era guardar e, um dia mais tarde, lerem.

A seguir pode observar-se duas imagens relativas às atividades supramencionadas.

Alegria	Tristeza	Medo	Raiva	Vergonha	Calma
Sinto alegria quando brinco com uma amiga.	Senti tristeza quando morreram os meus pássaros.	Sinto medo de ficar longe da minha família.	Sinto raiva quando o meu irmão desarruma o que eu arrumei.	Senti vergonha quando fui a primeira vez para a escola.	Sinto calma quando brinco (com a família, com o cão,...)
Cor: Azul escuro	Cor: Cor-de-Laranja	Cor: Preto	Cor: Vermelho	Cor: Azul Claro	Cor: Amarelo

Figura 10 - Exemplo de uma Tabela das Emoções, realizada por um aluno em modo ensino à distância

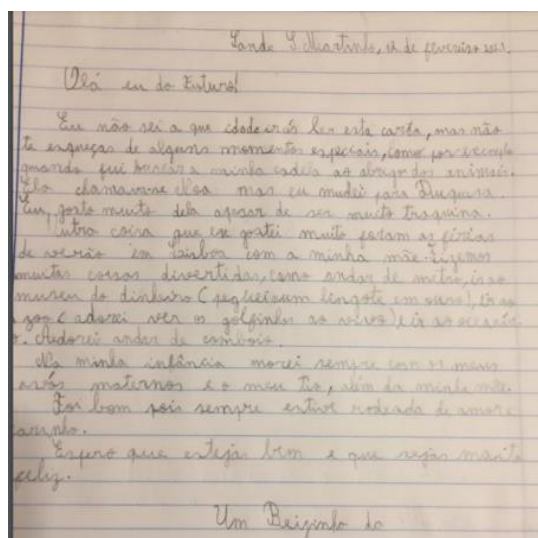


Figura 11 - Exemplo de uma "Carta ao Eu do Futuro", realizada por um aluno

5.1.2 Avaliação de Intervenção Pedagógica

A avaliação do projeto pauta por, através de gráficos ilustrativos, demonstrar a evolução dos conhecimentos por parte dos alunos. Antes de cada sessão foi apresentado a cada aluno um questionário, denominado de pré-teste, onde constavam algumas questões sobre o tema que ia ser abordado. Esse mesmo questionário ia voltar a ser respondido no final da abordagem. Cada questão era cotada com um valor e somado o valor total no final. Depois de finalizada a intervenção e realizado o pós-teste, foi feita uma comparação entre a nota final de cada questionário e de cada aluno. Desta forma foi possível avaliar o sucesso ou insucesso da intervenção pedagógica ao nível do conhecimento, quer de cada aluno, quer da turma, acerca do tema abordado

5.1.2.1. Avaliação - Alimentação Saudável

De acordo com o Gráfico 1 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Alimentação Saudável esse avanço está explícito. No pré-teste a média foi de 5,17% e no pós-teste a média da turma foi de 7,71%. Esta subida deve-se à clarificação dos pré-conceitos e à compreensão de ideias que não estavam corretas. Era notória a presença de pré-conceitos distorcidos da realidade, mesmo sendo um tema muito presente no seu dia-a-dia. Apesar de terem sido as primeiras sessões, a inexperiência não dificultou a evolução e a aprendizagem.

A abordagem do tema correu como esperado pois foi cumprido tudo o que foi planejado. A turma teve um comportamento interessado, empenhado e por isso foi tudo muito calmo. O único detalhe de que podia ter sido melhor pensado foi o facto da atividade do panfleto e da roda dos alimentos ter demorado mais tempo do que era previsto, não tendo sido possível concluir nessa aula e havendo a necessidade de terminar mais tarde

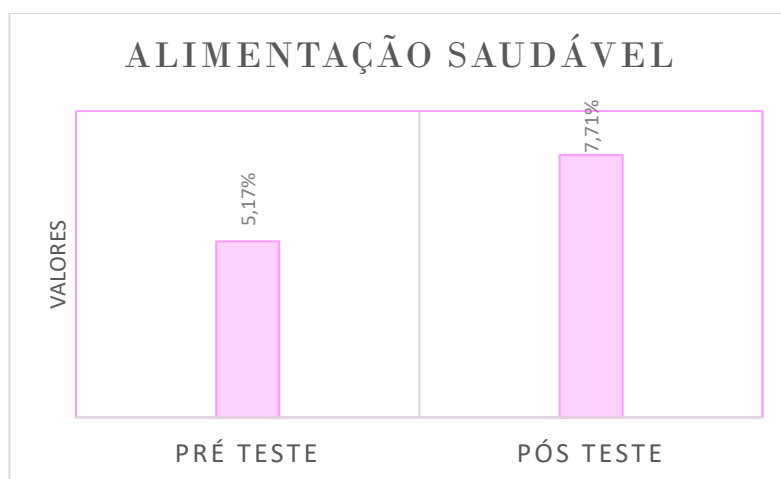


Gráfico 1 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Alimentação Saudável

5.1.2.2. Substâncias Aditivas

No que concerne às substâncias aditivas, foi notório que a turma não estava tão familiarizada com o tema. O grupo tinha pouca noção do que se tratava e, as poucas ideias que tinham, não tinham teor científico. Por prever essa situação, elaborei um pré-teste que fosse mais simples. Como não é um assunto do seu dia-a-dia e os termos utilizados bastante complexos, era muito provável que se tornasse no tema mais desafiador de lecionar.

Tudo o que estava planejado foi abordado, não foi excedido o tempo e, de um modo geral, a avaliação foi positiva. Porém, existem sempre aspetos que têm de ser melhorados, que não foram

pensados com o devido detalhe quando foi executado o plano da aula. O facto de ter sido utilizado o PowerPoint fez com que me prendesse muito a um só sítio e juntamente com o nervosismo por estar a ser uma aula observada e avaliada, não houve circulação pela sala e, também por isso, não houve muito contacto com a turma. Além desse ponto, deveria ter sido permitido aos alunos desenvolver o seu raciocínio enquanto partilham as suas ideias. Quando os alunos colocavam questões poderia ter dado oportunidade para eles encontrarem o caminho até à resposta, mas o que acabou por acontecer é que acabei eu por responder às questões colocadas.

Como podemos verificar no Gráfico 2 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca das Substâncias Aditivas, existiu, também, uma evolução por parte da turma, tendo em conta que o teste que elaboraram era mais simples.

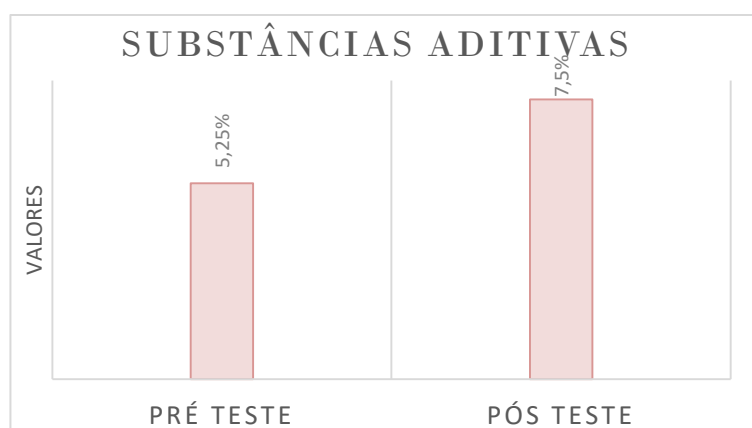


Gráfico 2 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca das Substâncias Aditivas

5.1.2.3. Exercício Físico

O tema que causou mais agitação nos alunos foi o exercício físico. A turma mostrou-se ativa e com gosto pela atividade desportiva, pelo que a sessão que obteve um feedback muito positivo. De modo geral, a turma estava bem informada sobre o assunto, e por isso, não foram necessárias muitas correções, mas havia muita falta de informação, no que diz respeito à necessidade de aquecimento e alongamentos.

Os aspetos positivos que realço são, sem dúvida, o interesse dos alunos pelo tema, o empenho, a energia e o feedback. Relativamente aos aspetos negativos saliento a dificuldade de controlo da turma fora da sala de aula. Foi muito desafiante controlar os 24 alunos. A ideia inicial passava por toda a turma estar ao mesmo tempo a aprender a saltar, cada um com a sua corda, no entanto por falta de material foi necessário adaptar a tarefa. Enquanto metade da turma estava com corda, a outra metade estava a

fazer um circuito. Dar atenção a ambos os grupos e fazer as devidas correções acabou por se tornar numa tarefa difícil para mim, verificando-se alguns momentos de dispersão e desorganização.

Foi animador perceber que este grupo de alunos está sensibilizado para a prática desportiva e que, de uma forma ou de outra todos eles têm hábitos de prática desportiva regular. A sensibilização e adoção de hábitos desportivos deve ser feita desde cedo, cultivando assim uma linha de pensamento e comportamentos saudáveis.

Após a leção da teoria, foi proporcionado um momento de debate e partilha de ideias, onde a turma percebeu que, nas atividades desportivas que praticavam, punham em prática tudo o que tínhamos aprendido.

No Gráfico 3 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Exercício Físico, é possível observar a evolução da média da turma, de 5,92% para 8,25%.

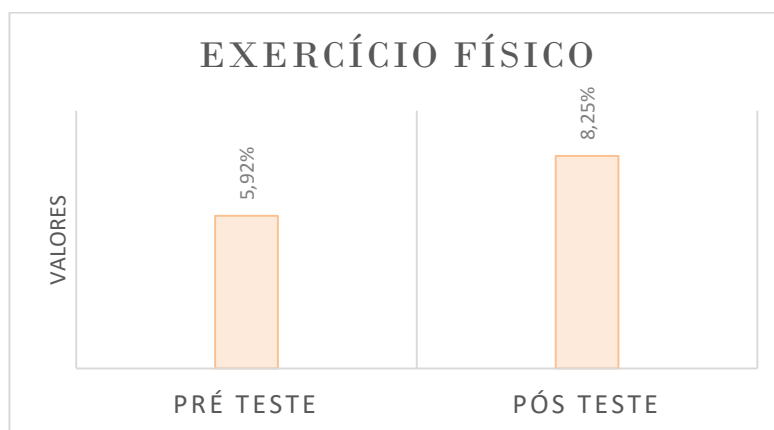


Gráfico 3 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Exercício Físico

5.1.2.4. Bullying

Na sessão alusiva ao bullying, foi necessário intervir para clarificar conceitos. Começando pela palavra na língua inglesa, que foi fundamental traduzir para que a turma entendesse, realmente, do que se tratava.

Quando analisado o pré-teste, foi perceptível que alguns alunos não tinham a mínima noção do que se tratava quando nos referíamos ao bullying e outros não sabiam da dimensão da ação. O bullying, por vezes, é uma realidade na vida de alguém e, por falta de informação, não sabem que são vítimas e após esta análise, percebi o quão urgente era abordar este tema para que fiquem alertas a situações que os rodeiam que podem ser sinais deste tipo de prática abusiva.

Como aspetos positivos, é de realçar a importância do tema, por si só. Apesar de ser delicado,

é necessário informar e, isso foi bem conseguido. Como aspetos negativos, evidencia-se o facto da turma, pela sua tenra idade, não conseguirem relacionar o tema com questões diárias, isto é, notou-se a dificuldade de entenderem que é uma problemática.

Esta evolução foi a mais elevada, a média de respostas passa de 5,46% no pré-teste, para 9% de respostas acertadas do pós-teste, e o motivo passa pela falta de conhecimento que a turma tinha, como vemos no Gráfico 4 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Bullying.

