

Relatório de Estágio Profissionalizante

Natação, Equitação e Educação Física: três programas de Actividade Física em jovens/adultos com Perturbações do Espectro do Autismo

Relatório de Estágio Profissionalizante
apresentado à Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto, com vista à obtenção do
grau de Mestre em Actividade Física Adaptada
(Decreto-Lei nº.74/2006, de 24 de Março).

Orientador: Professora Doutora Maria Adília Silva

Co-orientador: Professor Doutor Rui Corredeira

Supervisora de Estágio: Mestre Natália Correia

Tânia Vasconcelos

Porto, Outubro de 2009

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Vasconcelos, T. (2009). *Relatório de Estágio Profissionalizante. Natação, Equitação e Educação Física: três programas de Actividade Física em jovens/adultos com Perturbações do Espectro do Autismo*. Porto: T. Vasconcelos. Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Actividade Física Adaptada, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE:

PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO, NATAÇÃO, EQUITACÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA.

AOS MEUS ALUNOS

AUTISTAS COM QUEM TIVE O

PRAZER DE TRABALHAR...

AGRADECIMENTOS

Quando iniciei este trabalho, considerei ser mais uma etapa da minha vida a ser realizada. Hoje percebo que não é só uma etapa, mas também um sonho pessoal e profissional que vejo concretizado. Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que realmente são importantes para mim, e àquelas que, de algum modo, contribuíram para a realização do meu trabalho. Espero que através destas páginas, todas essas pessoas se sintam reconhecidas.

À Professora Doutora Maria Adília Silva por ter aceite o desafio de orientar este trabalho, por toda a importância que teve na sua elaboração, bem como o seu apoio, amizade e disponibilidade prestada.

À Mestre Natália Correia, pela supervisão deste trabalho, interesse e apoio, colaboração no decorrer das sessões, troca de impressões acerca do estágio, ajuda prestada para ultrapassar as dificuldades que me surgiram ao longo do trabalho, pela sua disponibilidade e amizade.

Ao Professor Doutor Rui Corredeira, pela ajuda e disponibilidade prestada na realização deste estágio.

À APPDA – Norte e a toda a equipa técnica, em especial à Mestre Natália Correia, ao Miguel e ao João pela disponibilidade e profissionalismo e à Dr.^a Helena Vidal, pelo fornecimento de todas as informações referentes aos alunos.

Aos meus alunos, sem os quais este trabalho não seria possível concretizar.

A todos os professores da FADEUP que participaram na minha formação e na realização do meu trabalho, em especial ao Professor Doutor Manuel Botelho, pela amizade, ajuda e incentivo nas horas mais difíceis.

À minha avó, à minha mana e ao meu cunhado, por acreditarem em mim, pela preocupação e interesse, esforço e ânimo que sempre transmitiram. À Matilde, a minha sobrinha linda, que me fez sorrir nos momentos mais difíceis deste trabalho.

À minha melhor amiga, a minha Mãe, por tudo aquilo que sou hoje, pelo amor e compreensão demonstrados ao longo da vida. Pelo interesse e preocupação demonstrados ao longo do meu trabalho, pela paciência e incentivo que demonstrou quando as forças me faltavam. Obrigada Mãe...

A todos os meus amigos, em especial à Ju, à Paulina, à Sarmento e à “Bragança”, companheiras de aventuras e desventuras, pela amizade e fundamental apoio e por todos os inesquecíveis momentos que partilhamos juntas.

À Guida, porque mais do que uma madrinha é uma grande amiga. Obrigada pela disponibilidade e incentivo nas horas mais difíceis, pela amizade sempre presente e por me ensinar que há “sonhos” que um dia se podem tornar realidade.

E porque “A melhor coisa da vida é pertencer à nossa grande Tuna”, à Desportuna, por ser sempre o meu porto de abrigo.

Ao Rui, pela paciência e incentivo demonstrados ao longo deste trabalho, por acreditar em mim quando nem mesmo eu acreditava. Por ter estado sempre presente, pelas palavras de confiança e por compreender a minha ausência nos últimos tempos. Obrigada por tudo mas principalmente, pelo amor sempre presente. Sem ti nada disto seria possível....

“Somewhere over the rainbow, blue birds fly, and the dreams that you dreamed of, really do come true...”

E ainda a todos aqueles que, apesar de não mencionados, contribuíram, de alguma forma, para a sua realização.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE GERAL	VII
ÍNDICE DE QUADROS	IX
RESUMO	XI
ABSTRACT	XIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XV
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	5
2.1 PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO	5
2.1.1 Evolução Histórica do Conceito	5
2.1.2 Definição e Caracterização	8
2.1.3 Etiologia.....	11
2.1.4 Epidemiologia.....	12
2.2 NATAÇÃO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS	15
2.2.1 História e Evolução	17
2.2.2 Terminologia e Definição.....	18
2.2.3 Benefícios da Natação em Indivíduos com Deficiência	20
2.2.4 Natação e as Perturbações do Espectro do Autismo	22
2.3 EQUITAÇÃO EM POPULAÇÕES ESPECIAIS.....	25
2.3.1 História e Evolução	27
2.3.2 Terminologia e Definição.....	29
2.3.3 Benefícios da Equitação em Indivíduos com Deficiência	33
2.3.4 Equitação e as Perturbações do Espectro do Autismo.....	35
2.4 EDUCAÇÃO FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS	39
2.4.1 História e Evolução	40
2.4.2 Terminologia e Definição.....	41
2.4.3 Benefícios da Educação Física em Indivíduos com Deficiência.....	42
2.4.4 Educação Física e as Perturbações do Espectro do Autismo	44
2.5 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO – OBSERVAÇÃO	47
3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE ESTÁGIO.....	53
3.1 HISTORIAL DA APPDA – NORTE	54
3.2 A APPDA – NORTE	55
3.3 CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO DE ACTIVIDADES OCUPACIONAL (CAO).....	57
3.4 CARACTERIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DO ESTÁGIO	58

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	61
4.1 CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTUDO DE CASO	61
4.2 CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS	62
4.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	64
4.4 PROGRAMA DE NATAÇÃO	65
4.4.1 Fases do Programa de Natação	65
4.4.2 Planos e Relatórios das Sessões de Natação	71
4.5 PROGRAMA DE EQUITACÃO	116
4.5.1 Fases do Programa de Equitação Terapêutica.....	116
4.5.2 Planos e Relatórios das Sessões de Equitação	121
4.6 PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	149
4.6.1 Fases de programa de Educação Física	149
4.6.2 Planos e Relatórios das Sessões de Educação Física.....	155
4.7 SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TRABALHO DESENVOLVIDO.....	187
4.7.1 Aluno E – Natação	187
4.7.2 Aluno R – Equitação.....	190
4.7.3 Aluno E – Educação Física	192
5. CONCLUSÕES E PRESPECTIVAS PARA O FUTURO	195
6. SÍNTESE FINAL	199
1. Introdução.....	199
2. Objectivo.....	201
3. Caracterização das Condições de Estágio	201
4. Realização da prática profissional	202
Caracterização dos Alunos	202
Procedimentos Metodológicos	202
Instrumento.....	202
5. Conclusões.....	203
Aluno E – Natação	203
Aluno R – Equitação.....	203
Aluno E – Educação Física	204
6. Referências Bibliográficas.....	204
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	207

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Fases do programa de Natação (Nível AMA), conteúdos e objectivos específicos para o aluno E	69
Quadro 2. Fases do programa de Equitação, conteúdos e objectivos específicos para o aluno R (adaptado de Rhodes, 1999)	119
Quadro 3. Fases do programa de Educação Física, conteúdos e objectivos específicos para o aluno E	152

RESUMO

O autismo começou a ser descrito por Kanner em 1943, e mais tarde por Hans Asperger, como uma perturbação do desenvolvimento, com um défice motor associado. Wing (1988) estabeleceu uma tríade que consiste num espectro de perturbações com um tronco comum de áreas afectadas: i) relacionamento social; ii) comunicação e iii) comportamentos e actividades repetitivas e estereotipadas. Assim, o nosso estágio prende-se com a importância da intervenção na área da actividade física, pela natureza que os seus efeitos podem ter no desenvolvimento global do indivíduo com perturbações do espectro do autismo. Teve como principal objectivo a intervenção propriamente dita, bem como, a análise dos efeitos de três programas de actividade física: Natação, Equitação e Educação Física, em dois jovens/adultos com perturbações do espectro do autismo. Como instrumento utilizamos a observação participante activa e descritiva. A avaliação dos alunos foi realizada através da análise dos relatórios das sessões. As conclusões do nosso estágio revelam que a actividade física poderá ser benéfica para indivíduos com este tipo de perturbação, e tendo em consideração a especificidade da população, os resultados encontrados podem considerar-se bastante satisfatórios, não só a nível motor, uma vez que na sua maioria os objectivos motores, propostos nos três programas de actividade física foram cumpridos, mas principalmente porque, alcançarmos benefícios ao nível das relações interpessoais, da auto-confiança, da motivação, da auto-estima, do bem-estar físico e psicológico, proporcionando assim, uma melhoria da qualidade de vida destes alunos.

PALAVRAS-CHAVE:

PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO, NATAÇÃO, EQUITACÃO, EDUCAÇÃO FÍSICA.

ABSTRACT

The autism began to be described by Kanner in 1943, and later by Hans Asperger, as a disruption of development, with an associated deficit. Wing (1988) establishes a triad that is a spectrum of disorders with a common core of the affected areas: i) social relationships; ii) communication and iii) repetitive and stereotyped behaviours. Thus our probation relates to the importance of the practice of physical activity, and the nature of their effects, in the total development of subjects with autism spectrum disorders. Its main objective was the intervention itself and the analysis of the effects of three physical activity programs: Swimming, Horse Riding and Physical Education, on two young/adults with autistic spectrum disorders. As a tool we use active participant and descriptive observation. The students evaluation was performed by analyzing the reports of the sessions. Our main conclusions show us that physical activity may be beneficial for subjects with this type of disturbance and our results can also be considered quite satisfactory, because most of our goals related to motor development were accomplished in the three physical activity programs, but mainly because the benefits reach the level of interpersonal relationships, self-confidence, motivation, self-esteem, physical well-being and psychological, providing a better quality of life of these students.

KEY-WORDS:

AUTISM SPECTRUM DISORDERS, SWIMMING, HORSE RIDING, PHYSICAL EDUCATION

LISTA DE ABREVIATURAS

AAHPERD – America Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance

AFA – Actividade Física Adaptada

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

APA – Associação de Psiquiatria Americana

APPCA – Associação Portuguesa para Protecção às Crianças Autistas

APPDA – Associação Portuguesa para Protecção dos Deficientes Autistas

APPDA – Norte – Associação Portuguesa para as perturbações do Desenvolvimento e Autismo - Norte

APSA – Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger

CAO – Centro de Actividades Ocupacional

CEACF – Centro de Estudos de Apoio à Criança e à Família

CID – Classificação Internacional de Doenças

DSM – Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPA – Federação Portuguesa do Autismo

GASC – Grupo de Autonomia e Socialização em Contexto

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

m.i. – membros inferiores

m.s. – membros superiores

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Perturbação Autista

PEA – Perturbações do Espectro do Autismo

PGD – Perturbações Globais do Desenvolvimento

1. INTRODUÇÃO

O autismo foi descrito pela primeira vez por Kanner, em 1943. Inicialmente, Kanner acreditava que todas as crianças com autismo possuíam níveis normais de desenvolvimento intelectual o que, mais tarde se veio a revelar como incorrecto. Há um número substancial de crianças autistas que revelam, adicionalmente, dificuldades gerais de aprendizagem. O autismo surge frequentemente associado a disfunções da fala e a alterações motoras ou sensoriais (Jordan, 2000).

Um ano mais tarde, em 1944, Asperger descreveu um conjunto de comportamentos idênticos aos encontrados por Kanner em crianças que estudou (Pereira, 1999; Vidigal & Guapo, 2003). Surgiram, então, duas designações para uma patologia com características muito semelhantes: Síndrome de Asperger e Perturbação Autista (Wing, 1979, cit. por Correia, 2006).

Para Frith (2001) o autismo é uma perturbação que afecta as funções cognitivas e a habilidade social, no entanto não limita por completo os indivíduos em termos de relações sociais. Deste modo, temos uma patologia que se apresenta como um espectro, podendo os indivíduos estar numa vertente mais deficitária até um desenvolvimento cognitivo normal.

Wing (1988) identificou uma tríade de perturbações que descrevia as crianças como apresentando dificuldades: no relacionamento social, limitações na comunicação verbal e não verbal e comportamento restritivos e estereotipados.

Para Navarro (1998) o autismo surge como uma síndrome que afecta gravemente o desenvolvimento motor do indivíduo, colocando restrições à sua educação e integração na sociedade, sendo que o grau de incapacidade varia de indivíduo para indivíduo e é dependente da qualidade do trabalho educativo realizado.

Santos e Morato (2002) referem que a prática de aprendizagens motoras exerce uma influência representativa na melhoria da coordenação, que se constitui como um pilar para a evolução cognitiva e sócio-emocional.

Ferreira (1993) refere que a actividade física é um meio óptimo para retirar a pessoa com deficiência da sua inactividade e fraca iniciativa, permitindo assim a integração social, aceitação da relação com os outros e maximização das suas potencialidades.

É neste sentido que se dá maior relevância ao desenvolvimento das capacidades motoras, uma vez que são parte vital na formação corporal de base. Surgem como imprescindíveis para as populações com necessidades especiais, porque contribuem para o desenvolvimento perceptivo-motor, facilitando deste modo o seu relacionamento com o meio. Também permitem que o indivíduo adquira, através da actividade corporal, os alicerces sensório-perceptivo-motores que vão estar na base de comportamentos exigidos pelo meio, abrindo-lhes novos horizontes (Pires, 1992).

Assim, o nosso estágio teve como principal objectivo, não só a intervenção em si, mas também, a análise dos efeitos de três programas de actividade física: Natação, Equitação e Educação Física, em dois indivíduos com Perturbações do Espectro do Autismo (PEA). Este estágio foi realizado no sentido de atenuar o quadro de características motoras deficitárias presentes nesta população.

Assim, para Rodrigues (1997), a natação promove o desenvolvimento das habilidades motoras do indivíduo com deficiência, promove o fortalecimento da musculatura que auxilia na postura, favorece a independência na mobilidade e promove o relaxamento. Esta actividade pode ser um meio importante de facilitação ou desbloqueamento de certos aspectos do desenvolvimento no domínio motor, cognitivo ou sócio-emocional.

Segundo Engel (1997), a Equitação para indivíduos com deficiência visa a reabilitação global, reintegração física, social e psicológica, na qual o instrumento utilizado é o cavalo, por ser visto como um elemento cinesioterapêutico, sensório-perceptivo e motivador. A prática desta actividade oferece um repertório de experiências motoras, sensoriais, sociais e psicológicas muito vasto e com capacidade única de criar oportunidades de mudança.

A Educação Física proporciona a oportunidade ao indivíduo com deficiência, de utilizar as suas habilidades por meio de actividades motoras, jogos e desportos a fim de desenvolver o máximo das suas capacidades, bem como, desenvolver a motivação, a auto-estima, a confiança e a autonomia (Vatavuk, 1996).

O nosso estágio contempla deste modo, duas grandes temáticas: as PEA e a Actividade Física.

A pertinência do nosso estágio prende-se, por um lado, com o facto deste se poder tornar uma mais-valia, por si só, devido à escassez de trabalhos realizados nesta área, levando a um maior aproveitamento do desenvolvimento das potencialidades da pessoa com este tipo de perturbação. Por outro lado, a informação obtida a partir da realização deste estágio pode oferecer um contributo para as intervenções futuras junto desta população.

Por conseguinte, a apresentação do relatório de estágio está estruturado da seguinte forma:

A Introdução, capítulo um, constitui-se como uma descrição sucinta do trabalho realizado, focando os aspectos essenciais do mesmo, nomeadamente a pertinência, os objectivos e a estrutura.

No Enquadramento da Prática Profissional, capítulo dois, apresentamos uma revisão da literatura sobre os temas importantes para a realização e compreensão deste trabalho: Perturbações do Espectro do Autismo; Natação; Equitação; Educação Física e Instrumento de Avaliação a Observação.

De seguida, no capítulo três, apresentamos a Caracterização das Condições de Estágio.

No capítulo da Realização da Prática Profissional, capítulo quatro, efectuamos uma descrição do tipo de caso em estudo, a caracterização dos alunos e fazemos uma descrição da metodologia utilizada. Em seguida descrevemos os programas de Natação, Equitação e Educação Física, e apresentamos os planos e os relatórios de todas as sessões. Ainda neste capítulo explicamos qual o sistema de avaliação (instrumento) e controlo do trabalho desenvolvido.

As conclusões são apresentadas no capítulo cinco, reportando-se aos objectivos específicos de cada programa, formulados no capítulo quatro, seguidas de perspectivas para futuros trabalhos nesta área de intervenção.

O capítulo seis destinou-se à Síntese Final do nosso estágio.

O capítulo sete é constituído pelas Referências Bibliográficas consultadas para a fundamentação deste trabalho.

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1 PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO

2.1.1 Evolução Histórica do Conceito

Podemos dizer que o Autismo começou a ser descrito pela primeira vez em 1943, por Leo Kanner, a partir de observações de um grupo específico de crianças.

Leo Kanner encontrou no grupo de crianças que observou (8 rapazes e 3 raparigas), um factor comum: nenhuma delas parecia querer relacionar-se com o mundo; pareciam viver num mundo próprio. Tal facto levou Kanner a considerar haver uma perturbação inata do contacto afectivo, vincando factores orgânicos e ambientais e designou esta perturbação de Autismo (esta expressão tinha sido já, usada em 1908, por Bleuler ao descrever o isolamento social de doentes com esquizofrenia) e que deriva da palavra grega *Autos* que significa Próprio ou Eu e *Ismo* que indica uma Orientação (Frith, 1989; Marques, 2000), ou seja, orientado para si próprio.

Kanner (cit. por Pereira, 1999, p.19) no seu artigo “Autistic disturbances of affective contact” descreveu os comportamentos característicos manifestados por essas crianças: “ (...) Desde 1938, têm chegado à nossa atenção um número de crianças cuja condição difere tão marcada e unicamente de qualquer coisa referida até hoje, que cada caso merece e eu espero que eventualmente receba uma informação detalhada das suas peculiaridades fascinantes”. Este conjunto de comportamentos “fascinantes” é conhecido na actualidade como Síndrome de Kanner ou Perturbação Autística (*American Psychiatric Association*, 2002).

Kanner (cit. por Rogé et al., 1998) afirma que o Autismo se trata de uma anomalia do desenvolvimento, de início precoce, caracterizado pela incapacidade de desenvolver relações com os outros, atraso na aquisição da

linguagem e uma utilização não funcional desta, actividades e jogos repetitivos, necessidade de imutabilidade do meio, falta de imaginação e boa capacidade para decorar.

Um ano mais tarde, em 1944, o pediatra austríaco Hans Asperger descreveu um conjunto de comportamentos idênticos aos encontrados por Kanner em crianças que seguia em consulta. Curiosamente Asperger, tal como Kanner, e apesar de não terem conhecimento do trabalho um do outro, ambos referiram-se a estes comportamentos usando o mesmo termo “autistas” ou “autísticos” (Pereira, 1999; Vidigal & Guapo, 2003).

No entanto, algumas das crianças que Asperger observou expressavam-se fluentemente por volta dos 6/7 anos, apesar de terem tido um atraso no início da fala. Tinham dificuldade tanto na motricidade fina como na global. Eram muito inteligentes, algumas tinham um pensamento lógico abstracto apresentando características muito diferentes das descritas por Kanner (Vidigal & Guapo, 2003).

Actualmente os investigadores pensam que “Asperger” e “Kanner” são duas faces de uma complicada perturbação. Nas classificações internacionais a Síndrome de Asperger é considerada como uma forma de autismo atenuado no qual as crianças apresentam um bom nível verbal e intelectual ao contrário da Síndrome de Kanner (Pereira 1999; Vidigal & Guapo, 2003).

Ao nível da sua classificação pelos grandes sistemas internacionais, é curioso notar que apenas a partir dos anos 70 é que alguns países começaram a manifestar interesse pelo autismo e que o termo foi introduzido na Classificação Internacional das Doenças (CID 9) da Organização Mundial de Saúde (OMS). Em 1981 surgiu uma nova edição do DSM – III (*Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*) da Associação de Psiquiatria Americana (APA), confirmando o crescente interesse dos especialistas pelo autismo. Em 1989 o DSM – III foi revisto, tendo esta classificação conseguindo impor-se na literatura científica internacional em parte devido à insuficiência da classificação da OMS em vigor na altura. Em 1994 surge o DSM – IV que se aproximou do CID e subdividiu as Perturbações Globais do Desenvolvimento em cinco categorias: Perturbação Autística (PA), Síndrome de Rett, Perturbação

Desintegrativa da Segunda Infância, Síndrome de Asperger, e Perturbação Global do Desenvolvimento sem outra Especificação ou Autismo Atípico (*American Psychiatric Association*, 2002; Vidigal & Guapo, 2003).

Ainda em 1994, quer o DSM – IV (1995), quer o CID 10 (1990) incluem a PA nas Perturbações Globais do Desenvolvimento (PGD) ou também denominada como Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) (Dijkxhoorn, 2000).

As várias classificações utilizadas internacionalmente são necessárias pois permitem a comunicação entre os técnicos. Por outro lado, o aparecimento constante de novos sistemas de classificação evidencia a extrema complexidade dos diferentes quadros clínicos incluídos no espectro autista.

Em síntese, desde que Kanner expôs a PA, sempre se falou em pessoas autistas, pressupondo que o mesmo diagnóstico indicava o mesmo quadro clínico. Porém, quer as observações de diagnóstico, quer a experiência, indicam-nos que tal como cada pessoa é uma pessoa, no caso do autismo cada pessoa com autismo é uma pessoa com autismo, isto é, as mesmas características não descrevem todas as pessoas com PEA da mesma maneira (Correia, 2006).

A tendência actual da comunidade científica é a de utilizar o termo “Espectro do Autismo” introduzido por Wing (1988). Desta forma, quando utilizamos o termo autista falamos da PA de Kanner mais profunda, quando falamos de PEA falamos de pessoas com combinações diferentes das características do autismo, vendo-o como um contínuo ou um espectro.

No entanto, podemos verificar que na prática a palavra autista ainda é usada para descrever qualquer diagnóstico, em contraste com todos os encontros da área onde claramente há uma substituição de autismo por PEA quando nos queremos referir a diagnósticos que não o da PA de Kanner (Correia, 2006).

2.1.2 Definição e Caracterização

Nos seus primeiros escritos, Kanner considerou o autismo como uma perturbação do desenvolvimento constitucionalmente determinada, sugerindo a possibilidade de existência de uma componente genética. No seguimento desta teoria, defendia que se devia assumir que estas crianças nascem com uma incapacidade inata para proceder da forma biologicamente correcta ao contacto afectivo com os outros, tal como outras crianças nascem com outro tipo de incapacidade física ou mental (Kanner, 1943, cit. por Jordan, 2000).

Cerca de sessenta anos passados desde aquela que foi a primeira descrição, os critérios do autismo coincidem bastante com a teoria defendida por Kanner, embora não no tocante à incapacidade para estabelecer relações sociais referida por este. Para contrariar esta ideia de irreversibilidade foi introduzida a noção de anomalia qualitativa das relações que põe o enfoque na dificuldade de operacionalização das funções de relação e o carácter singular dos sinais utilizados nesta (Rogé et al., 1998).

Souza et al. (1994) entendem como autistas, as pessoas que têm dificuldades de comunicar com o meio, desenvolvendo assim um código próprio, pertencente ao seu percurso de vida. Segundo os autores, são pessoas com possibilidades intelectuais e podem interagir com os outros e com o meio.

De igual modo Pereira (1999, p.19) define a Síndrome de Kanner como um “(...) ensimesmamento *quasi*-global, acompanhado por uma frequência elevada de formas diversas de comportamentos estereotipados e/ou ritualistas, dificuldades em graus variados no desenvolvimento da linguagem, e consequentemente, um contacto social com limitações muito evidentes”. Tal como os autores citados no parágrafo anterior este autor fala em limitações no contacto social, sublinhando o facto de haver graus variados de dificuldades.

Neste sentido Vidigal e Guapo (2003, p. 33) definem o autismo como “(...) uma perturbação grave e precoce do desenvolvimento que afecta em particular o contacto e a comunicação da criança com o meio – isolamento

autístico, necessidade de imutabilidade e bizarrias do comportamento (estereotípias, fuga do olhar, balanceamentos, gritos, ecolália)”. Estas autoras descrevem comportamentos comuns aos referidos por Kanner, no entanto, deixam entender que a interacção social, apesar de afectada, existe.

As várias definições expostas são semelhantes, diferindo apenas no enfoque que os vários autores dão a esta perturbação, fruto de diferentes orientações práticas. Da análise das definições destacamos a referência a dificuldades no relacionamento recíproco com outros e o meio, dificuldades na linguagem verbal e não verbal e as formas de comportamento atípicas.

Na sua descrição sobre os comportamentos das crianças que observou, Kanner chamou a atenção para pelo menos três características que considerou fundamentais: i) a incapacidade da criança para se relacionar normalmente com pessoas e com situações desde o início das suas vidas; ii) a falha na utilização da linguagem com o objectivo de comunicar; iii) um desejo obsessivo para a manutenção do mesmo estado das coisas *sameness* (Howlin & Rutter, 1987; cit. por Pereira, 1999).

Wing (1988) identificou uma tríade que hoje pauta todos os critérios de diagnóstico relativos ao espectro das perturbações ligadas ao autismo: a Tríade de Lorna Wing. É esta tríade que define o que é comum a todas elas, consistindo em dificuldade em três áreas do desenvolvimento, mas nenhuma dessas áreas, isoladamente e por si só, se pode assumir como reveladora de “autismo”. É a tríade no seu conjunto, que indica se a criança estará, ou não, a seguir um padrão de desenvolvimento anómalo e, no caso de se registar uma deficiência numa das áreas apenas, ela poderá radicar numa causa completamente diferente.

Segundo a autora, esta tríade consiste num espectro de perturbações com um tronco comum de áreas afectadas, que inclui problemas em três domínios: i) interacção social: limitação extrema na capacidade de se envolver em convívios sociais, que implicam interacção mútua; ii) comunicação: comprometimento da capacidade de se envolver em convívios sociais que impliquem a livre expressão da comunicação quer receptiva quer expressiva;

iii) comportamentos e actividades repetitivas e estereotipadas: pouca capacidade de imaginar, de fantasiar.

Dificuldades de Relacionamento Social

Estas crianças apresentam dificuldades de relacionamento quer com os adultos quer com os seus pares. E aqui encontramos desde o caso típico da criança fechada e alheada do que a rodeia, até à criança que responde a uma interacção social, embora se possa revelar incapaz de iniciá-la, passando pela que se apresenta como “activa mais imprevisível”, que procura relacionar-se mas que o faz de uma forma desajeitada, dada a sua inexperiência, ou mesmo uma certa ingenuidade, em termos de relacionamento social (Jordan, 2000).

Dificuldades de Comunicação

As dificuldades são patentes em todos os aspectos da comunicação. O problema do autismo reporta-se mais à comunicação do que à linguagem em si. Uma criança pode ter um bom domínio da gramática e da articulação e pode falar fluentemente, mas o seu discurso poderá apresentar uma entoação estranha, haver repetição (ecolália) ou omissão de pronomes ou uma compreensão literal do discurso. Outras crianças poderão demonstrar dificuldades semelhantes na compreensão de todas as formas de comunicação, mas não farão uso da fala, nem a compensarão facilmente com a comunicação gestual. A todos os níveis, a sua comunicação é, por norma, directamente dirigida à satisfação de necessidades que se lhe deparem, muito mais do que a uma partilha ou troca de informação e interesses (Jordan, 2000).

Comportamentos e Actividades Repetitivas e Estereotipadas

São notórias as dificuldades no que se refere à flexibilidade de pensamento, imaginação e comportamento. Isto reflecte-se na exibição de comportamentos estereotipados repetitivos e, em alguns indivíduos, numa relação exagerada face a qualquer alteração inesperada da rotina. O brincar tende a não ser uma actividade criativa ou verdadeiramente simbólica (ainda

que certos actos de jogo simbólico possam ser imitados ou copiados) e torna-se frequentemente numa prática isolada (Jordan, 2000).

A falta de imaginação e de jogo espontâneo leva a criança a realizar sempre os mesmos jogos (bater ou rodopiar), basicamente com o intuito de se auto estimular, criando um padrão rígido de comportamentos (Frith, 1989).

2.1.3 Etiologia

Muitas e variadas teorias têm sido propostas para explicar as PEA. Por um lado, as teorias comportamentais tentam explicar os sintomas característicos desta perturbação com base nos mecanismos psicológicos e cognitivos subjacentes; por outro, as teorias neurológicas e fisiológicas tentam fornecer informação acerca de uma possível base neurológica (Marques, 2000).

Segundo Frith (1989), não existem ainda certezas em relação à natureza do autismo e, consequentemente, como é que um indivíduo adquire a perturbação, mas indiscutivelmente tem uma base biológica, e é consequência de uma disfunção orgânica. Porém, sabemos que se baseia no isolamento e na ausência e a sua evolução pode melhorar consideravelmente até concentrar-se num quadro grave de vertente deficitária (Vidigal & Guapo, 2003).

Na sequência das publicações de Kanner e da sua difusão, era entendida como causa patogénica do autismo a relação fria e pouco emotiva da mãe com a criança, conduzindo os teóricos psicanalistas a entender o autismo como uma falha na diferenciação do *self* (Frith, 1989; Hobson, 1993; Marques, 2000), levando as pessoas a pensar que a culpa era da mãe.

Segundo Happé (1994), existem relatos de mães que dizem que há alguns anos atrás eram apontadas na rua como insensíveis, diziam-lhes que não gostavam dos seus filhos e que nunca os quiseram ter tido, desenvolvendo a teoria das mães “geradoras de frieza”. No entanto, podemos constatar que os pais das crianças com PEA podem ser bastante carinhosos e que muitas vezes também são mães e pais de outros filhos sem PEA, levando-nos a afirmar que

esta teoria não é verdadeira (Jordan, 2000), excluindo assim uma possível ligação entre atitudes e acções dos pais e o desenvolvimento das PEA (Correia, 2006).

De acordo com a Internacional Association Autism – Europe (2000), não há uma só causa biológica mas sim uma etiologia multifactorial e, como tal, só os genes não podem explicar todas as variações nos desvios muito precoces.

Tem que se ter em conta a interacção entre o potencial genético e o ambiente biológico a nível pré e peri-natal. Noutros casos, há uma forte ligação entre as PEA e algumas doenças genéticas: fenilcetonúria e esclerose tuberosa (3% a 9%), rubéola materna, neurofibromatose, X-frágil (2,5% a 5%) e anomalias cromossómicas (5%).

Estudos neurobiológicos, referidos por Wing (1988), em indivíduos autistas sugerem anomalias a nível celular; igualmente, a análise de cadáveres demonstrou um tamanho anormal do cérebro em alguns indivíduos enquanto que os estudos bioquímicos são, até à data, inconclusivos.