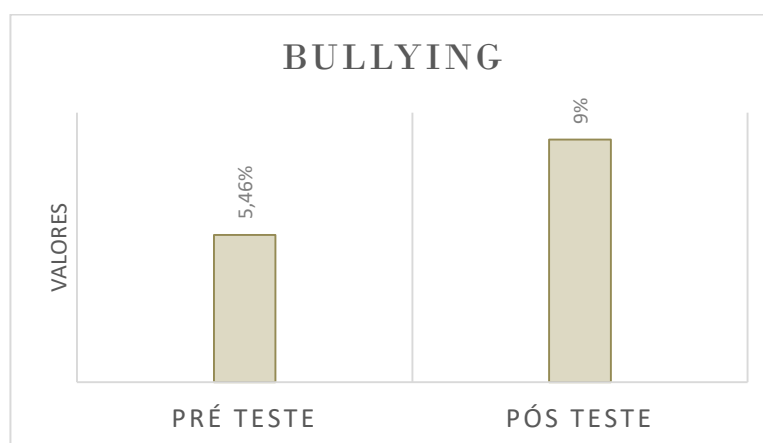


Gráfico 4 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca do Bullying

5.1.2.5. Sentimentos e Emoções

Falar de emoções e sentimentos é sempre importante. O único ponto onde houve uma maior necessidade de esclarecimento foi na diferença entre emoções e sentimentos. Foi, também, importante reforçar a necessidade de mostrarmos o que sentimos e que não há sentimentos corretos nem errados.

De um modo geral, o balanço que faço é positivo. É de realçar que a 2.^a sessão deste tema foi lecionada *online*, via *zoom*, bem como a elaboração do pós-teste, o que acresceu alguma dificuldade. Claro que são inevitáveis os aspetos a melhorar, ainda por mais em contexto *online*. É necessário haver uma constante adaptação, porque este mundo novo é imprevisível e muito mais complicado. No que diz respeito aos aspetos positivos, é de realçar a dinâmica da turma que, mais uma vez, se mostrou muito empenhada e interessada no assunto em questão.

Podemos observar a evolução dos conhecimentos face a este tema, no Gráfico 5 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca das Emoções e Sentimentos.

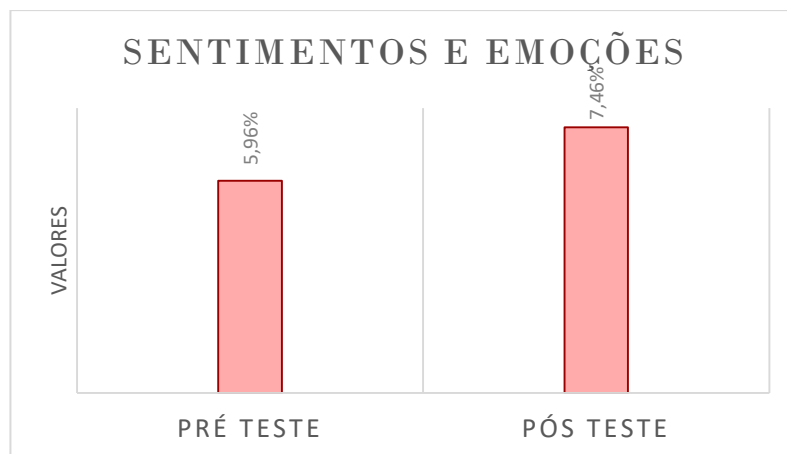


Gráfico 5 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca de Emoções e Sentimentos

Como podemos observar nos gráficos anteriores, houve uma grande evolução por parte da turma em todas as temáticas abordadas. Porém, essa evolução não foi sentida apenas nas médias dos questionários, mas também foi observada na mudança de hábitos e nas conversas informais ao longo dos dias.

No que diz respeito à Alimentação Saudável, como explicado anteriormente, a turma tinha hábitos de alimentação, principalmente a meio da manhã, que não eram os ideais e, com o passar do tempo, esses hábitos foram melhorando e notava-se que a turma encarou com entusiasmo essa mudança. Mostravam-me e partilhavam os seus lanches com os colegas e incentivavam as famílias a melhorar os seus próprios hábitos.

Nas restantes temáticas, essa evolução foi sentida, principalmente, nas conversas e na partilha por parte dos alunos, fora da sala de aula. De forma autónoma, os alunos pesquisavam e levavam esses assuntos para o seio familiar. Chegavam à escola com novas curiosidades e com conselhos dados pela sua família.

5.2. Desenvolvimento e Avaliação no 2.º Ciclo do Ensino Básico

5.2.1 Estratégias de Intervenção Pedagógica

Falar de seres vivos, para além de ser um tema presente no programa do 2.º CEB para o 5.º ano de escolaridade, é também um tema presente no seu dia-a-dia, quer seja nas imensas questões curiosas que têm acerca de animais que nunca viram, quer nas curiosidades básicas sobre os animais que observam todos os dias.

O projeto foi dividido em dois subtemas dentro do mundo dos seres vivos: “Os regimes alimentares e o habitat dos animais” e “A reprodução nos animais”, tendo sempre em conta os documentos oficiais da Direção Geral da Educação, Aprendizagens Essenciais e as Metas Curriculares. Foi tudo estruturado de forma a gerar interesse nos alunos, simplificando e clarificando, o máximo possível, todos os conceitos a abordar, de modo a facilitar a aprendizagem.

Durante 4 semanas foram desenvolvidos os temas supramencionados e o aspeto principal a ter em consideração foi a adequação temporal.

Todas as sessões obedeceram a uma rotina muito idêntica onde, numa primeira fase, nos primeiros minutos de aula, acontecia uma conversa para relembrar os conteúdos da aula anterior. No momento seguinte, com o auxílio de um *PowerPoint*, apoiado com vídeos retirados de *sites online* (por exemplo: Escola Virtual), era desenvolvido o tema principal da sessão. Aproveitávamos depois a fase final da aula para exercícios consolidativos e/ou registos de apontamentos.

De forma a evitar que as sessões enveredassem numa rotina entediante para a turma, houve o cuidado de dinamizar as aulas com implementação de atividades que tornaram a intervenção mais apelativa e prazerosa.

- Jogo da Glória

O Jogo da Glória foi especialmente adaptado para a turma, onde existiam questões acerca dos dois temas “Regimes Alimentares e Habitat dos Animais” e “A reprodução nos animais”. O ideal seria que o tabuleiro fosse físico, mas com a impossibilidade de juntar a turma em grande grupo, devido às orientações da DGS face ao COVID-19, a solução encontrada foi recriar o tabuleiro em formato digital e projetá-lo para a turma. Os alunos foram separados em grupos, aproveitando a disposição a sala, para

não implicar troca de lugares. As perguntas estavam em cartões e para além de questões, existia desafios e benefícios para os grupos. Na figura 12 pode observar-se o modelo de jogo aplicado.



Figura 12 - Atividade do Jogo da Glória

- Atividade dos *Quizzes*

No final de cada unidade, foram apresentados à turma, *quizzes* ou questionários, elaborados no *PowerPoint*. Quando a turma estava envolvida nestas atividades, era notória uma maior concentração e serviam como sumário de todo o tema. Assim, era possível observar a existência de dúvidas. Os questionários eram formados por 15 questões de verdadeiro ou falso. Na figura 13, vê-se uma questão modelo.

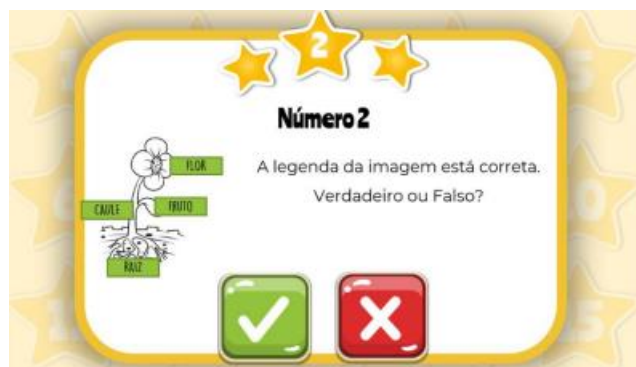




Figura 13 - Exemplo de questão colocada no quizz

- Plantação da árvore

A minha participação nesta atividade foi como colaboradora e não como organizadora. Acompanhei a turma numa atividade em que eles tinham que plantar uma árvore no jardim da escola, e este momento acabou por ser enriquecedor, já que permitiu uma aproximação aos alunos e uma abordagem de forma mais informal. A figura 14 mostra o momento da plantação da árvore.



Figura 14 - Atividade - plantar uma árvore

- Estratégias de apontamentos

Ao longo das horas de observação à turma apercebi-me que havia alguma dificuldade no momento de tirar apontamentos sobre os conteúdos abordados. Foi um facto que foi verificado ao longo do tempo e, por isso, houve a tentativa de encontrar estratégias para ajudar a superar esta dificuldade. Gastava-se muito tempo útil de aula no registo dos apontamentos, verificavam-se alguns erros

ortográficos no caderno e a caligrafia era pouco perceptível. Na tentativa de evitar estas dificuldades foram preparadas atividades a realizar em grande grupo, que acabavam por servir de resumo da matéria. Por exemplo, completar uma tabela que posteriormente seria colada no caderno. A figura 15 mostra um exemplo de uma estratégia utilizada para facilitar os registos no caderno.

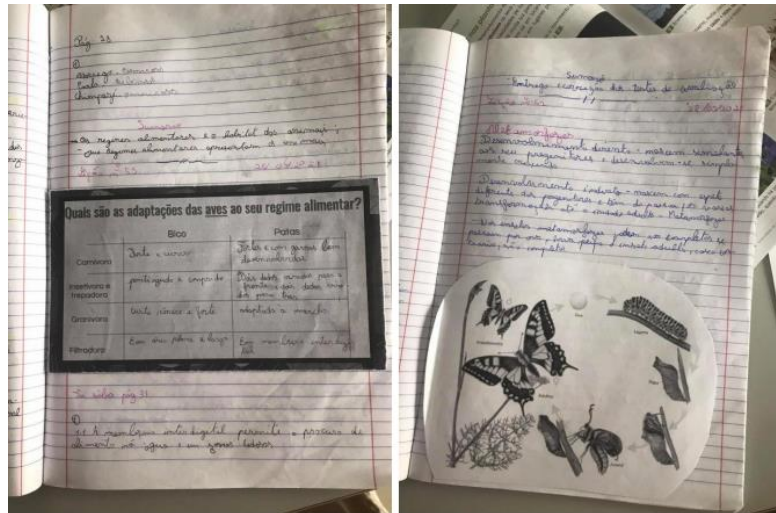


Figura 15 – Exemplos de estratégias utilizadas para os registos no caderno

- Placas de avaliação

Por fim, é destacada uma atividade que se tornou um hábito, desde a primeira sessão. Foram elaboradas placas onde, de um lado estava escrito “percebi tudo” e no verso “algumas dúvidas” e foram fornecidas a cada aluno da turma, como podemos observar na figura 16. No final, ou durante a aula, caso se justificasse, levantavam a placa e assim era possível obter um feedback da turma, quer a nível individual, quer a nível geral, sobre a qualidade da mensagem que estava a ser passada. No final de cada sessão, os alunos levavam a placa para casa e tinham de a trazer todos os dias.

Com esta atividade, foi dada ao aluno uma voz, ou seja, quando a placa era levantada por existirem dúvidas, o aluno tinha de fazer um exercício de introspeção e pensar “será que podia ter estado mais atento?”, “será que a professora podia explicar de outra forma?” e, assim, também era possível uma avaliação mais individualizada da minha parte.



Figura 16 - Placas de avaliação

5.2.2 Avaliação de Intervenção Pedagógica

À semelhança do 1.º CEB, a avaliação do projeto baseou-se essencialmente nos resultados obtidos em questionários implementados antes e depois da abordagem dos temas principais, denominados de pré e pós-teste. A implementação de pré e pós-testes, serve para dar uma ideia mais clara da evolução da aprendizagem dos alunos e para tornar documental tudo o que foi referido. Foram cotados de 0-20 valores tendo em conta as respostas corretas ou erradas, nas perguntas mais objetivas e o raciocínio nas perguntas de resposta aberta. Este método de correção foi utilizado de igual forma no pré-teste e no pós-teste.

5.2.2.1. Regimes Alimentares

A realização dos pré e pós-projetotestes nos regimes alimentares foi alvo de alguma hesitação por parte do grupo. Mostraram-se receosos de errar, principalmente quando foi implementado o pré-teste, e mesmo após a minha explicação da verdadeira finalidade dos mesmos, a turma participou de forma hesitante.

Analisando o Gráfico 6 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca dos Regimes Alimentares e o Habitat dos Animais, percebemos que existiu uma grande evolução por parte da turma. Esta evolução deve-se essencialmente à clarificação de pré-conceitos já existentes na turma que foram simplificados e esclarecidos.

No pré-teste, podia perceber-se que existia pouco conhecimento prévio acerca das adaptações dos seres vivos aos diferentes regimes alimentares, ideia que foi facilmente explicada e apreendida pelo grupo, num modo geral. Também foi verificada a existência de pouco rigor científico nas suas respostas do pré-teste, e nesse campo, houve, também, uma grande evolução.

É possível observar todo o progresso através das percentagens das médias representadas no gráfico, que subiram de 6,29% para 13,14%.

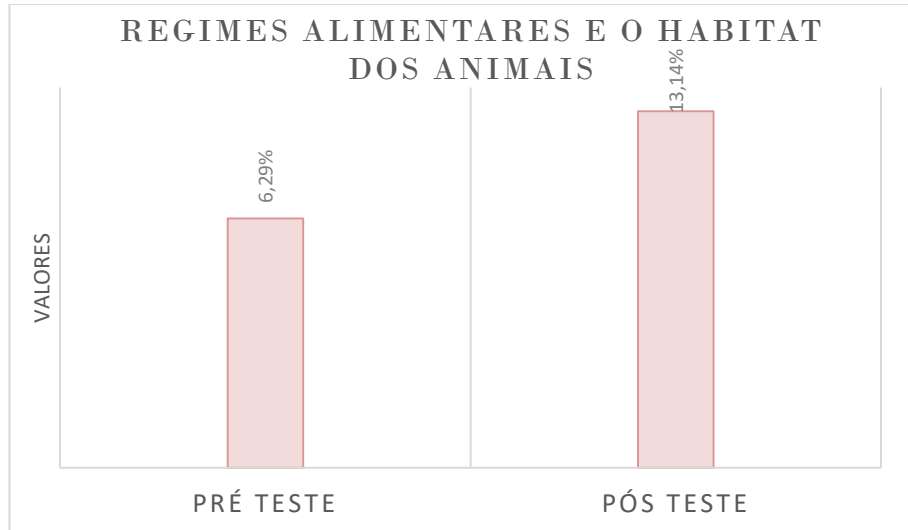


Gráfico 6 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca dos Regimes Alimentares e o Habitat dos Animais

5.2.2.2. Regimes Alimentares

Relativamente ao tema “Reprodução nos animais” é importante referir que foi, sem dúvida, o tema com o qual me senti mais à vontade a lecionar e que recebi mais feedback por parte da turma. Em todas as sessões existiam momentos de partilha de ideias e debates muito ricos em conceitos e que, de certo modo, se tornaram numa mais-valia para as minhas sessões. Sempre privilegiei a troca de saberes entre os alunos e era delicioso ouvi-los contar as suas experiências e saberes sobre o tema.

Como podemos observar no Gráfico 7 – Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Reprodução nos animais, existiu uma grande evolução por parte da turma, de 6,95% para 12,6%. Todo este desenvolvimento foi observado no decorrer das aulas. Notou-se que estavam cada vez mais interessados e focados durante as minhas sessões.

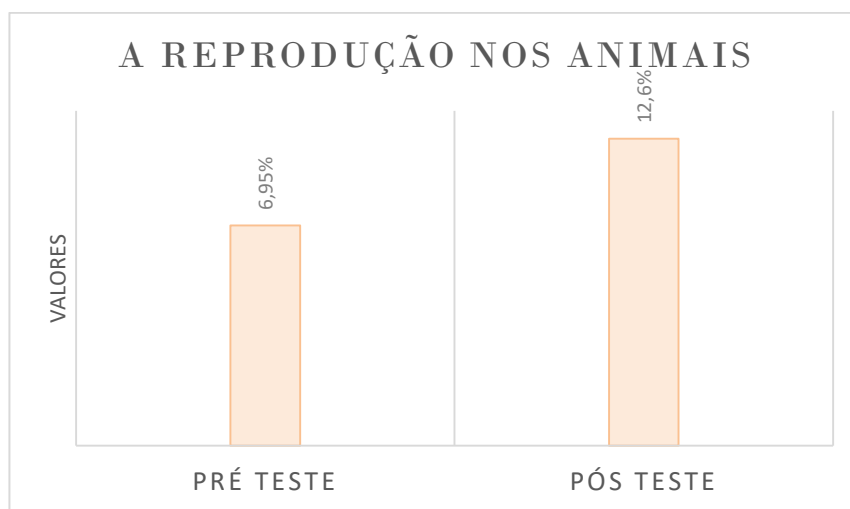


Gráfico 7 - Evolução dos conhecimentos dos alunos acerca da Reprodução nos Animais

Cada unidade teve uma entrega diferente por parte da turma. Foi evidente a diferença de participação na abordagem aos dois temas. Na abordagem ao tema “Regimes Alimentares e o Habitat dos Animais”, a turma não foi tão participativa e curiosa como na abordagem ao tema “Reprodução nos Animais”. Essa diferença pode ter várias explicações e uma delas relaciona-se com o facto de os regimes alimentares terem sido abordados numa fase de adaptação da turma à minha presença na sala de aula e a um novo método de ensino.

A maior dificuldade encontrada relaciona-se com a aplicação dos questionários de pré e pós-testes. Após ter abordado o tema, apercebi-me que podia ter colocado as questões de outra forma e que, durante a minha intervenção, simplifiquei os temas e utilizei palavras que poderiam estar presentes no questionário. Antes de aplicar o pós-teste, colocava as mesmas questões à turma e todos me respondiam

corretamente, porém, na hora do teste, erravam.

De modo geral, ambas as temáticas tiveram uma grande evolução por parte da turma e essa evolução também foi visível nas fichas de avaliação. Para além disso, e à semelhança do primeiro ciclo, a turma revelou que adquiriu os conhecimentos quando conseguia manter uma conversa coesa e correta acerca das temáticas.

Essa evolução também ficou marcada pela pesquisa autónoma e constante curiosidade por parte da turma face às temáticas abordadas.

Capítulo VI – Reflexão Final

O desenvolvimento e a aquisição de competências necessárias ao desempenho eficaz do papel de um professor não só resultam da capacidade do futuro professor testar, em contexto real, o conhecimento que foi adquirindo, construindo e moldando ao longo da formação inicial, mas também do acompanhamento a que é sujeito, por profissionais de capacidade reconhecida, sendo estes indispensáveis a um processo de supervisão pedagógica de qualidade (Onofre, 2003).

De acordo com Pires (2007, citado por Pereira, 2013), o estágio é, com certeza, um período de formação e um processo de (des)construção e transformação, não podendo ser encarado como um produto concluído, mas sim a fase inicial em construção. Por conseguinte, o momento de formação inicial deve ser compreendido como uma configuração e uma conduta autoconsciente, cujos estagiários observam e vivenciam as suas representações e competências, com o propósito de melhorar, transformar e adaptar. Em consonância com o mesmo autor, o processo formativo é influenciado pelos diferentes contextos, nomeadamente o contexto pessoal, social, organizacional, histórico, político e cultural, traduzindo assim uma constante mutação.

A autoavaliação, como um processo crítico e reflexivo, é primordial aos profissionais de educação que, deste modo, participam ativamente na sua própria aprendizagem e desenvolvimento, permitindo rever a intervenção e renovar as práticas, tendo assim a oportunidade de transformar, enriquecer e aperfeiçoar a ação.

Toda a intervenção carece de um momento reflexivo, identificando os pontos positivos e os pontos que carecem de melhoria, assim como as dificuldades sentidas ao longo da execução do percurso. O que nos propomos é fazer esse balanço final da forma mais fiel possível.

6.1. Considerações sobre os temas estudados

Relativamente ao meu Relatório de Estágio implementado no 1.º Ciclo do Ensino Básico e à sua relevância no plano de estudos da turma do 3.º ano, considero que foi pertinente a sua abordagem, uma vez que considero fundamental capacitar as crianças para hábitos de vida saudáveis, promovendo o debate e o pensamento crítico, não só na sala de aula mas também em família.

Para além de abordar temas relacionados com a saúde, existiu sempre presente o objetivo promover a interdisciplinaridade, através da utilização de exercícios e atividades que induzem os alunos a recorrer a conceitos e conhecimentos transdisciplinares, a relacionar conteúdos e articular saberes. A

minha prática mostrou-se que recorrendo a este tipo de atividades se obtém uma maior participação e empenho por parte dos alunos. Segundo Santos (2010), trabalhar

a interdisciplinaridade é trabalhar nas mais diferentes áreas do conhecimento para distinguir os pontos que os unem e que os diferenciam cada disciplina e desse modo se detetar onde se poderá estabelecer as conexões possíveis e reunir novas produções dos conhecimentos, pesquisas, possibilidades de trocas de experiências e interação entre as diferentes áreas do saber. (p. 8)

Esta dissertação foi desenvolvida sob a questão orientadora *Á descoberta da Saúde: os conhecimentos das crianças serão os ideais?* À qual já é possível dar uma resposta.

Era naturalmente expectável que os alunos tivessem mais conhecimentos adquiridos numas temáticas em detrimento de outras, e foi exatamente isso que se verificou. Os alunos mostraram estar mais confortáveis na abordagem ao tema Alimentação Saudável, e menos conhecedores do tema Substâncias Aditivas.

Após uma análise detalhada aos pré e pós-testes de cada tema podemos perceber que não existe uma resposta fácil e homogénea para a questão orientadora, pois se nos temas que abordam assuntos presentes no dia-a-dia das crianças se verifica a presença de conhecimentos expectáveis para a faixa etária em questão, já nos temas menos falados na rotina das crianças (como o bullying e substâncias aditivas, por exemplo), verificou-se que existem poucos conhecimentos e vários pré-conceitos incorretos.

Relativamente aos conhecimentos ideais, era expectável que as crianças aprendessem o necessário para viverem o seu dia-a-dia da melhor e mais saudável forma possível. Depois da minha intervenção os conhecimentos passaram a ser os ideais e isso foi visível, não só na evolução vista nos questionários, mas também na mudança de hábitos, por exemplo, dos lanches da manhã. Também foi visível nas conversas informais ao longo do dia, em que as crianças conseguiam conversar com clareza sobre os assuntos abordados, bem como na prática desses conceitos fora do ambiente escolar.

Relativamente ao trabalho desenvolvido no 2.º CEB e à sua relevância no plano de estudos da turma, considero que foi pertinente a sua abordagem, uma vez que está presente nas Aprendizagens Essenciais previstas para o 5.º ano para o ensino das Ciências Naturais e, para além disso, considero fundamental capacitar as crianças da importância dos seres vivos e das problemáticas a eles associadas. Existe uma emergente necessidade de sensibilização para a preservação da natureza e dos seres vivos e de promoção do debate, não só em contexto de sala de aula, como induzindo os alunos a que envolvam

as suas famílias nesta sensibilização.

Paralelamente à abordagem dos assuntos relacionados com os seres vivos, existiu sempre o objetivo promover a investigação autónoma. Almejo, enquanto futura docente, conseguir cativar os alunos e incentivar à pesquisa e procura de conhecimento acerca do tema em estudo de forma independente.

Relativamente à evolução dos conhecimentos da turma, é de realçar que houve um progresso, quer ao nível dos conhecimentos como a nível do saber estar na sala de aula. A evolução ao nível dos conhecimentos foi visível nos gráficos acima expostos, bem como nas fichas de avaliação sumativa. Ao nível do comportamento, foi necessário implementar estratégias para melhorar a atitude da turma na sala de aula, uma vez que os alunos tinham dificuldade em estar atentos e concentrados. Com o auxílio da professora orientadora, conseguimos delinear estratégias que permitissem um melhor decorrer das sessões. Os resultados não foram imediatos, porém foi um processo que acabou por obter sucesso.