Actualmente parece ser claro que as PEA resultam de múltiplos factores tanto genéticos como do meio, que afectam a maturação do sistema nervoso central e o desenvolvimento afectivo e intelectual da criança (Vidigal & Guapo, 2003).

2.1.4 Epidemiologia

Ao longo do tempo, a avaliação da taxa de prevalência tem sofrido oscilações, dependendo da definição de autismo utilizada.

Segundo Pereira (1999), o primeiro estudo epidemiológico foi realizado por Lotter em 1966, apresentando para uma prevalência de cerca de 4 indivíduos com autismo em cada 10.000 crianças.

Estudos posteriores, tendo por base o DSM – III, mostraram grande concordância, estabelecendo uma prevalência de 4 a 6 casos de autismo em cada 10.000 crianças (Wing & Gould, 1979, cit. por Pereira, 1999).

Também Bryson et al. (cit. por Correia, 2006) realizaram um estudo onde constataram, um aumento de casos com PEA: 10 casos de autismo em cada 10.000.

No entanto, estudos realizados nos Estados Unidos da América revelam que 2 a 4 crianças em cada 10.000 apresentam PEA mas, se incluirmos crianças com deficiência intelectual, a prevalência pode chegar a 20 por 10.000 (Kirk & Gallagher, 1991).

Quanto à relação entre os dois sexos, segundo a Internacional Association Autism – Europe (2000), é de 4 rapazes para 1 rapariga. Os rapazes aparecem em maior número do que as raparigas, exibindo estas, todavia, uma deficiência intelectual mais grave.

Segundo Bento (1999), a numerosa quantidade de rapazes e o reduzido número de raparigas com autismo constituem um índice típico da origem biológica do autismo. A explicação tem sido a que se prende com o cromossoma X: as raparigas possuem dois cromossomas X, um “herdado” da mãe e outro “herdado” do pai e, caso um deles seja “anormal”, esta anomalia pode ser compensada pelo outro, ao contrário dos rapazes que possuem um único cromossoma X, não possuindo por isso essa reserva de segurança.

Em Portugal foi recentemente realizado por Oliveira et al. (2007) o primeiro estudo epidemiológico na área das PEA. Foi estudada a população nascida nos anos ‘90, ‘91 e ‘92, em Portugal Continental e Açores, ligadas ao ensino pelas escolas públicas, privadas ou especiais. Das cerca de 350.000 crianças existentes, foi eleita uma amostra aleatória (80.000) e foi entregue aos professores dessas crianças um questionário de forma a despistar casos de autismo para serem observados pela equipa. Depois do despiste inicial foram observadas 120 crianças, 56% das quais com diagnóstico efectivo de PEA. Puderam concluir, depois do cálculo das médias ponderadas, que em Portugal Continental existe uma prevalência de 9,2/10000 e 15,6/10000 nos Açores, quando falamos nas PEA. A mesma autora, no seu estudo epidemiológico acima referido, obteve como um dos problemas associados em 83% dos casos estudados, a deficiência intelectual.

Relativamente às questões culturais, vários autores afirmam que a perturbação pode aparecer em qualquer classe social, em qualquer etnia e em qualquer zona do mundo (Gillberg & Coleman, 1992; Wing, 1993, Department of Health and Human Services, 2002, cit. por Ozonoff et al., 2003).

De uma maneira geral, a prevalência tem vindo a seguir uma linha crescente em número de casos com PEA, talvez por se ter alargado, cada vez mais ao longo dos anos, os critérios de diagnóstico. Actualmente, em termos internacionais, é apontada uma prevalência de 1/150 crianças ou 60-70/10000 (Fombonne, 2009; Inglese & Elder, 2009). Assim, esta prevalência torna as PEA numa das mais frequentes perturbações do neurodesenvolvimento.

2.2 NATAÇÃO PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS

A Natação pode proporcionar a abertura de um mundo totalmente novo para todos os indivíduos, mas para os portadores de algum tipo de deficiência, esta apresentam-se como um meio vantajoso. O meio líquido pode ser considerado um paradoxo, pois ao mesmo que inibe ou amedronta pode proporcionar prazer e conquistas que nenhuma outra actividade é capaz de proporcionar. Trabalhar no meio aquático subentende uma série de desafios e requer inúmeros cuidados que dizem respeito à segurança e à adaptação individual.

Vários autores têm-se debruçado sobre os benefícios da natação, contribuindo cada um com a sua análise para um melhor entendimento acerca da relação directa que se pode estabelecer entre a natação e o desenvolvimento global dos indivíduos portadores de deficiência.

Assim, para Rodrigues (1997), a natação promove o desenvolvimento global da criança com deficiência, beneficia o desenvolvimento da personalidade, contribui para a melhoria da noção do corpo e do movimento e dos diferentes segmentos que o compõem, facilita a obtenção do controlo respiratório e do controlo dos movimentos da cabeça e promove o relaxamento.

Este autor refere que o meio aquático providencia um *feedback* cinestésico imediato para indivíduos com problemas de coordenação, facilitando o contacto tátil-corporal, muito importante em indivíduos com problemas emocionais, de distração e distanciamento, bem como a verbalização e exploração da linguagem. Além disso a natação, devido à relação impulsão/ gravidade, permite à criança com deficiência, corrigir e adaptar os seus movimentos, dando-lhe tempo para reagir e perceber como deve usar o corpo.

Segundo Mauerberg-de-Castro (2005), a água proporciona aos indivíduos com deficiência inúmeros benefícios como a reeducação e estimulação de músculos paralisados, controlo da respiração, fortalecimento da musculatura que auxilia na postura, alívio de dores, trabalho de força sem preocupações com atrito, intervenção motora e independência na mobilidade.

As propriedades da água e a temperatura adequada, podem proporcionar o relaxamento muscular, a diminuição de espasmos, assim como a sensação de bem-estar, auto-estima e alegria. As actividades realizadas no meio líquido contribuem como facilitador para ensinar e aprimorar movimentos básicos e fundamentais, necessários para outras actividades do dia-a-dia que muitas vezes o indivíduo não consegue realizar noutros ambientes (Mauerberg-de-Castro, 2005).

Para Matos (1981) a natação proporciona situações de estimulação e de aprendizagem, em relação às quais a criança não desenvolveu ainda mecanismos de defesa (desistência) perante as suas dificuldades, nem fixou estratégias de aprendizagem incorrectas ou improdutivas.

Assim, este tipo de actividade pode ser um meio importante de facilitação ou desbloqueamento de certos aspectos do desenvolvimento do domínio motor, cognitivo, ou sócio-emocional (Price, 1980). Isto não significa que as dificuldades desapareçam. De facto, os indivíduos com dificuldade de equilíbrio, de estruturação de esquema corporal e de orientação espacial são confrontados com novos problemas nestes domínios (Matos, 1981).

Jacinto (2005) refere que o principal objectivo da natação para populações especiais é promover actividades de forma lúdica que venham estimular a aprendizagem de vários estilos de nado e o desenvolvimento global de acordo com as limitações do indivíduo, proporcionando uma interacção social, onde o indivíduo se sinta actuante e participativo na sociedade.

Segundo a autora, os principais benefícios da natação nas populações especiais centram-se em: melhorar a aptidão física e a execução psicomotora; deslocar-se de forma independente e segura sob e sobre a água; fortalecer o tônus muscular; melhorar o desenvolvimento social e psicológico; elevar a auto-estima; melhorar a segurança do indivíduo nas horas de lazer; aliviar a dor muscular e melhorar a postura.

A utilização de um meio envolvente e carinhoso faz com que as actividades aquáticas sejam cada vez mais uma excelente prescrição de exercício para todos os indivíduos. A Natação para populações especiais surge como um excelente reforço às terapias tradicionais, permitindo não só a

adaptação ao meio aquático, mas também, o desenvolvimento de aspectos psicomotores. É compreendida como a capacidade do indivíduo para dominar o elemento água, deslocando-se de forma independente e segura sob e sobre a água utilizando, para isto, toda sua capacidade funcional, residual e respeitando suas limitações.

2.2.1 História e Evolução

A natação deu as suas primeiras braçadas em 1538 com as publicações do alemão Nicolas Wynman, um professor de línguas. Em 1696 Thevenot, um escritor francês, descreveu o nado de peito que, segundo ele, era realizado com a cabeça fora de água e o braço dentro da água no momento da recuperação. Em 1700 uma pesquisa feita por Benjamin Franklin transformou-o no pioneiro da história da natação, pesquisando o princípio da flutuação (The American Red Cross, 1992).

De acordo com Lepore (1999), já desde o tempo de Hipócrates, a água era utilizada no auxílio à reabilitação; os gregos e romanos já utilizavam a água corrente para a cura de doenças.

Segundo o autor supracitado, os exercícios terapêuticos também vêm de longa data, começando nos Estados Unidos logo após a Primeira Guerra Mundial, com um programa para indivíduos com problemas reumáticos, tendo sido chamada de hidroterapia. Este nome foi dado porque as actividades na água tinham intuitos especificamente terapêuticos. Após a Segunda Guerra Mundial as actividades aquáticas foram utilizadas com intuito terapêutico para traumáticos e amputados, bem como para soldados com problemas psicológicos, devido aos inúmeros benefícios encontrados pelo tratamento através da água.

De acordo com Lepore et al. (1998), apesar da longa história na evolução dos exercícios aquáticos, as pessoas com deficiência não tiveram muito acesso a programas de actividades aquáticas com objectivos

educacionais ou recreativos. Antigamente programas aquáticos voltados para a comunidade, tinham pouco incentivo e eram pouco explorados com esses fins.

Mais tarde, a procura pelo treino especializado foi tornando os profissionais mais capacitados e a abertura de atendimentos específicos começou a ser realidade para todos, criando assim mais oportunidades para as pessoas com deficiência.

A partir dos anos 60 e 70, a natação para indivíduos com deficiência ganha maior relevância e propõe-se que todas as pessoas tivessem oportunidades para aprender as habilidades básicas da natação. Actualmente, a filosofia da Natação para populações especiais tem sido expandida (Sherrill, 1998).

Assim, a iniciação da natação para pessoas com deficiência é abordada através de várias estratégias de intervenção, todas elas com o mesmo objectivo, ou seja, permitir que o indivíduo desenvolva conteúdos desde o controlo respiratório até aos movimentos básicos das técnicas. A partir daí são utilizadas técnicas de aprendizagem dos nados como na natação para pessoas ditas normais, respeitando a individualidade e a capacidade de cada pessoa (Tsutsumi et al., 2004).

O século XX direcciona a natação como um desporto voltado também para o lazer. Hoje em dia temos piscinas municipais, inúmeros parques aquáticos, uma grande quantidade de residências com piscinas e o mais importante de tudo, a natação tornou-se um desporto popular e não uma actividade desportiva elitista. Devido a esta abertura e ao desenvolvimento de alternativas técnico-pedagógicas, a natação ganhou mais valor e mais adeptos, criando assim, outras formas de natação especializada e de actividades aquáticas adaptadas, proporcionando um ambiente de lazer para todos (Mauerberg-de-Castro, 2005).

2.2.2 Terminologia e Definição

Nos dias de hoje, quando falamos em natação para indivíduos com deficiência, uma série de definições e terminologias acrescentam uma

formalização técnica à área que, inevitavelmente, procura uma especialização profissional.

Este facto deve-se às inúmeras mudanças de leis dentro da área da Educação Física nos últimos anos envolvendo a actividade física adaptada e, indirectamente, as actividades aquáticas adaptadas. Em 1970, a partir da lei *The Education of the Handicapped Act*, o modelo educacional americano incluiu a natação na definição e no currículo de Educação Física para os alunos com deficiência.

Os autores referem que essas mudanças acabaram por reforçar uma explosão de interesses na área, obrigando os profissionais envolvidos nas actividades aquáticas a terem um conhecimento multidisciplinar mais amplo, dominando tópicos não só educacionais e aquáticos, mas também, clínicos, terapêuticos e recreativos (Lepore et al., 1998).

Assim, a natação adaptada segue as regras da dinâmica da natação mas modifica as técnicas do nado para indivíduos que não apresentam a força necessária para executar o movimento, ou não apresentam a flexibilidade suficiente ou até mesmo a falta de resistência para executar os “padrões” da natação. Os autores acima citados consideram a natação adaptada como parte das actividades aquáticas adaptadas, sendo que esta actividade é muito utilizada por nadadores paraolímpicos que treinam para competições. As suas provas são modificadas de acordo com a necessidade de cada praticante.

A partir destes dados torna-se imperativo diferenciar as áreas de actuação para melhor executarmos um trabalho profissional, multidisciplinar e de qualidade. As actividades aquáticas são aplicadas por intermédio de programas específicos e organizados de acordo com as necessidades, potencialidades e objectivos do indivíduo, assumindo várias abordagens: natação, actividades aquáticas recreativas, actividades aquáticas de reabilitação ou terapêuticas (Lepore et al., 1998).

2.2.3 Benefícios da Natação em Indivíduos com Deficiência

Os benefícios que podemos encontrar na Natação são únicos, podendo ao mesmo tempo, proporcionar aos participantes, progressos e desenvolvimento ao nível dos aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e cognitivos.

A Natação ajuda a promover padrões e possibilidade de movimentos que talvez tenham sido executados e experimentados pela primeira vez na vida (Lepore et al., 1998).

Segundo Champion (2000), alguns dos benefícios fisiológicos relacionados com a Natação são: o alívio da dor e espasmos musculares; manutenção ou aumento da amplitude de movimento das articulações, fortalecimento dos músculos enfraquecidos; aumento da tolerância aos exercícios; reeducação dos músculos paralisados; melhoria da circulação sanguínea; encorajamento para actividades funcionais; manutenção e melhoria do equilíbrio e da postura.

Este tipo de actividade promove a melhoria das funções motoras tais como: a força muscular, a potência, a flexibilidade, a velocidade, a agilidade, a propriocepção; aumentando a resistência, proporcionando ao sistema cardiovascular e ao sistema circulatório, uma capacidade de esforço favorável (The American Red Cross, 1992).

No entanto alguns factores fisiológicos encontrados nas diversas deficiências podem dificultar o processo de ensino-aprendizagem e tornarem-se um enorme desafio. Segundo Champion (2000) alguns desses factores são: limitações na estrutura e funcionalidade corporal; anormalidades na estrutura muscular (distrofia muscular); amputações; ausência de reflexo de integração (paralisia cerebral, deficiência intelectual, autismo) e obesidade.

De uma maneira geral, o processo de aprendizagem não é uma prova fácil de se ultrapassar, devem ser criadas estratégias de ensino que possam ir ao encontro das necessidades de cada indivíduo (Champion, 2000).

Para Mauerberg-de-Castro (2005) um dos pontos mais altos dos benefícios psicológicos que se podem encontram na Natação, é o sucesso. Os

indivíduos com deficiência vivenciam uma forte parcela de insucesso e frustrações que diminuem a sua auto-estima. Através da Natação, essa realidade de sucesso transforma-se num factor extremamente relevante quando se compara com outras actividades.

A oportunidade de se fazer bem e se sentir vencedor   muito importante. A sociedade tradicional, estruturada para pessoas sem deficiência, nega com frequência o sucesso de pessoas com deficiência. Porém, as actividades aquáticas podem dar a todos a oportunidade de alcançar com sucesso as suas metas (The American Red Cross, 1992).

As propriedades da água actuam como facilitadoras para inúmeras actividades que fora dela, não podem ser realizadas. Além disso, o trabalho no meio aquático pode proporcionar total independência e sensa o de conforto para muitos, criando assim efeitos psicológicos positivos aos participantes. A liberdade de movimento proporcionada pela água, não são valoriza o auto-reconhecimento dos indivíduos com deficiência, mas também incentiva-os a procurar novos caminhos e ajuda-os a encontrar os seus potenciais. O sucesso traz consigo inúmeros factores que psicologicamente engrandecem a auto-estima dos indivíduos, influenciando-os em diversos aspectos sociais (Mauerberg-de-Castro, 2005).

Segundo a autora, assim como os aspectos fisiológicos apresentam factores que afectam e dificultam o processo de ensino-aprendizagem, encontramos também desvantagens psicológicas que podem interferir no ensino. Entre os vários factores temos: a ansiedade; a falta de motiva o; o medo e o insucesso.

Lepore et al. (1998) afirmam que a explora o do movimento ajuda os participantes a conhecerem o seu próprio corpo e como ele se move. Essa explora o pode ser ainda mais importante para indivíduos com deficiência que apresentam a falta de consciência sobre como os seus corpos se movem. Assim como as actividades de recrea o, exigem dos participantes um desempenho cognitivo, a aprendizagem de novas habilidades no meio aquático, bem como a aprendizagem dos estilos, também requer muita concentra o e aten o.

Campion (2000) acrescenta que a Nataação apresenta uma expressiva vantagem social, pois quando os indivíduos com deficiência adquirem habilidade para nadar, podem-se colocar em posição de igualdade praticando a mesma actividade que os seus pares não-deficientes. Importa salientar, que ser proficiente nalguma actividade física e desportiva atribui prestígio na estrutura social.

Outro factor relevante é que, independentemente da idade ou das condições físicas das pessoas, a Nataação mostra-se útil no sector da reabilitação, e também auxilia os indivíduos a enfrentar os problemas, alcançando o sucesso e ajudando no processo de socialização (Mauerberg-de-Castro, 2005).

A nataação é um dos desportos mais complexos e proporciona uma variedade de benefícios tanto para os indivíduos em geral como para os portadores de algum tipo de deficiência, devido aos benefícios e às facilidades proporcionadas pela execução de movimentos com o corpo imerso na água (Tsutsumi et al., 2004).

Assim, podemos dizer que o meio aquático não tem a intenção de ser a “salvação de todos os problemas”, mas sim tem como objectivo proporcionar melhoria da qualidade de vida para todos que nele mergulhem.

2.2.4 Nataação e as Perturbações do Espectro do Autismo

Os programas aquáticos oferecem uma vasta gama de actividades, incluindo actividades para pessoas com disfunções variadas como é o caso das PEA. A oportunidade e a liberdade dos movimentos na água produzem efeitos que nunca seriam conseguidos em terra. A flutuação reduz a força gravitacional, assim, o sucesso dos movimentos requer menos esforço e proporciona uma maior eficiência (Price, 1980).

Yilmaz et al. (2004) realizaram um estudo, com o objectivo de determinar os efeitos dos exercícios de nataação no comportamento motor e na condição física de um indivíduo com PEA durante 10 semanas. Para estudarem a

condição física, os autores utilizaram uma escala composta por oito itens: medição do VO₂ (através do teste de andar 6 minutos), equilíbrio, agilidade, força do salto, extensão do joelho, flexão de ombros, velocidade e flexibilidade. Para estudar as habilidades aquáticas usaram uma escala constituída por 5 itens: andar à volta da piscina, tocar na água, entrar na água, sentar-se no bordo e manter uma posição horizontal na água.

Após as 10 semanas da aplicação do programa de natação, o indivíduo apresentou melhorias significativas ao nível da condição física em cinco dos oito itens que compõem a escala e ao nível das habilidades aquáticas, o indivíduo apresentou melhorias em todos os itens da escala, diminuindo ainda os movimentos estereotipados e apresentando-se mais relaxado do que no início do programa.

Durante as sessões, os estímulos exteriores e a adaptação do indivíduo ao meio aquático, permitiram a melhoria e a aquisição das diversas habilidade aquáticas, desenvolvendo assim as suas capacidades motoras.

Segundo o autor, a natação constitui-se como um elemento adicional valioso para os programas de educação dos indivíduos com PEA, uma vez que contribui para o desenvolvimento motor dos indivíduos com este tipo de perturbação.

Best e Jones (cit. por Yilmaz et al., 2004) realizaram um estudo com três indivíduos com PEA que beneficiaram de 15 semanas de sessões de natação, com um programa individualizado de habilidades aquáticas. Os resultados comprovam que a natação é benéfica para esta população, uma vez que mostraram resultados positivos tanto ao nível motor, bem como da auto-estima.

À semelhança deste estudo, também Killian et al. (1994), investigaram quais os efeitos da natação em indivíduos com PEA. Concluíram que os indivíduos, no fim do programa, reduziram os movimentos estereotipados e à medida que o nível de dificuldade de execução aumentava, a resposta positiva dos indivíduos à aprendizagem de habilidades aquáticas também aumentava.

Um estudo realizado por Bumin et al. (cit. por Yilmaz et al., 2004), mostrou que os indivíduos com PEA apresentaram resultados positivos quando submetidos a um programa de natação com a duração de 10 semanas. No fim

das sessões, os indivíduos mostraram uma melhoria ao nível da flexibilidade, capacidade cardio-respiratória, agilidade, equilíbrio e força.

Em suma, os indivíduos com PEA caracterizam-se por apresentar habilidades motoras alteradas e padrões de movimento muito limitados. Assim, através do meio aquático, pretende-se que os indivíduos desenvolvam as suas capacidades motoras, aumentando a sua auto-confiança, promovendo o seu bem-estar físico e tornando-se mais receptivos a novas habilidades.

2.3 EQUITAÇÃO EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

O destino do cavalo e do homem são inseparáveis, sendo conhecido o valor deste animal na vida do homem e o quanto tem sido útil no progresso da humanidade.

Uma revisão da literatura relacionada com esta temática indica-nos que a presença de um animal ajuda a obter resultados mais eficazes e rápidos na terapia com pessoas com Necessidades Educativas Especiais (NEE), que, por norma, apresentam uma baixa auto-estima e auto-conceito. Têm sido utilizadas diversas espécies de animais desde, cães, gatos, pássaros, macacos e cavalos. Os cavalos (equinos) oferecem um benefício adicional devido ao seu tamanho, características de personalidade e aos factores de risco que apresentam (Tedeschi, 1990).

Um dos primeiros estudos efectuados sobre esta temática foi conduzido por Gorson et al. (1977) num hospital psiquiátrico, com rapazes adolescentes que apresentam desordens emocionais, no qual utilizaram cães com o intuito de melhorar a capacidade de socialização e comunicação dos seus pacientes. O objectivo era testar se a presença de um animal facilitaria a interacção com o seu terapeuta e se eventualmente melhoraria as relações interpessoais em geral (Lobo, 2003).

Receava-se que os pacientes se afeiçoassem de tal forma ao cão que pudessem excluir todas as outras pessoas, correndo o risco, de se tornarem ainda mais isolados. Os resultados obtidos foram no sentido contrário. Os pacientes aumentaram os níveis de auto-estima e o seu “bem-estar” mental tornando-se mais vulneráveis e sociáveis.

Gorson (cit. por Lobo, 2003) atribui o sucesso do uso de animais como recurso terapêutico ao facto de:

- A capacidade de relacionamento com os animais ser independente da capacidade de relacionamento com o ser humano;
- Os animais terem um estatuto submisso que fornece segurança, mesmo para alguém que apresente uma baixa auto-estima e auto-conceito.

Para Katcher e Friedman (1980), os animais podem ser uma espécie de “veículos” para se adquirirem ganhos em áreas como: a comunicação, a confiança, o respeito e a independência.

Os autores salientam ainda que pessoas que apresentam danos a nível emocional criam mais facilmente uma relação de confiança com um animal, servindo este de intermédio para o desenvolvimento de relações de confiança com o ser humano. Os animais não são unicamente um recurso para se adquirir um equilíbrio emocional e mental, mas são essenciais para ultrapassar as etapas de vida de uma pessoa.

O facto de os animais serem seres que exigem cuidados e necessidades especiais levam a que o paciente crie sentimentos de responsabilidade, com o intuito de dar resposta às suas exigências, quando muitas vezes estão alheados das suas próprias necessidades.

Katcher e Friedman (1980) concluíram que tinham sido obtidos dados clínicos suficientes, para afirmar que o uso de animais como recurso terapêutico era uma terapia efectiva para crianças com desordens emocionais e mentais severas. Acreditam que também é benéfico para os adultos, assim como para os adolescentes, uma vez que estes oferecem:

- Companheirismo;
- Sentido de responsabilidade;
- Carinho e afecto;
- Exercício;
- Confiança e segurança.

Segundo Katcher e Beck (1986), a sociedade industrializada dos nossos dias tem-nos distanciado do contacto necessário com a natureza, causando depressões, *stress* e variadas doenças a nível físico. A presença de uma animal pode reduzir os efeitos desse relacionamento perdido.

Para George (1988), os animais podem ser utilizados de diversas formas, de modo a promover um desenvolvimento harmonioso e normal nas crianças.

O autor refere que com o uso de animais nas terapias tradicionais, é obtido um tratamento mais frutífero e duradouro, aumentando e facilitando a

interacção do paciente com o terapeuta, começando, assim, a criança a expandir os seus contactos sociais.

Nos artigos revistos, incluindo Corson et al. (1997), Draper et al. (1990), George (1988) e Tedeschi (1990), todos foram unânimes em considerar a utilidade dos animais como recurso terapêutico. No entanto, a modalidade não substitui o terapeuta. Se o fizesse daria à modalidade uma espécie de qualidade mágica, retirando-a do domínio científico. Por este facto, e para que o uso de animais tenha o efeito desejado, estes devem ter um conhecimento e treino, no uso deste tipo de terapia.

Como já referimos anteriormente, os animais são muito bem sucedidos quando utilizados como instrumento terapêutico. Há situações no entanto, nas quais os cavalos têm vantagens definitivas sobre outras espécies de animais para este desígnio.

Tolmach (1985) afirma que aprender a controlar um cavalo ajuda os jovens a controlarem-se a si próprios e antecipa as consequências do seu comportamento.

Segundo Tedeschi (1990), o uso do cavalo como instrumento terapêutico tem-se traduzido em resultados estatisticamente significativos no tratamento de recuperação de traumas, redução da agressão, depressão, baixa auto-estima e auto-conceito, falta de controlo e problemas de ordem emocional.

2.3.1 História e Evolução

A entrada do cavalo no campo da reabilitação está profundamente enraizada na história mundial. Nos dias de hoje é lhe dado grande destaque como agente de reabilitação e educação para as pessoas portadoras de deficiência ou com necessidades educativas especiais.

Hipócrates e Galeno (Riede, 1991) observaram qualidades benéficas ao utilizar o cavalo como agente curativo, aconselhando a prática da equitação a pessoas que sofressem de doenças incuráveis, fazendo já referência ao saudável ritmo do cavalo.

No mundo inteiro, a atenção foi dirigida para o valor da equitação como forma de reabilitação, quando em 1952, Liz Hartel, com a prática regular de equitação, recuperou de uma poliomielite, que inicialmente a impossibilitava de se deslocar de uma forma autónoma.

Perante o êxito alcançado pela cavaleira dinamarquesa, os médicos e terapeutas decidiram adoptar esta modalidade como forma de terapia, em busca de novas formas de tratamento para doenças a nível físico e psíquico.

Da Escandinávia, a Hipoterapia passou a praticar-se em Inglaterra e depois nos Estados Unidos da América e Canadá, onde, actualmente existem mais de 500 centros de hipoterapia que servem mais de 35000 pacientes.

Quase simultaneamente desenvolve-se este método em Itália, Espanha, Argentina e outros países latinos, com técnicas similares nas suas bases médicas e terapêuticas. Em França a equitação terapêutica nasce em 1965 como menciona Lubersac e Lallery (1973), na introdução do seu manual intitulado “A Reeducação através da Equitação”. Em Paris a Equitação torna-se matéria didáctica, tanto que em 1969 teve lugar o primeiro trabalho científico de reeducação equestre no Centro Hospitalar Universitário de Salpêtrière.

Portugal, como país europeu não ficou muito longe dos demais países da Europa. A equitação com fins terapêuticos deu os “primeiros passos” em 1980, no Algarve, com Beverly Gibbons (instrutora de equitação). Esta desenvolveu e dirigiu posteriormente, a “Associação Hípica para Deficientes de Faro”. Mais tarde, em 1989, Katheryn Watson, após ter passado férias no Algarve, ajudou uma amiga neste tipo de actividade, destinada a portadores de paralisia cerebral, desenvolvendo uma associação em Lisboa, a “Associação Hípica para Deficientes de Cascais”, no sentido de colmatar as carências detectadas nesta região, onde ainda existe um elevado número de casos de deficiência (Lobo, 2003).

As duas associações supracitadas, em colaboração com diversos núcleos de associações para deficientes, têm vindo a proporcionar aos poucos a implantação destas actividades noutros distritos do país, suscitando grande procura, para vários tipos de deficiência: deficiência intelectual, autismo e outros problemas de comportamento (Lobo, 2003).

No entanto, importa salientar que há poucos técnicos especializados em cada associação, dado o número reduzido de acções e formações específicas. É de referir que ainda é um pouco restrito o número de infra-estruturas adaptadas (centros hípicas, cavalos adequados, material), bem como instrutores de equitação (Lima, 2004).

Actualmente, a utilização do cavalo como recurso terapêutico em indivíduos com disfunções variadas desperta ainda surpresa, curiosidade, dúvida e o respeito por quem a resolve observar, tendo como factor limitador a escassez de pesquisas científicas que demonstrem resultados concretos e de forma objectiva, muito embora tenha sido alvo nos últimos anos de crescente interesse por parte de profissionais ligados às áreas da saúde, educação e equitação (Lobo, 2003).

Sobre o cavalo, um grande número de informações simultâneas são transmitidas a toda a fisiologia humana. O impacto dos seus movimentos tem várias implicações benéficas tais como:

- Regularização do tônus muscular (no andamento a passo, movimentam-se cerca de 300 músculos);
- Sincronização ósteo – articular, melhorando a elasticidade e flexibilidade;
- Melhoria da mobilidade corporal;
- Exercício do equilíbrio e da coordenação da motricidade;
- Aumento da acuidade visual, táctil, auditiva e olfactiva;
- Domínio respiratório;
- Aumento da percepção do próprio corpo;
- Melhoria da capacidade de concentração;
- Estímulo de sensações e percepções, que incrementem o afecto.

2.3.2 Terminologia e Definição

A equitação desportiva e de lazer, pelos seus efeitos benéficos, deu origem à equitação terapêutica e à hipoterapia.

Todas as formas de equitação são definidas por três características que fazem com que estas se diferenciem das outras actividades desportivas ou de lazer:

- i. A equitação solicita o trabalho de todos os músculos de uma forma simétrica, sem predomínio lateral. No entanto, caso exista uma deficiência numa parte do corpo, são utilizados preferencialmente certos grupos musculares (Lubersac & Lallery, 1973);
- ii. A prática de equitação desenrola-se na posição de sentado, o que significa à partida uma diminuição da carga corporal. A partir deste dado, pode estabelecer-se uma dosagem para cada indivíduo. A posição dos membros inferiores afastados, condiciona alguns tipos de reflexos, estimulando assim o tonús muscular, mas permite também o desenvolvimento de uma coordenação no desenrolar dos movimentos (independência dos quatro membros), assim como uma melhoria das reacções de equilíbrio. Os movimentos rítmicos e harmoniosos do cavalo, favorecem uma aproximação da actividade muscular (Watson, 1995);
- iii. A equitação torna-se possível e tem como característica a acção combinada com o cavalo, um “ser vivo” que tem a sua própria personalidade, e que pode inspirar confiança e afecto. A intimidade entre cavalo e cavaleiro é tal que, graças a ela, pode desenvolver-se a aprendizagem de princípios sociais (Lubersac & Lallery, 1973).

Actualmente, a equitação com fins terapêuticos é reconhecida como método terapêutico, utilizado de forma complementar ou alternativo às terapias tradicionais. É aplicada por intermédio de programas específicos, organizados de acordo com as necessidades e potencialidades do praticante, da finalidade do programa e dos objectivos a serem alcançados, assumindo três abordagens diferentes: as actividades equestres desportivas, a hipoterapia e a equitação terapêutica.

Actividades Equestres Desportivas

Este tipo de abordagem refere-se à equitação como uma actividade desportiva, dirigida a pessoas deficientes, apresentando uma deficiência num sentido alargado, e que inclui jogos, percursos seguindo pistas, aprendizagem de competências de equitação, etc. (Garrigue, 1996; Heipertz, 1981; Watson, 1995).

Esta actividade assume maior ênfase para a área educativa e social, apresentando o praticante, boas condições para actuar e conduzir o cavalo, podendo participar em pequenos exercícios específicos de hipismo (Abrantes, 2004).

Diferencia-se dos outros tipos de terapia fundamentalmente pela sua finalidade e competência. Ou seja, o papel do terapeuta é menos interveniente, uma vez que os cavaleiros aprendem equitação com possibilidades de participarem em competições. Utilizam-se exercícios preventivos, onde a continuidade da sua utilização na relação indivíduo/cavalo é um factor motivante para a vida pessoal e social do deficiente (Lobo, 2003).

Segundo a ANDE (cit. por Lobo, 2003) os indivíduos que procuram reabilitação física, mental e educativa através dos programas de equitação, obedecem a um ritual de procedimentos técnico-científicos, por intermédio de uma equipa interdisciplinar, com objectivos bem definidos, assim como o tratamento reabilitativo e educativo. Após o programa pré-desportivo, abrem-se dois caminhos em termos de competição hípica:

- i. Os praticantes portadores de deficiência física poderão praticar hipismo, podendo vir a competir em provas hípicas nos Jogos Paralímpicos, e até mesmo nos Jogos Olímpicos.
- ii. Os praticantes portadores de deficiência intelectual (em alguns casos também com comprometimento físico) poderão ser preparados para a prática de competições hípicas especiais, com regulamentação específica, e vir a competir nos Jogos Special Olympics.

Hipoterapia

“A hipoterapia é um método de intervenção terapêutica global e analítico extremamente rico, que engloba o indivíduo no seu complexo psicossomático, quer seja praticado com deficientes físicos ou mentais” (Lubersac & Lallery, 1973, p.3).

Segundo Lobo (2003), a hipoterapia é um método terapêutico que utiliza o cavalo dentro de uma abordagem interdisciplinar nas áreas da saúde e da educação, procurando o desenvolvimento bio-psico-social das pessoas portadoras de deficiência física ou mental.

Os movimentos rítmicos do cavalo permitem a mobilização do tronco e pélvis a partir de uma posição inicial do eixo vertical do corpo, um aspecto bastante enfatizado na aquisição e melhoria da marcha. Só o passo, que é constituído por quatro tempos, é o tipo de andamento mais utilizado na hipoterapia (Abrantes, 2004).

A mesma autora refere que o treino de equilíbrio e a melhoria da qualidade tónica são favorecidos quando o cavalo transmite ao praticante movimentos tridimensionais e o equilíbrio do tronco é corrigido por um duplo desequilíbrio constante. Dentro do plano antero-posterior, provoca-se o fenómeno de aceleração e desaceleração no praticante, em cada passo do cavalo, por isso o indivíduo é forçado a manter o seu equilíbrio a um balanceio de contracção da cadeia muscular anterior e posterior do tronco (agonistas e antagonistas) e o tonús avança paralelamente.

Equitação Terapêutica

A equitação terapêutica é destinada a indivíduos com incapacidades motoras, sensoriais, mentais ou inaptações sociais, capazes de exercer uma acção sobre a preparação ou direcção do cavalo, funcionando este como instrumento cinesioterapêutico (Garrigue, 1996; Heipertz, 1981; Watson, 1995).

É uma técnica que promove experiências através do contacto com o cavalo e que se distingue de outras técnicas equestres como a hipoterapia, pela abordagem de objectivos específicos baseados nas necessidades que o

indivíduo apresenta, pela utilização de técnicas enquadradas por uma equipa interdisciplinar e por uma maior variedade de população abrangida.

É um método complexo, que engloba todos os meios reeducativos utilizando o efeito terapêutico de montar a cavalo, assegurando uma influência pedagógica e psicológica sobre indivíduos portadores de deficiências físicas, mentais e sociais. Esta globalidade de tratamento tem efeito simultaneamente ao nível físico e psíquico. Assim sendo, é preciso encarar a Equitação Terapêutica considerando-a igualmente do ponto de vista somático e psicológico (Gavarini, 1997; Haehl, 1997, cit. por Abrantes 2004).

“A Hipoterapia está dirigida à reabilitação motora, beneficiando cavaleiros com disfunção de movimentos (...). A Equitação Terapêutica é mais vasta, dirigindo-se a cavaleiros com diversas disfunções, entre as quais dificuldades de aprendizagem, linguagem, comportamento, cognição e disfunções nas competências gerais do movimento, (...). Também serve de entrada para cavaleiros cujas habilitações não estão devidamente asseguradas e desenvolvidas para um grupo de equitação” (Vasconcelos, 1998, p.6).

2.3.3 Benefícios da Equitação em Indivíduos com Deficiência

A utilização do cavalo para estimular terapêuticamente pacientes com disfunções variadas desperta ainda a surpresa, curiosidade leiga, dúvida e respeito por quem a resolve observar sistematicamente.

Um dos factores que limitam uma maior expansão desta técnica é a escassez de pesquisas científicas que demonstrem a sua eficácia de forma objectiva, muito embora esteja, cada vez mais, a ser alvo de interesse por parte de profissionais ligados às áreas da medicina, pedagogia e educação.

O ser humano tem descoberto o mundo procurando o relacionamento com vários animais. Assim foi com o cavalo. Através do conhecimento deste animal o homem encontrou, de um modo sublime, várias formas de utilizá-lo, seja como companheiro para o trabalho, para o transporte ou apenas para o lazer.

Contudo, inicialmente, apenas uma parcela da humanidade usufruía dos seus benefícios, estando impedidos de montar, os portadores de necessidades especiais. Mais tarde, o homem pode observar que este animal, com postura tão imponente e andar tão elegante, conseguiria proporcionar a qualquer ser humano, um bem-estar físico, mental e social para aquele que o monta. Assim, através das suas vertentes terapêutica, reeducativa e desportiva, todos passaram a obter benefícios que dele provêm (Lima, 2004).

A equitação exerce influência sobre as funções globais do indivíduo, promovendo experiências de cariz terapêutico, com capacidade única de criar oportunidade de mudança. Pela utilização de técnicas enquadradas por uma equipa interdisciplinar, a quantidade e qualidade destas permite desenvolver uma estratégia de intervenção centrada no indivíduo, com o intuito de alcançar os objectivos propostos.

O ritmo do passo do cavalo, é um factor importante, uma vez que esse ritmo corresponde sensivelmente ao ritmo cardíaco do homem, favorecendo a calma e a descontração. Os movimentos rítmicos e harmoniosos do cavalo, a emissão do calor produzido pelo seu corpo, descontraído e distendido, favorecem uma primeira aproximação de actividade muscular. E o facto desta acção se desenrolar na posição sentado, significa, à partida uma diminuição da carga corporal (Deppisch, 1997).

Segundo Lubersac e Lallery (1973) utilizam-se exercícios de descontração, com o objectivo de evitar/inibir as contracções inúteis e nocivas, combater as posições defeituosas e desenvolver a coordenação, necessária à condução do cavalo.

Estudos apontam para que o movimento tridimensional, favorece a cinética, a propriocepção e a estimulação sensorial, facilitando a resposta ao equilíbrio e à coordenação. Segundo Heipertz (1981), o movimento tridimensional do cavalo transmite ao praticante a mesma sequência de movimentos da marcha humana, oferecendo a possibilidade de experimentar modelos normais de marcha e favorecendo o equilíbrio, estas sensções não podem ser transmitidas através de nenhum outro método.

“ O cavalo não discrimina as pessoas com deficiência. Ele não faz juízos nem tem padrões estéticos. Aceita-as como elas são, demonstrando ambos grandes trocas afectivas. Portanto, não devemos apenas considerar os benefícios motores que o cavalo proporciona através do seu deslocamento, mas também a componente emocional – relacional que é estabelecida entre dois seres vivos (cavalo – indivíduo) ” (Associação Lusitana de Equoterapia e Terapia Assistida por Animais, 2007).

“O cavalo, a passo, produz movimentos tridimensionais – para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita, para a frente e para trás – variáveis, rítmicos e repetitivos, que provocam deslocamentos semelhantes aos movimentos da nossa bacia, levando a um deslocamento do centro de gravidade. Assim, andar a cavalo permite uma correcção da postura, desenvolve a noção de equilíbrio e leva a uma melhoria do tónus muscular, favorecendo as funções psicomotoras. O contacto com o cavalo assume um papel determinante na tomada de consciência corporal devido, em parte, ao desenvolvimento da lateralidade – predominância motora de um dos lados do corpo – que ajuda a perceber os movimentos do corpo no tempo e no espaço. A percepção do “eu”, das possibilidades e limitações é um elemento essencial para a formação da personalidade do praticante, permitindo um melhor relacionamento com o mundo e com o outro. O calor, o movimento e a massagem proporcionados pelo cavalo dão uma maior segurança, sensação de domínio e autonomia, facilitando as tarefas do dia-a-dia” (Carriço, 2009, p. 51).

2.3.4 Equitação e as Perturbações do Espectro do Autismo

Os indivíduos com PEA apresentam, de uma maneira geral, disfunções em vários domínios, e um atraso no desenvolvimento psicomotor. A este nível, o equilíbrio compreende a integração da postura num sistema funcional complexo que combina o tónus muscular e a propriocepção nas diversas relações com o espaço envolvente (Horwitz & Horwitz, 1996)

A velocidade e os deslocamentos do cavalo obrigam, sob risco de queda, a colocar em acção de uma forma reflexa, os músculos que mantêm o equilíbrio. Este equilíbrio tem de ser mantido, qualquer que seja o passo ou a mudança de direcção e o seu ajustamento tem de ser rápido, uma vez que é dele que depende a segurança em cima de um cavalo (Fitzpatrick, 1994; Lago et al., 1996).

Brito (2007), realizou um estudo com 13 crianças autistas que beneficiaram de nove meses de sessões de Hipoterapia. Realizadas as sessões, os resultados foram apresentados através das seguintes escalas: PEP-R¹, CARS² e Folha de Registo de Sessões.

De acordo com os resultados obtidos através do PEP-R, foram denotadas melhorias significativas em todas as áreas desta escala, sendo o número de áreas com “ausência de perturbação” bastante superior ao número de áreas que apresentavam “perturbação severa”. Os resultados comprovam que embora o autismo consista numa perturbação ainda sem cura possível, as sessões de hipoterapia contribuem na sua maioria para uma diminuição de incapacidades gerais severas, transformando-as em capacidades nas crianças autistas.

Em relação aos dados recolhidos através da Folha de Registo de Sessões, o número das actividades com grau de “êxito” foi significativamente superior às que apresentavam antes de terem iniciado as sessões de hipoterapia, sendo o grau de “insucesso” inferior. Entre as 24 áreas e capacidades gerais seleccionadas para avaliação, foram detectadas melhorias na primeira sessão em 11 áreas diferentes, sendo que em cinco, o grau de melhoria ao longo das sessões deu-se com mais lentidão do que as restantes.

Quanto aos dados obtidos através do CARS, Brito (2007) constatou que, num total de 16 itens que compõem a escala, foram notórias melhorias

¹ **PEP – R:** *Psychoeducational Profile Revised*. Instrumento composto por uma escala de desenvolvimento e uma escala de comportamento, utilizado para avaliar a idade de desenvolvimento em crianças com autismo ou com perturbações da comunicação.

² **CARS:** *Childhood Autism Rating Scale*. Escala comportamental composta por vários itens, desenvolvida para identificar crianças com sintomas autistas, permitindo ainda uma classificação da sua gravidade desde ligeiro a moderado e severo.

significativas em 12, o que comprovou mais uma vez a eficácia deste método terapêutico.

Durante esta participação em sessões de hipoterapia, a interacção cavalo – criança, os estímulos exteriores e ambientais permitiram a melhoria, a promoção e aquisição das mais diversas capacidades da população em estudo, transformando o que outrora consistia em áreas que apresentavam perturbações severas em capacidades com ausência de perturbação (Brito, 2007).

Segundo a autora, comprovou-se de facto que a hipoterapia se revelou benéfica perante este género de população tendo em conta as melhorias consideráveis em áreas referentes às competências gerais dos indivíduos estudados após a prática deste método terapêutico.

Riviere (cit. por Brito, 2007) havia confirmado que, através de processos educativos, o autista poderá abandonar o mundo solitário e ausente em que vive. Também Citterio (cit. por Brito, 2007) defendeu que terapias em que a utilização do cavalo se encontra presente surgem como várias técnicas reeducativas, que permitem superar danos sensoriais, motores, cognitivos e comportamentais.

Gerlach (cit. por Brito, 2007) sugeriu que, na maioria dos casos, a utilização de um conjunto de diversas técnicas e estratégias de intervenção poderia contribuir para um elevado número de resultados positivos em terapia. Segundo o mesmo autor, muitas crianças autistas acabam por revelar progressos espontâneos sem terem usufruído de qualquer tipo de tratamento, daí a dificuldade na escolha de programas de intervenção adequados.

Este género de intervenção consiste em algo diferente da maioria dos programas convencionais, na medida em que o paciente interage e participa no seu próprio tratamento, não se limitando apenas a recebe-lo de forma passiva e estática, o que por sua vez leva a um grau de eficácia do método (Santos, 2005).

Em suma, a equitação é benéfica para indivíduos com PEA, no que concerne às suas competências gerais. Desenvolve com harmonia as qualidades de equilíbrio, coordenação motora geral, coordenação óculo –

manual, agilidade, destreza, dá uma sensação de força física e faz aumentar a autoconfiança, a vontade, o espírito de decisão, iniciativa e de resolução. Melhora ainda as relações inter-pessoais, a adaptação às mudanças e as respostas emocionais.

2.4 EDUCAÇÃO FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

Segundo Gaya (2002), a Educação Física configura-se como uma área cuja especificidade lhe atribui responsabilidades inerentes ao desenvolvimento da cultura corporal e da promoção de saúde através da educação para uma vida fisicamente activa e desportivamente rica; desenvolve estratégias para que as crianças e jovens, com ou sem deficiência, desenvolvam o gosto pelas actividades e proporcione hábitos de lazer fisicamente activos.

A Educação Física para indivíduos portadores de deficiência tem como objectivo, integrar e aplicar fundamentos teórico-práticos das várias áreas da motricidade humana e áreas vizinhas da saúde e da educação em diferentes programas educacionais e de reabilitação para indivíduos de todas as faixas etárias. Envolve um programa diversificado de actividades, jogos, actividades rítmicas e expressivas cuja organização está baseada em interesses, e no desenvolvimento das capacidades e limitações de indivíduos com deficiência (Sherrill, 1998).

Segundo Vataavuk (1996), a Educação Física poderá ajudar o indivíduo com deficiência a melhorar a motivação, auto-estima, confiança e independência. Além disso, o factor divertimento deveria ser sempre equacionado, uma vez que o indivíduo deverá ter prazer na actividade que realiza.

Deste modo, a Educação Física para populações especiais visa proporcionar, ao indivíduo com deficiência, uma melhoria da capacidade física, por meio da exploração do meio físico e orientação espacial. O trabalho motor, proporciona uma maior independência e uma melhor interacção com o seu “eu” e as pessoas que o rodeiam (Cidade & Freitas, 2002).

2.4.1 História e Evolução

A Educação Física evoluiu à medida que a evolução cultural dos povos se foi processando.

Na Pré-História havia a preocupação no desenvolvimento da força, sem ideia definida do ponto de vista moral. Os gregos preocupavam-se com o desenvolvimento físico e moral do homem. Nesse período, a educação física visava o desenvolvimento harmonioso das formas, e do aspecto da musculatura. É a fase da mudança da educação física. Os romanos, que herdaram com a conquista da Grécia as actividades físicas dos gregos, orientaram a educação física, de acordo com o desenvolvimento muscular e pouco se dedicavam à cultura intelectual e muito menos à cultura da moral (Rouyer, s.d.).

Com o desenvolvimento da fisiologia e outras ciências, o conceito do desenvolvimento físico deixa de ter um valor relevante, e passa a prevalecer o fisiológico. O que se deseja não é apenas a força, mas sim a saúde. Também a moral tem a sua importância na prática da educação física, pois é necessário que ela concorra para formar um coração generoso, uma moral elevada, além de uma inteligência lúcida. Actualmente a educação física visa um desenvolvimento físico, moral e intelectual.

A Educação Física para portadoras de Necessidades Educativas Especiais (NEE), surgiu em 1982, tendo sido caracterizada como uma área com actividades consideradas apropriadas e possíveis, com jogos, desportos e actividades rítmicas, devendo toda a programação ser adequada aos interesses, capacidades e limitações dos indivíduos (Pedrinelli, 1994).

Segundo o mesmo autor, o termo Educação Física Adaptada surgiu na década 50 e foi definido pela America Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) como sendo um programa diversificado de actividades desenvolvimentistas, jogos e ritmos adequados aos interesses, capacidades e limitações de estudantes com deficiências.

2.4.2 Terminologia e Definição

A Educação Física Adaptada é uma área da Educação Física que tem como objectivo de estudo a motricidade humana para as pessoas com NEE, adequando metodologias de ensino para o atendimento às características de cada portador de deficiência, respeitando as suas diferenças individuais (Duarte & Werner, 1995). Encontramos alguns autores que consideram o termo Educação Física para pessoas deficientes e, outros consideram o termo Educação Física Adaptada e Educação Física Especial com o mesmo significado (Pedrinelli, 1994).

Segundo Bueno e Resa (1995), a Educação Física para portadores de deficiência não se diferencia da Educação Física nos conteúdos para indivíduos ditos normais, no entanto compreende técnicas, métodos e formas de organização que podem ser aplicadas ao indivíduo deficiente. É um processo de actuação docente com planeamento que visa atender às necessidades dos seus educandos.

Para Duarte e Werner (1995) o objectivo da Educação Física Adaptada é oferecer atendimento especializado aos educandos, portadores de necessidades educativas especiais, respeitando as diferenças individuais, e proporcionando o desenvolvimento global desses indivíduos, tornando possível não só o reconhecimento das suas potencialidades, como também, a sua integração na sociedade.

De acordo com os autores, o desenvolvimento global da pessoa com deficiência, envolve a ajuda para que esta consiga atingir a adaptação e o equilíbrio que requer a sua deficiência, identificando as suas necessidades e capacidades quanto às suas possibilidades de acção e adaptação para o movimento; facilitando a sua independência e autonomia, bem como o processo de aceitação perante a sociedade.

Segundo Bueno e Resa (1995), a Educação Física constituiu-se numa grande área de adaptação ao permitir, nos programas especiais, a participação de crianças e jovens em actividades físicas adequadas às suas possibilidades,

proporcionando que sejam valorizadas e se integrem no mesmo mundo que os indivíduos normais. O programa de Educação Física Adaptada possibilita ao aluno a compreensão das suas limitações e capacidades auxiliando-o no desenvolvimento de uma melhor adaptação ao meio.

Segundo Pedrinelli (1994) todo o programa de Educação Física deve conter desafios, permitir a participação de todo o indivíduo com deficiência, respeitar as suas limitações, promover autonomia e enfatizar o potencial no domínio motor. A autora afirma que a actividade deve ser seleccionada em função do comprometimento motor, idade cronológica e desenvolvimento intelectual do indivíduo.

Bueno e Resa (1995) propõem um programa baseado nos seguintes conteúdos:

- Esquema corporal e lateralidade;
- Coordenação;
- Equilíbrio;
- Organização espaço-temporal;
- Qualidades físicas básicas;
- Socialização.

Segundo os autores, todas as actividades devem considerar as potencialidades e limitações do portador de deficiência, bem como devem ser realizadas de maneira constante, progressiva e regular.

A realização de actividades deve ter um carácter lúdico e favorecer situações onde a criança aprenda a lidar com o seu insucesso e com o seu êxito. A variedade de actividade surge como um auxílio no aprimoramento da personalidade do indivíduo com deficiência (Bueno & Resa, 1995).

2.4.3 Benefícios da Educação Física em Indivíduos com Deficiência

A Educação Física, pela natureza dos seus efeitos e implicações, tem incidência em amplos aspectos do desenvolvimento global da criança autista,

sobressaindo o contributo específico que traz nos domínios da aquisição de competências, estruturação de espaço e tempo e imitação, tornando-se um meio essencial e obrigatório nas adaptações sociais e aprendizagens sócio-cognitivas (Summerfield, 1976).

Neste contexto, Santos e Morato (2002), referem que a Educação Física exerce uma influência representativa na aquisição de habilidades que se constituem como pilares num *continuum* para a evolução cognitiva e sócio-emocional, oferecendo experiências concretas, fundamentais para a abstracção e outras operações cognitivas necessárias noutros domínios.

Concordando com esta ideia, Dias Lucea (1999), afirma que a Educação Física contribui para o desenvolvimento de todas as áreas da personalidade e, assim, o seu objectivo não deve resumir-se ao desenvolvimento físico mas contribuir igualmente para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social do indivíduo. Neste sentido, torna-se necessário desenvolver um trabalho das capacidades sensoriais e perceptivas para construir uma base cultural e motora que permita edificar a motricidade do indivíduo.

Assim, parece claro que a participação do indivíduo em actividades desportivas fomenta uma preparação mental e motora saudável, criando condições para uma boa auto-estima, onde a noção de adaptação se torna cada vez mais natural.

Neste sentido, são vários os autores que propõem o acesso a uma ampla gama de actividades e jogos (Martínez-Illescas & Martínez Abellán, 2003; Tilstone et al., 2003), com o objectivo de proporcionar aos indivíduos situações com significação e intencionalidade onde se sintam competentes e bem sucedidos e, através das quais as suas dificuldades sejam minimizadas.

Gauderer (1993), propõe a implementação inicial dos movimentos mais comuns executados por indivíduos normais, em situações do dia-a-dia e em jogos. O autor refere alguns exemplos tais como: aprender a ficar de pé sem se mexer, ficar sobre um pé, andar, saltar por cima e por baixo de um objecto, rolar, rastejar, trepar, andar de baloiço, jogar, derrubar objectos, equilíbrios, entre outros. Todos esses exercícios, além de promoverem a interacção social,

auxiliam o desenvolvimento da tonicidade muscular, controlo do corpo e da imagem corporal.

A literatura referente à Educação Física em portadores de autismo desaconselha a prática de jogos em equipa pois exigem alguma compreensão social e cultural, sendo estas capacidades problemáticas no autismo (Jordan, 2000).

2.4.4 Educação Física e as Perturbações do Espectro do Autismo

Leboyer (1991), mostrou que os jogos das crianças autistas são repetitivos e estereotipados, não tendo estes indivíduos capacidade de abstracção. O autor refere ainda que o indivíduo com PEA não realiza correctamente a estrutura e a unidade do seu corpo físico, tendo dificuldades na percepção dos limites do seu corpo em função do que o rodeia, tendo dificuldades em distinguir o real do imaginário. Além disso, o autor refere que o indivíduo com esta perturbação, tem uma noção espaço – temporal diferente da realidade. Isto faz-nos reflectir na importância de alargar o repertório motor destes indivíduos para que seja possível uma melhoria da sua qualidade de vida dado que lhe trará uma maior variedade de jogos e brincadeiras.

Rogé et al. (1998), afirmam que a actividade física tem como finalidade fornecer à criança aquilo de que tem necessidade para se manter em boa saúde, exercer a sua motricidade por ela própria e facilitar a tomada de consciência da imagem do corpo no espaço. Favorecem o desenvolvimento das suas capacidades de adaptação e de cooperação.

A Educação Física contribui para o desenvolvimento do indivíduo com PEA, promovendo actividades que proporcionem a sua expansão pela alegria dos obstáculos vencidos e da segurança conquistada, assim, a educação física deve promover as seguintes actividades (Rogé et al., 1998):

- i. **Actividades de motricidade global:** incitam à produção de movimentos de uma certa amplitude que, por vezes, requerem velocidade, capacidade de resposta a uma instrução, capacidade de ultrapassar

um obstáculo, de reagir a um sinal, andar, correr, saltar, lançar, transportar e manter o equilíbrio;

- ii. **Actividades de coordenação motora:** propõem desenvolvimento e encadeamento de gestos ou de acções, com ritmo, jogos de destreza e oposição;
- iii. **Actividades de expressão corporal:** levam os indivíduos com PEA a procurar representar com recurso gestual, temas, sons, ritmos inventados por eles próprios ou que lhes são propostos.

Indivíduos com PEA beneficiam muito com o contacto com a água e com a areia, nomeadamente em actividades como a natação em piscina e na praia (Summerfield, 1976). Muito útil também é a corrida lenta, porque reduz algumas das alterações comportamentais como a agressividade, a hiperactividade e alterações do sono (Levy, 2000).

Para Dewey (cit. por Bento, 1999) as actividades efectuadas em ambiente relaxante ao som de música são extremamente úteis, exercitando comportamentos socialmente adequados.

A Educação Física para indivíduos com PEA, tem como objectivo a utilização do movimento como elemento educativo, favorecendo a formação integral do indivíduo. Segundo Bueno e Resa (1995), a educação física permite a estes sujeitos superarem mais facilmente as dificuldades que o meio oferece e ao mesmo tempo obterem melhor adaptação. Os autores afirmam que a Educação Física para indivíduos com este tipo perturbação proporciona alguns benefícios: melhoria da relação com o meio; da força muscular; do equilíbrio; desenvolvimento da coordenação neuromuscular; melhoria das habilidades motoras; auto-confiança; criatividade e socialização.

No que concerne à educação motora, o indivíduo com PEA, inicialmente, desenvolve o equilíbrio corporal, a autoconfiança e a socialização, esperando a sua vez, imitando movimentos, adaptando-se às regras dos jogos (Furneaux & Roberts, 1979), sendo, por isso, a actividade física um meio fundamental para reduzir os comportamentos estereotipados característicos desta perturbação (Levinson & Reid, 1993).

Conhecendo as dificuldades apresentadas pelas pessoas com PEA, Gehring (2004), em estudos desenvolvidos no Alasca, mostram a necessidade de dar ênfase à Educação Física para estudantes com NEE, especialmente com diagnóstico de PEA, no sentido de melhorar a coordenação e a flexibilidade, tentando também controlar o peso destes alunos.

2.5 INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO – OBSERVAÇÃO

Na nossa intervenção, a observação assume-se como um aspecto fundamental, que devemos ter em consideração se queremos ter êxito.

De acordo com Brito (1994), o conceito de observação tem um carácter abrangente que pode traduzir-se num simples olhar para ver o que se passa, até um rigoroso estudo sistemático de comportamentos e situações, apoiado em técnicas treinadas e meios sofisticados.

Um processo de observação implica, de acordo com Damas e De Ketele (1985), uma concentração selectiva da actividade mental e uma selecção de informações pertinentes entre o largo leque das informações possíveis. Observar é antes de tudo constatar, concentrar a atenção para ver as coisas como elas são e logo que possível, medir com precisão.

Quanto mais consciente e intencional for, mais eficaz será como instrumento de conhecimento e avaliação para o observador (Telmo et al., 1990).

Como refere Brito (1994), o homem sempre observou o decorrer dos acontecimentos, os fenómenos naturais, o comportamento dos outros homens e dos animais. Porém, a observação como técnica utilizada na metodologia científica só surgiu nos finais do séc. XIX. Hoje, de acordo com Sarmento (1999), a observação é um dos métodos fundamentais das intervenções técnico-pedagógicas.

Visto ser um processo de investigação, onde visamos a alteração de alguns comportamentos e a aquisição de outros, por parte dos alunos em questão, a observação assume um papel preponderante já que é a partir desta que colocamos problemas, isto é, que interrogamos a realidade e construímos as nossas hipóteses, o que nos permitirá mais tarde, intervir e consequentemente avaliar a nossa intervenção (Sarmento, 1999).

É através da observação, que conseguimos dar um significado à investigação pois esta é vista como uma possível ponte entre a teoria e a prática. Ou seja, a teoria é sujeita à prova da realidade e resulta desta como

um modelo explicativo dos fenómenos e das suas relações. Segundo o autor supracitado, a observação é utilizada, então, como uma forma de sustentar toda a teoria já existente sobre determinadas temáticas e dar-lhe significado.

Segundo Guilherme et al. (1999) a observação tem-se constituído como um dos aspectos mais importantes do método científico e converteu-se numa técnica científica, na medida em que:

- i. Serve um objectivo;
- ii. É planificada de forma sistemática;
- iii. É controlada e relacionada com pressupostos mais gerais em vez de ser apresentada como uma série de curiosidades interessantes e;
- iv. Está sujeita a comprovações de validade e fidelidade.

Desta forma, pode-se afirmar que a ciência começa com a observação e que para aderir à ciência real dos homens, de intimidades e estruturas da vida é estritamente indispensável participar pessoalmente na observação. Não se trata de uma observação superficial, mas sim de uma observação científica. Para tal é necessário situar-se num estágio de atenção constante, uma observação tão objectiva quanto possível, depois de ter tomado uma decisão e uma atitude psíquica de inclinar-se escrupulosamente ante os actos (Guilherme et al., 1999).

A observação é um processo que supõe um objectivo organizador, uma mobilização da atenção, uma selecção entre os estímulos recebidos, uma recolha de informações e a sua codificação. A observação é um processo fundamental que não tem um fim em si mesmo, mas que se subordina e se põe ao serviço de processos mais complexos tais como a avaliação, o diagnóstico, o julgamento (a formulação de juízo), a investigação descritiva e a experimentação (Damas & De Ketele, 1985).

Desempenhando este papel fulcral na investigação, a observação deverá ser a primeira e necessária etapa de uma intervenção pedagógica fundamentada (Damas & De Ketele, 1985). Os objectivos gerais e específicos da observação serão determinados a partir de respostas que forem dadas à pergunta inicial – “Observar para quê?”. A definição destes objectivos permite a

construção de um projecto de observação. Este implica alguns passos, como a delimitação do campo de observação – situações e comportamentos, actividades e tarefas, tempos e espaços de acção, formas e conteúdos da comunicação, interacções verbais e não-verbais; a definição de unidades de observação – a classe, a turma, a escola, o recreio, o aluno, o professor, o estabelecimento de sequências comportamentais – o *continuum* dos comportamentos, o relatório comportamental, entre outros.