6.2. Considerações pessoais

Começo por mencionar que este foi o momento mais desafiante e o mais gratificante de todo o meu percurso académico. Foi um misto enorme de emoções motivadas pela imensa responsabilidade e também pela vontade de usufruir de todo o processo. A implementação do projeto implicou uma constante evolução que me fez crescer e melhorar, tanto a nível profissional como a nível pessoal. Apesar de algumas dificuldades e obstáculos que foram surgindo, e que implicaram alguma resiliência da minha parte, faço um balanço muito positivo.

O contacto com a realidade profissional para a qual nos preparamos ao longo da formação académica, o contacto com as crianças e o sentir que transmitimos saber e curiosidade a alguém, foram sem dúvida os aspetos mais gratificantes. Citando Alonso (1996, p. 40) aprender “é dar sentido e significado à realidade, ou seja, compreender, relacionar e construir para poder aplicar”.

A minha postura na situação de estágio enquanto docente e aprendiz esteve em constante crescimento, uma vez que o meu principal objetivo era aprender e utilizar todo este percurso para me cultivar. A ideia principal passou por respeitar a singularidade de cada criança e proporcionar-lhes um desenvolvimento afetivo e emocional, instruí-los para a cooperação e estimular a criatividade, autonomia e originalidade. A escola encontra-se, nos dias de hoje, exposta a novos desafios provenientes das mudanças da sociedade, em geral, e dos alunos, em particular. O ensino tem que colocar o aluno no centro da sua aprendizagem, e é necessário modificar a ideia tradicional de “escola” que ainda reitera. Cada vez mais as turmas são heterogéneas, daí ser necessário adaptar os métodos de ensino

tradicionais. Como referem Ribeiro et al. (p. 5) “Atualmente, a escola constitui-se como uma área de reflexão, por excelência, do pensamento educacional, em que urge a necessidade que se desvincule do seu tradicionalismo de uma “escola de massas” e se aposte em práticas educacionais interculturais e inclusivas”.

Nesta linha de ideias, educar é um ato muito mais complexo e rico do que a simples tarefa de debitar a matéria para um grupo que observa, desatento e desligado do fluxo de palavras que são ditas. Na verdade, nesta era das novas tecnologias, a escola já não é mais o monopólio do saber, o docente não é mais o único transmissor do saber, nem a criança é mais uma recetora de conteúdos, pelo que o docente deve aceitar e situar-se nas suas novas circunstâncias, embora sejam bem mais exigentes, no qual as crianças aprendem a gerir e a relacionar informações para as formar no seu conhecimento e no seu saber (Alarcão, 2010).

Devido à situação pandémica que vivemos, todos os docentes viram a sua sala de aula transformar-se em pequenos ecrãs e as suas estratégias e metodologias dependerem do recurso às tecnologias e plataformas de *Learning Management System*.

As medidas de prevenção à propagação do vírus SARS-COV2 emanadas pela Direção Geral da Educação e Direção Geral da Saúde, o confinamento e isolamento dos alunos e as medidas implementadas aquando do regresso às escolas foram os principais obstáculos à implementação plena do meu projeto de estágio. As planificações e estratégias foram adaptadas, no entanto o uso da máscara, a não visibilidade da expressão facial foram barreiras difíceis de contornar.

Outra dificuldade sentida relaciona-se com a procura de documentos científicos que corroborassem os temas e metodologias a abordar, já que tive alguma dificuldade em encontrar a bibliografia pretendida.

No que diz respeito aos aspetos a melhorar realço uma mais eficaz gestão do tempo, quer na planificação do tempo de aula, quer a nível pessoal, na organização das tarefas. A preparação de um “plano B” para cada aula, prevendo a possibilidade dos recursos materiais não estarem disponíveis, também é um aspeto a melhorar.

A nível pessoal sinto que devo aumentar a exigência comigo própria ao nível da pesquisa, da melhoria dos conhecimentos e de cultura geral, para melhor estar preparada para as exigências profissionais.

Respeitante aos pontos mais positivos saliento a minha postura na sala de aula, o meu à-vontade com a turma e também a criação de recursos didáticos que preparei para as minhas aulas que penso terem sido criativos e úteis. A nível pessoal destaco a capacidade de me adaptar a novas situações e a

capacidade de improviso como os pontos em que senti um maior crescimento.

A realização deste estágio pedagógico possibilitou, em muito, a formação da minha identidade docente, uma vez que este período revelou-se um ótimo catalisador do desenvolvimento profissional e foi por meio dele que pude desenvolver a dimensão pessoal, social, ética, investigativa e reflexiva, as quais contribuíram para a construção da minha identidade profissional. Neste sentido, parece-me que assumir uma identidade profissional na área da educação é sinónimo de conhecer as condutas no processo de educação e ensino, cujas devem ter em conta que a aprendizagem possui uma importância fundamental em toda a ação educativa, pois é esta que caracteriza a educação na escola, no qual os docentes devem estar atentos e recetivos a todo o momento

No decurso desta prática, compreendi que ser educador/professor assenta numa viagem longa e complexa, repleta de desafios e emoções sendo que para vencer as barreiras e ultrapassar as dificuldades com vista a um melhor e maior desenvolvimento das crianças, o docente precisa ter na linha de horizonte que desistir não faz parte do seu quotidiano, uma vez que nesta profissão as complexidades ou dificuldades surgem com frequência.

Concluo com Freire (1991) que diz-nos que “ninguém começa a ser educador numa terça-feira às quatro horas da tarde. Ninguém nasce educador ou marcado para ser educador. A gente se faz educador, a gente se forma como educador, permanentemente, na prática e na reflexão sobre a prática” (p. 58).

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2010). *Professores Reflexivos Em Uma Escola Reflexiva* (7.ª ed.). São Paulo: Cortez Editora.
- Alonso, M. (1996). *Desenvolvimento Curricular e Metodologia de Ensino. Manual de Apoio ao Desenvolvimento de Projectos Curriculares Integrados*. Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Alves, R., Precioso, J. (2017). *Hábitos Alimentares dos/as Estudantes do Ensino Superior*. Universidade do Minho.
- Andrade, C. F. (2017). *Educação Alimentar para a saúde: Avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 1º e 2º Ciclos do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa: Editora McGraw-Hill de Portugal.
- CARMO, José Manuel do. As ciências no ciclo preparatório: formação de professores para um ensino integrador das perspectivas da ciência, do indivíduo e da sociedade. In: *Ler Educação*, nº 5, maio/ago. 1991.
- Carvalho, S (2009): "Obesidade Infantil, a epidemia do século XXI – revisão da literatura sobre estratégias de prevenção", Universidade do Porto, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar.
- Cortesão, L., & Stoer, S. R. (1997). *Investigação-acção e a produção de conhecimento no âmbito de uma formação de professores para a educação inter/multicultural*.
- D.G.S. (s.d). *A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Direcção-Geral da Saúde.
- Direcção Geral de Educação
- <https://www.dge.mec.pt/comportamentos-aditivos-e-dependencias>
- Duarte, R. (2002). *Educar para a Saúde. Uma responsabilidade de todos*. Em R. Duarte, *Educar para a saúde: Considerações Atuais* (pp. 12-31). Ágora.
- Epoglou, A., & Marcondes, M. (2019). *O ensino de ciências nos anos iniciais: contribuições da obra de Paulo Freire para ampliar perspectivas em um curso de formação continuada*. *Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, 19(1), 225-249.
- Fernandes, I. M. B & Pires, D. M. (2019): "Educação CTSA em Portugal. Uma análise das Metas Curriculares de Ciências Naturais (5º e 6º anos)", *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad - CTS*, vol. 14, nº 40, pp. 225-243.
- Filipe, R (2012). *A Promoção do Ensino das Ciências Através da Literatura Infantil*. Universidade de Lisboa. [Dissertação de mestrado]

- Fonseca, K. (2012). Investigação – Ação: Uma metodologia para prática e reflexão docente. *Revista Onis Ciência*. <https://revistaonisciencia.com/wp-content/uploads/2020/02/2ED02-ARTIGO-KARLA.pdf>.
- Fracalanza, H. Amaral, I. Gouveia, M. (1986). *O ensino de ciências no primeiro grau*. Atual.
- Freire, P. (1991). *A educação na cidade*. São Paulo: Cortez.
- Fumagalli, L. (1998). O Ensino das Ciências Naturais no Nível Fundamental da Educação Formal: Argumentos a seu favor. In H. Weissmann, *Didática das Ciências Naturais* (pp.13-29). Artmed Editora.
- Harlen, W. *Enseñanza y aprendizaje de las ciencias*. 2ª ed. Morata, 1994
- Health Behaviour in School – aged children. (2014). *A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão*.
- Hofgastein, B. (2011). *World Health Organization*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07_Oct.pdf.
- Lavado, E.; Calado, V.; Feijão F. (2020). Estudo sobre o consumo de álcool, tabaco, droga e outros comportamentos aditivos e dependências. Serviço de Intervenção nos Comportamento Aditivos e Dependências https://www.sicad.pt/PT/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos/Paginas/detalhe.aspx?itemId=207&lista=SICAD_ESTUDOS&bkUrl=/BK/EstatisticalInvestigacao/EstudosConcluidos
- Leonor, P. (2013). *Ensino por investigação nos anos iniciais: análise de sequências didáticas de ciências sobre seres vivos na perspetiva da alfabetização científica*. https://repositorio.ifes.edu.br/bitstream/handle/123456789/158/DISSERTA%c3%87%c3%83O_Ensino_investiga%c3%a7%c3%a3o_anos_iniciais.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Macedo, E. (2012). *Maus tratos infantis: uma visão da saúde mental*. Manuscrito não publicado, Universidade Minho.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora. Medina V. (2018). *Adivinhas ou adivinhações para brincar com as crianças*.
- Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais do Estudo do Meio – 1º Ciclo Ensino Básico – 3º Ano*. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/1_ciclo/3_es_tudo_do_meio.pdf.

- Ministério da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais de Ciências Naturais – 2º Ciclo Ensino Básico – 5ºAno.
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_ciencias_naturais.pdf.
- Ministério da Educação. (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma oferta Alimentar Saudável. Ministério da Educação
- Ministério da Educação. (2013). *Metas Curriculares para o Ensino Básico – Ciências Naturais*.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_cn_metas_curriculares_5_6_7_8_ano_0.pdf.
- Ministério da Educação (s.d.). *Organização Curricular e Programas – Volume 1 – Ciências da Natureza*.
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_cn_programa_cn_2c_i_0.pdf.
- Monteiro, A. (s/d). CUF. <https://www.cuf.pt/saude-a-z/obesidade-infantil>.
- Oliveira, L., Pereira, A. Santiago, R. (2004). *Investigação em Educação- Abordagens Conceptuais e Práticas*. Porto: Porto Editora.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2013), “Saúde Mental das Crianças e jovens – que futuro? Novos desafios colocados pelos media e pelas novas tecnologias”, Lisboa.
- Pestana, I. & Caldas, I. (2016). *Terra Viva 5º ano – Volume 2. Manual do Professor*. Santillana.
- Pires, C. M. (2007). *Educador de Infância – Teorias e práticas*. Porto: Profedições.
- Pereira, L. (2013), *Relatório de Estágio apresentado à Universidade da Madeira com vista à obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico* [Unpublished master's thesis]. Universidade da Madeira.
- Precioso, J., Araújo A., Samorinha C., Machado, J., Rocha, V., Becoña, E., Vitória, P. & Antunes, H., (2017). Exposição de crianças ao fumo ambiental do tabaco: avaliação de programa preventivo. *Psicologia, Saúde & Doenças, 18*(2), 591-601.
- Precioso, J. (2000). Promoção de estilos de vida saudáveis. Programa “Aprende a cuidar de ti”. Associação para a Prevenção e Tratamento do Tabagismo de Braga
- Ribeiro, A; Cavalcanti, J; & Cruz, M. (s.d.). *Perspectivas actuais da Educação Intercultural na promoção de uma escola Inclusiva*. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.
- Sá, J. (2002). *Renovar Práticas no 1ºCiclo pela Via das Ciências da Natureza* (2ª ed.) Porto Editora.
- Sá, J., & Varela, P. (2004). *Crianças aprendem a pensar ciência*. Porto Editora.
- Santos, M. (2010). *A Interdisciplinaridade na Educação Infantil*. Instituto Superior de Educação do Vele do Juruena.