No conjunto das técnicas de recolha de informação de maior importância na avaliação de indivíduos com deficiência, destaca-se a observação directa a qual apresenta duas grandes tendências, baseando-se nas orientações qualitativa e quantitativa. A observação é particularmente recomendável em situações de comunicação não verbal ou quando não existem registos verbais dos comportamentos que queremos analisar, como é o caso da dança ou das crianças que ainda não dominam uma linguagem (Sarmento, 1999).

O método de observação do comportamento envolve três fases: registo do comportamento observado, análise dos registos obtidos e planeamento da amostra do comportamento a ser observado (Neto & Barreiros, 1985; Sarmento 1999).

O critério de escolha da técnica de recolha de informação estabelece-se a partir das considerações, da fidelidade e do uso eficaz do tempo por parte do observador. O objectivo deve ser a obtenção de dados de uma forma regular e o mais fiável possível. Através de vários registos de comportamento, de uma observação contínua e do desenvolvimento de um sistema de observação, incluindo diversas técnicas, a quantidade de informação recolhida por um só observador pode ser substancial. O observador pode ser um instrutor, um professor em cooperação ou o próprio professor (Siedentop, 1998).

Ainda de acordo com este autor, estes métodos de registo e de observação de comportamentos foram usados intensivamente em muitas áreas de investigação relacionadas com o comportamento humano. Por outro lado, estes métodos são fáceis de usar e de aprender, não requerendo nenhum aparelho sofisticado e complicado. O autor realça ainda a importância em assegurar a fidelidade das observações, isto porque as observações fiáveis

indicam se a definição do professor ou a categoria de realização do aluno são suficientemente claras e adequadas. Além disso, asseguram que o desenvolvimento da aula/sessão se reflecte nas observações, sem levantarem dúvidas sobre o que na realidade sucede na aula.

A diversidade de métodos e técnicas de observação existentes resulta da necessidade de adequação dos sistemas aos objectivos dos estudos em causa. Não existem métodos melhores do que outros, mas sim uns que se adaptam melhor a determinada recolha de informação e tipo de estudo.

No que respeita ao grau de participação do observador, a observação pode assumir diferentes perspectivas: o observador pode ser não participante ou participante (Anguera, 1992):

- i. **Observação não participante:** o observador assume o papel de mero espectador dos fenómenos a investigar. A observação pode ser directa, quando existe um contacto directo com a realidade (com base na entrevista e no questionário ou na observação pura e simples do sujeito “no real”), e indirecta, quando se baseia em dados estatísticos, fontes documentais, registos áudio ou vídeo, entre outros.
- ii. **Observação participante:** o observador participa de um modo consciente e sistemático em tudo o que lhe permitem as circunstâncias. Nesta observação é importante que o observador ganhe a confiança das pessoas que observa, de tal forma que a sua presença não perturbe ou interfira de nenhum modo no curso normal dos acontecimentos. Segundo este autor, este tipo de observação situa-se preferencialmente num plano de observação-acção, o que permite o desencadear de novas situações, resultantes da intervenção do observador.

Os dados que se recolhem dependem do modo como se participa na acção a observar. Podemos distinguir duas formas inter-relacionadas de participação, que actuam de modo concorrente e se diferenciam segundo o objecto de análise. A participação do observador nas actividades pode ser mais ou menos intensa, podendo estabelecer-se uma observação participante passiva ou activa (Sarmiento, 1999):

- i. **Observação participante passiva:** é quando o observador interage o menos possível, estando consciente que a sua função é observar, o que aumenta a possibilidade de perceber os acontecimentos tal como eles sucedem;
- ii. **Observação participante activa:** requer uma maior participação do observador relativamente à acção a observar ou ao observado, com o objectivo de recolher os dados e tentar integrar o seu desempenho com os demais participantes na acção.

Existem dificuldades inerentes ao papel de observador, já que o facto de observar e ser observado em simultâneo, bem como a necessária comunicação, podem influenciar não só o seu comportamento como o da criança. De acordo com Telmo et al. (1990), o observador tem tendência a ver sobretudo os comportamentos que se enquadram nas suas expectativas, os que se distanciam muito delas ou aqueles a que está mais atento ou sensível. Por outro lado, pode interpretar os comportamentos que observa, nos limites do seu quadro de referências pessoais, previamente estabelecidos. A subjectividade das informações não lhe permite distanciar-se o suficiente para as analisar e avaliar correctamente.

No nosso estágio, em que o observador é participante, podemos afirmar que a **observação é participante e activa**, pois requer uma maior participação do observador em relação ao observado e tem como objectivo recolher dados e informação dos acontecimentos. Quanto à função da observação, esta pode ser, descritiva, formativa, avaliativa, heurística e de verificação, no entanto a que melhor se adequa ao nosso estudo é a **descritiva**, uma vez que se observa para descrever os fenómenos ou uma situação (Sarmiento, 1999).

3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE ESTÁGIO

O Nosso estágio foi realizado no âmbito de um protocolo criado entre a Faculdade de Deporto da Universidade do Porto (FADEUP) e a Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo – Norte (APPDA – Norte).

A parceria entre estas instituições ocorreu pela primeira vez em 1998, vigorando até à data. Foi feita uma reunião entre a pedopsiquiatra da APPDA – Norte e o Professor responsável, à data da referida reunião, pela disciplina de Metodologia I da Opção de Reeducação e Reabilitação e coordenador do Mestrado de Actividade Física Adaptada da FADEUP, no sentido de se criar condições para que os utentes da APPDA – Norte tivessem aulas de Educação Física na faculdade. Essa possibilidade concretizou-se no seguinte ano lectivo. Os utentes compareciam uma vez por semana às aulas de Metodologia I leccionadas pelos alunos do 3º ano da licenciatura, e eram acompanhados pelos técnicos da APPDA – Norte (Costa et al., 2006).

Segundo os autores este protocolo teve como objectivo proporcionar aos alunos da FADEUP uma maior diversidade de conhecimentos e possibilidade de aprendizagem. Para os utentes da APPDA – Norte, este projecto procurou oferecer um novo espaço, no sentido de aumentar e experimentar novas relações e contactos sociais com vista à inclusão social dos mesmos, através da realização de um trabalho motor específico e orientado para as necessidades dos utentes. Todos estes aspectos eram entendidos como uma mais-valia para os utentes, pois podiam desfrutar de um contexto novo, explorando o espaço e o material utilizado durante as aulas, proporcionando assim, prazer no desenrolar das actividades propostas.

Segundo Botomé (cit. por Costa et al., 2006), este tipo de parceria é favorável uma vez que proporciona a pesquisa a partir de um diagnóstico da realidade, possibilitando a intervenção nas questões sociais, identificando problemas e construindo soluções.

Este protocolo tem vindo a enriquecer os alunos da FADEUP, bem como, os, profissionais da APPDA – Norte uma vez que possibilita uma troca

de conhecimentos e de perspectivas alternativas, incorporando o conhecimento teórico e o prático.

3.1 HISTORIAL DA APPDA – NORTE

Todo o cidadão tem o direito a usufruir do sistema regular de ensino, mas existem casos específicos que justificam outro tipo de atendimento.

Nesta situação podem estar indivíduos com PEA. Historicamente não se podiam integrar no sistema, quer pelos graves problemas de comportamento que manifestavam, quer pelo desfasamento do programa escolar relativamente às necessidades e incapacidades que apresentavam. Esta situação motivou a criação de uma estrutura que lhes desse resposta de um modo integral.

Em 1971, surge em Lisboa, a APPCA – Associação Portuguesa para Protecção às Crianças Autistas, fundada pelos pais destas crianças. A associação começou o seu trabalho apenas com um centro de dia. Em 1985, o nome da associação foi alterado para APPDA – Associação Portuguesa para Protecção dos Deficientes Autistas, uma vez que dava apoio a indivíduos de várias faixas etárias. Deste modo, tornou-se a primeira instituição no país a dedicar-se à problemática do Autismo (APPDA – Lisboa, s.d.).

Em 1984 foi estabelecido um protocolo para o funcionamento do Centro de Dia do Monte da Virgem, apoiando 10 crianças. Mais tarde, em 1986, o Centro de Dia alargou as suas instalações, passando assim a prestar assistência a 15 utentes. À medida que os pedidos de ajuda aumentavam, provenientes de familiares de pessoas autistas, o Centro de Dia do Monte da Virgem, pôs à disposição um serviço especializado de consultas de diagnóstico em 1994, aumentando assim o apoio a indivíduos com PEA, passando para 18 o número de utentes que usufruíam dos serviços da instituição (APPDA – Lisboa, s.d.).

Em 1996 deu-se início à construção de um Lar Residencial e Centro de Apoio para Deficientes Autistas (Centro de Actividades Ocupacionais – CAO), com o objectivo de oferecer uma melhor assistência aos jovens com autismo,

responder às suas necessidades e dar apoio às suas famílias. Neste espaço estão hoje instalados um CAO, com capacidade para 30 utentes e um Lar Residência, com capacidade para 20 utentes (APPDA – Lisboa, s.d.) .

Em 2002, e pela divisão da APPDA, a Delegação Regional autonomizou-se passando a funcionar como APPDA – Lisboa, APPDA – Norte, e APPDA – Coimbra, e a designação foi alterada para Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (APPDA) à qual foi reconhecida utilidade pública.

Um ano mais tarde, em 2003, é criada a FPA – Federação Portuguesa de Autismo. A federação vem deste modo substituir a APPDA Nacional. Actualmente a FPA integra, as APPDA Norte, Lisboa, Setúbal, Coimbra, Viseu, S. Miguel e Santa Maria (Açores) a APSA – Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger (S. Pedro do Estoril), Madeira, Algarve, e as APPDA de Sintra e Aveiro que se encontram ainda em formação. A FPA apoia e promove as iniciativas das diversas associações existentes, funcionando como seu representante quer a nível nacional quer a nível internacional (Federação Portuguesa de Autismo, s.d.).

3.2 A APPDA – NORTE

“A APPDA - Norte tem como principal objectivo apoiar pessoas com PEA, de todas as faixas etárias, criando e gerindo as estruturas necessárias para as apoiar e dignificar, modelando a sua actuação pelo respeito dos direitos consignados na “Carta para as pessoas com autismo” (APPDA – Norte, s.d.).

A APPDA – Norte é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sem fins lucrativos, actuando para promover a qualidade de vida e a inclusão social dos indivíduos com PEA, de modo que possam partilhar dos mesmos direitos e privilégios de toda a população, na medida das suas possibilidade e interesses (Costa et al., 2006).

Actualmente a APPDA – Norte oferece os seguintes serviços (APPDA – Norte, s.d.):

Centro de Estudos de Apoio à Criança e à Família (CEACF): este centro apoia crianças que apresentem perturbações globais do desenvolvimento, dos 0 aos 6 anos de idade. A intervenção tem como principal objectivo promover o desenvolvimento global e aprendizagem de competências funcionais no sentido promover a integração e adaptação a diferentes contextos. O CEACF é constituído por uma equipa multidisciplinar de técnicos especializados que diagnostica, avalia o perfil desenvolvimental, elabora um plano de intervenção de acordo com as características e necessidades de cada criança, e conduz o processo de intervenção em articulação a sua casa, família e escola.

Grupo de Autonomia e Socialização em Contexto (GASC): este grupo dá apoio a crianças e jovens dos 6 aos 16 anos de idade. Tem como principais objectivos promover e desenvolver competências sociais e relacionais em contexto de modo a que os jovens desenvolvam a sua autonomia contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Lar Residencial: é composto por quatro residências independentes. Cada residência tem capacidade para apoiar cinco utentes, podendo estes ser fixos ou rotativos. O período de funcionamento é, nos dias úteis das 17:00h às 9:00h, e nos fins-de-semana e feriados, vinte e quatro horas. Tem como principais objectivos disponibilizar apoio residencial, às pessoas com PEA, com dificuldades sócio-económicas, de habitação ou ruptura familiar, promovendo condições de vida e de ocupação que contribuam para o bem-estar e qualidade de vida adequadas às necessidades específicas das pessoas com PEA. O trabalho desenvolvido no lar residencial promove a auto-estima, a autonomia pessoal e social de cada indivíduo, privilegiando a interacção dos utentes com a comunidade.

Centro de Actividades Ocupacional (CAO): realiza um trabalho que promove a relação/ socialização, em indivíduos com PEA a partir dos 16 anos e

conta com os serviços de Psiquiatria, Psicologia, Serviço Social, Terapia Ocupacional, Educação Física e Actividades Ocupacionais. As actividades que constituem o CAO têm como objectivos principais o bem-estar físico e emocional, autonomia pessoal, socialização e ocupação com cariz pedagógico para cada utente.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO DE ACTIVIDADES OCUPACIONAL (CAO)

O CAO funciona das 9:00h às 17:00h e é composto por vinte e quatro utentes, com idades compreendidas entre os 16 e os 41 anos.

Os utentes estão divididos por três grupos com características semelhantes (A, B, C), e um quarto grupo mais diferenciado dos restantes, o grupo D. Os alunos do nosso estudo, fazem parte do CAO, sendo que o aluno **R** está integrado no grupo D, e o aluno **E** no grupo C.

O grupo D é constituído por quatro utentes e um técnico (até à data de realização do nosso estágio). Tem por objectivo proporcionar um apoio específico a utentes com competências distintas das do resto da população do CAO.

Têm disponíveis actividades de lazer como a época balnear, visitas culturais a museus e outras com uma vertente mais lúdica. Assim sendo, as actividades abrangem várias dimensões, vão desde a utilização de transportes públicos a visitas regulares a bibliotecas e museus, passando pela navegação e pesquisa na Internet até à edição integral de um boletim interno mensal de cariz informativo e lúdico – “O Zapping” (APPDA – Norte, s.d.).

Os restantes grupos têm características mais semelhantes entre si, tendo como objectivo fornecer o apoio específico a utentes com menos competências e menos autonomia. O grupo A é constituído por oito utentes e quatro técnicos, o grupo B é composto por sete utentes e dois técnicos e do grupo C fazem parte sete utentes e três técnicos.

O CAO é composto, por um director, uma coordenadora técnica, uma psicóloga que é em simultâneo a responsável técnica do funcionamento do CAO, uma técnica superior do serviço social, um psicólogo, uma terapeuta ocupacional, uma professora de educação física, quatro monitores sendo que, dois são principais e seis são Ajudantes de Lar e Centro de Dia (APPDA – Norte, s.d.).

Todos os utentes do CAO podem usufruir das seguintes áreas de actividade: natação, música, pintura, iniciação à equitação, praia, caminhadas, culinária, actividades da vida diária, tecelagem, olaria, trabalhos manuais, actividades de vida diária, terapia ocupacional, vela adaptada, criação do bicho-da-seda e balneoterapia e todos têm, direito à assistência médica (consultas, cuidados de enfermagem, cirurgias) (APPDA – Norte, s.d.).

3.4 CARACTERIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DO ESTÁGIO

O nosso estágio foi inserido no projecto “Movimento” do CAO. As actividades escolhidas fazem parte do programa já existente, sendo elas: a Natação, a Equitação e a Educação Física. Constituído por 49 sessões, o nosso estágio teve início a 24 de Novembro de 2008, tendo terminado a 28 de Maio de 2009.

As aulas de **Natação** realizaram-se na Piscina Municipal de Vila D’ Este, em Vila Nova de Gaia. Este complexo é constituído por 2 tanques e está em funcionamento desde 2001. O tanque 1 tem 25 metros de comprimento por 18 metros de largura, 8 pistas, a profundidade mínima é de 1.10 metros, e a profundidade máxima é de 1.80 metros. Está vocacionado para competições ao nível nacional, pois possui as medidas aprovadas pela Federação Nacional de Natação. O tanque 2, tem 18 metros de comprimento por 9 de largura, 4 pistas, a profundidade mínima é de 0.80cm e a profundidade máxima é de 1.10 metros.

O tanque mais pequeno tem uma temperatura de 27-30°C e o tanque de competição apresenta uma temperatura de 25-27°C, ambos estão preparados para ser utilizados por pessoas portadoras de deficiência, sendo por isso, dotado de todas as acessibilidades e meios necessários para esse efeito. Os utentes dispõem de quatro balneários e material necessário para a realização das aulas de natação, hidroginástica e hidroterapia, sendo as piscinas diariamente supervisionadas por um nadador-salvador.

O espaço possui dois bares, um destinado a atletas, e outro para o público em geral, tem como complemento uma bancada para 60 pessoas.

O programa de **Equitação** foi aplicado no Clube Hípico de Serzedo em Vila nova de Gaia.

O Clube Hípico dispõe de seis picadeiros (três cobertos e três exteriores, sendo que dois são de areia e um é relvado), sessenta e cinco cavalos, cada um com uma boxe (seis de escola e os restantes de competição nacional/internacional). É constituído por um director, um instrutor que está diariamente presente no decorrer das aulas, e duas psicólogas, que prestam serviço a quatro associações de deficientes, e a aulas particulares.

Nas aulas de Equitação para indivíduos com deficiência, os cavalos utilizados são os de escola, sendo que dois são pôneis e quatro são cavalos pequenos.

O clube hípico possui ainda, um bar e um restaurante para praticantes e para o público em geral.

As sessões de **Educação Física** foram realizadas na APPDA – Norte e na FADEUP.

A APPDA – Norte, dispõe de quatro salas para cada um dos grupos de utentes que compõe o CAO, quatro residências independentes com capacidade para prestar apoio a 5 utentes, uma cozinha para as sessões de culinária, uma cantina, uma sala de convívio dos utentes, uma sala de tecelagem, uma sala de olaria, uma sala de música e uma sala de terapia ocupacional.

Esta sala está à responsabilidade da terapeuta ocupacional, onde realiza actividades que visam desenvolver os domínios: motor, sensorial, cognitivo, e sócio-afectivo, entre outros.

É composta por dois espaços: um com colchões de várias dimensões e espessuras, onde o aluno desenvolve as suas actividades de exploração, aprendizagem e concentração, possuindo materiais gímnicos: bolas, rolos e arcos; e outro onde o aluno realiza outro tipo de actividades, que contém alguns móveis e prateleiras devidamente protegidos, composto por várias caixas de diversos materiais.

As sessões foram realizadas nesta sala, por se tratar de um espaço tranquilo e especialmente criado para atender às necessidades dos utentes da APPDA – Norte.

Dos vários espaços que constituem a FADEUP, destacamos apenas aqueles que usamos para a realização do nosso programa: o ginásio de Actividade Física Adaptada (AFA), o pavilhão de Ginástica Rítmica e a pista exterior de atletismo.

O ginásio de AFA foi criado e organizado para dar apoio às aulas da Opção de Reeducação e Reabilitação. Caracteriza-se como sendo um espaço amplo e iluminado com vários materiais didácticos e adequados à realização das aulas, através dos quais e com recursos a formas lúdicas, ajudam o aluno a desafiar as suas habilidades e melhorar o seu desempenho motor.

A sua infra-estrutura possibilita a realização das aulas de forma individual ou em pequenos grupos.

O pavilhão de Ginástica Rítmica, é um espaço muito amplo, com as paredes revestidas a espelho. Tem uma parede de escalada, e uma parte do chão é coberta por colchões.

Na pista exterior de atletismo, realizamos as caminhadas no início de cada aula. É um espaço constituído por um campo relvado de futebol, uma pista de atletismo, e uma caixa de areia para saltos.

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Neste capítulo apresentaremos a metodologia utilizada neste estágio, a descrição e caracterização da amostra, bem como todo o processo percorrido desde o contacto com a APPDA – Norte, até a execução e aplicação dos programas de actividade física.

Seguidamente, iremos descrever os programas de Natação, Equitação e Educação Física, bem como, os planos e os relatórios das sessões.

Por fim apresentamos o instrumento de avaliação utilizado e o controlo do trabalho desenvolvido, através das avaliações das actividades.

4.1 CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTUDO DE CASO

Para Bogdan e Biklen (1994) o estudo de caso consiste na observação detalhada de um contexto, ou indivíduo, de uma única fonte de documentos ou de um acontecimento específico.

Deste modo, o início do estudo é representado pela sua extremidade mais larga, onde investigadores procuram locais ou pessoas que possam ser objecto do estudo ou fonte de dados. Ao encontrarem o que procuram, tentam avaliar o interesse e a utilidade das fontes de dados para os seus objectivos. Posteriormente procuram indicativos de como deverão proceder e qual a possibilidade de o estudo se realizar. Distribuindo e organizando o seu tempo, estão em condições de começar a recolha de dados, desenvolvendo outras ideias, para além das concebidas inicialmente. À medida que vão conhecendo e aprofundando melhor o tema em estudo, os planos a desenvolver e as estratégias a colocar em prática, vão sendo seleccionadas e alteradas. Com o passar do tempo, tomam decisões no que diz respeito aos aspectos específicos do contexto que irão estudar – actividades de pesquisa e a recolha de dados são assim orientadas para indivíduos e contextos, passando de uma fase de exploração, para uma área mais restrita de análise dos dados (Bogdan & Biklen, 1994).

Segundo André (cit. por Manso, 2004) o estudo de caso consiste numa análise de descrição detalhada, que tem como finalidade compreender de forma rigorosa uma realidade particular. O autor refere que este tipo de estudo é importante devido à sua função heurística, ao oferecer conhecimentos que clarifiquem o assunto em pesquisa, provocando avanços no conhecimento da área em estudo.

4.2 CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS

Ao pensarmos neste projecto, não foi difícil determinar uma população para aplicarmos os nossos programas de Nataação, Equitação e Educação Física.

Optamos por realizar este estudo com indivíduos que frequentam a Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (APPDA – Norte). A razão que levou à nossa escolha prendeu-se com o facto de, anteriormente, já termos aplicado um programa de intervenção psicomotor em indivíduos desta associação, e deste modo, ser mais simples obtermos autorizações da direcção e informações relativamente aos alunos, bem como a disponibilização dos meios necessários para a realização deste estudo (transporte, material e instalações).

A amostra foi constituída inicialmente por três indivíduos do sexo masculino (**E**, **R**, **V**) com PEA, com idades superiores aos 16 anos. No entanto, apenas dois (**E**, **R**) realizaram a totalidade das sessões programadas, uma vez que o indivíduo **V**, devido ao número elevado de faltas às aulas de nataação, foi excluído do programa.

Ambos residem em habitação própria, frequentando a APPDA – Norte durante a semana, no horário compreendido entre as 9h:00m e as 17h:00m.

E Tem 23 anos e é filho único. A mãe teve uma gravidez normal, sem qualquer problema e com acompanhamento médico.

Aos 2 anos de idade foi-lhe detectado pelos médicos comportamentos autístico. Seguidamente entra para a Escola Integrada de Ensino Especial da Horta, na Ilha dos Açores. Aos 5 anos de idade começou por dizer algumas palavras, mas rapidamente deixou de o fazer.

Em 2005 entra para a APPDA – Norte. Foi-lhe diagnosticado perturbação autista severa, sem linguagem e com atraso mental associado. Carece de apoio psicopedagógico e acompanhamento psiquiátrico, necessitando da assistência permanente de um técnico. Apresenta também comportamentos auto e hetero – agressivos.

Quanto às características físicas, **E** apresenta uma cifose, que embora pouco acentuada compromete a sua postura, boa mobilidade dos membros superiores e inferiores, motricidade geral bastante desenvolvida e tendência para a obesidade.

R Tem 23 anos e é filho único. Em 2005, foi feito um pedido para integração do aluno no CAO. O seu pedido foi aceite e entra para a APPDA – Norte em 2006. Em pequeno fez terapia da fala e terapia ocupacional, sendo-lhe diagnosticado PEA.

Antes de entrar para a APPDA – Norte, frequentou algumas Escolas e Externatos no Porto, escolhendo sempre a área da comunicação.

Apesar de ter uma boa compreensão oral e alguma autonomia pessoal, apresenta algumas limitações o que implica a necessidade de protecção/supervisão de uma terceira pessoa, especialmente em situações de *stress*, e evidencia incapacidade para o trabalho fora de ambientes protegidos.

Relativamente às características físicas, **R** apresenta boa mobilidade dos membros superiores e inferiores e motricidade geral bastante desenvolvida.

4.3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Relativamente aos procedimentos metodológicos agimos da seguinte forma: depois de seleccionado o tipo de estudo a realizar com esta população, reunimos com a professora de Educação Física da APPDA – Norte, obtendo assim algumas informações mais particulares referentes aos utentes que compõe a amostra, bem como as actividades programadas onde íamos centrar as nossas sessões: Natação, Equitação e Educação Física.

Uma vez que as Unidades Didácticas por nós efectuadas foram sistematicamente alteradas, devido ao facto de estarmos a lidar com uma população especial, optamos por apresentar um programa de cada actividade, constituído pelas diferentes fases, conteúdos e objectivos para cada um dos alunos, os quais serão descritos mais à frente neste capítulo.

Assim, o nosso estágio teve início com duas semanas de observações informais aos indivíduos que compõem a amostra, seguidas de uma avaliação do estado inicial dos mesmos.

Com base nos registos anteriores foi elaborado um programa com os conteúdos e objectivos para cada uma das actividades, estabelecidos no sentido de promover o bem-estar físico e emocional, autonomia pessoal, socialização e um melhor desenvolvimento motor destes indivíduos, visando a melhoria da coordenação e das suas capacidades motoras.

As sessões decorreram às segundas, terças, quintas e sextas-feiras, das 9h:30min às 12h:30min, sendo que as sessões de segunda e sexta-feira foram realizadas, na Piscina Municipal de Vila D'Este (Natação), as sessões de terça-feira foram realizadas no Clube Hípico de Serzedo (Equitação) e as sessões de quinta-feira foram realizadas na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP e na APPDA – Norte (Educação Física).

O aluno **E**, realizou sessões de Natação e de Educação Física, por ser um aluno que já se encontrava inserido nestas mesmas actividades, e o aluno **R**, efectuou as sessões de Equitação, uma vez que à semelhança do aluno anterior, este também já se encontrava a realizar esta actividade.

O nosso estágio teve início a 24 de Novembro de 2008, com a Avaliação Inicial, terminando a 28 de Maio de 2009 com a Avaliação Final do estado dos alunos, após a realização de todas as sessões programadas.

4.4 PROGRAMA DE NATAÇÃO

Foi realizada uma avaliação inicial com o intuito de percebermos o nível de desenvolvimento motor do aluno. Além de avaliarmos aspectos motores, biológicos e psicológicos, também tivemos em consideração que com este programa, o aluno deve crescer e aperfeiçoar-se.

Após esta avaliação constatamos que o aluno se encontrava no nível de Adaptação ao Meio Aquático (AMA). Assim, o programa de Nataação que se segue foi realizado de acordo com as características, necessidades e capacidades do aluno **E**. O nosso programa teve a duração de 19 sessões, tendo sido realizadas de Fevereiro a Maio, na Piscina Municipal de Vila D'Este.

4.4.1 Fases do Programa de Nataação

A AMA, mais não é do que um processo que visa refazer um conjunto de referências, que permitam ao indivíduo adquirir um comportamento tão eficiente quanto possível em termos de equilíbrio, de propulsão e de respiração. Isto porque a adaptação ao novo meio apresenta diversas dificuldades, as quais residem, sobretudo, no facto de o tipo de comportamento adoptado no meio terrestre não ser o mais apropriado em meio aquático (Sarmiento, 1982).

Assim, este programa, está dividido em três fases, sendo que a 1ª Fase contempla os seguintes conteúdos: entrada na água; equilíbrio vertical; respiração e deslocamentos (ventrais e dorsais), a 2ª Fase compreende a propulsão dos m.i, as alterações de equilíbrio e a imersão, por fim a 3ª Fase

abrange os conteúdos mais complexos, equilíbrio dinâmico e deslocamento autónomo.

1ª FASE

Entrada na água: Como seria de esperar, este é um factor fundamental para se dar início ao processo de AMA (Barbosa & Queirós, 2004). O contacto com a água deve ser um processo gradual tendo sempre em consideração o aluno e as suas capacidades.

Equilíbrio Vertical: É através da melhoria do equilíbrio vertical, que o aluno sente maior segurança e autoconfiança no meio aquático. Este conteúdo foi realizado inicialmente com apoio das mãos, e gradualmente foram apresentadas tarefas que solicitam menos apoios sólidos externos.

Respiração: Outra dificuldade com que se depara um indivíduo no meio aquático relaciona-se com a respiração. A impossibilidade de utilizar o mecanismo respiratório habitual, mas em meio aquático, especialmente quando se encontra em decúbito ventral, implica a necessidade de aquisição de novos automatismos. Isto é, ao mecanismo respiratório inato utilizado no meio terrestre, há que promover as alterações adequadas às capacidades do indivíduo. Assim, o trabalho da respiração é sem dúvida o mais importante para o indivíduo ter sucesso no meio aquático, e pressupõe a criação de um automatismo respiratório necessariamente diferente do automatismo inato (Mota, 1990). Esta passará pelo aumento das trocas gasosas, conseguidas pela opção da cavidade bucal em detrimento da nasal para inspirar e da boca e do nariz para expirar (Barbosa & Queirós, 2004).

Deslocamentos: É através dos deslocamentos que o aluno se vai adaptando ao meio aquático. Inicialmente estes deslocamentos foram realizados na posição vertical (com e sem apoio), posteriormente, o aluno realizou os deslocamentos na posição horizontal associado ao trabalho da propulsão dos m.i..

2ª FASE

Propulsão dos membros inferiores (m.i.): Ao abordar-se a problemática do processo de AMA, uma das questões incontornáveis é a que se relaciona com a capacidade de deslocamento do indivíduo no meio aquático. Promover a adaptação a este meio também consubstancia-se na apresentação ao aluno das melhores soluções tendo em vista a sua capacidade propulsiva, as quais diferem das que tradicionalmente utiliza no meio terrestre. O objectivo da propulsão, será promover um deslocamento em condições de segurança no meio aquático, que permitam mais tarde um desenvolvimento facilitado do processo de ensino-aprendizagem (Barbosa & Queirós, 2004).

Segundo os autores, com a propulsão procura-se que o aluno adquira a posição horizontal, quer em decúbito ventral, quer em decúbito dorsal. Como consequência, o meio de propulsão terá de ser alterado. A propulsão deixa de ser promovida pelo apoio plantar mas sim, devido à acção alternada dos membros inferiores. Da mesma forma, o assumir da posição de decúbito ventral leva à imersão da face e portanto, à necessidade de adquirir o mecanismo da respiração, abordado anteriormente.

Imersão: Como já foi dito anteriormente, com a imersão da face, ou imersão total do corpo o aluno desenvolve o mecanismo da respiração.

Alterações de Equilíbrio: As alterações de equilíbrio podem ser realizadas a partir da posição vertical ou horizontal (nos decúbitos ventral ou dorsal) (Barbosa & Queirós, 2004), e através das “rotações” do corpo por diversos eixos (frontal, longitudinal) internos e externos (McMillan, 2000).

3ª FASE

Equilíbrio Dinâmico: Com a AMA procura-se adaptar um conjunto de referências que permitam ao aluno agir eficientemente, por meio da aprendizagem de um dado comportamento que se traduz por técnicas de equilíbrio. Rapidamente se depreende a importância das questões relativas às

alterações de equilíbrio do indivíduo no meio aquático. Assim, pretende-se que o indivíduo consiga realizar as alterações de postura no meio aquático, bem como os deslocamentos sem perder o equilíbrio.

Deslocamento Autônomo: Neste conteúdo pretende-se que o aluno se desloque autonomamente com ou sem ajuda de material, desenvolvendo todos os mecanismos abordados anteriormente.

Todavia, e apesar de se tratar de uma população com deficiência, no normal decorrer do processo de AMA, as habilidades não são apresentadas isoladamente das restantes. Antes pelo contrário, dada a forte inter-relação que se estabelece entre elas, estas devem ser trabalhadas de forma integrada. Segundo Barbosa e Queirós (2004), a AMA deve ser entendida apenas como um só processo, onde todas as habilidades motoras aquáticas básicas têm um papel decisivo no sucesso dessa adaptação e em cada fase da mesma.

Não faz sentido falar em sessões onde se trabalha exclusivamente um determinado conteúdo. Poderá fazer sentido, aulas onde existe uma maior preponderância no trabalho de um conteúdo, mas nunca deixando de ter em vista a relação que se pode estabelecer entre esse conteúdos e os restantes.

O Quadro 1 apresenta as fases do programa de Natação (Nível AMA), conteúdos e objectivos específicos para o aluno **E**.

Quadro 1 – Fases do programa de Natação (Nível AMA), conteúdos e objectivos específicos para o aluno E.

NÍVEL	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS/ PROCEDIMENTOS	OBSERVAÇÕES
AMA (Adaptação ao Meio Aquático)	1ª FASE		
	ENTRADA NA ÁGUA	O aluno entra na piscina e aceita o contacto com a água	A professora auxilia o aluno na entrada da piscina, e no contacto com a água.
	EQUILÍBRIO VERTICAL	O aluno desloca-se na posição vertical sem perder o equilíbrio.	Inicialmente o aluno realiza o equilíbrio vertical com apoio das mãos, posteriormente sem apoio das mãos.
	RESPIRAÇÃO	Aceitar o contacto da água com a face, emergir a face e expirar activamente (boca).	A professora deve ter em atenção os olhos e a boca, impedindo que o aluno engula água.
	DESLOCAMENTOS (VENTRAIS/ DORSAIS)	O aluno desloca-se pela piscina, na posição dorsal e ventral, sem perder o equilíbrio.	Os deslocamentos são realizados com a ajuda da professora e de material.
	2ª FASE		
	PROPULSÃO DOS M.I	O aluno realiza batimento dos m.i. em posição ventral e dorsal, sem perder o	Inicialmente a propulsão dos m.i. é realizada com a ajuda de material e da professora,

		alinhamento corporal horizontal;	posteriormente o aluno realiza os deslocamentos autonomamente.
	IMERSÃO	O aluno realiza imersão total da face e do corpo.	A professora deve ter atenção à respiração do aluno, e impedir que ele engula água.
	ALTERAÇÕES DE EQUILÍBRIO	O aluno passa da posição vertical à posição de equilíbrio horizontal ventral e dorsal autonomamente; O aluno realiza rotações.	O aluno deve manter os segmentos corporais alinhados, A professora auxilia o aluno nas rotações
	3ª FASE		
	EQUILÍBRIO DINÂMICO	O aluno deve deslizar em posição ventral e dorsal mantendo posição hidrodinâmica.	O aluno realiza deslizos com a ajuda da professora e de material.
	DESLOCAMENTO AUTÓNOMO	O aluno desloca-se autonomamente pela piscina.	A professora deve-se manter sempre atenta aos deslocamentos do aluno.

4.4.2 Planos e Relatórios das Sessões de Natação

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	esparguete,
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	arcos
Sessão n.º 1			submergíveis.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, respiração, deslocamentos (ventrais e dorsais), imersão e alterações de equilíbrio.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina pela mão da professora e desloca-se ao longo da piscina agarrado ao separador.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Deslocamentos (ventrais/ dorsais)	O aluno realiza deslocamentos ventrais, e posteriormente dorsais, pela piscina com apoio do esparguete nos m.s..
	Imersão	O aluno realiza imersão total do corpo e vai buscar os arcos que estão no fundo na piscina.
	Alterações de equilíbrio	O aluno passa da posição vertical à posição horizontal (ventral e dorsal), mantendo os segmentos corporais alinhados, com apoio do esparguete.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	esparguete, arcos
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	submergíveis.
Sessão n.º 1			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, respiração, deslocamentos (ventrais e dorsais), imersão e alterações de equilíbrio.

Exercícios: Através da avaliação inicial constatamos que o aluno apresenta um défice motor muito elevado. Não tem medo da água, mas fica muito tenso dentro da piscina, comprometendo assim a sua capacidade motora.

Entrou na piscina pela mão da professora e deslocou-se pela piscina agarrando-se ao separador durante todo o exercício.

Quanto ao equilíbrio vertical o aluno devido à sua postura, e ao facto de ter sempre o m.s. enrolado à volta do pescoço, não conseguiu realizar o exercício sem apoio externo, perdendo várias vezes o equilíbrio.

A respiração é o aspecto mais importante para se ter êxito no meio líquido. Assim sendo será um conteúdo que iremos abordar durante todas as aulas uma vez que o aluno apresentou muitas dificuldades em cumprir esta tarefa.

Apesar de aceitar o contacto da face com a água, o aluno não realiza a respiração, bebendo água cada vez que a face contacta com a água.

Uma vez que o aluno bebe a água da piscina, o conteúdo da imersão também não foi realizado com sucesso. O aluno mergulha a cara e rapidamente volta à superfície não realizando a recolha dos objectos suspensos na piscina.

Relativamente aos deslocamentos e às alterações de equilíbrio, o aluno não realizou os exercícios e mostrou perder facilmente o equilíbrio apenas com o apoio do esparguete, recusando-se a executar a tarefa proposta.

Comportamento do Aluno: Inicialmente o aluno não se mostrou muito receptivo à nossa aproximação, mostrando-se mais colaborante no decorrer da sessão Apesar de não ter medo da

água, não se mostrou muito motivado para realizar as tarefas propostas.

Outros Aspectos: Com estas aulas pretendemos, que o aluno desenvolva a auto-confiança, auto-estima, bem-estar e a sociabilização, bem como o relaxamento muscular. Assim pretendemos que o aluno aprenda novas habilidade aquáticas e fundamentais para ter sucesso no meio líquido.

As tarefas propostas têm como objectivo, aprender novas habilidades aquáticas e fundamentais para ter sucesso no meio líquido. E movimentos básicos necessários para outras actividades do dia-a-dia.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Natação Sessão n.º 2	Data: 09.02.09 Hora: 11:05h Duração: 35'	Local: PM Vila D'Este Espaço: Tanque pequeno	Material: 1 esparguete, bolas flutuantes.
--	---	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina pela mão da professora e desloca-se ao longo da piscina agarrado ao separador.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se na piscina de mãos dadas com a professora.
		O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Natação Sessão n.º 2	Data: 09.02.09 Hora: 11:05h Duração: 35'	Local: PM Vila D'Este Espaço: Tanque pequeno	Material: 1 esparguete, bolas flutuantes.
--	---	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e respiração.

Exercícios: Entrou na piscina pela mão da professora e deslocou-se pela piscina agarrando-se com uma mão ao separador durante todo o exercício.

Relativamente ao equilíbrio vertical, o exercício foi realizado com sucesso. No entanto, o aluno segurou o esparguete só com uma das mãos enquanto que a outra se manteve enrolada no pescoço.

Quanto à respiração, o aluno não soprou as bolas, e bebeu água cada vez que a face contactou com o meio líquido. Este é um aspecto a trabalhar nas próximas aulas, uma vez que o aluno apresenta muitas dificuldades em controlar a respiração.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se receptivo em relação à nossa aproximação, bem como na realização das tarefas propostas, com excepção ao exercício da respiração. No entanto, mostrou-se colaborante e motivado na realização dos restantes exercícios.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Natação Sessão n.º 3	Data: 16.02.09 Hora: 11:05h Duração: 35'	Local: PM Vila D'Este Espaço: Tanque pequeno	Material: 1 esparguete, bolas flutuantes.
--	---	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se na piscina, mantendo o equilíbrio vertical de mãos dadas com a professora.
		O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina, mantendo o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
		O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Natação Sessão n.º 3	Data: 16.02.09 Hora: 11:05h Duração: 35'	Local: PM Vila D'Este Espaço: Tanque pequeno	Material: 1 esparguete, bolas flutuantes.
--	---	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

Relativamente ao equilíbrio vertical, o aluno apresenta uma evolução ao nível da postura, manteve as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente realizou o exercício sem apoio externo.

Quanto à respiração, o aluno não soprou as bolas, e bebeu água cada vez que a face contacta com o meio líquido. Este continua a ser um aspecto a trabalhar nas próximas aulas, uma vez que o aluno apresenta muitas dificuldades em controlar a respiração.

Comportamento do Aluno: o aluno manteve-se calmo durante toda a sessão, mostrando-se colaborante, motivado, auto-confiante e com uma melhor capacidade de resposta.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, 1
Sessão n.º 4			2caneleiras, colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina, mantendo o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
		O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral apoia os m.s. no colchão e coloca caneleiras nos m.i. A professora conduz o aluno pela piscina, auxiliando o deslocamento.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque pequeno	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'		esparguete, 1
Sessão n.º 4			2caneleiras, colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

Relativamente ao equilíbrio vertical, o aluno apresenta uma evolução ao nível da postura, manteve as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente realizou o exercício sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

No exercício seguinte, que contempla os deslocamentos ventrais, o aluno mostrou-se bastante tenso devido à posição, tendo a professora precisado de ajuda de um técnico da APPDA – Norte, para manter o aluno naquela posição. Rapidamente o aluno se colocou de pé, recusando-se a realizar aquele exercício.

Quanto à respiração, o aluno não soprou as bolas. Pensamos que este aspecto se deve ao facto dele não perceber o exercício. O aluno mergulhou a face sempre de boca fechada e não bebeu água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno.

Comportamento do Aluno: O aluno mostrou-se mais auto-confiante, e com uma melhor capacidade de resposta em relação aos exercícios que foram praticados anteriormente. Às novas tarefas, o aluno apresenta-se sempre com receio, ficando mais tenso e mais agitado.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 27.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas flutuantes, 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque pequeno	esparguete, 2
Actividade: Natação	Duração: 35'		caneleiras, 1
Sessão n.º 5			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina, mantendo o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
		O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral apoia os m.s. no colchão e coloca caneleiras nos m.i. A professora conduz o aluno pela piscina, auxiliando o deslocamento.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 27.02.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, 2
Sessão n.º 5			caneleiras, 1
			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

Relativamente ao equilíbrio vertical, o aluno apresenta uma evolução ao nível da postura, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente realizou o exercício sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

No exercício seguinte, que contempla os deslocamentos ventrais, a postura do aluno manteve-se. Mostrou-se bastante tenso devido à posição, tendo a professora precisado de ajuda de um técnico da APPDA – Norte, para manter o aluno naquela posição, mas rapidamente o aluno se colocou de pé.

Quanto à respiração, o aluno continua sem soprar as bolas, contudo mergulhou a face sempre de boca fechada e não bebeu água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: O aluno mostrou-se mais auto-confiante, e com uma melhor capacidade de resposta em relação aos exercícios que foram praticados anteriormente. Relativamente aos deslocamentos ventrais, o aluno apresenta-se com receio e mais tenso.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 02.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas flutuantes, 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque pequeno	esparguete, 2
Actividade: Natação	Duração: 35'		caneleiras, 1
Sessão n.º 6			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina, mantendo o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
		O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral apoia os m.s. no colchão e coloca caneleiras nos m.i. A professora conduz o aluno pela piscina, auxiliando o deslocamento.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
		O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 02.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, 2
Sessão n.º 6			caneleiras, 1
			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamento (ventrais) e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

Quanto ao equilíbrio vertical, o aluno realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Relativamente aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se mais relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrando pela zona dos joelhos, para que ficasse com os m.i. esticados.

À semelhança da sessão anterior, o aluno continua sem soprar as bolas, contudo mergulhou a face sempre de boca fechada sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se menos tenso e mais motivado na realização dos exercícios.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas flutuantes, 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque pequeno	esparguete, 2
Actividade: Natação	Duração: 35'		caneleiras, 1
Sessão n.º 7			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno segura o esparguete com as mãos e desloca-se pela piscina, mantendo o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
		O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral apoia os m.s. no colchão e coloca caneleiras nos m.i. A professora conduz o aluno pela piscina, auxiliando o deslocamento.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
		O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, 2
Sessão n.º 7			caneleiras, 1
			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (ventrais) e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

Quanto ao equilíbrio vertical, o aluno realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Relativamente aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se mais relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrando pela zona dos joelhos, para que ficasse com os m.i. esticados.

À semelhança das sessões anteriores, o aluno continua sem soprar as bolas, contudo mergulhou a face sempre de boca fechada sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se menos tenso e mais motivado na realização dos exercícios.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 09.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas flutuantes, 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque pequeno	esparguete, 2
Actividade: Natação	Duração: 35'		caneleiras, 1
Sessão n.º 8			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral apoia os m.s. no colchão e coloca caneleiras nos m.i. A professora conduz o aluno pela piscina, auxiliando o deslocamento.
		O aluno em decúbito ventral, coloca caneleiras nos m.i. e segura o esparguete com os m.s.. A professora auxilia o deslocamento ventral segurando o aluno pela zona da cintura.
	Deslocamentos (dorsais)	O aluno em decúbito dorsal com caneleiras nos m.i., coloca a cabeça no ombro da professora, que o auxilia segurando pela zona lombar.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
		O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 09.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, 2
Sessão n.º 8			caneleiras, 1
			colchão.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

No que concerne ao equilíbrio vertical, o comportamento do aluno mantém-se, uma vez que realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Relativamente aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se mais relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrando pela zona dos joelhos, para que ficasse com os m.i. esticados. Posteriormente o aluno realizou o exercício o mesmo exercício, mas com o apoio do esparguete.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, mostrando-se menos tenso e mantendo os segmentos corporais alinhados, com os m.s. ao longo do tronco.

À semelhança das sessões anteriores, o aluno continua sem soprar as bolas, contudo mergulhou a face sempre de boca fechada sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais auto-confiante e mais motivado na realização dos exercícios, apresentando uma melhor capacidade de resposta.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 13.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	caneleiras, colchão.
Sessão n.º 9			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e deslocamentos (dorsais).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (dorsais)	O aluno em decúbito dorsal com caneleiras nos m.i., coloca a cabeça no ombro da professora, que o auxilia segurando pela zona lombar.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 13.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	caneleiras, colchão.
Sessão n.º 9			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e deslocamentos (dorsais).

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

No que concerne ao equilíbrio vertical, o comportamento do aluno mantém-se, uma vez que realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, mostrando-se menos tenso e mantendo os segmentos corporais alinhados, com os m.s. ao longo do tronco.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 16.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	caneleiras, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 10			esparguete.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e deslocamentos (dorsais).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (dorsais)	O aluno em decúbito dorsal com caneleiras nos m.i., coloca a cabeça no ombro da professora, que o auxilia segurando pela zona lombar, realiza deslocamentos dorsais.
		O aluno em decúbito dorsal com caneleiras e com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal. A professora auxilia segurando nos m.s.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 16.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	caneleiras, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão.
Sessão n.º 10			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical e deslocamentos (dorsais).

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

No que concerne ao equilíbrio vertical, o comportamento do aluno mantém-se, uma vez que realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, mostrando-se menos tenso e mantendo os segmentos corporais alinhados, com os m.s. ao longo do tronco. Posteriormente o aluno realizou o mesmo exercício mas com esparguete. Com ficou sem o apoio da professora, rapidamente se colocou de pé, recusando-se a realizar o exercício.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	caneleiras, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 11			esparguete.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (dorsais) e respiração.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (dorsais)	O aluno em decúbito dorsal com caneleiras nos m.i., coloca a cabeça no ombro da professora, que o auxilia segurando pela zona lombar, realiza deslocamentos dorsais.
		O aluno em decúbito dorsal com caneleiras e com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal. A professora auxilia segurando nos m.s.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, e sopra as bolas flutuantes colocadas na água.
		O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	caneleiras, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 11			esparguete.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos (dorsais) e respiração.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

No que concerne ao equilíbrio vertical, o comportamento do aluno mantém-se, uma vez que realiza com sucesso as tarefas propostas, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, mostrando-se menos tenso e mantendo os segmentos corporais alinhados, com os m.s. ao longo do tronco. Posteriormente o aluno realizou o mesmo exercício mas com esparguete, mas apesar de um pouco tenso, o aluno realizou o exercício agarrado ao esparguete, com apoio da professora nos m.i.

O aluno continua sem soprar as bolas, contudo mergulhou a face sempre de boca fechada sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 30.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 2
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	caneleiras, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 12			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais, rotações e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)	O aluno em decúbito ventral, coloca caneleiras nos m.i. e segura o esparguete com os m.s.. A professora auxilia o deslocamento ventral segurando o aluno pela zona da cintura.
	Deslocamentos (dorsais)	O aluno em decúbito dorsal com caneleiras e com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal. A professora auxilia segurando nos m.s.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos em suspensão na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 30.03.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 12			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais, rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrando pela zona dos joelhos, para que ficasse com os m.i. esticados.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para que ficasse com os m.i. esticados.

Quanto às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície. Mas gostou de realizar o exercício, porque quando terminamos o aluno não queria mudar de exercício.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos em suspensão na piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separador. O aluno mergulha a face

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais auto-confiante e mais motivado na realização dos exercícios, apresentando uma melhor capacidade de resposta, até mesmo nos exercícios novos.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 03.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 13			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos em suspensão na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 03.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 13			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais, propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno. Posteriormente o aluno realizou o exercício o mesmo exercício, mas com o apoio do esparguete.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície, mas manteve-se bastante relaxado na execução do exercício com os m.s. ao longo do corpo.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos em suspensão na piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 14			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos em suspensão na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 14			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno. Posteriormente o aluno realizou o exercício o mesmo exercício, mas com o apoio do esparguete.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície, mas manteve-se bastante relaxado na execução do exercício com os m.s. ao longo do corpo.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos em suspensão na piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma

após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais auto-confiante e mais motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 24.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 15			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos em suspensão na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 24.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	colchão, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	esparguete, arcos.
Sessão n.º 15			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno. Posteriormente o aluno realizou o exercício o mesmo exercício, mas com o apoio do esparguete.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície, mas manteve-se bastante relaxado na execução do exercício com os m.s. ao longo do corpo.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos em suspensão na piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma

após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante e motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 24.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 15			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos em suspensão na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 24.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, esparguete, arcos.
Sessão n.º 15			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície, mas manteve-se bastante relaxado na execução do exercício com os m.s. ao longo do corpo.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos em suspensão na piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante e motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 27.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 16			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i. e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos que estão no fundo na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 27.04.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 16			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i. e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos colocados no fundo da piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante e motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas. No entanto nos exercícios que visam o desenvolvimento da propulsão dos m.i., o aluno não realiza o exercício sozinho, necessitando da ajuda professora.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 11.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 17			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i. e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos que estão no fundo na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 11.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 17			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i. e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos colocados no fundo da piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante e motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas. No entanto nos exercícios que visam o desenvolvimento da propulsão dos m.i., o aluno não realiza o exercício sozinho, necessitando da ajuda professora.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 15.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 18			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina sozinho, esperando pela professora no canto da piscina.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo e o equilíbrio vertical. A professora acompanha o aluno.
	Deslocamentos (ventrais)/ propulsão dos m.i	O aluno em decúbito ventral segura o esparguete com os m.s. e realiza propulsão com dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Deslocamentos (dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno em decúbito dorsal com o esparguete colocado nas costas realiza deslocamento dorsal e propulsão dos m.i. A professora auxilia a propulsão dos m.i.
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno imerge a face e vai buscar os arcos que estão no fundo na piscina.
	Retorno à calma	O aluno coloca-se em cima do colchão, em decúbito dorsal, mantendo os segmentos corporais alinhados. A professora conduz o colchão pela piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 15.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: bolas
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	flutuantes, 1
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	colchão, 1
Sessão n.º 18			esparguete, arcos.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, deslocamentos ventrais/ dorsais e propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora. Antes de entrar na aula o aluno foi preparar algum material necessário para as aulas, principalmente os materiais utilizados nos seus exercícios favoritos.

O comportamento do aluno mantém-se, mais uma vez que realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. A professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos joelhos para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas, e a professora conduziu o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizos com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno nem sempre manteve os m.i. à superfície, mas manteve-se bastante relaxado na execução do exercício com os m.s. ao longo do corpo.

No que concerne à imersão o aluno conseguiu recolher os objectos colocados no fundo da piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água.

No fim da aula, a professora colocou o aluno em cima de um colchão em decúbito dorsal, e conduziu-o lentamente pela piscina, promovendo assim o relaxamento muscular do aluno e o retorno à calma

após a sessão.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante e motivado ao longo das sessões, apresentando uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas. No entanto nos exercícios que visam o desenvolvimento da propulsão dos m.i., o aluno não realiza o exercício sozinho, necessitando da ajuda professora.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 18.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	esparguete,
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	arcos.
Sessão n.º 19			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Final dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, respiração, deslocamentos ventrais/ dorsais, propulsão dos m.i., rotações e imersão.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
35'	Entrada na água	O aluno entra na piscina pela mão da professora e desloca-se ao longo da piscina agarrado ao separador.
	Equilíbrio vertical	O aluno desloca-se pela piscina autonomamente, sem ajuda externa.
	Respiração	O aluno aceita o contacto da água com a face, emergindo a face e expirando activamente (boca).
	Deslocamentos (ventrais e dorsais)/ propulsão dos m.i.	O aluno realiza deslocamentos ventrais, e posteriormente dorsais, pela piscina com apoio do esparguete nos m.s..
	Alterações de equilíbrio (rotações)	Na posição de decúbito dorsal, o aluno realiza alterações de equilíbrio (rotações), mantendo os m.s. alinhados ao longo do tronco.
	Imersão	O aluno realiza imersão total do corpo e vai buscar os arcos que estão no fundo na piscina.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 18.05.09	Local: PM Vila D'Este	Material: 1
Aluno: E	Hora: 11:05h	Espaço: Tanque	esparguete,
Actividade: Natação	Duração: 35'	pequeno	arcos.
Sessão n.º 19			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Final dos seguintes conteúdos: entrada na água, equilíbrio vertical, respiração, deslocamentos ventrais/ dorsais, propulsão dos m.i., rotações e imersão.

Exercícios: o aluno entrou na piscina sozinho e colocou-se no canto à espera da professora.

O aluno realizou o equilíbrio vertical com sucesso, mantendo as mãos apoiadas no esparguete e posteriormente sem apoio externo, mantendo os m.s. alinhados ao longo do corpo.

Quanto à respiração o aluno não realiza a tarefa. No entanto aceita o contacto da face com a água, sustentando a respiração sem beber água.

Quanto aos deslocamentos ventrais, o aluno realizou a tarefa com sucesso, mantendo-se relaxado durante todo o exercício. No entanto a professora conduz o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno, pois ele não realiza sozinho.

Quanto ao deslocamento dorsal, o aluno realizou com sucesso o exercício proposto, com o esparguete nas costas. No entanto a professora conduz o aluno agarrado pela zona dos pés para proporcionar a propulsão dos m.i. do aluno, pois ele não realiza sozinho.

Relativamente às rotações o aluno realizou o exercício sem apoio de material, apenas com ajuda da professora. Agarrado pela zona do peito, a professora realiza deslizes com o aluno e rotações tanto para o lado direito como para o lado esquerdo. O aluno manteve os m.i. sempre à superfície.

No que concerne à imersão o aluno realiza o exercício com sucesso, recolhendo os objectos colocados no fundo da piscina, sempre com apoio de uma mão no bordo ou no separados, mergulhando a face e sem beber água

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou uma evolução a nível motor, e das habilidades aquáticas durante as sessões, bem como um aumento de auto-confiança e um desenvolvimento da capacidade resposta a uma instrução. Mostrou-se capaz de realizar as tarefas propostas respeitando as regras impostas.

4.5 PROGRAMA DE EQUITACÃO

Sabemos que a Equitação apresenta numa das suas vertentes a utilização do cavalo como instrumento cinesioterapêutico, e que através desta podemos procurar um desenvolvimento harmonioso do equilíbrio, da coordenação motora geral, da coordenação óculo – manual, agilidade, e destreza e força física, fazendo aumentar a autoconfiança, a vontade, o espírito de decisão, iniciativa e de resolução, melhorando assim as relações inter – pessoais, a adaptação às mudanças e as respostas emocionais.

Assim, tendo em atenção estes factores, seleccionamos para este trabalho a elaboração e a aplicação dum programa de Equitação, compreendido entre Janeiro e Maio, perfazendo um total de 14 sessões. Estas foram realizadas no Clube Hípico de Serzedo, em Vila Nova de Gaia, às terças-feiras, tendo sido planeadas de acordo com as características do aluno, considerando as suas capacidades e respeitando as suas limitações.

Apesar de termos elaborado um programa específico para o aluno **R**, ao longo das 14 sessões, fomos também acompanhando a evolução, e as sessões de Equitação de mais quatro utentes da APPDA – Norte.

4.5.1 Fases do Programa de Equitação Terapêutica

Este programa de Equitação apresenta três fases distintas, a fase de aproximação, a fase da montaria e a fase da separação.

1ª FASE

Fase da Aproximação: Esta fase é muito importante tanto para o cavalo como para o aluno, é caracterizada pelo confronto do praticante com o cavalo. Deverá ser feita de uma forma progressiva, paciente e não forçada, de modo a que o praticante vença os seus medos.

Nesta fase dá-se a conhecer algumas regras básicas para que todo o processo decorra com o máximo de segurança, evitando assim qualquer tipo

de incidente, que poderá por em risco toda a sessão. Deste modo, a abordagem deverá ser realizada tendo em consideração que os cavalos, por natureza, são medrosos, e que um gesto mais brusco ou um tom de voz mais elevado o pode assustar.

O aluno tem a oportunidade de se aproximar do cavalo lentamente de forma a perceber que o cavalo é dócil e assim, aos poucos ir perdendo o medo inicial causado pelo facto de se estar perante um animal imponente. Esta aproximação, também permite ao cavalo conhecer, principalmente através do olfacto e da audição (reconhecendo o cheiro e o tom de voz) quem irá montá-lo.

Esta fase só é iniciada pelo aluno, depois de o cavalo ter sido retirado da boxe. Procede-se então a limpeza e a aparelhagem do cavalo, ambas a ser realizadas pelo instrutor, podendo apenas o praticante observar. Esta actividade serve, não só para manter o cavalo no estado de limpeza adequado para o início da sessão, como também de aquecimento, uma vez que está a ser massajado.

Após a aparelhagem, o aluno conduz o cavalo para o picadeiro onde vai ser realizada a sessão.

É importante referir que para este programa, esta intervenção tem apenas o objectivo de aproximar mais o praticante do animal, tornando-o mais confiante em si.

2ª FASE

Fase da Montaria: São dadas orientações sobre o posicionamento correcto e o auxílio necessário para que o aluno possa realizar os exercícios propostos com o cavalo parado, no entanto podem surgir reacções diversas no utente, tais como: medo, alegria, agressividade, gritos e agitação.

Antes de montar, é importante verificar qual o estado do cavalo, se está calmo ou nervoso e se o aluno está preparado para fazê-lo.

Já em cima do cavalo, os estribos são corrigidos à medida adequada de cada praticante e é corrigida a postura, de forma que o aluno esteja bem posicionado e confortável para que se sinta seguro. Para o cumprimento dos

objectivos da sessão cabe à professora, orientar e supervisionar cada momento do trabalho. O aluno por sua vez deve estar concentrado em todo o trabalho, assim como às instruções que lhe são fornecidas.

O instrutor deve estar sempre por perto e atento ao cavalo, aos receios do utente, e em qualquer situação de perigo, deverá acalmar e parar o cavalo.

3ª FASE

Fase da Separação: Esta é a última fase da sessão. Qualquer que seja a progressão obtida no decorrer da sessão, o momento de ruptura entre o cavalo e o aluno necessita de uma atenção especial por parte da professora, de modo que seja sempre positiva, podendo acompanhá-lo até à boxe.

Não podemos esquecer que, mesmo sendo um trabalho que promove benefícios físicos para o aluno, esta actividade é uma forma de lazer e prazer.

O Quadro 2 apresenta as fases do programa de Equitação Terapêutica, os conteúdos e os objectivos específicos para o aluno **R**.

Quadro 2 - Fases do programa de Equitação Terapêutica, conteúdos e objectivos específicos para o aluno **R** (adaptado de Rhodes, 1999).

FASES	CONTEÚDOS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS/ PROCEDIMENTOS	OBSERVAÇÕES
	Colocação do cabeção; Escovar o cavalo; Limpar o pelo do cavalo e os cascos; Aparelhar e aquecer o cavalo.	Estas actividades são realizadas unicamente pelo instrutor.	
1ª FASE			
APROXIMAÇÃO	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo pelo seu lado esquerdo e segue até à cabeça, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.	Os cavalos por natureza são medrosos, é importante acalmá-los.
	Conduzir o cavalo	O aluno caminha à frente e à esquerda do cavalo segurando as rédeas, conduzindo-o até ao picadeiro.	Nunca enrolar as rédeas na mão; Se o cavalo se recusar a andar, nunca olhar para ele e não puxar, pois a reacção do cavalo será recuar.
2ª FASE			
MONTARIA	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, que é montado pelos restantes alunos; Segura-o pelas rédeas, e desloca-se a passo à volta do picadeiro.	O aluno é acompanhado pela professora, durante as voltas ao picadeiro.

MONTARIA	Montar a cavalo com o cavalo parado	O aluno coloca-se ao lado da espádua esquerda do cavalo, na rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na cela; Colocar um dos pés na cela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.	
	Montar a cavalo com o cavalo a passo	Antes de montar, verificar todo o aparelhamento; O aluno segura na cela com a mão esquerda ficando com a mão direita livre; Impulsiona o corpo, passando o m.i. para o outro lado do cavalo; A professora corrige a postura do praticante de forma a mantê-lo em equilíbrio e confortável.	A forma de montar dependerá da capacidade ou funcionalidade que o aluno apresenta.
		A professora conduz o cavalo à volta do picadeiro; Posiciona-se do lado esquerdo do cavalo, segurando as rédeas e conversando com o aluno; O aluno mantém-se seguro na cela.	Esta parte tem como principal objectivo descontrair o aluno.
3ª FASE			
SEPARAÇÃO	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura uma volta antes de parar o cavalo, comunicando ao aluno sobre o término da sessão; O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua boxe.	A separação deve ser realizada de forma tranquila.

4.5.2 Planos e Relatórios das Sessões de Equitação

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.01.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 1			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial da relação corpo – animal.

Avaliação Inicial da Fase de Aproximação.

	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra encostado à boxe, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao aluno sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua boxe.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 06.01.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 1			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial da relação corpo – animal.

Avaliação Inicial da Fase de Aproximação.

Exercícios: A abordagem ao cavalo decorreu dentro da normalidade, apesar do aluno demonstrar inicialmente algum receio, que ao longo do decorrer da aula foi desaparecendo. O aluno conduziu o animal até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, conversou com o cavalo, e manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo deste.