- Silva, C.; Rocha, P.; Santos, P., 2018, “Consumption of licit and illicit substances in Portuguese young people: a populationbased cross-sectional study”, *Journal of International Medical Research*, Vol. 46(8) 3042–3052
- Silva, K. (2015):”O papel da escola na formação de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil”, Universidade Tecnológica Federal do Paraná
- Snunit, M. (2000). *O Pássaro da Alma*. Vega.
- Sousa, A. et all, 2007, “Consumo de substâncias psicoativas e prevenção em meio escolar”, Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Direção-Geral de Saúde, Instituto da Droga e da Toxicodependência.
- UNICEF 2018, “an Everiday Lesson #Endviolence in Schools”
- WHO. (1998). *Nutricion: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneve.
- WHO. (2003). *Health and development throught physica activity and sport*. Geneve.
- (2022, 20 de outubro). Observador. <https://observador.pt/2022/10/20/ordem-dos-psicologos-reforca-informacao-sobre-bullying-em-novo-documento/>
- Recomendações da Organização Mundial de Saúde para a atividade física e comportamento sedentário de 2020

Anexos

Anexo 1: Questionários implementados no 1.º Ciclo do Ensino Básico

Martina Lopes Data: 06/01/2021

Como fico quando...
escreve nos espaços a emoção que melhor se encaixa.

me dá um presente Sinto-me amada	me chateio com um amigo Sinto-me triste
me magoa a brincar Sinto-me magoada	vou passear em família Sinto-me alegre

Escreve nos quadrados momentos em que te sentiste...

feliz Quando a minha avó nasceu Quando a minha avó chegou Quando brinco com os meus amigos	triste Quando caiu quando a minha avó morreu Quando brinco com os meus amigos	Escreve aqui outras emoções e sentimentos. nojo Quando caiu e feriu a mão na lama
zangado Quando brinco com os meus amigos uma supedada	com medo Quando está sozinho	

SENTIMENTOS E EMOÇÕES SÃO A MESMA COISA?
rodeia o que são sentimentos e sublinha o que são emoções.

feliz amor triste zangado
ódio medo inveja
raiva/ira surpresa nojo
saudade amizade

Estamos a ultrapassar uma PANDEMIA e isso faz com que as tuas rotinas diárias tenham mudado. As festas de aniversário, o natal e outros eventos certamente foram diferentes. No ano passado a escola fez-se através de videochamada e ficaste separado dos teus amigos algum tempo. O que sentiste quando tudo começou? Ficaste assustado? Sentiste saudades? O que aprendeste? Conta-me.

Eu sent saudades.
O que eu aprendi foi a multiplicar a minha rotina com as cantinas e as minhas respostas aos professores etc.
Eu sinto-me muito assustado mas depois foi-me aliviando. Foi muito triste.

Figura 17 - Pré-teste: Emoções e Sentimentos (resolvido)

Nome: Margarida Data: _____

NO FIM DE SEMANA EU...
ASSINALA COM UM X O QUE FIZESTE

caminhei
 corri
 salttei
 brinquei com bola
 fiz outro desporto

Qual? Andar de patins

SOBRE MIM

Faço desporto todos os dias? Não Sozinho ou acompanhado? acompanhado

Brinco todos os dias? Não Sozinho ou acompanhado? acompanhado

O meu desporto favorito é Andar de patins porque gosto de fazer isso

O EXERCÍCIO FÍSICO É IMPORTANTE? PORQUÊ?
PESQUISA OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Sim porque faz bem ao corpo e dá mais energia para fazer as coisas que gosto de fazer.

Figura 18 - Pré-teste: Exercício Físico (resolvido)

Como são com os alimentos que ajudam na saúde do organismo?

SABADO

pequeno-almoço leite com leite

meio da manhã fruta e leite

lunch salada de legumes e fruta

almoço carne, arroz, feijão e fruta

tarde fruta e leite

lunch fruta e leite

jantar carne, arroz, feijão e fruta

ceia leite com leite

DOMINGO

pequeno-almoço leite com leite

meio da manhã fruta e leite

lunch salada de legumes e fruta

almoço carne, arroz, feijão e fruta

tarde fruta e leite

lunch fruta e leite

jantar carne, arroz, feijão e fruta

ceia leite com leite

leguminosas hortícolas leguminosas hortícolas
 laticínios cereais laticínios cereais
 gorduras frutas gorduras frutas
 carne, peixe e ovos água carne, peixe e ovos água

O MEU PRATO FAVORITO É: carne com arroz

O QUE POSSO FAZER PARA MELHORAR A MINHA ALIMENTAÇÃO? comer mais fruta




Figura 19 - Pré-teste: Alimentação Saudável (resolvido)

Nome: António Almeida Lopes

Conheces alguém que fuma?
Se sim, quem?

QUE CONSELHOS LHE PODES DAR PARA PARAREM DE FUMAR?

Digo para parar de fumar, porque prejudica a saúde de todos e principalmente a dele ou dela.

Sabias que há uma lei que proibe deitar beatas para o chão?

DESAFIO

Ativamente em casa ou no...

beata

Sempre que saíras de casa, vê se encontras beatas no chão. Conta a tua experiência... Diz-nos o número de beatas que contaste, sítios por onde passaste, em que dia foi e se os teus familiares saíram desta lei.

Figura 20 - Pré-teste: Substâncias Aditivas (resolvido)

Nome: Vitória Matos Lopes data: 14/10/2021

BULLYING

O que é?

O bullying é quando uma pessoa faz mal a outra pessoa todos os dias.

Porque é que existem pessoas que praticam bullying?

Podem pensar que praticam bullying porque podem ter inveja de outra pessoa.

Porque é que existem pessoas que sofrem de bullying?

Quando alguém sopra de bullying a outra pessoa e dela não sabe de nada e não se faz.

Existem vários tipos de bullying? sim não não sei

Rodeia o que é fazer bullying:

empurrar	dar presentes	chantagear	ajudar
acariciar	bater	abraçar	gozar
roubar	elogiar	chamar nomes	morder

Figura 21 - Pré-teste: Bullying (resolvido)

Anexo 2: Documento fornecido à turma do 3.º ano acerca das Emoções e Sentimentos

Nome: _____ Data: _____

O que é que estou a sentir?

Estás num parque de diversões. À tua frente, uma montanha russa GI-GAN-TES-CA. Entusiasmados, os teus amigos querem logo experimentar e tu também tens vontade, mas a tua barriga começa às voltas e o coração bate cada vez mais depressa. Até parece que ficas enjoado e ainda nem sequer andaste! Essa "dor de barriga" e o coração "a saltar do peito" são a reação do teu corpo a uma emoção que estás a sentir. Talvez seja medo...

O medo é uma das muitas emoções que todos os seres humanos sentem. As mais comuns são a alegria, a tristeza, a raiva, o nojo ou aversão, a surpresa e o medo, mas há outras. Umaz fazem-nos sentir bem - como a confiança, a bondade ou entusiasmo - e outras fazem-nos sentir mal - como a culpa, a vergonha ou a saudade - mas não podemos dizer que há emoções boas e más, porque todas são importantes e normais. Por exemplo, se nunca tivéssemos medo, podíamos meter-nos em sarilhos. O que aconteceria se não receasses saltar de um oitavo andar? O mais provável é que não sobrevivesses... E se não te zangasses com um colega que está sempre a gozar contigo? Talvez te tratasse mal o ano inteiro porque sabia que ias manter-te calado.

EMOÇÕES SENTIMENTOS

Aprender a regular as emoções

Não há emoções "boas" ou emoções "más", mas é importante saber o que fazer com elas. As coisas na escola não vão correr bem se desatares aos pontapés sempre que o tal colega gozar contigo, e os teus professores também não vão achar piada se pulares de alegria na sala de aula sempre que tiveres boa nota num teste. É importante saber "regular" as emoções. A boa notícia é que, com a idade e algum treino, isto vai ficando mais fácil.

Como me sinto quando...

Associa a frase da coluna da esquerda ao sentimento da coluna da direita que te parece mais adequado:

Um amigo está doente	●	●	Raiva
Me elogiam	●	●	Medo
Recebo um abraço	●	●	Tristeza
Faço algo errado	●	●	Alegria
Ralham comigo	●	●	Vergonha
Recebo um presente	●	●	Surpresa
Ninguém quer brincar comigo	●	●	Carinho
Acontece algo que não estou à espera	●	●	Orgulho

Lembras-te do início do ano letivo? Havia tantas regras novas para cumprir por causa da pandemia: a máscara, o distanciamento, os horários desfasados. Além disso, na televisão discutia-se se seria perigoso as crianças e os jovens voltarem a ter aulas presenciais, e os teus pais "buzinavam-te" aos ouvidos: "Põe a máscara! Não te esqueças de lavar as mãos!" Provavelmente, no primeiro dia de escola, estavas com medo, mas conseguiste ultrapassá-lo. Ao mesmo tempo, também deves ter sentido muita alegria quando reencontraste os teus colegas, mas com certeza "regulaste" essa emoção para conseguir ter o comportamento adequado: não dar abraços e manter o distanciamento. A esta capacidade de lidar com as emoções e de nos comportarmos de maneira adequada à situação chamamos INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

EMOÇÕES E SENTIMENTOS

SÃO A MESMA COISA?

Não, apesar de os confundirmos muitas vezes. As emoções são reações automáticas, mas os sentimentos precisam de tempo para crescerem dentro de nós. As emoções refletem-se no corpo, por isso conseguimos vê-las, mesmo que durem apenas milésimos de segundos. Os sentimentos vivem "escondidos" dentro de nós. Por exemplo, podes sentir-te profundamente triste durante muito tempo, mas, se fores dizendo piadas e te mostrares sorridente, é possível que ninguém desconfie.

De certeza que já sentiste muitas vezes estas emoções. Proponho-te um desafio: pensa numa situação que tenhas vivido e que te tenha provocado estas emoções e descreve-a no espaço tracejado.

ALEGRIA	TRISTEZA	SURPRESA

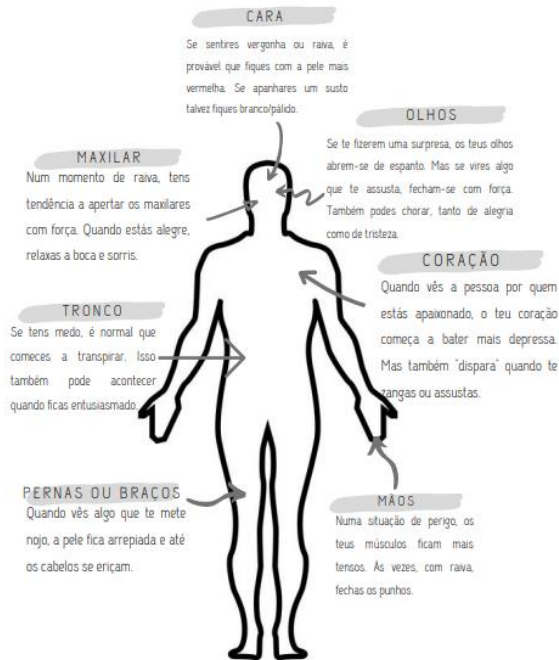
RAIVA	NOJO/AVERSÃO	MEDO

Isto não significa que deves esconder o que sentes. Se o fizeres, os outros nunca saberão o que se está a passar contigo. Muitas vezes, não expressamos as nossas emoções porque não queremos que pensem mal de nós.

Temos medo de ficar doentes com Covid-19, mas não queremos que julguem que somos "medricas". Somos vítimas de bullying, mas fingimos que não nos importamos para não pensarem que somos "fracotes". Mas esconder ou negar o que sentimos não costuma dar bons resultados. Às vezes, até resulta em doenças. Quando sentires que uma emoção está a apoderar-se de ti e te faz sentir mal, fala com os teus pais, com um professor ou um amigo e explica o que se passa. Não tenhas vergonha do que sentes; lembra-te: não há emoções "boas" nem "más", e não há ninguém que seja sempre corajoso ou bonzinho. Todos sentimos raiva, vergonha, tristeza ou medo de vez em quando. Só tens de aprender a lidar com isso e não deixar que as emoções "tomem conta" de ti.