No fim da sessão, o aluno conduziu o cavalo do picadeiro até à sua boxe, preso pelas rédeas.

Comportamento do aluno: Apesar do receio inicial, demonstrou que se sente muito à vontade na presença do cavalo, aproximando-se do animal durante as voltas ao picadeiro. Relativamente à nossa aproximação, o aluno mostrou-se bastante comunicativo, e mostrando sempre muita vontade em realizar o que lhe era pedido.

Outros aspectos: Uma vez que este não é um espaço novo para o aluno R, o resultado da sessão foi positivo, mantendo-se calmo e próximo do cavalo durante toda a aula.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 2	Data: 13.01.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada.
--	--	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Aproximação.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 2	Data: 13.01.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada.
--	--	---	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor. Desenvolvimento da Fase de Aproximação.

Exercícios: À semelhança da sessão anterior, a abordagem ao cavalo decorreu dentro da normalidade, apesar do aluno demonstrar inicialmente algum receio, que ao longo do decorrer da sessão foi desaparecendo. O aluno conduziu o animal até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo deste.

No fim da sessão, o aluno conduziu o cavalo do picadeiro até à sua boxe, preso pelas rédeas.

Comportamento do aluno: Apesar do receio inicial, demonstrou que se sente muito à vontade na presença do cavalo, aproximando-se do animal durante as voltas ao picadeiro. Relativamente à nossa aproximação, o aluno mostrou-se bastante comunicativo, e mostrando sempre muita vontade em realizar o que lhe era pedido.

O principal objectivo da sessão foi atingido, mantendo uma boa relação com o cavalo e com a professora. O aluno manteve-se calmo e próximo do cavalo durante toda a aula.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.01.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, cadeira.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 3			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se em cima duma cadeira, do lado esquerdo do cavalo e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na cela; Coloca o pé esquerdo no estribo.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 20.01.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, cadeira.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 3			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

Exercícios: O aluno encaminhou-se rapidamente para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Hoje demos início à fase de montaria. O aluno colocou-se em cima duma cadeira, para realizar os exercícios propostos. Apesar da evolução que o aluno apresenta nesta fase relativamente ao receio do cavalo, ele não conseguiu colocar as mãos em cima da sela, nem o pé no estribo. Após alguma insistência, o aluno desceu da cadeira recusando-se a realizar as tarefas.

No fim da sessão, o aluno conduziu o cavalo do picadeiro até à boxe, preso pelas rédeas.

Comportamento do Aluno: Relativamente à sessão anterior, o aluno demonstrou que se sente muito à vontade na presença do cavalo, aproximando-se do animal durante as voltas ao picadeiro. No entanto, quando chegou a sua vez de realizar os exercícios, mostrou-se receoso, tendo recusado a realização dos exercícios.

O aluno mostrou-se bastante comunicativo durante toda a aula.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno recusa-se a realizar os exercícios propostos da fase da montaria, apresentando-se bastante agitado até ao fim da sessão.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 4	Data: 27.01.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro exterior	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
--	--	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
 Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se em cima duma rampa, do lado esquerdo do cavalo e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar o pé esquerdo no estribo.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 27.01.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro exterior	
Sessão n.º 4			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor. Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

Exercícios: Apesar do aluno ter terminado a sessão anterior bastante agitado, hoje à semelhança do que tem vindo a acontecer no início de cada sessão, dirigiu-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Posteriormente, o aluno colocou-se em cima duma rampa, para realizar os exercícios propostos (colocar as mãos em cima da sela e o pé no estribo). Assim como aconteceu na sessão anterior, nesta sessão o aluno também não conseguiu colocar as mãos em cima da sela, nem o pé no estribo. Demonstrando medo quando tentava tocar no cavalo. Após alguma insistência, o aluno desceu da cadeira recusando-se a realizar as tarefas.

No fim da sessão, o aluno conduziu o cavalo do picadeiro até à boxe, preso pelas rédeas.

Comportamento do aluno: O aluno sente-se à vontade com a aproximação do cavalo, apenas quando conduz os restantes alunos. Quando tenta realizar os exercícios, mostra-se bastante agitado, com medo e recusa-se a realiza-los.

O aluno mostrou-se bastante comunicativo durante toda a aula.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno recusa-se a realizar os exercícios propostos da fase da montaria.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 03.02.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro exterior	
Sessão n.º 5			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerda do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 03.02.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro exterior	
Sessão n.º 5			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

Ao contrário das sessões anteriores, o aluno foi o primeiro a realizar os exercícios. Deste modo, pensamos que não ficaria tão cansado, e poderia mostrar mais vontade de montar a cavalo.

O aluno colocou-se na rampa, e após alguma agitação perante o cavalo, acalmou-se e colocou as mãos na sela e posteriormente o pé no estribo. Como o aluno apresentou uma boa capacidade de resposta, e apesar de não estar previsto no plano da sessão, foi-lhe proposto que se sentasse de lado na sela com o cavalo parado (com os m.i. para o lado esquerdo). O aluno realizou cada a tarefa com sucesso, mostrando no entanto, muito nervosismo e algum receio.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno sente-se à vontade com a aproximação do cavalo, apenas quando conduz os restantes alunos. Quando realiza os exercícios, mostra-se bastante agitado e com medo

O principal objectivo da sessão foi atingido. O aluno realizou com sucesso os exercícios da fase da montaria, mostrando-se mais auto-confiante, e com uma melhor capacidade de resposta.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 6	Data: 03.03.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
--	--	---	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
 Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na boxe, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerda do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua boxe.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 03.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 6			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Aproximação com o cavalo parado.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança do que acontece na sessão anterior, o aluno foi o primeiro a realizar os exercícios.

O aluno colocou-se na rampa, e após alguma agitação perante o cavalo, colocou as mãos na sela e posteriormente o pé no estribo. Como o aluno apresentou uma boa capacidade de resposta, foi-lhe proposto de imediato que se sentasse de lado na sela com o cavalo parado (com os m.i. para o lado esquerdo), e posteriormente que se sentasse de frente, apoiando cada um dos pés em cada um dos estribos. O aluno realizou cada uma destas tarefas com sucesso, mostrando no entanto, muito nervosismo e algum receio, permanecendo pouco tempo em cima do cavalo.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno sente-se à vontade com a aproximação do cavalo, apenas quando conduz os restantes alunos. Quando realiza os exercícios, mostra-se bastante agitado, com medo. Mas após se ter sentado na sela, mostrou um grande entusiasmo, e bastante comunicativo durante toda a aula.

O principal objectivo da sessão foi atingido. O aluno realizou com sucesso os exercícios da fase da montaria, mostrando-se mais motivado e auto-confiante, e com uma melhor capacidade de resposta.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 10.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 7			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 10.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 7			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança do que acontece na sessão anterior, o aluno foi o primeiro a realizar os exercícios. O aluno colocou-se na rampa, e após alguma insistência, colocou as mãos na sela e posteriormente o pé no estribo. Foi-lhe proposto de imediato que se sentasse de lado na sela com o cavalo parado (com os m.i. para o lado esquerdo), e posteriormente que se sentasse de frente, apoiando cada um dos pés em cada um dos estribos. O aluno realizou cada uma destas tarefas com sucesso, mostrando muito nervosismo e algum receio, permanecendo pouco tempo em cima do cavalo.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno sente-se à vontade com a aproximação do cavalo, apenas quando conduz os restantes alunos. Quando realiza os exercícios, mostra-se bastante nervoso e com medo.

O principal objectivo da sessão foi atingido. O aluno realizou com sucesso os exercícios da fase da montaria, mostrando mais auto-confiança.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 17.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 8			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 17.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 8			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno colocou-se na rampa, mostrando que estava bastante nervoso e com medo. Fez algumas tentativas para tocar na sela, mas recusou-se a tocar na sela ou a colocar o pé no estribo.

Não sabemos a que se deve este facto, uma vez que as condições de realização da sessão são as mesmas, bem como o cavalo e o material utilizado.

No decorrer da sessão o aluno demonstrou-se bastante agitado, tendo-se recusado a conduzir o cavalo aos alunos seguintes.

Comportamento do aluno: O aluno hoje teve um comportamento inesperado, recusou-se a realizar todos os exercícios. Mostrou-se agitado e nervoso toda a sessão.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 31.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 9			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 31.03.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 9			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança da sessão anterior o aluno colocou-se na rampa, mostrando que estava bastante nervoso e com medo. Fez algumas tentativas para tocar na sela, mas recusou-se a tocar na sela ou a colocar o pé no estribo ou na sela.

Não sabemos a que se deve este facto, uma vez que as condições de trabalho são as mesmas, bem como o cavalo e o material utilizado.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno recusou-se a realizar os exercícios, mostrando-se agitado.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 21.04.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 10			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 21.04.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 10			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança da sessão anterior o aluno colocou-se na rampa, mas recusou-se a tocar na sela ou a colocar o pé no estribo ou na sela.

Não sabemos a que se deve este facto, uma vez que as condições de trabalho são as mesmas, bem como o cavalo e o material utilizado.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno recusou-se a realizar os exercícios, mostrando-se agitado.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 11	Data: 28.04.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
---	--	---	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
 Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 28.04.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 11			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança das sessões anteriores o aluno recusou-se a realizar os exercícios propostos desta fase.

De seguida, o aluno conduziu o cavalo à volta do picadeiro, montado pelos restantes alunos. Enquanto realizou esta tarefa, manteve sempre as rédeas curtas, fazendo com que ficasse mais próximo do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno recusou-se a realizar os exercícios, mostrando-se agitado sempre que falávamos em montar.

Mais uma vez, o principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão. A capacidade de resposta do aluno e de ultrapassar o medo tem vindo a diminuir de sessão para sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 05.05.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 12			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 12	Data: 05.05.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
---	--	---	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança das sessões anteriores o aluno recusou-se a realizar os exercícios propostos desta fase, e só se aproximou do cavalo quando outro aluno montou, para poder conduzir o cavalo à volta do picadeiro.

Quando todos os alunos montaram, tentamos outra que o aluno **R** realizasse alguns dos exercícios propostos, este prontamente se recusou, afastando-se do cavalo.

Comportamento do aluno: O aluno recusou-se a realizar os exercícios, mostrando-se agitado sempre que falávamos em montar.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão. A capacidade de resposta do aluno e de ultrapassar o medo tem vindo a diminuir de sessão para sessão.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: R Actividade: Equitação Sessão n.º 13	Data: 19.05.09 Hora: 11h Duração: 50'	Utente: R Local: Clube Hípico de Serzedo Espaço: Picadeiro coberto	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
---	--	---	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
 Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 19.05.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 13			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da relação corpo – animal – professor.
Desenvolvimento da Fase de Montaria: Montar a cavalo.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

À semelhança das sessões anteriores o aluno recusou-se a aproximar do cavalo e a realizar os exercícios propostos, e só se aproximou do cavalo quando outro aluno montou, para poder conduzir o cavalo à volta do picadeiro.

Comportamento do aluno: O aluno recusou-se a realizar os exercícios, mostrando-se agitado sempre que falávamos em montar.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão. A capacidade de resposta do aluno e de ultrapassar o medo diminuiu.

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 26.05.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 14			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação final da relação corpo – animal – professor. Avaliação Final das Fases de Aproximação e Montaria.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
50'	Abordagem	O aluno aproxima-se lentamente na direcção do cavalo, que se encontra na box, falando calmamente e acariciando-o para não o assustar.
	Conduzir o cavalo	O aluno segura as rédeas à frente e à esquerda do cavalo, conduzindo-o até ao picadeiro.
	Montar a cavalo (cavalo parado)	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, numa rampa e realiza os seguintes movimentos: Colocar as mãos na sela; Colocar um dos pés na sela; Sentar-se de lado no cavalo; Passar o m.i. direito para o outro lado do cavalo.
	Conduzir o cavalo a passo à volta do picadeiro	O aluno coloca-se do lado esquerdo do cavalo, e conduz o cavalo (montado pelos restantes alunos), pelas rédeas, a passo à volta do picadeiro.
	Finalização do trabalho	A professora inicia a ruptura entre o aluno e o cavalo uma volta antes, comunicando ao praticante sobre o término da sessão. O aluno conduz o cavalo do picadeiro até à sua box.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 26.05.09	Utente: R	Material: sela com estribos, manta, cabeçada, rampa.
Aluno: R	Hora: 11h	Local: Clube Hípico de Serzedo	
Actividade: Equitação	Duração: 50'	Espaço: Picadeiro coberto	
Sessão n.º 14			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação final da relação corpo – animal – professor. Avaliação Final das Fases de Aproximação e Montaria.

Exercícios: O aluno encaminhou-se para a boxe onde estava o cavalo, conduziu-o até ao picadeiro, segurando-o pelas rédeas e colocando-se à frente e à esquerda do cavalo.

O aluno recusou-se a aproximar do cavalo e a realizar os exercícios propostos, no entanto conduziu o cavalo à volta do picadeiro preso pelas rédeas, para os restantes alunos montarem.

Comportamento do aluno: a sociabilização foi um aspecto trabalho ao longo de todo o programa, e que o aluno mostrou uma acentuada evolução ao longo das sessões. A nível motor, não mostrou evolução a partir da aula 8, tendo-se recusado a realizar todos os exercícios que envolvessem tocar no cavalo.

O principal objectivo da sessão não foi atingido. O aluno não se mostrou confiante nem motivado para a sessão. A capacidade de resposta do aluno e de ultrapassar o medo diminuiu.

4.6 PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo Correia (2006), as PEA têm diversas formas de se manifestar em pessoas diferentes, no entanto, parece existir de uma forma geral mais ou menos regular um comprometimento motor nomeadamente ao nível da coordenação motora geral.

Erfer (1995) defende que o movimento é uma forma universal de comunicar, sendo que as pessoas com PEA não são exceção. Desta forma se conseguirmos perceber melhor como funciona, em termos motores, uma pessoa com PEA, conseguiremos uma abordagem pedagógica mais eficaz.

Foi neste sentido que desenvolvemos o nosso estágio, centrando-nos sobretudo no desenvolvimento motor de indivíduos com PEA, visando a melhoria da coordenação e das suas capacidades motoras.

Assim, criamos um programa de Educação Física, que teve a duração de 16 sessões, realizadas às quintas-feiras na FADEUP e na APPDA – Norte.

Estas sessões incidiram no desenvolvimento da resistência aeróbia, das capacidades coordenativas: equilíbrio dinâmico, coordenação óculo – manual e coordenação óculo – pedal e da lateralidade.

4.6.1 Fases de programa de Educação Física

O programa de Educação Física está dividido em duas fases, no entanto os conteúdos abordados são os mesmos, com a exceção da coordenação óculo-manual, que apenas é abordada na 1ª fase, e a coordenação óculo-pedal que é abordada na 2ª fase. Os restantes conteúdos: resistência aeróbia, equilíbrio dinâmico e lateralidade serão abordados com um nível de dificuldade mais elevado na última fase do programa.

1ª/ 2ª FASE

Equilíbrio Dinâmico: a forma mais elementar do equilíbrio é a posição bípede, sendo que o ser humano passa por diferentes fases até chegar à

posição de pé e depois caminhar e correr (Negrine, 1987, cit. por Correia, 2006). Guyton (1992) sugere que o equilíbrio (estático e dinâmico) está no centro de um triângulo, onde os vértices são: os órgãos dos sentidos e o meio envolvente, o sistema nervoso central e o aparelho locomotor. Se qualquer um dos vértices do triângulo sofrer alterações, o equilíbrio quer o estático quer o dinâmico, sofrerão alterações também. Desta forma o conhecimento da posição do corpo no espaço depende do conhecimento dos ângulos de todas as articulações em todos os planos.

Com o desenvolvimento do equilíbrio dinâmico pretende-se que o indivíduo consiga realizar diferentes tarefas, sem perder o equilíbrio.

Coordenação Óculo- Manual: Arsenault e Ware (cit. por Correia, 2006) dizem-nos que a coordenação óculo – manual não é mais do que os movimentos da mão controlados por *feedbacks* visuais e reajustes depois do contacto com o objecto.

Vasconcelos (1991b) refere-se à coordenação óculo – manual como a actividade mais frequente e mais corrente no homem, quer se trate de apanhar ou lançar um objecto. Esta capacidade inclui uma fase de captação visual (visão do alvo), de programação do movimento da mão (apreensão e manipulação do objecto) e movimento propriamente dito (lançar). Estas actividades exigem acuidade visual e controlo motor.

Coordenação Óculo-Pedal: A coordenação óculo – pedal refere-se à capacidade de distinguir um objecto próximo de si e de coordenar esse objecto visualmente percebido com o movimento dos membros inferiores. Esta capacidade inclui três fases: captação visual; programação do movimento perna – pé; movimento propriamente dito (Vasconcelos, 1991b).

Lateralidade: Avaliar a preferência manual sempre foi alvo de algumas controvérsias, provavelmente devido à complexidade de expressão dessa preferência (Fernandes, 2004).

A avaliação da mão preferida foi realizada pela primeira vez por um cientista inglês, Francis Galton, em 1884 (Porac & Coren, 1981). A partir desse momento, vários métodos surgiram. A avaliação pode ser realizada apenas com a pergunta “qual a mão que usa para escrever?” (Bryden, Pryde & Roy, 2000).

Outra forma de avaliação da preferência manual consiste em propor determinadas tarefas que exijam a escolha de uma das mãos, quando só uma mão pode ser usada na actividade (Vasconcelos, 1993).

Para facilitar as tarefas de preferência manual, e para que o aluno fixasse qual a mão direita e a mão esquerda, usamos durante as sessões de educação física, duas cores, o amarelo que correspondeu à mão direita e o verde que correspondeu à mão esquerda. Assim, com a mão direita eram recolhidos apenas objectos amarelos e com a mão esquerda, apenas objectos verdes.

A escolha do pé preferido é, a seguir à mão, um dos aspectos mais notórios da preferência lateral, sendo que há uma forte tendência para o indivíduo ter o pé preferido coincidente com o lado da mão preferida. Tal como acontece com a mão e com o pé, quando uma tarefa exige apenas um dos lados dos sentidos, é determinado o lado direito ou esquerdo, ou seja, em relação à visão e à audição também acontece termos um lado preferido, havendo uma relação desta preferência com a mão preferida Vasconcelos (1991a).

Assim, a preferência lateral apresenta-se como um factor multidimensional composto por quatro índices de preferência, os quais não reflectem um factor comum único. Existem pelo menos três dimensões da preferência lateral: uma refere-se à preferência das funções dos membros e as outras duas dizem respeito à preferência das funções sensoriais (visão e audição) (Porac & Coren, 1981).

Resistência Aeróbia: Cada movimento ou actividade requer uma forma diferente de "resistência", para isso podemos dizer que também há diferentes “classes” de resistências. A resistência aeróbia é como uma base que tem o

organismo para poder realizar posteriormente outras actividades sem cair imediatamente no esgotamento. A resistência aeróbia é a capacidade que o indivíduo tem para realizar um esforço de média intensidade durante um tempo mais longo possível.

A melhoria da resistência aeróbia provoca os seguintes resultados: aumento do volume do coração; aumento do número de glóbulos vermelhos e da taxa de oxigénio transportado pelo sangue; uma capilarização melhorada nos tecidos resultando numa melhor difusão de oxigénio; aperfeiçoamento dos mecanismos fisiológicos de defesa orgânica; redução da massa corporal; melhoria da capacidade de absorção de oxigénio e diminuição da frequência cardíaca (Garcia, 1993).

O Quadro 3 apresenta as fases do programa de Educação Física, os conteúdos e os objectivos específicos para o aluno **E**.

Quadro 3 - Fases do programa de Educação Física, conteúdos e objectivos específicos para o aluno E.

CONTEÚDOS	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS/ PROCEDIMENTOS	OBSERVAÇÕES
1ª FASE		
CAPACIDADES CONDICIONAIS Resistência Aeróbia	O aluno caminha pelo espaço exterior da FADEUP/APPDA – Norte com a professora.	A duração e a distância percorrida das caminhadas aumentam ao longo das aulas.
CAPACIDADES COORDENATIVAS Equilíbrio Dinâmico Coordenação Óculo-Manual	O aluno desloca-se em cima de um banco sueco com ajuda da professora.	O aluno realiza o exercício de mãos dadas com a professora; A altura do banco sueco utilizado varia conforme o grau de dificuldade dos exercícios.
	O aluno lança uma bola com a mão e tenta derrubar os pinos colocados a dois metros de distância.	O aluno utiliza a mão direita e a mão esquerda para realizar os lançamentos.
LATERALIDADE Preferência Manual	O aluno recolhe os objectos colocados à sua frente.	O aluno utiliza a mão esquerda e a mão direita para realizar o exercício.
2ª FASE		
CAPACIDADES COORDENATIVAS	O aluno desloca-se em cima de um banco sueco	

Equilíbrio Dinâmico Coordenação Óculo-Pedal	autonomamente; O aluno desloca-se em cima de um banco sueco autonomamente, transpondo os blocos de espuma colocados no banco.	
	O aluno chuta uma bola e tenta acertar num alvo ou derrubar um pino.	O aluno utiliza o pé direito e o pé esquerdo para realizar os chutos;
LATERALIDADE Preferência Manual Preferência Pedal	O aluno recolhe os objectos colocados à sua frente de acordo com a cor (mão direita correspondem apenas objectos amarelos, mão esquerda correspondem apenas objectos verdes).	A professora utiliza diferentes objectos, de diferentes tamanhos e materiais.
	O aluno chuta uma bola e tenta acertar num alvo ou derrubar um pino.	O aluno utiliza o pé direito e o pé esquerdo para realizar os chutos.

4.6.2 Planos e Relatórios das Sessões de Educação Física

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 1	Data: 04.12. 09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de ginástica rítmica	Material: 1 banco sueco, 6 bolas, 2 arcos.
--	--	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual; coordenação óculo – pedal e equilíbrio dinâmico, e da lateralidade (preferência manual e preferência pedal).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de um banco sueco. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância. (5 lançamentos com a mão direita, 5 lançamentos com a mão esquerda)
		O aluno coloca-se atrás de um banco sueco. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância. (5 lançamentos com as duas mãos)
15'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco cada uma das bolas da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo as bolas amarelas com a mão direita, e no arco verde as bolas verdes com a mão esquerda.
15'	Equilíbrio dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima dum banco sueco.
15'	Coordenação Óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se dentro do arco. Pontapeia as bolas derrubando os objectos que se encontram no solo a dois metros de distância. (5 chutos com o pé direito, 5 chutos com o pé esquerdo)

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 04.12. 09	Local: FADEUP	Material: 1 banco sueco, 6 bolas, 2 arcos.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de ginástica rítmica	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 1			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Inicial das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual; coordenação óculo – pedal e equilíbrio dinâmico, e da lateralidade.

A avaliação inicial do aluno **E** foi realizada na FADEUP, no pavilhão de ginástica rítmica. O facto do espaço ser amplo, e de o aluno se encontrar um pouco agitado, fez com que o mesmo dispersasse a sua atenção dos exercícios propostos, afastando-se muitas vezes das tarefas e da professora, isolando-se nos cantos do pavilhão.

Exercícios: Através desta avaliação conseguimos perceber, que o aluno **E** apresenta um nível muito elevado de comprometimento motor, apresentando mais limitações ao nível do equilíbrio dinâmico, não tendo realizado a tarefa sozinho, como lhe fora proposta.

Relativamente à coordenação óculo-manual, o aluno não realizou a tarefa proposta: nenhum lançamento foi concretizado, nem realizado no sentido do alvo, nem com as mãos que lhe eram pedidas.

Quanto à coordenação óculo-pedal/ preferência pedal, o aluno não realizou a tarefa como lhe era pedida, tendo pontapeado aleatoriamente as bolas fora do arco, sem objectivo do alvo.

No que concerne à lateralidade, o aluno utilizou ambas as mãos para recolher os objectos, independentemente das cores.

Comportamento do Aluno: Inicialmente o aluno não se mostrou muito receptivo à nossa aproximação, mostrando-se mais colaborante no decorrer da sessão. No entanto, não se mostrou muito motivado para realizar as tarefas propostas.

Outros Aspectos: Com estas aulas pretendemos, que o aluno desenvolva a auto-confiança e a sociabilização, desenvolva a capacidade de resposta a uma instrução, seja capaz de ultrapassar um obstáculo, e que se adapte às regras impostas.

As tarefas propostas têm como objectivo, a melhoria da coordenação e das suas componentes (coordenação óculo-manual, coordenação óculo-pedal e equilíbrio dinâmico).

PLANO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 2	Data: 08.01.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA * Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 6 arcos, 2 bolas, cadeiras.
--	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual e equilíbrio dinâmico.

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pelo espaço exterior da APPDA.
20'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de uma marquesa. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
		O aluno coloca-se atrás de um marquesa. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
20'	Equilíbrio dinâmico	O aluno desloca-se em linha recta num espaço delimitado por cadeiras.

* Uma vez que a FADEUP se encontra encerrada para férias até dia 12 de Fevereiro, as próximas sessões serão realizadas na APPDA.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 08.01.09	Local: APPDA	Material: 6 arcos, 2 bolas, cadeiras.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 2			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: **OBJECTIVOS DA SESSÃO:** Desenvolvimento da resistência aeróbia e das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual e equilíbrio dinâmico.

Exercícios: Demos início à aula, com uma caminhada no espaço exterior da APPDA, durante 20'. O aluno mostrou ter uma boa resistência, visto que uma vez por semana realiza com os restantes utentes da associação longas caminhadas pelos passadiços da praia. A resistência aeróbia, será um aspecto a trabalhar em todas as sessões.

Relativamente ao exercício da coordenação óculo-manual, o comportamento do aluno **E** pouco se alterou em comparação com a aula anterior.

O aluno apenas realizou os lançamentos com as duas mãos, mas nenhum foi realizado no sentido do alvo. No entanto o aluno colocou-se atrás da marquesa, e assimilou que esta funcionava como "barreira" e só aí poderia realizar os lançamentos, embora nenhum fosse concretizado.

Quanto ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso a tarefa proposta. No entanto, para sentir maior segurança, teve necessidade de se agarrar às cadeiras colocadas em fila.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais receptivo à nossa aproximação, mostrando-se colaborante e motivado na realização das tarefas.

O aluno mostrou-se mais auto-confiante, com uma melhor capacidade de resposta, conseguindo respeitar os obstáculos dos exercícios propostos.

Outros Aspectos: Uma vez que este não é um espaço novo para o aluno **E**, o resultado da sessão foi bastante positivo, mantendo-se calmo no decorrer de toda a aula.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 3	Data: 22.01.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 1 arco, 3 bolas, 3 balões.
--	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e da coordenação óculo – manual. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pelo espaço exterior da APPDA.
20'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 3 balões e 3 bolas de tamanho diferente sobre a mesa. O aluno recolhe com a sua mão favorita cada um deles.
20'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de uma marquesa. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
		O aluno coloca-se atrás de um marquesa. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 22.01.09	Local: APPDA	Material: 1 arco, 3 bolas, 3 balões.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 3			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e da coordenação óculo – manual. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: O aluno realizou com sucesso a caminhada realizada no espaço exterior da APPDA.

Relativamente à preferência lateral, o aluno realizou a recolha das bolas e dos balões apenas com a mão esquerda, mantendo sempre a mão direita no pescoço. Não manteve o contacto visual com os objectos, levantando-se da cadeira onde estava sentado várias vezes.

No que concerne à coordenação óculo-manual, o aluno respeitou a “barreira” colocada a dois metros de distância, realizou os lançamentos com as duas mãos tendo acertado no alvo. Nos lançamentos efectuados com uma das mãos, apenas utilizou a mão esquerda, no entanto não acertou no alvo. Assumiu sempre a sua postura incorrecte, com o m.s. direito enrolado no pescoço.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais receptivo à nossa aproximação, mostrando-se mais colaborante e motivado na realização das tarefas.

O aluno mostrou-se mais auto-confiante, com uma melhor capacidade de resposta, conseguindo respeitar os obstáculos dos exercícios propostos adaptando-se gradualmente às regras impostas.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 4	Data: 02.02.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 3 balões, 4 bolas, 1 arco.
--	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e da coordenação óculo – manual. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pelo caminho exterior da APPDA.
20'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 3 balões e 3 bolas de tamanho diferente sobre a mesa e o aluno deve recolher com a sua mão favorita cada um deles.
20'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de uma marquesa. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
		O aluno coloca-se atrás de um marquesa. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 4	Data: 02.02.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 3 balões, 4 bolas, 1 arco.
--	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e da coordenação óculo – manual. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Na aula anterior o exercício da preferência manual foi efectuado na mesa com o aluno sentado. Como o objectivo da tarefa não foi totalmente atingido, nesta sessão houve a necessidade de se adaptar o exercício às necessidades do aluno, colocando os arcos em cima da marquesa para que o aluno realiza-se a tarefa de pé, num reduzido espaço e encostado à parede. Assim, obtivemos maior sucesso, tendo o aluno efectuado a recolha das bolas e dos balões com a mão esquerda e posteriormente com a mão direita.

Quanto à coordenação óculo-manual, o aluno respeitou a “barreira” colocada a dois metros de distância, realizou os lançamentos com as duas mãos tendo acertado no alvo. Nos lançamentos efectuados com uma das mãos, utilizou a mão esquerda e posteriormente a mão direita, no entanto não acertou no alvo.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se mais colaborante, bastante motivado na realização das tarefas, mais autónomo e mais auto-confiante, com uma melhor capacidade de resposta, adaptando-se gradualmente às regras impostas.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 05.02.09	Local: APPDA	Material: 2 arcos, 6 bolas, cadeiras.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 5			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pelo espaço exterior da APPDA.
25'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco cada uma das bolas da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo as bolas amarelas com a mão direita, e no arco verde as bolas verdes com a mão esquerda.
15'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se em linha recta num espaço delimitado por cadeiras.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 5	Data: 05.02.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 2 arcos, 6 bolas, cadeiras.
--	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia e equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Devido às más condições climatéricas que se fizeram sentir, apenas realizamos 10' de caminhada no início da sessão.

Relativamente à preferência manual, podemos dizer que o objectivo do exercício não foi totalmente atingido, uma vez que o aluno recolheu as bolas independentemente da cor. No entanto, quando lhe foi dito para apenas recolher os objectos com uma das mãos (independentemente da cor), o aluno realizou o exercício com sucesso.

Devido ao nível de dificuldade da tarefa, vamos tentar manter nas próximas sessões a mesma estrutura do exercício, utilizando as cores para diferenciar a mão direita da mão esquerda.

Quanto ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso a tarefa proposta, não tendo a necessidade de se agarrar às cadeiras colocadas em fila.

Apesar da sua má postura, o aluno mostrou um melhoramento ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo conseguido realizar o exercício sem ajuda externa.

Comportamento do Aluno: O aluno mostrou-se colaborante e motivado na realização das tarefas.

O aluno mostrou-se mais autónomo na realização do exercício do equilíbrio dinâmico. No entanto no exercício da preferência manual, o aluno mostrou-se pouco motivado, tendo desistido da tarefa várias vezes. Atribuímos essa desistência ao insucesso na realização da tarefa.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 6	Data: 12.02.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: APPDA Espaço: Sala de Terapia Ocupacional	Material: 2 arcos, 6 bolas, 2 balões, cadeiras, 3 caixas.
--	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, da coordenação óculo – manual e do equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pelo espaço exterior da APPDA.
15'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de uma marquesa. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância. O aluno coloca-se atrás de um marquesa. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
15'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco cada uma das bolas da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo as bolas amarelas com a mão direita, e no arco verde as bolas verdes com a mão esquerda.
15'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se em linha recta num espaço delimitado por cadeiras. O aluno desloca-se em linha recta num espaço delimitado por cadeiras, transpondo as caixas que se encontram no solo.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 12.02.09	Local: APPDA	Material: Material:
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Sala de	2 arcos, 6 bolas, 2
Actividade: Educação Física	Duração: 60'	Terapia Ocupacional	balões, cadeiras, 3
Sessão n.º 6			caixas.

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, da coordenação óculo – manual e do equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Iniciamos a sessão com 15' de caminhada.

Relativamente à coordenação óculo-manual, o aluno respeitou a “barreira” colocada a dois metros de distância, realizou os lançamentos com as duas mãos tendo acertado no alvo. Nos lançamentos efectuados com uma das mãos, utilizou a mão esquerda e posteriormente a mão direita, tendo acertado algumas no arco, com a mão esquerda.

O comportamento do aluno face à preferência manual manteve-se inalterado. O objectivo do exercício não foi totalmente atingido, uma vez que o aluno recolheu as bolas independentemente da cor. No entanto, quando lhe foi dito para apenas recolher os objectos com uma das mãos (independentemente da cor), o aluno realizou o exercício com sucesso.

Devido ao nível de dificuldade da tarefa, vamos tentar manter nas próximas sessões a mesma estrutura do exercício, utilizando as cores para diferenciar a mão direita da mão esquerda.

Quanto ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso a tarefa proposta, transpondo todos os objectos colocados no solo.

Comportamento do Aluno: o aluno mostrou-se bastante receptivo à nossa aproximação, colaborante e motivado na realização das tarefas.

O aluno mostrou-se mais autónomo na realização do exercício do equilíbrio dinâmico. No entanto no exercício da preferência manual, o aluno mostrou-se pouco motivado, tendo desistido da tarefa várias vezes. Atribuímos essa desistência ao insucesso na realização da tarefa.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 7	Data: 26.02.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de ginástica rítmica	Material: 1 banco sueco, 4 bolas, 2 balões e 2 arcos.
--	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico, e exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
20'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com apoio da professora. O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com ajuda da professora, transpondo as bolas de ginástica rítmica que se encontram em cima do banco.
20'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco os objectos da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo objectos amarelos com a mão direita, e no arco verde, objectos verdes com a mão esquerda.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 26.02.09	Local: FADEUP	Material: 1 banco sueco, 4 bolas, 2 balões e 2 arcos.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de ginástica rítmica	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 7			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico, e exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Iniciamos a sessão com 20' de caminhada pela pista de atletismo da FADEUP.

Relativamente ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso a tarefa proposta, necessitando a ajuda da professora para se deslocar em cima do banco sueco. O aluno transpôs todas as bolas colocadas em cima do banco sueco com ajuda da professora.

O aluno mostrou melhoria ao nível da preferência manual, tendo recolhido os objectos de acordo com a cor e com a mão correspondente. No entanto a professora apenas colocou em cima da mesa uma cor de cada vez.

Comportamento do Aluno: O aluno mostrou-se mais colaborante e motivado na realização das tarefas, principalmente na tarefa da recolha dos objectos.

No entanto mostrou-se menos autónomo na realização do exercício do equilíbrio dinâmico quando comparado com as sessões anteriores. Este aspecto deve-se ao facto de que o exercício foi realizado num banco sueco, e a altura influência no desempenho do aluno.

Quanto à tarefa de recolher os objectos, o aluno mostrou-se mais empenhado, este aspecto prende-se com o factor sucesso.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 05.03.09	Local: FADEUP	Material: 2 bancos suecos, 2 arcos, 4 bolas, objectos verdes e amarelos.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de ginástica rítmica	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 8			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico, da coordenação óculo-manual e exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
20'	Equilíbrio	O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com apoio da professora. O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com ajuda da professora, transpondo as bolas de ginástica rítmica que se encontram em cima do banco.
25'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco os objectos da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo objectos amarelos com a mão direita, e no arco verde, objectos verdes com a mão esquerda.
	Coordenação óculo – manual/ Lateralidade (preferência manual)	O aluno coloca-se a 2 metros de distância de dois bancos suecos deitados no chão horizontalmente. Os bancos são progressivamente aproximados um do outro, e o aluno lança as bolas verdes com a mão esquerda e as bolas amarelas com a mão direita para o meio dos bancos.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 8	Data: 05.03.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de ginástica	Material: 2 bancos suecos, 2 arcos, 4 bolas, objectos verdes e amarelos.
--	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico, da coordenação óculo-manual e exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Iniciamos a sessão com 15' de caminhada pela pista de atletismo da FADEUP.

Relativamente ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso a tarefa proposta, necessitando a ajuda da professora para se deslocar em cima do banco sueco. O aluno transpôs todas as bolas colocadas em cima do banco sueco com ajuda da professora.

O aluno mostrou melhoria ao nível da preferência manual, tendo recolhido os objectos de acordo com a cor e com a mão correspondente. No entanto a professora apenas colocou em cima da mesa uma cor de cada vez.

O objectivo do último exercício, não foi totalmente atingido. Apesar do aluno realizar os lançamentos na direcção do alvo, este não efectuou os lançamentos de acordo com as cores, tendo lançado as bolas aleatoriamente com ambas as mãos.

Comportamento do Aluno: O aluno mostrou-se colaborante e motivado na realização das tarefas, principalmente na tarefa do equilíbrio dinâmico.

Quanto à tarefa de recolher os objectos, o aluno mostrou-se mais empenhado, este aspecto prende-se com o factor sucesso.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 12.03.09	Local: FADEUP	Material: 1 banco sueco, 4 bolas, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos verdes e amarelos.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de AFA	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 9			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
25'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com apoio da professora.
		O aluno desloca-se em cima dum banco sueco, com ajuda da professora, transpondo as bolas de espuma que se encontram em cima do banco.
		O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo as bolas de espuma que se encontram em cima do banco.
		O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
20'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 1 caixa em cima da mesa com vários objectos verdes e amarelos. O aluno retira da caixa objectos amarelos com a mão direita e objectos verdes com a mão esquerda.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 9	Data: 12.03.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Utente: E Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 4 bolas, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos verdes e amarelos.
--	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: A aula teve início com uma caminhada de 15'. O aluno tem vindo a responder de uma forma positiva às caminhadas, melhorando assim a sua resistência aeróbia.

Quanto ao equilíbrio dinâmico, o aluno realizou com sucesso o exercício onde realizava autonomamente o deslocamento pelo banco sueco sem obstáculos.

No exercício seguinte o aluno tocou algumas vezes no solo, e nem sempre ultrapassou todos os obstáculos (bolas e blocos). Sempre que caía do banco, o aluno iniciava o percurso.

Relativamente à preferência manual, o aluno realizou com sucesso o exercício. Apesar da professora dar a indicação de qual a mão a utilizar, o aluno realizou a recolha dos objectos de acordo com a mão e com a cor.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 10	Data: 19.03.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 2 bancos suecos, 4 bolas, 6 blocos de espuma, 6 arcos, objectos amarelos e verdes.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento do equilíbrio dinâmico, da coordenação óculo-manual e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
10'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo as bolas de espuma que se encontram em cima do banco.
		O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
15'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca vários objectos amarelos e verdes em cima de uma mesa. O aluno deve recolher com a mão direita os objectos amarelos e com a mão esquerda os objectos verdes.
15'	Coordenação óculo – manual/ Lateralidade	O aluno coloca-se a 2 metros de distância de dois bancos suecos deitados no chão horizontalmente. Os bancos são progressivamente aproximados um do outro, e o aluno lança as bolas verdes com a mão esquerda e as bolas amarelas com a mão direita para o meio dos bancos.
20'	Coordenação óculo - pedal	O aluno realiza um percurso de arcos colocados em linha recta no chão.
		O aluno realiza um percurso de arcos colocados em “zig-zag” no chão.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 19.03.09	Local: FADEUP	Material: 2 bancos suecos, 4 bolas, 6 blocos de espuma, 6 arcos, objectos amarelos e verdes.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de AFA	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 10			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento do equilíbrio dinâmico, da coordenação óculo-manual e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual).

Exercícios: Comparativamente à sessão anterior, o aluno mostrou melhoria ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos.

Na preferência manual, o aluno tem demonstrado uma evolução notória. Realizou o exercício com sucesso. Apesar da professora dar a indicação de qual a mão a utilizar, o aluno recolheu com a mão direita só objectos amarelos e com a mão esquerda só objectos verdes.

Relativamente aos lançamentos, o objectivo não foi totalmente atingido. Apesar do aluno realizar os lançamentos na direcção do alvo, este não efectuou os lançamentos de acordo com as cores, tendo lançado as bolas aleatoriamente com ambas as mãos.

O objectivo do último exercício foi atingido com sucesso, o aluno realizou o exercício sem evidenciar qualquer dificuldade.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 02.04.09	Local: FADEUP	Material: 6 blocos de espuma, 6 arcos, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 1 bola.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de AFA	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 11			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual/ pedal).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
20'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 1 caixa em cima da mesa com vários objectos verdes e amarelos. O aluno retira da caixa objectos amarelos com a mão direita e objectos verdes com a mão esquerda.
20'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
20'	Coordenação óculo - pedal	O aluno realiza um percurso de arcos colocados em linha recta no chão.
		O aluno realiza um percurso de arcos colocados em "zig-zag" no chão.
	Coordenação óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se a 2 metros de distância do alvo, chuta uma bola e tenta derrubar o alvo (2 pinos). (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo).

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 11	Data: 02.04.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 6 blocos de espuma, 6 arcos, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 1 bola.
---	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual/ pedal).

Exercícios: O aluno mostrou melhoria ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

Na preferência manual, o aluno continua a demonstrar uma evolução notória. Inicialmente a professora colocou apenas os objectos amarelos dentro de caixa e posteriormente os verdes. Após o aluno realizar correctamente esta tarefa, a professora colocou todos os objectos ao mesmo tempo dentro caixa. O aluno revelou mais dificuldade na recolha, quando estão todos juntos.

O aluno realizou com sucesso o exercício de realizar um percurso de arcos colocados no solo. No último exercício, o aluno não mostrou muito empenho na sua realização. Os chutos, não foram realizados no sentido do alvo, nem o aluno imprimiu força na bola, para que esta derrubasse o obstáculo.

Nas próximas aulas, será dada especial atenção a este exercício.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 12	Data: 30.04.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 caixa, objectos verdes e amarelos, 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 2 pinos, 1 bola.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual/ pedal).

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
10'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
15'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 1 caixa em cima da mesa com vários objectos verdes e amarelos. O aluno retira da caixa objectos amarelos com a mão direita e objectos verdes com a mão esquerda.
15'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
20'	Coordenação óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se a 2 metros de distância do alvo, chuta uma bola e tenta derrubar o alvo. (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo).

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 12	Data: 30.04.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 caixa, objectos verdes e amarelos, 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 2 pinos, 1 bola.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência manual/ pedal).

Exercícios: Na preferência manual, o aluno continua a demonstrar uma evolução notória. Inicialmente a professora colocou apenas os objectos amarelos dentro de caixa e posteriormente os verdes. Após o aluno realizar correctamente esta tarefa, a professora colocou todos os objectos ao mesmo tempo dentro caixa. O aluno revelou menos dificuldade na recolha, comparativamente à aula anterior.

O aluno evidencia uma acentuada melhoria ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

No último exercício, mais uma vez, o aluno não mostrou muito empenho na sua realização. Os chutes, não foram realizados no sentido do alvo, nem o aluno imprimiu força na bola, para que esta derrubasse o obstáculo. Muitas vezes, passava por cima da bola, sem lhe tocar, ou agarrava-a com a mão para lançar e acertar no objecto.

Nas próximas aulas, será dada especial atenção a este exercício.

Comportamento do Aluno: O aluno mostra-se colaborante e motivado na realização das tarefas, com a excepção da tarefa de chutar a bola.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 13	Data: 07.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 2 pinos, 1 bola.
---	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência pedal).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
20'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
25'	Coordenação óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se a 2 metros de distância do alvo, chuta uma bola e tenta derrubar o alvo. (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo). O aluno coloca-se dentro do arco. Pontapeia as bolas derrubando os objectos que se encontram no solo a dois metros de distância. (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo).

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 13	Data: 07.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 2 pinos, 1 bola.
---	---	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da lateralidade (preferência pedal).

Exercícios: O aluno evidencia uma acentuada melhoria ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

Uma vez que os exercícios destinados à coordenação óculo-pedal não têm tido sucesso, o tempo desta aula, foi quase todo dedicado à sua execução.

No primeiro exercício o aluno chutou a bola com força, apenas com o pé direito. O pé esquerdo apenas realizou 2 remates, e não os concretizou.

No último exercício o aluno não respeitou a “barreira” do arco, e não realizou os chutos.

Comportamento do Aluno: A satisfação do aluno na realização do exercício do equilíbrio é notória. Já sabe que materiais vamos utilizar, então ele vai buscar e monta o exercício.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 14	Data: 14.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 1 bola, 1 arco.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da Lateralidade.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
15'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
15'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 1 caixa em cima da mesa com vários objectos verdes e amarelos. O aluno retira da caixa objectos amarelos com a mão direita e objectos verdes com a mão esquerda.
15'	Coordenação óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se dentro do arco. Pontapeia as bolas derrubando os objectos que se encontram no solo a dois metros de distância. (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo).

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 14	Data: 14.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 1 bola, 1 arco.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal. Exercitação da Lateralidade.

Exercícios: O aluno evidencia uma melhoria ao nível do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

Na preferência manual, o aluno continua a demonstrar uma acentuada evolução. Inicialmente a professora colocou apenas os objectos verdes dentro de caixa e posteriormente os amarelos. Após o aluno realizar correctamente esta tarefa, a professora colocou todos os objectos ao mesmo tempo dentro caixa. O aluno revelou menos dificuldade na recolha, comparativamente à aula anterior.

No último exercício o aluno, ao contrário do que aconteceu na aula passada, respeitou em quase todos os chutos a “barreira” do arco, mas não concretizou os chutos realizados.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 15	Data: 21.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 6 bola, 1 arco.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal e coordenação óculo-manual. Exercitação da Lateralidade.

🕒	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
10'	Resistência Aeróbia	Caminhada a passo pela pista de atletismo da FADEUP.
10'	Equilíbrio Dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
20'	Lateralidade (preferência manual)	A professora coloca 1 caixa em cima da mesa com vários objectos verdes e amarelos. O aluno retira da caixa objectos amarelos com a mão direita e objectos verdes com a mão esquerda.
20'	Coordenação óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se dentro do arco. Pontapeia as bolas derrubando os objectos que se encontram no solo a dois metros de distância. (o aluno realiza a tarefa com o pé direito e posteriormente com o pé esquerdo).

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 15	Data: 21.05.09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos de espuma, 1 caixa, objectos amarelos e verdes, 2 pinos, 6 bola, 1 arco.
---	---	--	---

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Desenvolvimento da resistência aeróbia, do equilíbrio dinâmico e da coordenação óculo-pedal e coordenação óculo-manual. Exercitação da Lateralidade.

Uma vez que a próxima aula será a última, esta foi realizada à semelhança do que será a avaliação final.

Exercícios: O aluno realizou com sucesso o exercício do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

Na preferência manual, o aluno demonstrou uma acentuada evolução. A professora colocou todos os objectos dentro da caixa. O aluno revelou menos dificuldades, tendo realizado o exercício todo sozinho.

No último exercício o aluno, respeitou em quase todos os chutes a “barreira” do arco, mas não concretizou nenhum chute.

PLANO DE SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos Aluno: E Actividade: Educação Física Sessão n.º 16	Data: 28.05. 09 Hora: 10:30h Duração: 60'	Local: FADEUP Espaço: Pavilhão de AFA	Material: 1 banco sueco, 6 blocos espuma, 6 bolas, 2 arcos.
---	--	--	--

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Final das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual; coordenação óculo – pedal e equilíbrio dinâmico, e da lateralidade (preferência manual e preferência pedal).

⌚	OBJECTIVOS ESPECÍFICOS	SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM
15'	Coordenação óculo -manual	O aluno coloca-se atrás de um banco sueco. Lança as bolas com apenas uma das mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância. O aluno coloca-se atrás de um banco sueco. Lança as bolas com as duas mãos de maneira a que atravessem o arco, que está seguro pela professora a dois metros de distância.
15'	Lateralidade (Preferência Manual)	A professora coloca 2 arcos em cima de uma mesa: um amarelo e um verde. O aluno coloca dentro de cada arco cada uma das bolas da cor correspondente, sendo que só deve colocar no arco amarelo as bolas amarelas com a mão direita, e no arco verde as bolas verdes com a mão esquerda.
15'	Equilíbrio dinâmico	O aluno desloca-se autonomamente em cima do banco sueco, transpondo os blocos de espuma que se encontram em cima do banco.
15'	Coordenação Óculo – pedal/ Lateralidade (preferência pedal)	O aluno coloca-se dentro do arco. Pontapeia as bolas derrubando os objectos que se encontram no solo a dois metros de distância.

RELATÓRIO DA SESSÃO

Professora: Tânia Vasconcelos	Data: 28.05.09	Local: FADEUP	Material: 1 banco sueco, 6 blocos espuma, 6 bolas, 2 arcos.
Aluno: E	Hora: 10:30h	Espaço: Pavilhão de AFA	
Actividade: Educação Física	Duração: 60'		
Sessão n.º 16			

OBJECTIVOS DA SESSÃO: Avaliação Final das seguintes componentes da coordenação motora: coordenação óculo – manual; coordenação óculo – pedal e equilíbrio dinâmico, e da lateralidade (preferência manual e preferência pedal).

Exercícios: O aluno realizou com sucesso o exercício do equilíbrio dinâmico, tendo ultrapassado os blocos de espuma, sem cair ao chão, e sem derrubar os obstáculos. O aluno realizou a tarefa sem ajuda da professora, mantendo equilíbrio durante todo o exercício.

Na preferência manual, o aluno demonstrou uma acentuada evolução. O aluno colocou dentro do arco amarelo só objectos da cor amarela com a mão direita, e dentro do arco verde, só objectos verdes com a mão esquerda.

Quanto à coordenação óculo-manual, os lançamentos realizados com as duas mãos foram concretizados. No entanto com apenas uma das mãos só dois foram concretizados com a mão esquerda, embora todos tivessem sido realizados no sentido do alvo.

No último exercício foi onde o aluno mostrou mais dificuldade. O aluno, respeitou em quase todos os chutes a “barreira” do arco, mas não concretizou nenhum chute.

Comportamento do Aluno: a socialização foi um aspecto trabalhado ao longo de todo o programa, onde o aluno mostrou uma grande evolução ao longo das sessões.

O aluno mostrou uma evolução a nível motor, durante as sessões, bem como um aumento de auto-confiança e um desenvolvimento da capacidade resposta a uma instrução. Mostrou-se capaz de ultrapassar um obstáculo, respeitando as regras.

4.7 SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CONTROLO DO TRABALHO DESENVOLVIDO

Sistema de Avaliação

Uma vez que o observador foi participante durante todas as sessões de Natação, Equitação e Educação Física, a observação assumiu um papel activo e descritivo, uma vez, que foi utilizada para descrever situações.

Assim sendo, no nosso estágio a **observação participante activa e descritiva** foi o instrumento utilizado ao longo dos programas, bem como nos dois momentos de avaliação, tendo sido recolhidas todas as informações nos relatórios das sessões, após a realização das mesmas.

Controlo do Trabalho Desenvolvido

Este ponto é totalmente dedicado à avaliação dos alunos ao longo do nosso estágio. Aqui são apreciados os efeitos que conseguimos alcançar com a aplicação dos programas de Natação, Equitação e Educação Física, em cada um dos intervenientes. Assim será apresentada a análise dos relatórios das sessões ao longo de cada programa.

Algumas ilações podem ser expostas como principais aspectos relevantes dos resultados a que chegamos.

4.7.1 Aluno E – Natação

Este programa foi dividido em duas fases distintas. Pudemos constatar que na avaliação inicial o aluno se encontrava na 1ª fase, e na avaliação final o aluno tivesse atingido a 2ª fase, embora não cumprisse todos os objectivos que a constituíam.

Relativamente ao programa de Natação, aplicado ao aluno **E**, pudemos constatar que na sua maioria o programa foi cumprido, bem como, atingidos os seus objectivos.

Inicialmente o aluno apresentava-se com algum receio em se deslocar no meio aquático, procurando apoio externo para manter o equilíbrio vertical.

Ao longo do programa foram apresentadas tarefas que solicitavam menos apoios sólidos externos, melhorando gradualmente o seu equilíbrio, trazendo ao aluno uma maior segurança e autoconfiança em relação ao meio aquático. Este conteúdo tornou-se um dos mais importantes, uma vez que foi a partir deste que muitos outros conteúdos foram trabalhados e alcançados.

Também a respiração foi um dos conteúdos mais importantes, mas também o mais difícil, para que o aluno se adapte ao meio aquático, uma vez que a impossibilidade de utilizar o mecanismo respiratório habitual implica a necessidade de aquisição de novos automatismos, e através deles aprender o ritmo respiratório.

A respiração assume um duplo papel. Um papel fisiológico, relacionado com a actividade corporal e um papel mecânico, em virtude de influenciar directamente a flutuabilidade de um indivíduo. Assim sendo, o acto respiratório não pode ser meramente reflexo e passivo, tendo de se tornar voluntário e activo.

O aluno **E** apesar da evolução na adaptação ao meio aquático, de aceitar o contacto da face com a água e de abrir os olhos debaixo de água, não conseguiu atingir o objectivo deste conteúdo ao longo das 19 sessões, não dominando o ritmo respiratório; bloqueando a glote e cerrando a boca, aumentando assim o volume das bochechas, impedindo a respiração.

Numa fase inicial o aluno bebia água sempre que contactava com a face no meio líquido, posteriormente, o aluno mergulhava e bloqueava a respiração, mantendo este comportamento até à avaliação final.

Os deslocamentos constituem-se como uma maneira de se movimentar na água e é através destes que o aluno se vai adaptando ao meio aquático. Foi também neste conteúdo que o aluno mostrou maior evolução.

A mudança do comportamento verificado desde a avaliação inicial até à avaliação final passou por um conjunto de vários comportamentos, tendo o aluno inicialmente recusado realizar as tarefas que implicavam os deslocamentos ventrais e posteriormente os deslocamentos dorsais.

Estes deslocamentos foram realizados sempre com apoio de material, uma vez que facilitavam a manutenção dessa posição, dotando o aluno de maior confiança.

O facto de existir uma passagem da posição vertical para a horizontal, e consequentemente uma alteração do equilíbrio corporal, trouxe ao aluno uma instabilidade à qual teve a necessidade de se adaptar para realizar as tarefas que lhe foram sendo propostas ao longo das várias sessões, conseguindo assim atingir com sucesso o objectivo deste conteúdo.

Associado ao trabalho dos deslocamentos, temos o trabalho da propulsão dos m.i.. O propósito da abordagem dos deslocamentos relacionados com a propulsão é o de permitir uma melhor movimentação no meio aquático, mesmo que muito rudimentar.

Todavia, o aluno não atingiu este objectivo, tendo realizado sempre os deslocamentos ventrais e dorsais com ausência de movimento dos m.i., e com a ajuda da professora.

Relativamente às rotações, habilidades que não são mais do que alterações de equilíbrio, pudemos constatar que o aluno apresentou uma evolução a este nível desde a avaliação inicial até à avaliação final, atingindo o objectivo e realizando as rotações passando da posição de decúbito dorsal para decúbito ventral mantendo os segmentos corporais alinhados.

Nesta fase deve manter-se o equilíbrio em função das acções dos m.i., procurando associar os dois tipos de trabalhos: o de equilíbrio e o de propulsão. No entanto, como o objectivo da propulsão não foi atingido, este conteúdo foi realizado com auxílio da professora.

O conteúdo da imersão foi trabalhado de forma gradual, mantendo os olhos abertos e impedindo os reflexos óculo-faciais que levam geralmente ao fecho dos olhos.

Esta etapa foi dividida em duas fases; numa primeira fase realizaram-se curtas imersões, onde o objectivo era recolher os objectos suspensos na água. O aluno realizou este conteúdo com apoio externo, apoiando-se no separador de pista ou no bordo.

Numa fase subsequente, promoveu-se a imersão do corpo em profundidade, no sentido de recolher os objectos colocados no fundo da piscina, aumentando assim o tempo de imersão, consequência de um desenvolvimento do equilíbrio vertical e à vontade do aluno na execução das tarefas.

Relativamente à 3ª fase, e apesar do aluno apresentar uma relação favorável com a água e um deslocamento consequente dessa adaptação, não conseguiu atingir nenhum dos objectivos propostos nesta última fase, não realizando assim, nenhum deslocamento autónomo, em condições de segurança no meio aquático.

Apesar do aluno não ter cumprido as três fases que constituem o programa de natação, a prática desta actividade trouxe outros benefícios para o seu desenvolvimento.

Assim, e de acordo com Souza (1994) a natação para indivíduos com deficiência, melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, aumenta a força muscular, a resistência, a flexibilidade e a mobilidade, desenvolve a auto-estima e auto-confiança (proporciona vivências de sucesso), aumenta a força de vontade e a autonomia, facilita a inserção social, bem como as relações inter-pessoais, melhora a percepção, funciona como forma de relaxamento e contribui para a normalização do tônus muscular.

4.7.2 Aluno R – Equitação

Como anteriormente referido, este programa foi aplicado apenas a um aluno. Ao realizarmos a avaliação inicial verificamos que o aluno se encontrava na 1ª fase e que apesar da evolução ao longo das 14 sessões, na avaliação final constatamos que as melhorias não foram consolidadas, permanecendo assim na mesma fase.

Os técnicos da APPDA – Norte que acompanham as aulas de equitação deste aluno desde há um ano, referiram que o aluno sempre apresentou

dificuldades de auto-confiança para a prática desta actividade, recusando-se montar a cavalo.

A fase de aproximação é considerada a fase mais importante do programa, pois é a partir desta que o aluno desenvolve, de uma forma progressiva, uma aproximação com o cavalo a fim de perder o medo do animal.

Ao longo das sessões o aluno apresentou melhorias relativamente à abordagem ao cavalo, sendo ele que o ia buscar à boxe e o trazia para o picadeiro onde decorria a sessão. Gradualmente o aluno foi-se aproximando do animal, tornando-se mais auto-confiante e diminuindo assim a sua agitação.

No que concerne à 2ª fase – fase da montaria, o aluno apresentou melhorias ao nível da aproximação ao cavalo apenas durante três sessões, regredindo o seu comportamento ao fim das mesmas, voltando à 1ª fase do programa.

Realizou as tarefas propostas neste conteúdo com sucesso, no entanto o medo e a incapacidade de adaptar a tensão muscular a estas tarefas, bem como, a falta de equilíbrio impossibilitaram o aluno de montar a cavalo durante as restantes sessões.

No fim das sessões, na 3ª fase – fase da separação, o aluno conduziu o cavalo até à boxe.

Apesar da agitação no início de cada sessão, na aproximação ao cavalo e com ela a tentativa de montar, o aluno terminava as sessões de equitação mais calmo, uma vez que o ambiente em que as sessões foram realizadas transmitia uma certa tranquilidade aos alunos tornando-se uma actividade agradável para cada um dos utentes, diminuindo o seu desconforto.

É usualmente aceite pela população em geral e pelos profissionais ligados à actividade física, que a prática regular de exercício ou da actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e melhora o bem-estar psicológico e físico.

4.7.3 Aluno E – Educação Física

Como já foi referido anteriormente, este programa apesar de estar dividido em duas fases, o que as distingue é apenas o nível de dificuldade, uma vez que os conteúdos abordados são os mesmos, com a excepção da coordenação óculo-manual, que apenas é abordada na 1ª fase, e a coordenação óculo-pedal que é abordada na 2ª fase.

Assim, na 2ª fase, os conteúdos foram trabalhados com um nível de dificuldade mais elevado.

Relativamente à resistência aeróbia, conteúdo abordado ao longo do programa, constatamos que o aluno tem uma boa resistência, visto que uma vez por semana realiza longas caminhadas com os restantes utentes da APPDA – Norte. O tempo destinado à caminhada, no início de cada sessão, foi aumentando consoante a capacidade de resposta do aluno no desempenho da tarefa.

Apesar de o aluno apresentar um equilíbrio dinâmico muito deficitário, foi a componente onde o aluno evidenciou maior evolução, desde a avaliação inicial até à avaliação final, conseguindo atingir os objectivos propostos, em ambas as fases. Esta foi também uma das tarefas em que o aluno se mostrou mais motivado, com um nível de auto-confiança maior, desenvolvendo a capacidade de resposta a uma instrução, e tornando-se capaz de ultrapassar os obstáculos, e adaptando-se às regras impostas.

Embora não seja uma característica exclusiva do autismo, as perturbações motoras, nomeadamente a coordenação, estão frequentemente associadas a esta patologia.

No que concerne à coordenação óculo-manual e óculo-pedal, estas componentes encontram-se consideravelmente deficitárias neste aluno, aspectos evidenciados na avaliação inicial, onde o aluno não cumpriu os objectivos das tarefas apresentadas.

A 1ª fase do programa incidiu sobre o desenvolvimento da coordenação óculo-manual. Nesta componente houve uma crescente evolução desde a avaliação inicial até à avaliação final, uma vez que ao longo das sessões o

aluno foi respeitando as regras da tarefa, acertando no alvo com as duas mãos, e aquando dos lançamentos com apenas uma das mãos, o aluno derrubou os obstáculos colocados a dois metros de distância.

No entanto este facto só foi evidente apenas, quando o aluno utilizava a mão esquerda para realizar as tarefas. Assim, comparando os lançamentos realizados com a mão esquerda e com a mão direita, podemos constatar que a mão esquerda é a mão preferida sendo também a mais proficiente do aluno **E**.

A coordenação óculo-pedal, foi abordada apenas na 2ª fase do programa. Podemo-nos referir a esta componente como o conteúdo onde o aluno evidenciou mais dificuldade desde a avaliação inicial até à avaliação final. Verificamos que apesar de realizar a tarefa proposta, nenhum chute foi concretizado ao longo das sessões, nem nos momentos de avaliação.

Quanto à preferência pedal, o aluno não manteve um padrão de execução, tendo utilizado os dois pés aleatoriamente durante cada sessão. Não foi possível aferir qual o pé preferido ou o mais proficiente do aluno **E**. Esta foi também a tarefa onde o aluno mostrou menos empenho e motivação ao longo do programa.