Como é que o teu corpo reage às emoções?

Já ouviste expressões como "ficar sem ar", "sentir borboletas na barriga", "ficar com pele de galinha" ou "vermelho de raiva"? Referem-se às tais ações que acontecem no teu corpo quando sentes determinada emoção.



Anexo 3: Planificações das sessões do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Data: 13 de outubro de 2020		Disciplina: Educação Artística		Nº de alunos: 24
Tema: Alimentação Saudável – Roda dos Alimentos				
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materials	Avaliação
Parte inicial Levantamento das conceções prévias dos alunos; dar a conhecer a roda dos alimentos	Perceber a qualidade da informação que os alunos têm previamente; Clarificar conceitos e passar mais informação e correta.	Em jeito de conversa fazer um levantamento das ideias iniciais dos alunos acerca da roda dos alimentos. Fazer perguntas chave: O que é a roda dos alimentos? Para que serve? O que nos ensina? Como se divide? Quais os nomes dos diferentes grupos? Porque diferem de tamanho? Depois do levantamento, mostrar aos alunos um PowerPoint com toda a informação correta e com respostas às perguntas supramencionadas.	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint; • Computador; • Projetor; • Roda dos alimentos; • Revistas; • Cola; • Lápis; • Tesoura; 	<ul style="list-style-type: none"> • Empenho; • Criatividade; • Originalidade; • Cumprimento das regras de sala de aula; • Organização; • Cooperação.
Desenvolvimento Elaboração da roda dos alimentos	Preencher uma roda dos alimentos com recortes de revistas.	Depois de dar a conhecer a roda dos alimentos, chegou a altura de cada aluno fazer a sua. Será cedido a cada um uma folha com o formato da roda dos alimentos (já com as respetivas divisões dos grupos) e uma revista com vários alimentos (publicidades de supermercados). Cada aluno terá de procurar, recortar e colar nos devidos lugares os alimentos. Caso não encontrem o que pretendem, devem desenhar.		
Parte final Conclusão	Finalização da roda dos alimentos; Conclusão da aula; Esclarecimento de possíveis dúvidas; Arrumação e organização da sala.	No final da aula os alunos terão de organizar e arrumar a sua mesa. Durante esse tempo é o momento de esclarecer algumas dúvidas que possam existir por parte dos alunos.		

Tabela 1 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de outubro de 2020 para Educação Artística

Data: 13 de outubro de 2020

Disciplina: Matemática

Nº de alunos: 24

Tema: Resolução de problemas com unidades de medida

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte Inicial Explicação dos exercícios	Dar a conhecer aos alunos a tarefa.	Distribuir pelos alunos uma folha com os problemas e colagem da mesma no caderno.		
Desenvolvimento	Resolução dos problemas em grande grupo	Após a colagem da folha no caderno, resolvemos os problemas em grande grupo. Um aluno lê o problema em voz alta e vem resolver no quadro, enquanto o resto da turma resolve no lugar.	<ul style="list-style-type: none">• Documento com os problemas;• Cola;• Caderno de matemática.	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Correta elaboração/resolução do problema;
Parte final	Esclarecimento de possíveis dúvidas.	Perceber se ficou alguma dúvida em algum exercício, se existem erros ou gralhas nos cadernos.		

Tabela 2 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de outubro de 2020 para Matemática

Problemas resolvidos pelos alunos na sessão do dia 13 de outubro de 2020:

- 1- A Mariana acordou às 9:00h e a primeira refeição que fez foi o pequeno-almoço. 1 hora e meia depois comeu umas bolachas. Que horas eram? Desenha no relógio. Sabendo que ia almoçar com a família às 12:30h, quantas horas se passaram desde que tomou o pequeno-almoço?
- 2- Na escola, cada aluno da turma do João bebe um pacote de leite de manhã. Se não faltar nenhum dos 25 alunos, quantos pacotes de leite foram bebidos ao fim de uma semana?
- 3- A garrafa de água que a Joana tem na sala tem a capacidade de meio litro. Ela quer beber 3 litros por dia. Quantas garrafas tem a Joana que beber para completar os 3 litros?
- 4- Todos os dias ao pequeno-almoço, o Pedro come 5 bolachas. Cada pacote tem 25 bolachas. Para quantos dias dá cada pacote?
- 5- A mãe da Joana e o Diogo tinha num saco 36 rebuçados e dividiu-os de igual forma entre os dois irmãos. Mas o Diogo decidiu oferecer metade dos seus rebuçados à sua prima Teresa. Com quantos rebuçados ficou cada um dos 3?

Data: 16 de outubro de 2020

Disciplina: Português

Nº de alunos: 24

Tema: Alimentação Saudável

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte Inicial Levantamento das concepções prévias	Relembrar os assuntos abordados.	Fazer um apanhado de todos os conceitos abordados sobre a alimentação saudável: <ul style="list-style-type: none">• Importância;• Roda dos alimentos;• Doenças;• ...		
Desenvolvimento	Composição de um texto sobre alimentação saudável; Elaboração de um panfleto informativo.	Após relembrar os conceitos anteriormente abordados, é tempo de elaborar, de forma individual, um texto sobre o que consideram mais importante ressaltar acerca da alimentação saudável. Depois da correção e da leitura em voz alta, esse texto irá ser copiado para um panfleto que cada aluno irá criar. O panfleto terá a mesma estrutura para todos: <ul style="list-style-type: none">• Capa;• O que devemos fazer;• O que não devemos fazer;• Texto sobre a alimentação;• Frase "somos o que comemos"• O que nos ensina a roda dos alimentos. Em conjunto, vamos respondendo e escrevendo as diferentes partes do panfleto. Tudo será escrito no quadro, para facilitar na hora de copiar.	<ul style="list-style-type: none">• Folha dobrada na forma de panfleto;• Lápis;• Caneta;• Caderno;• Lápis de cor/marcadores;	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras da sala de aula;• Criatividade;• Originalidade;
Parte final Colorir	Cada aluno irá colorir o seu panfleto.	Depois de responder a todas as partes do panfleto, os alunos irão desenhar, colorir e decorar da forma que pretenderem.		

Tabela 3 - Planificação alusiva à sessão do dia 16 de outubro de 2020 para Português

Data: 28 de outubro de 2020			Nº de alunos: 24	
Tema: Substâncias aditivas – consequências				
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Material	Avaliação
Parte inicial Levantamento das concepções prévias	Perceber qual o nível de conhecimento dos alunos acerca das substâncias aditivas e as suas consequências.	A aula irá iniciar com um diálogo com a turma. Nesse diálogo será introduzido o tema. Irei perceber quais os conhecimentos que os alunos já têm e a veracidade dos mesmos. A principal preocupação é passar uma mensagem clara e correta.	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint; • Projetor; • Computador; • Cartolina com as frases; • Placa com “mito” e “verdade” escrito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empenho; • Cumprimento das regras da sala de aula; • Interesse;
Desenvolvimento	Mostrar à turma uma apresentação em PowerPoint sobre o tema.	Para cativar a turma, a informação será passada através de um PowerPoint. Nele estarão contidas todas as desvantagens do alcoolismo, tabagismo e consumo de drogas, a explicação de alguns conceitos, por exemplo: O que são drogas; O que são drogas licitas/ilícitas; Terá ainda uma série de histórias reais sobre pessoas que consomem/já consumiram drogas licitas e ilícitas.		
Parte final Consolidação dos conhecimentos	Jogos	Para consolidar o tema e para perceber se a mensagem foi passada corretamente, a turma irá resolver umas palavras cruzadas, sopa de letras e ainda explorar mitos e verdades com a ajuda de uma placa: Irão ser distribuídas placas a cada um dos alunos, onde de um lado diz “mito” e do outro diz “verdade” e também, ao acaso, sete alunos irão ler uma frase. Após a leitura, a turma irá levantar o lado que acha que se adequa à frase, se mito ou verdade e em grande grupo discutir.		

Tabela 4 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de outubro de 2020

Data: 10 de novembro de 2020		Disciplina: Matemática		Nº de alunos: 24	
Tema: Resolução de problemas					
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação	
Parte Inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias	Preparar a turma para o início da aula; Relembrar os assuntos abordados	Iniciar a aula com a rotina diária de todos os dias: data, nome e abecedário. Em tom de conversa, relembrar o que abordamos nas aulas passadas sobre o tema da saúde (alimentação saudável, vícios). Perguntar o que se recordam, se mudaram algum hábito alimentar, se alertaram alguém sobre os perigos do tabaco.	<ul style="list-style-type: none"> • Folha de papel; • Caneta; • Problema para resolver; • Cola; • Lápis 	<ul style="list-style-type: none"> • Empenho; • Cumprimento das regras da sala de aula; • Interesse; 	
Desenvolvimento	Resolução de problemas	Cada aluno terá de inventar um problema, escrever num papel, colocar num saco. Aleatoriamente irá tirar desse saco um papel e resolver o problema. <ul style="list-style-type: none"> • Para começar, irá ser distribuído um pedaço de papel a cada aluno da turma; • Após a distribuição, escrever no quadro algumas operações e informações para utilizarem na elaboração dos problemas; • Depois de inventarem o problema, terão de ler em voz alta, para corrigir eventuais erros; • Depois de corrigidos os erros, colocar os papéis num saco e retirar outro ao acaso. 			
Parte final Síntese	Tirar dúvidas que persistam e corrigir a resolução dos problemas	Os alunos terão de colar no caderno o papel com o problema que lhes calhou e resolver. Enquanto resolvem, circular pelos lugares para tirar possíveis dúvidas e quando terminarem, fazer a correção no lugar.			

Tabela 5 - Planificação alusiva à sessão do dia 10 de novembro de 2020 para matemática

Data: 13 de novembro de 2020

Disciplina: Português

Nº de alunos: 24

Tema: Substâncias aditivas – consequências

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias	Preparar a turma para o início da aula; Relembrar os assuntos abordados	Iniciar a aula com a rotina diária de todos os dias: data, nome e abecedário. Em tom de conversa, relembrar o que abordamos nas aulas passadas sobre o tema da saúde (alimentação saudável, vícios). Perguntar o que se recordam, se mudaram algum hábito alimentar, se alertaram alguém sobre os perigos do tabaco.		
Desenvolvimento	Redação de uma história	A pares, os alunos terão de escrever uma história, onde falem dos malefícios da má alimentação ou dos perigos dos vícios. A história terá duas personagens e obedecerá às regras do discurso direto. Cada um terá de escrever no seu caderno, para o trabalho ser igual e para facilitar na hora da leitura. Enquanto escrevem, circular pela sala para corrigir erros frásicos e ortográficos.	<ul style="list-style-type: none">• Caderno;• Caneta;	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras da sala de aula;• Interesse;• Cooperação;• Originalidade;• Criatividade.
Parte final Síntese	Ouvir a leitura dos textos para corrigir possíveis erros	Após a elaboração da história, os alunos leem para a turma a sua composição.		

Tabela 6 - Planificação alusiva à sessão do dia 13 de novembro de 2020 para português

Data: 25 de novembro de 2020

Disciplina: Educação Física

Nº de alunos: 23

Tema: Substâncias Aditivas – Consequências

Fase	Tarefa	Descrição da tarefa	Materials	Avaliação
Parte Inicial Aquecimento	<ul style="list-style-type: none">• Circuito;• Jogo de corrida;• Jogo dos conjuntos;	<p>No início da aula será feito um aquecimento através de alguns jogos. Numa primeira fase a turma será dividida em 6 grupos de 4 elementos. Terão de partir um de cada vez e percorrer uma distância previamente estipulada de várias maneiras diferentes (corrida, pé juntos, só com um pé e sapinho). Após todos os elementos de cada grupo fazerem, passamos para um jogo de corrida.</p> <p>Neste jogo os alunos terão de correr de forma livre e quando a professora disser “ar” eles têm de andar de forma muito lenta, “fogo” terão de correr o mais rápido que conseguirem e “gelo” terão de parar na posição que estiverem.</p> <p>Por fim, ainda no aquecimento, o jogo dos conjuntos é parecido com o anterior, sendo que desta vez a professora vai dizer um número e eles têm de se juntar, num determinado sítio do pavilhão, de acordo com o número que foi dito.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Corda	<ul style="list-style-type: none">• Cumprimento das regras dos jogos;• Empenho;• Cumprimento as regras de sala de aula;• Organização;• Execução correta dos exercícios.
Desenvolvimento	Saltar á corda	<p>A parte fundamental da aula vai ser focada no salto á corda. Numa primeira fase os alunos vão saltar livremente focando apenas na postura correta e em ter menos falhas possível.</p> <p>Depois de ter contacto com o material, os alunos vão aprender o salto cruzado e o salto em Skipping.</p>		
Parte final Alongamentos/ retorno à calma	Alongamentos; Jogo de retorno à calma.	<p>Na parte final da aula é importante fazer alguns alongamentos dos músculos mais utilizados.</p> <p>Se houver tempo, realização de um jogo para os alunos retornarem à calma.</p>		

Tabela 7 - Planificação alusiva à sessão do dia 25 de novembro de 2020 para Educação Física

Data: 11 de dezembro de 2020		Disciplina: Português		Nº de alunos: 24	
Tema: Emoções e Sentimentos - bullying					
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação	
Parte Inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos; Conversa sobre o bullying	Perceber a qualidade da informação que os alunos têm; Clarificar conceitos e passar mais informação e correta.	Iniciar a aula com a rotina diária: escrever a data, nome e abecedário; Procurar no dicionário a palavra “bullying”; Ordenar as palavras para formar a frase: “Se amigo queres ser, bullying não deves fazer.” e analisar os casos de leitura. Depois de concluída essa parte da sessão e com o auxílio de um PowerPoint, irei explicar aos alunos o que é o bullying. Dar-lhes a conhecer os diferentes tipos, as causas e as consequências.	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint; • Computador; • Projetor; • Folha; • Caneta/Lápis; 	<ul style="list-style-type: none"> • Empenho; • Criatividade; • Originalidade; • Cumprimento das regras de sala de aula; • Organização; 	
Desenvolvimento Elaboração de uma carta para um colega	Esta atividade tem como principal objetivo aproximar os alunos, fomentar os laços e o contacto entre a turma.	Depois de aprenderem tudo sobre o bullying, os alunos terão de fazer o oposto: elogiar os colegas. Ao acaso vão tirar de um saco um nome de um colega da turma e terão de lhe escrever uma carta, onde descreverão as suas qualidades. A única regra é que não podem escrever defeitos ou coisas más. A vantagem desta atividade é mostrar que todos têm qualidades. Enquanto escrevem, irei circular pela sala para tirar dúvidas e ajudar.			
Parte final Leitura das cartas aos colegas.		Após escreverem as cartas, cada um terá de ler o que escreveu para a turma ouvir e oferecer a carta ao colega.			

Tabela 8 - Planificação alusiva à sessão do dia 11 de dezembro de 2020 para Português

Data: 12 de janeiro de 2021		Disciplina: Português		Nº de alunos: 24	
Tema: Emoções e Sentimentos – bullying					
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação	
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos; Conversa sobre o bullying	Perceber a qualidade da informação que os alunos têm; Clarificar conceitos e passar mais informação e correta.	Iniciar a aula com a rotina diária: escrever a data, nome e abecedário; Relembrar a definição de bullying; Depois de concluída essa parte da sessão e com o auxílio de um PowerPoint, irei explicar aos alunos o que é o bullying. Dar-lhes a conhecer os diferentes tipos, as causas e as consequências.	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint; • Computador; • Projetor; • Folha; • Caneta/Lápis; • Pré-teste. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empenho; • Criatividade; • Originalidade; • Cumprimento das regras de sala de aula; • Organização; 	
Desenvolvimento Elaboração de uma carta para um colega	Esta atividade tem como principal objetivo aproximar os alunos, fomentar os laços e o contacto entre a turma.	Depois de aprenderem tudo sobre o bullying, os alunos terão de treinar a escrita criativa. O objetivo é escreverem um “biopoema” sobre o colega do lado. O biopoema tem de obedecer a algumas etapas. Para além de treinarem a escrita, os alunos, ao escrever, irão descobrir mais acerca dos colegas o que certamente se tornará benéfico. Enquanto escrevem, irei circular pela sala para tirar dúvidas, corrigir erros e ajudar. No final terão de decorar o poema para oferecer ao colega. No final a turma irá ler o poema à turma.			
Parte final conclusão e elaboração de uma ficha.	Nesta fase da aula é tempo de esclarecer dúvidas e de consolidar toda a matéria.	No início da abordagem à temática do bullying, a turma realizou um “pré-teste”. Nesta fase é tempo de voltar a realizar para perceber se a turma percebeu, ou não e também a qualidade das minhas sessões.			

Tabela 9 - Planificação alusiva à sessão do dia 12 de janeiro de 2021 para Português

Etapas seguidas pelos alunos para a elaboração do Biopoema, na sessão do dia 12 de janeiro de 2021

- 1º O primeiro nome (só)
- 2º Quatro adjetivos que o descrevam
- 3º Irmão ou irmã de...filho ou filha de...;
- 4º Gosta de... (fazer, ver, comer, ...três coisas sítios ou pessoas)
- 5º Que se sente (contente, triste, feliz, aborrecida...três coisas)
- 6º Que tem medo de... (três coisas)
- 7º Que... (dá ou faz aos outros...três coisas)
- 8º Que gostava de... (ir, ter, ser, três coisas)
- 9º Que vive (ou que mora; ou que vive e mora...)
- 10º Apelido (só)

Data: 19 de janeiro 2021

Disciplina: Estudo do Meio

Nº de alunos: 24

Tema: Emoções e Sentimentos

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	 Avaliação
Parte Inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos através de uma conversa sobre os sentimentos/emoções.	Perceber a qualidade da informação que os alunos têm; Clarificar conceitos e passar mais informação e correta.	Iniciar a aula com a rotina diária: escrever a data, nome e abecedário; Procurar no dicionário duas palavras: <u>emoções</u> e <u>sentimentos</u> . Depois de concluída essa parte da sessão, irei iniciar uma conversa com os alunos sobre o tema.		
Desenvolvimento Explicar e passar conhecimento científico à turma acerca do tema.	Esta atividade tem como principal objetivo dar a conhecer os diferentes tipos de emoções e sentimentos e a diferença entre si. A atividade da dramatização irá ser benéfica para trabalhar a desinibição dos alunos e pô-los mais confortáveis sempre que tiverem de estar mais expostos.	Irei distribuir a cada aluno um documento com um artigo retirado da revista “Visão Júnior” sobre as emoções e sentimentos. Vou ler em voz alta e a turma irá seguir a leitura. A folha, para além do artigo, irá ter desafios retirados do Caderno Presse 1.º ciclo (imagens do documento em anexo). Após a leitura e troca de ideias sobre o tema, em grande grupo vamos fazer uma atividade de dramatização. Onde, ao acaso, os alunos irão “dramatizar” alguns sentimentos e emoções – parte da avaliação da cadeira de Estágio.	<ul style="list-style-type: none">• Folha/ficha com o artigo e atividades;• Saco;• Diferentes emoções e sentimentos	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Criatividade;• Originalidade;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Desinibição e à-vontade com a turma.
Parte final Conclusão da aula.	Nesta fase da aula é tempo de esclarecer dúvidas e de consolidar toda a matéria.	Elaboração dos desafios presentes na ficha.		

Tabela 10 - Planificação alusiva à sessão do dia 19 de janeiro de 2021 para Estudo do Meio

Data: 12 de fevereiro 2021

Disciplina: Estudo do Meio

Nº de alunos: 24

Aula via ZOOM - Tema: Emoções e Sentimentos

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte Inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos através de uma conversa sobre os sentimentos/emoções.	Perceber a qualidade da informação que os alunos têm; Clarificar conceitos e passar mais informação e correta. Relembrar os conceitos abordados na aula anterior.	Iniciar a aula com a rotina diária: escrever a data, nome e abecedário; Procurar no dicionário duas palavras: <u>emoções</u> e <u>sentimentos</u> . Depois de concluída essa parte da sessão, irei iniciar uma conversa com os alunos sobre o tema.		
Desenvolvimento Explicar e passar conhecimento científico à turma acerca do tema.	Esta atividade tem como principal objetivo dar a conhecer os diferentes tipos de emoções e sentimentos e a diferença entre si. Tem, ainda, como finalidade, relacionar as emoções com situações do dia-a-dia, e com isso, perceber que nem todos sentem o mesmo na mesma situação.	Depois de relembrados, os alunos da turma terão de pensar em situações onde tenham sentido ou sentiriam as seguintes emoções: alegria, tristeza, medo, raiva e calma. No quadro será feita uma tabela, e por vez, irá um aluno ao quadro escrever o acontecimento enquanto o resto da turma passa para o caderno. Depois da tabela estar preenchida, em grande grupo, vamos atribuir cores às emoções.	<ul style="list-style-type: none">• Folha/ficha com o artigo e atividades;• Quadro;• Marcador;• Caderno;• Lápis.	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Criatividade;• Originalidade;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Desinibição e à-vontade com a turma.
Parte final Conclusão da aula	Nesta fase da aula é tempo de esclarecer dúvidas e de consolidar toda a matéria.	Elaboração dos desafios presentes na ficha.		

Tabela 11 - Planificação alusiva à sessão do dia 12 de fevereiro de 2021 para Estudo do Meio

Anexo 4: Questionários implementados no 2.º Ciclo do Ensino Básico

Nome: Diana Marques Data: 07/03/2021

1. Sabes o que são regimes alimentares?
Assinala com um X a resposta que achares correta.

São dietas que os animais fazem 1 vez por ano

São conjuntos de alimentos que cada animal consome

São os processos que os seres vivos passam para obter alimento

Que regimes alimentares conheces? Carnívoro, Herbívoro e Onívoro

A forma do bico e das patas das aves está relacionada com o tipo de alimentação que têm...

2. Completa com a informação dos quadros:

ave carnívora:	ave insetívora e trepadora	ave granívora	ave filtradora
bico: forte e pontiagudo em forma de gancho para rasgar e presa	bico: comprido e pontiagudo para apanhar insetos nas folhas	bico: curto, forte e cónico para poder apanhar e quebrar sementes	bico: com dois filares e longo com barbas próprias para filtrar a água
patas: fortes e bem desenvolvidas com garras para agarrar e a dilacerar a presa	patas: com dois dedos e garras para agarrar e a dilacerar a presa	patas: adaptadas à marcha e que permita a locomoção na água	patas: com membranas interdigitais para poder procurar as sementes no solo
bico comprido e pontiagudo	bico curto, forte e cónico	bico com área plana e larga	bico forte e curvo
patas fortes e com garras bem desenvolvidas	patas adaptadas à marcha	patas com membrana interdigital	patas com dois dedos virados para a frente e dois para trás

Nos mamíferos, a dentição está relacionada com a sua alimentação. Podem apresentar 3 tipos de dentes:

3. Completa com a informação dos quadros:

Incisivos	Caninos	Molares
forma: forma de lâmina	forma: ponta afiada	forma: largos e rugosos
funções: cortam e fendem	funções: furam e rasgam	funções: trituram e moem
localizações: parte da frente	localizações: lateral	localizações: parte de trás
largos e rugosos	prendem e cortam	furam e rasgam
parte da frente	lateral	parte de trás

Figura 22 - Pós-teste: Regimes Alimentares (resolvido)

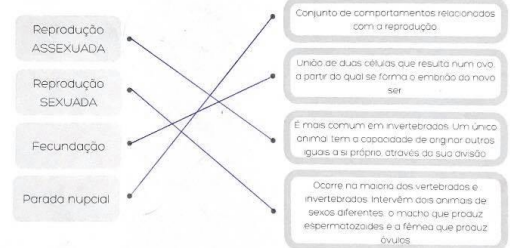
Nome: Diana Oliveira Data: 02/06/2024

1. Que é a Reprodução?

Nas linhas abaixo escreve o que entendes por REPRODUÇÃO

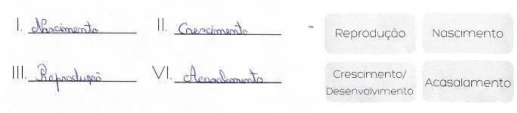
É o processo de criação de novos seres vivos.

2. A reprodução pode ser: ASSEXUADA e SEXUADA

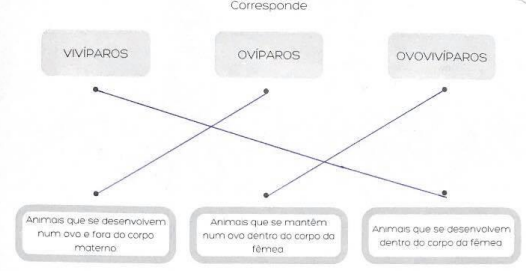


3. Os animais, ao longo da sua vida, passam por etapas.

Completa o ciclo de vida de um mamífero, ordenando as fases/etapas que se seguem



4. Os animais podem ser:



5. Verdadeiro ou falso?

Assinala com um V as frases verdadeiras e com um F as frases falsas

- Depois do acasalamento, dá-se o desenvolvimento de novos seres V
- O macho produz óvulos e a fêmea produz espermatozoides F
- A união dos espermatozoides com o óvulo chama-se fecundação V
- Existem animais ovíparos que têm um aspeto muito diferente dos progenitores e necessitam de sofrer várias alterações até chegarem à forma adulta V



Figura 23 - Pós-teste: Reprodução (resolvido)

Anexo 5: Planificações das sessões do 2.º Ciclo do Ensino Básico para as Ciências Naturais

Data: 23 de abril de 2021		Disciplina: Ciências Naturais		Nº de alunos: 20	
Tema: Os regimes alimentares e o habitat dos animais					
Sumário: Os regimes alimentares e o habitat dos animais – Que regimes alimentares apresentam os animais?					
Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação	
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das conceções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none"> Perceber a qualidade da informação que os alunos têm; 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de um pré-teste alusivo ao tema. 	<ul style="list-style-type: none"> Pré-teste; Manual; Caderno diário; Material de escrita. Placa do feedback 	<ul style="list-style-type: none"> Empenho; Cumprimento das regras de sala de aula; Resolução correta das tarefas; Organização. 	
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> Apresentar exemplos de animais que possuam distintos regimes alimentares. Descrever adaptações morfológicas das aves e dos mamíferos à procura e à captação de alimento, com base em documentos diversificados. 	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 28 e 29); Realização dos “Já sabes” páginas 28 e 29; 			
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none"> Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma. Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”. 			

Tabela 12 - Planificação alusiva à sessão do dia 23 de abril de 2021

Data: 28 de abril de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: Os regimes alimentares e o habitat dos animais

Sumário: Os regimes alimentares e o habitat dos animais – Adaptações das aves

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária;	<ul style="list-style-type: none">Relembrar os conteúdos abordados na aula anterior;	<ul style="list-style-type: none">Escrever o sumário;Breve diálogo sobre a aula anterior.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">Apresentar exemplos de animais que possuam distintos regimes alimentares.Descrever adaptações morfológicas das aves e dos mamíferos à procura e à captação de alimento, com base em documentos diversificados.	<ul style="list-style-type: none">Realização do “Já sabes” pág. 29;Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 30 e 31) – adaptações das aves relacionadas com o seu regime alimentar;Registos no caderno diário – colar no caderno uma tabela facultada pela professora (em anexo o exemplo);Realização dos “Já sabes” páginas 31;	<ul style="list-style-type: none">Manual;Caderno diário;Material de escrita.Tabela;Cola;Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">Empenho;Cumprimento das regras de sala de aula;Resolução correta das tarefas;Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 13 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de abril de 2021

Data: 30 de abril de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: Os regimes alimentares e o habitat dos animais

Sumário: Os regimes alimentares e o habitat dos animais – As adaptações dos mamíferos.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">Oralmente, corrigir a pergunta 2 da página 31 do manual e ao mesmo tempo, recordar o tema abordado na aula anterior.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">Apresentar exemplos de animais que possuam distintos regimes alimentares.Descrever adaptações morfológicas das aves e dos mamíferos à procura e à captação de alimento, com base em documentos diversificados.	<ul style="list-style-type: none">Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 32 e 33);Realização dos “Já sabes” páginas 33;Realização de um Quiz alusivo a toda a matéria sobre os regimes alimentares;Trabalho para investigação: Observar os animais do seu dia-a-dia e registar: como se locomove, qual o seu revestimento, regime alimentar e adaptações.	<ul style="list-style-type: none">Manual;Caderno diário;Material de escrita;Placa do feedback;Power Points	<ul style="list-style-type: none">Empenho;Cumprimento das regras de sala de aula;Resolução correta das tarefas;Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 14 - Planificação alusiva à sessão do dia 30 de abril de 2021

Data: 5 de maio de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: Os regimes alimentares e o habitat dos animais

Sumário: Os regimes alimentares e o habitat dos animais – Realização de exercícios.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">• Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">• Oralmente, fazer um resumo de toda a matéria lecionada até ao momento.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">• Apresentar exemplos de animais que possuam distintos regimes alimentares.• Descrever adaptações morfológicas das aves e dos mamíferos à procura e à captação de alimento, com base em documentos diversificados.	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação de alguns trabalhos de investigação proposto na aula anterior;• Realização do pós-teste sobre os regimes alimentares;• Realização do pré-teste sobre a reprodução.	<ul style="list-style-type: none">• Pré-teste – Reprodução;• Pós-teste – Regimes alimentares;• Caderno diário;• Material de escrita.• Placa do feedback	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Resolução correta das tarefas;• Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">• Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.• Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">• Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 15 - Planificação alusiva à sessão do dia 05 de maio de 2021

Data: 07 de maio de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: Os regimes alimentares e o habitat dos animais

Sumário: A reprodução nos animais – Ciclo de vida e tipos de reprodução.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">Correção da tarefa para casa: procurar o significado da palavra “reprodução” e através da definição introduzir a matéria.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">Discutir a importância dos rituais de acasalamento dos animais na transmissão de características e na continuidade das espécies;Explicar a necessidade da intervenção de células sexuais na reprodução de alguns seres vivos e a sua importância para a evolução das espécies;Categorizar os tipos de reprodução existentes nos animais;Nomear as células que intervêm na fecundação;	<ul style="list-style-type: none">Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 40 e 42);Realização do “Já sabes” página 41 oralmente, depois da visualização de um vídeo (diapositivo 3);Realização do “Já sabes” pág. 42, escrito, depois da visualização de um vídeo.	<ul style="list-style-type: none">Manual;Caderno diário;Material de escrita.Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">Empenho;Cumprimento das regras de sala de aula;Resolução correta das tarefas;Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 16 - Planificação alusiva à sessão do dia 07 de maio de 2021

Data: 18 de maio de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: A reprodução nos animais

Sumário: A reprodução nos animais: Rituais de acasalamento.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">• Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">• A partir da visualização de um vídeo da Escola Virtual sobre o tema da aula, conversar com os alunos acerca dos conceitos lá descritos e, continuar com a matéria.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">• Discutir a importância dos rituais de acasalamento dos animais na transmissão de características e na continuidade das espécies;• Explicar a necessidade da intervenção de células sexuais na reprodução de alguns seres vivos e a sua importância para a evolução das espécies;	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 43 e 44);• Visualização de um vídeo onde mostra veados a lutar para se exibir;• Realização das atividades da página 44 em grande grupo.	<ul style="list-style-type: none">• Manual;• Caderno diário;• Material de escrita.• Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Resolução correta das tarefas;• Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">• Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.• Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">• Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 17 - Planificação alusiva à sessão do dia 18 de maio de 2021

Data: 21 de maio de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: A reprodução nos animais

Sumário: A reprodução nos animais: Animais vivíparos, ovíparos e ovovivíparos.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das conceções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">A partir da execução de um exercício sobre os processos de desenvolvimento dos embriões, fazer uma introdução ao tema da aula		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">Explicar a necessidade da intervenção de células sexuais na reprodução de alguns seres vivos e a sua importância para a evolução das espécies;Distinguir animais ovíparos de ovovivíparos e de vivíparos;	<ul style="list-style-type: none">Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 45 à 47);No final da explicação de cada processo, a turma irá visualizar um vídeo de síntese;Visualização de um pequeno vídeo de tartarugas a sair da areia em direção ao mar (https://www.youtube.com/watch?v=MRrJ2B1nLzM)Realização de três questões finais sobre a matéria.	<ul style="list-style-type: none">Manual;Caderno diário;Material de escrita.Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">Empenho;Cumprimento das regras de sala de aula;Resolução correta das tarefas;Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 18 - Planificação alusiva à sessão do dia 21 de maio de 2021

Data: 28 de maio de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: A reprodução nos animais

Sumário: A reprodução nos animais: Metamorfoses.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">• Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">• A partir da execução de um exercício sobre os processos de desenvolvimento dos embriões, fazer uma introdução ao tema da aula		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">• Interpretar informação sobre animais que passam por metamorfoses completas durante o seu desenvolvimento;• Saber, pelo menos, dois animais que passem por metamorfoses	<ul style="list-style-type: none">• Visualização de um PowerPoint acerca dos conteúdos presentes no manual (páginas 48 e 49);• Colar, no caderno, uma imagem que retrate as metamorfoses – anexo 1;• Realização dos “já sabes” das páginas 48 e 49.	<ul style="list-style-type: none">• Manual;• Caderno diário;• Material de escrita;• Imagem para colar no caderno;• Cola;• Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">• Empenho;• Cumprimento das regras de sala de aula;• Resolução correta das tarefas;• Organização.
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">• Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.• Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">• Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 19 - Planificação alusiva à sessão do dia 28 de maio de 2021

Data: 02 de junho de 2021

Disciplina: Ciências Naturais

Nº de alunos: 20

Tema: A reprodução nos animais

Sumário: A reprodução nos animais: Conclusão das aprendizagens.

Fase	Objetivos	Descrição da tarefa	Materiais	Avaliação
Parte inicial Rotina diária; Levantamento das concepções prévias dos alunos;	<ul style="list-style-type: none">Perceber a qualidade da informação que os alunos têm;	<ul style="list-style-type: none">Breve síntese, oral, de toda a matéria dada acerca da reprodução de maneira a relembrar e ajudar na execução do pós-teste.		
Desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none">Discutir a importância dos rituais de acasalamento dos animais na transmissão de características e na continuidade das espécies;Explicar a necessidade da intervenção de células sexuais na reprodução de alguns seres vivos e a sua importância para a evolução das espécies;Categorizar os tipos de reprodução existentes nos animais;Nomear as células que intervêm na fecundação;Explicar a necessidade da intervenção de células sexuais na reprodução de alguns seres vivos e a sua importância para a evolução das espécies;Distinguir animais ovíparos de ovovivíparos e de vivíparos;Interpretar informação sobre animais que passam por metamorfoses completas durante o seu desenvolvimento;	<ul style="list-style-type: none">Realização do pós-teste acerca da reprodução.Dividir a turma em 5 grupos de 4 elementos;Realização do jogo da glória em grupo.	<ul style="list-style-type: none">Jogo da glória;Material de escrita;Imagem para colar no caderno;Pós-teste;Questionário para investigação;Placa do feedback.	<ul style="list-style-type: none">Empenho;Cumprimento das regras de sala de aula;Resolução correta das tarefas;Organização;Saber trabalhar em grupo;
Parte final Clarificar possíveis dúvidas e feedback da aula	<ul style="list-style-type: none">Análise da aula – o principal objetivo é perceber se a turma ficou com dúvidas, contribuindo, também, para apurar o sentido de responsabilidade da turma.Desenvolver confiança nas suas capacidades e conhecimentos científicos, e a capacidade de analisar o próprio trabalho e regular a sua aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none">Cada aluno irá levantar uma placa, previamente distribuída, onde de um lado diz “percebi tudo” e do outro diz “fiquei com algumas dúvidas”.		

Tabela 20 - Planificação alusiva à sessão do dia 02 de junho de 2021