No que concerne à preferência manual, constatamos que este foi um dos aspectos onde o aluno mais evoluiu ao longo do programa, apresentando resultados satisfatórios na avaliação final. Tal melhoria poderá ser resultado do efeito de treino, uma vez que este conteúdo foi abordado em todas as sessões. Para facilitar o desempenho do aluno nesta tarefa, relacionamos a mão direita à cor amarela e a mão esquerda à cor verde. Assim, associada à recolha de objectos com a mão direita, foram utilizados apenas objectos de cor amarela, e à mão esquerda apenas objectos de cor verde.

À semelhança do equilíbrio dinâmico, este foi um dos conteúdos em que o aluno se mostrou mais motivado, com um nível de auto-confiança maior, desenvolvendo assim, a sua capacidade de resposta a uma instrução, e adaptando-se às regras das tarefas.

Importa ainda referir um aspecto merecedor de registo neste capítulo da avaliação das actividades, que se prende com a familiarização que os alunos tinham com as tarefas motoras no momento da avaliação final.

De forma a não surpreender os alunos e a evitar resultados pouco congruentes com as capacidades dos mesmos, a avaliação dos efeitos de cada um dos programas, relacionou-se com as tarefas das sessões realizadas anteriormente, caso contrário, os alunos poderiam não aderir às novas actividades, obtendo-se uma avaliação distorcida da realidade.

Este procedimento está de acordo com um estudo de Jordan (2000), ao referir que a melhor estratégia consiste em oferecer à criança autista um treino prévio da tarefa, isto porque, habitualmente resistem às mudanças e às novas actividades (Auxter et al., 1993).

5. CONCLUSÕES E PRESPECTIVAS PARA O FUTURO

Com este estágio, paralelamente à intervenção realizada no terreno, propusemo-nos a analisar os efeitos de um programa de Natação, Equitação e Educação Física em dois jovens/adultos com PEA.

Com base nos objectivos propostos para cada conteúdo e tendo em atenção a reduzida amostra e a multiplicidade de factores inerentes a esta patologia, iremos apresentar as conclusões que conseguimos obter com o estágio realizado.

Aluno E – Natação

- i. Relativamente à 1ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso os objectivos dos seguintes conteúdos: Entrada na Água; Equilíbrio Vertical; Deslocamentos (ventrais e dorsais). Quanto ao conteúdo da Respiração, o aluno não cumpriu o objectivo proposto.
- ii. No que concerne à 2ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso apenas o objectivo do conteúdo da imersão. Quanto à propulsão dos m.i., o aluno não realizou o conteúdo autonomamente, não cumprindo assim o objectivo proposto. No conteúdo alterações de equilíbrio, o aluno apenas cumpriu parcialmente os objectivos, uma vez que apenas só realizou as rotações.
- iii. Quanto à 3ª fase do programa, não se registaram no aluno alterações relativamente aos objectivos propostos.
- iv. Concluimos que, relativamente ao comportamento, o aluno mostrou uma evolução ao nível motor e ao nível das habilidades aquáticas, bem como um aumento de auto-confiança e da motivação.

Aluno R – Equitação

- i. Relativamente à 1ª fase do programa – Aproximação, o aluno atingiu com sucesso os objectivos dos conteúdos: abordagem ao cavalo e condução do cavalo até ao picadeiro.

- ii. No que concerne à 2ª fase do programa – Montaria, o aluno atingiu com sucesso apenas os objectivos dos seguintes conteúdos: condução do cavalo a passo à volta do picadeiro e montar a cavalo (com o cavalo parado). Quanto ao conteúdo montar a cavalo (com o cavalo a passo), não se registaram alterações relativas ao comportamento do aluno.
- iii. Concluimos que, relativamente ao comportamento o aluno mostrou uma acentuada evolução ao nível da sociabilização. Relativamente ao nível motor, a evolução não foi significativa, uma vez que o aluno não cumpriu a maioria dos objectivos. Não se mostrou confiante nem motivado para a execução da tarefa em termos motores.

Aluno E – Educação Física

- i. Relativamente à 1ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso todos os objectivos dos conteúdos: resistência aeróbia, equilíbrio dinâmico, coordenação óculo-manual e lateralidade (preferência manual).
- ii. No que concerne à 2ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso apenas os objectivos dos conteúdos: equilíbrio dinâmico e preferência manual. Quanto à coordenação óculo-pedal e à preferência pedal, o aluno não atingiu os objectivos propostos.
- iii. Relativamente ao comportamento concluimos que, o aluno mostrou uma evolução ao nível da coordenação e das habilidades motoras. No domínio da confiança, da motivação e da autonomia, o aluno mostrou um desenvolvimento positivo.

Em suma podemos concluir que os resultados encontrados neste estágio revelam que a actividade física poderá ser benéfica para indivíduos com PEA. Deste modo, e tendo em consideração a especificidade da população, os resultados encontrados podem considerar-se bastante satisfatórios, não só a nível motor, mas principalmente pelos ganhos conseguidos de sessão para sessão, uma vez que ao conseguirmos perceber as possibilidades de cada um dos alunos com autismo, proporcionamos aos mesmos, novos contextos e experiências, novos ambientes e novos contactos

sociais. Construímos uma estratégia, aula a aula, tendo em conta a individualidade e a capacidade de cada aluno, no sentido de alcançarmos benefícios ao nível das relações interpessoais, da auto-confiança, da motivação, da auto-estima, do bem-estar físico e psicológico, proporcionando assim, uma melhoria da qualidade de vida destes alunos junto das famílias e da associação.

Na sequência do estágio por nós desenvolvido, gostaríamos de deixar algumas sugestões que acreditamos serem benéficas em futuras intervenções com este tipo de população, bem como na produção de efeitos mais consolidados e alargados no que diz respeito à actividade física. Assim, julgamos importante:

- Aumentar a frequência das sessões de Natação, Equitação e Educação Física de forma a promover a aprendizagem e sua posterior consolidação.
- Aumentar o tempo de duração de cada sessão, no sentido de desenvolver as capacidades gerais de crianças e adultos autistas.
- Dar continuidade ao trabalho por nós desenvolvido numa perspectiva de consolidação e incrementação das melhorias alcançadas.
- Comparar os resultados do estudo dos efeitos de um programa de Natação, Equitação e Educação Física entre indivíduos com PEA e indivíduos com outras necessidades especiais.

6. SÍNTESE FINAL

1. INTRODUÇÃO

O autismo foi descrito pela primeira vez por Kanner, em 1943. No início, Kanner acreditava que todas as crianças com autismo possuíam níveis normais de desenvolvimento intelectual o que, mais tarde, se veio a revelar como incorrecto.

O autismo surge frequentemente associado a disfunções da fala e a deficiências intelectuais, motoras ou sensoriais. Um ano mais tarde, em 1944, Asperger identificou outro grupo semelhante de crianças com autismo (Jordan, 2000). Surgiram, então, duas designações para uma patologia muito semelhante: Autismo Infantil e Síndrome de Asperger (Wing, 1979, cit. por Correia, 2006).

Wing (1988) identificou uma tríade que hoje pauta todos os critérios de diagnóstico relativos às perturbações do espectro do autismo (PEA): a Tríade de Lorna Wing. Segundo a autora, esta tríade consiste num espectro de perturbações com um tronco comum de áreas afectadas, que inclui problemas em três domínios: i) interacção social; ii) comunicação; iii) comportamentos e actividades repetitivas e estereotipadas.

Kanner (1943), aquando da publicação dos seus artigos sobre este tipo de perturbação, referiu uma falta de coordenação motora geral, especialmente na marcha, e Asperger (1944) falava mesmo em falta de coordenação fina, principalmente no que dizia respeito à escrita.

Neste contexto, Ferreira (1993) refere que a actividade física é um meio óptimo para retirar a pessoa com deficiência da sua inactividade e fraca iniciativa, permitindo assim a integração social, aceitação da relação com os outros e maximização das suas potencialidades.

Parece claro que a participação do indivíduo em actividades desportivas fomenta uma preparação mental e motora saudável, criando condições para uma boa auto-estima, onde a noção de adaptação se torna cada vez mais natural.

Assim, a Educação Física, pela natureza dos seus efeitos e implicações, tem incidência em amplos aspectos do desenvolvimento global da criança autista, sobressaindo o contributo específico que traz nos domínios da aquisição de competências, estruturação de espaço, tempo e imitação, tornando-se um meio essencial e obrigatório nas adaptações sociais e aprendizagens sócio-cognitivas (Summerfield, 1976).

Para Vataavuk (1996), a Educação Física pode ajudar o indivíduo com deficiência a melhorar a motivação, auto-estima, confiança e independência.

Além disso, o factor divertimento está igualmente em causa, uma vez que o indivíduo deverá ter prazer na actividade que realiza.

Para Rodrigues (1997), a natação promove o desenvolvimento global da criança com deficiência, beneficia o desenvolvimento da personalidade, contribui para a melhoria da noção do corpo e do movimento e dos diferentes segmentos que o compõem, facilita a obtenção do controlo respiratório e do controlo dos movimentos da cabeça e promove o relaxamento.

O autor refere que o meio aquático providencia um feedback cinestésico imediato para indivíduos com problemas de coordenação, facilitando o contacto táctil-corporal, muito importante em indivíduos com problemas emocionais, de distração e distanciamento, bem como a verbalização e exploração da linguagem. Além disso a natação, graças à relação impulsão/ gravidade, permite à criança com deficiência, corrigir e adaptar os seus movimentos, dando-lhe tempo para reagir e perceber como deve usar o corpo.

Jacinto (2005) refere que o principal objectivo da natação para populações especiais é promover actividades de forma lúdica que venham estimular a aprendizagem de vários estilos de nado e o desenvolvimento global do acordo com as limitações do indivíduo, proporcionando uma interacção social, onde o indivíduo se sinta actuante e participativo na sociedade.

Estudos apontam que o movimento tridimensional do cavalo favorece a cinética, a propriocepção, a estimulação sensorial, facilitando a resposta ao equilíbrio e à coordenação. Segundo Heipertz (1981), o movimento do cavalo transmite ao praticante a mesma sequência de movimentos normais pela estimulação das reacções neuromusculares, oferecendo a possibilidade de

experimental modelos normais de marcha, favorecendo o equilíbrio, que não podem ser transmitidos por nenhum outro método.

“O cavalo, a passo, produz movimentos tridimensionais – para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita, para a frente e para trás – variáveis, rítmicos e repetitivos, que provocam deslocamentos semelhantes aos movimentos da nossa bacia, levando a um deslocamento do centro de gravidade. Assim, andar a cavalo permite uma correcção da postura, desenvolve a noção de equilíbrio e leva a uma melhoria do tónus muscular, favorecendo as funções psicomotoras. O contacto com o cavalo assume um papel determinante na tomada de consciência corporal devido, em parte, ao desenvolvimento da lateralidade – predominância motora de um dos lados do corpo – que ajuda a perceber os movimentos do corpo no tempo e no espaço. A percepção do “eu”, das possibilidades e limitações é um elemento essencial para a formação da personalidade do praticante, permitindo um melhor relacionamento com o mundo e com o outro. O calor, o movimento e a massagem proporcionados pelo cavalo dão uma maior segurança, sensação de domínio e autonomia, facilitando as tarefas do dia-a-dia” (Carriço, 2009, p. 51).

2. OBJECTIVO

O nosso estágio teve como principal objectivo, a intervenção em si, bem como, a análise dos efeitos de três programas de actividade física adaptada: Natação, Equitação e Educação Física, em dois indivíduos do espectro do autismo.

3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE ESTÁGIO

O nosso estágio foi inserido no projecto “Movimento” do CAO, da APPDA – Norte. Actualmente esta associação oferece os seguintes serviços a indivíduos com perturbações do espectro do autismo: Centro de Estudos de Apoio à Criança e à Família (CEACF); Grupo de Autonomia e Socialização em Contexto (GASC); Lar Residencial e Centro de Actividade Ocupacionais (CAO).

As actividades escolhidas fazem parte do programa já existente no CAO, sendo elas: a Natação (realizada na Piscina Municipal de Vila D'Este) a Equitação (realizada no Clube Hípico de Serzedo) e a Educação Física (realizada na APPDA – Norte e na FADEUP).

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Caracterização dos Alunos

A amostra foi constituída por dois jovens/adultos com PEA (E, R) que frequentam o programa do CAO inserido na APPDA – Norte.

Procedimentos Metodológicos

Depois de reunirmos com a professora de Educação Física da APPDA – Norte, e de retirarmos algumas informações mais particulares referentes aos alunos que compõe a amostra, demos início ao nosso estágio a 24 de Novembro de 2008, com a Avaliação Inicial dos alunos terminando a 28 de Maio de 2009 com a Avaliação Final.

Assim, o nosso estágio teve início com duas semanas de observações informais aos indivíduos que compõem a amostra, seguida de uma avaliação do estado inicial dos mesmos. Com base nestes registos foi elaborado um programa com os conteúdos e objectivos para cada uma das actividades, estabelecidos no sentido de promover o bem-estar físico e emocional, autonomia pessoal, socialização e um melhor desenvolvimento motor destes indivíduos, visando a melhoria da coordenação e das suas capacidades motoras.

Instrumento

Uma vez que o observador foi participante durante todas as sessões de Natação, Equitação e Educação Física, a observação assumiu um papel activo e descritivo, uma vez, que foi utilizada para descrever situações.

Assim sendo, no nosso estudo a observação participante activa e descritiva foi o instrumento utilizado ao longo dos programas, bem como nos dois momentos de avaliação, tendo sido recolhidas todas as informações nos relatórios das sessões, após a realização das mesmas.

5. CONCLUSÕES

Aluno E – Natação

- i) Relativamente à 1ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso os objectivos dos seguintes conteúdos: Entrada na Água; Equilíbrio Vertical; Deslocamentos (ventrais e dorsais). Quanto ao conteúdo da Respiração, o aluno não cumpriu o objectivo proposto.
- ii) No que concerne à 2ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso apenas o objectivo do conteúdo da imersão. Quanto à propulsão dos m.i., o aluno não realizou o conteúdo autonomamente, não cumprindo assim o objectivo proposto. No conteúdo alterações de equilíbrio, o aluno apenas cumpriu parcialmente os objectivos, uma vez que apenas só realizou as rotações.
- iii) Quanto à 3ª fase do programa, o aluno não se registaram alterações relativamente aos objectivos propostos.
- iv) Concluimos que, relativamente ao comportamento, o aluno mostrou uma evolução ao nível motor, e ao nível das habilidades aquáticas, bem como um aumento de auto-confiança e da motivação.

Aluno R – Equitação

- i) Relativamente à 1ª fase do programa – Aproximação, o aluno atingiu com sucesso os objectivos dos conteúdos: abordagem ao cavalo e condução do cavalo até ao picadeiro.
- ii) No que concerne à 2ª fase do programa – Montaria o aluno atingiu com sucesso apenas os objectivos dos seguintes conteúdos: condução do cavalo a passo à volta do picadeiro e montar a cavalo (com o cavalo parado). Quanto ao conteúdo montar a cavalo (com o cavalo a passo), não se registaram alterações relativas ao comportamento do aluno.
- iii) Concluimos que, relativamente ao comportamento o aluno mostrou uma acentuada evolução ao nível da sociabilização. Relativamente ao nível motor, a evolução não foi significativa, uma vez que o aluno não cumpriu a maioria dos objectivos. Não se mostrou confiante nem motivado para a actividade.

Aluno E – Educação Física

- i) Relativamente à 1ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso todos os objectivos dos conteúdos: resistência aeróbia, equilíbrio dinâmico, coordenação óculo-manual e lateralidade (preferência manual).
- ii) No que concerne à 2ª fase do programa, o aluno atingiu com sucesso apenas os objectivos dos conteúdos: equilíbrio dinâmico e preferência manual. Quanto à coordenação óculo-pedal e à preferência pedal, o aluno não atingiu os objectivos propostos.
- iii) Concluímos que, relativamente ao comportamento, o aluno mostrou uma evolução ao nível da coordenação e das habilidades motoras. No domínio da confiança, da motivação e da autonomia, o aluno mostrou um desenvolvimento positivo.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asperger, H. (1944). *Die 'aunstisehen Psychopathen' im Kindesalter. Archiv fur psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 117, 76 – 136.
- Carriço, M. (2009). A passo e passo. *Notícias Magazine*, 868, 48 – 51.
- Correia, N. (2006). *Estudo Exploratório dos Níveis de Coordenação Motor em Indivíduos com Perturbações do Espectro do Autismo*. Porto. Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Ferreira, L. (1993). Participação em Sociedade: Desporto para Todos/ Desporto Adaptado. *In Revista Integrar*, 1, 42 – 45.
- Heipertz, W. (1981). *Therapeutic riding: medicine, educacion, sport. Ottawa: Greenbelt Riding Association for Disabled*, 13.
- Jacinto, R (2005). *Natação Adaptada para Crianças com Necessidades Educativas Especiais*. [Em linha]. [Consult. 20 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.natal.rn.gov.br/sme/paginas/cme/natacao.doc>

Jordan, Rita (2000). *A Educação de Crianças e Jovens com Autismo*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional – Ministério da Educação.

Kanner, L. (1943). *Autistic disturbances of affective contact*. *Nervous Child*, 2, 217 – 250.

Rodrigues, C. (1997). *A Natação como terapia na Paralisia Cerebral*. Porto: Edição do autor. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Summerfield, L. (1976). *Physical education, recreation and related programs for autistic and emotionally disturbed children*, 3 – 44. Washington: AAHPER.

Vatavuk, M. (1996). *Ponte de vista genético sobre filhos de pais psicóticos. Autismo e Psicoses da Criança*. Porto Alegre: Artes Médicas Ltda.

Wing, L. (1988). *The continuum of autistic characteristics*. Schopler e G. B. Mesibov. Nova Iorque: Plenum Press.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, F. (2004). *Qualidade de Vida Relacionada com a Saúde em Indivíduos com Sequelas de Actividade Vascular Cerebral. Estudo da influência de um programa de equitação terapêutica*. Porto: Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Alves, F. (2000). *Painel: Alternativas à Competição, Novos Desafios*. In Marques, U. (Eds.). *A recreação e lazer da população com necessidades educativas especiais – Actas*, 27 – 38. Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto: Câmara Municipal do Porto.

American Psychiatric Association (2002). *DSM – IV – TR. Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*. (4ª ed). Lisboa: Climepsi Editores.

Anguera, M. (1992). *Metodologia de la observación en las Ciencias Humanas*. (5ª ed.). Madrid: Edições Cátedra.

APPDA – Lisboa – Historial. [Em linha]. s.d. [Consult. 10 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.appda-lisboa.org.pt/historial.php>

APPDA – Norte – Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (s.d.). *Perturbações do Espectro do Autismo*. Edição do autor.

APPDA – Norte – Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo. [Em linha]. s.d. [Consult. 10 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.appda-norte.org.pt>

Associação Lusitana de Equoterapia e Terapia Assistida por Animais. [Em linha]. s.d. [Consult. 10 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.aletaa.com/>>

Asperger, H. (1944). *Die 'aunstisehen Psychopathen' im Kindesalter*. *Archiv fur psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 117, 76 – 136.

Auxter, D.; Pyfer, J.; Huettic, C. (1993). *Principles and methods of adapted physical education and recreation*. Missouri: Mosby.

Barbosa, T.; Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação – Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas*. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas. Lda.

Bento, M. (1999). *O Perfil do Professor de Educação Especial na Educação de Alunos com Autismo*. Lisboa: Edição do autor. Dissertação para provas de Mestrado no ramo de Ciência do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

Bogdan, R.; Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Brito, A. (1994). *Observação directa e sistemática do comportamento*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana: Edições Faculdade de Motricidade Humana.

Brito, A. M. (2007). *Hipoterapia e Competências Gerais em Crianças Autistas*. Loulé: Edição do autor. Dissertação de Monografia em Psicologia Clínica. INUAF.

Bryden, P.; Pryde, K.; Roy, E. (2000). *A performance Measure of degree of Hand Preference*. *Brain and Cognition*, 44, 402 – 414.

Bueno, S.T.; Resa, J.A. (1995). *Educación Física para niños Y niñas com necesidades educativas especiales*. Málaga: Aljibe.

Campion, M. (2000). *Hidroterapia. Princípios e práticas*. São Paulo: Manole.

Carriço, M. (2009). A passo e passo. *Notícias Magazine*, 868, 48 – 51.

Cidade, R.; Freitas, P. (2002). *Introdução à Educação Física e ao Desporto para pessoas portadoras de deficiência*. Curitiba: UFPR.

Correia, N. (2006). *Estudo Exploratório dos Níveis de Coordenação Motor em Indivíduos com Perturbações do Espectro do Autismo*. Porto. Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Corson, S.A.; Corson, E.L.; Gwynne, P.H.; Arnold, L.E. (1997). *Pet dogs as nonverbal communication links in hospital psychiatry*. *Comprehensive Psychiatry*, 18, 61 – 72.

Crespo, I.; Sanchez, I. (1998). *Didáctica da natação utilitária e educativa*. XII Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Porto.

Damas, M. J.; De Ketele, J. M. (1985). *Observar para avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.

Deppisch, J. (1997). *Hippopädagogik-ein neue anwendungsdisziplin der motopadagogic*. *Motorik – Zeitschrift für Motopädagogic und Mototherapie*, 39 – 50. Schorndorf: Verlag Karl Hofman.

Díaz Lucea, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades e destrezas motrices básicas*. INDE Publicaciones.

Dijkxhoorn, I. (2000). *O que é o Autismo. Autism – Europe. Manual de Boas Práticas para a prevenção da violência e dos abusos em relação às pessoas autistas*, 21 – 25. Tradução Portuguesa da Associação Portuguesa para a Protecção aos Deficientes Autistas – Delegação de Lisboa e Porto.

Draper, R.J.; Gerber, G.J.; Layng, E.M. (1990). *Defining the role of pet animals in psychotherapy*. Paper present at the meeting of Ontario Psychiatric Association.

Duarte, E.; Werner, T. (1995). *Conhecendo um pouco mais sobre as deficiências*. Curso de actividade física e desportiva para pessoas portadoras de deficiência: educação à distância, 2. Rio de Janeiro: ABT/ UGF.

Erfer, T. (1995). *Treating Children with Autism in a Public School System*. In Fran J. Levy, Judith Pines Fried, Fren Leventhal (Eds.). *Dance and Other Expressive Therapies – When Words are not Enough*, 191 – 211. London: Routledge.

Engel, B. (1997). *Rehabilitation with the aid of a horse: A collection of studies*. USA: Editor Otr, Publishes.

Falcão, R. (1999). As particularidades das pessoas com autismo. *Revista Integrar*, 17, 60 – 65.

Federação Portuguesa de Autismo. [Em linha]. s.d. [Consult. 26 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.appda-lisboa.org.pt/federacao/>

Fernandes da Fonseca, A. (1998). Autismo Infantil. *Revista de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto*, 3 (12), 41 – 45.

Fernandes, D. (2004). *A mão, a preferência manual e proficiência manual. Estudo em idosos frequentador de centros de dia*. Porto. Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Para a Terceira Idade. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferreira, L. (1993). Participação em Sociedade: Desporto para Todos/ Desporto Adaptado. *Revista Integrar*, 1, 42 – 45.

Fitzpatrick, J. (1994). *The role of riding therapy in the treatment of spastic cerebral palsy following selective posterior rhizotomy*. Proceedings of the Eighth Internacional Congress on Therapeutic Riding, 5 – 6. New Zealand: Paul A.

Fombonne, E. (2009). Epidemiology of Pervasive Developmental Disorders. *Pediatric Research*, 65 (6), 591 – 598.

Frith, Uta (1989). *Autism: Explaining the Enigma*. Oxford England: Blackwell.

Furneaux, B; Roberts, B. (1979). *Autistic children. Teaching, community and research approaches*. London. Routledge and Kegan Paul Ltd.

Gaya, A. (2002). *Projecto Esporte Brasil*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

Garcia, R. (1993). *O Ensino do Atletismo*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.

Garrigue, R. (1996). *Actividades ecuestres destinadas a las personas disminuidas o inadaptadas*, 1 – 6. I Seminario de Equitación Adaptada. Málaga, Españã.

Gauderer, E. (1993). *Autismo*. (3ª Ed.). Rio de Janeiro: Atheneu.

Gehring, J. (2004). *Moving in a Special Direction*. *Education Week*, 24 (9), 36 – 39.

George, H. (1998). *Child therapy and animals*. C.E. Schaefer. *Innovative Interventions I Child and Addolescents Therapy*, 400 – 418. New York: Jonh Wiley and Sons.

Guilherme, J.; Pinto, J.; Barreiros, J. (1999). Observação de comportamentos: uma síntese metodológica. *Revista Pedagogia do Desporto*, 6 (1), 77-99.

Guyton, A. (1992). *Sensações Somáticas: I. Organização Geral; Os Sentidos Táctil e de Posição*. *Tratado de Fisiologia Médica* (8ª Ed.), 446 – 457. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Happé, F. (1994). *Autism: an introduction to psychological theory*. England: UCL Press.

Heipertz, W. (1981). *Therapeutic riding: medicine, educacion, sport*, 13. Ottawa: Greenbelt Riding Association for Disabled.

Hobson, R. Peter (1993). *Autism and the Development of Mind*. United Kingdom: Lawrence Erlbaum Associates Ltd., Publishers.

Horwitz, M.; Horwitz, M. J. (1996). *O cavalo e a equitação como meio para o desenvolvimento do indivíduo*. I Seminário de Equitación Adaptada. Málaga, Espanha.

Inglese, M., & Elder, J. (2009). Caring for Children with Autism Spectrum Disorder, Part I: Prevalence, Etiology, and Core Features. *Journal of Pediatric Nursing*, 24 (1), 41-48.

Internacional Association Autism – Europe (2000). *Descrição do Autismo*. Bruxelas: Internacional Association Autism – Europe.

Jacinto, R. (2005). *Natação Adaptada para Crianças com Necessidades Educativas Especiais*. [Em linha]. [Consult. 20 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.natal.rn.gov.br/sme/paginas/cme/natacao.doc>

Jordan, Rita (2000). *A Educação de Crianças e Jovens com Autismo*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional – Ministério da Educação.

Kanner, L. (1943). *Autistic disturbances of affective contact*. *Nervous Child*, 2, 217 – 250.

Katcher, A.; Beck, A. (1986). *Health and caring for living things*. International Conference on People, Animals and the Environment, 1 (3), 175 – 183. Anthrozoo.

Katcher, A.; Friedmann, E. (1980). *Potential health value oh pet ownership*. *Compendium on Continuing Education for the Practicing Veterinarian*, 2 (2), 117 – 121.

Killian, K.; Joyce, R.; Menna, L.; Arena S. (1994). Measuring water orientation and beginner swim skills of autistic individuals. *Adapted Physical Quarterly*, 1, 287 – 295.

Kirk, S.; Gallagher, J. (1991). *Educação da Criança Excepcional*. São Paulo: Martins Fontes.

Lago, C.; Centeno, M.; Navarro, A. (1996). *Espina Bífida y Equitation*. I Seminário De Equitación Adaptada, 1 – 19. Málaga, España.

Leboyer, M. (1991). *Neuropsicología e Cognições. Autismo e Psicoses da Criança*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda.

Lepore, M.; Gayle, G.; Stevens, S. (1998). *Adapted Aquatic Programming. A Professional Guide*. Champaign: Human Kinetics.

Lepore, M. (1999). *Programas Aquáticos Adaptados*. São Paulo: Atheneu.

Levinson, L.; Reid, G. (1993). *The effects of exercise intensity on the stereotypic behaviours of individual autism. Adapted Physical Quarterly*, 3 (10), 255 – 266. Canada: Human Kinetics Publishers.

Levy, P. (2000). *Autismo e genética. Protocolo para o estudo das pessoas com autismo*. Lisboa. Acta Pediátrica.

Lima, F. (2004). *A Influência de um Programa de Hipoterapia na Alteração Postural de Indivíduos com Paralisia Cerebral*. Porto: Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lobo, A. (2003). *Equitação Terapêutica: A influência de um Programa de Equitação Terapêutica em jovens com Problemas/ Distúrbios comportamentais portadores de Deficiência Mental Ligeira*. Porto. Edição do autor. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lubersac, R.; Lallery, H. (1973). *La rééducation par l'équitation*. Paris: Crépin – Leblond.

Manso, F. (2004). *O contributo da Aprendizagem Motora no desenvolvimento geral de indivíduos com Multideficiência. Estudo de caso de uma aluna com Deficiência Mental e Paralisia Cerebral*. Porto: Edição do autor. Dissertação de Licenciatura em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Marques, C. E. (2000). *Perturbações do Espectro do Autismo: Ensaio de uma Intervenção Construtivista e Desenvolvimentista com Mães*. Coimbra: Quarteto Editora.

Martínez-Illescas, F.; Martínez Abellan, A. (2003). *La Educación Física y Deportiva en personas con discapacidades motóricas*. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 9, 99-127.

Matos, V.C. (1981). *O Ensino da Nataação a alunos com dificuldades de aprendizagem*. I Seminário Nataação, 75 – 82. Universidade Técnica de Lisboa. Instituto Superior de Educação Física. Lisboa. Edição do autor.

Mauerberg-de-Castro, E. (2005). *Atividade Física Adaptada*. Ribeirão Preto, SP, Brasil: Tecmedd.

McMillan, M. (2000). *Nataação para deficientes*. Association of Swiming Therapy (2ª Ed). Brazil: Manole.

Moreno, J.; Sanmartín, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Mota, J. (1990). *Aspectos Metodológicos do Ensino da Nataação*. Porto: Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Navarro, F. (1995). *Hacias el domínio de la Natacion*. Madrid: Editorial Gymnos.

Navarro, M. F. (1998). Autismo, um problema de comunicação. *Revista Integrar*, 16, 33 – 39.

Neto, C.; Barreiros, J. (1985). *Motricidade Infantil – Antologia de Textos*. Instituto Superior de Educação Física. Universidade Técnica de Lisboa.

Ozonoff, S.; Rogers, S.; Hedren, R. (2003). *Perturbações do Espectro do Autismo: Perspectivas da Investigação Actual*. Lisboa: Climepsi Editores.

Oliveira, G.; Ataíde, A.; Miguel, T.; Marques, C.; Coutinho, A.; Mota-Vieira, L.; Gonçalves, E.; Lopes, N.; Rodrigues, V.; Mota, H.; Vicente, A. (2007). *Epidemiology of autism spectrum disorder in Portugal: prevalence, clinical characterization, and medical conditions*. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49, 726 – 733. Coimbra. Edição do autor.

Pedrinelli, V.J. (1994). *Pessoas portadoras de deficiência mental e a prática de actividades motoras*. *Educação Física e Desporto para pessoas Portadoras de Deficiência*, 52 – 63. Brasília: Ministério do Esporte e do Turismo.

Pereira, E.G. (1999). *Autismo: o significado como Processo Central*. Lisboa: Edição do Autor. Dissertação de Doutoramento em Psicologia – área da Psicologia Clínica. Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração de Pessoas com Deficiência.

Pires, L. (1992). *Elaboração teórico-prática de um programa de ensino para o desenvolvimento da coordenação geral num grupo de deficientes intelectuais*. Porto: Edição do autor. Dissertação de Licenciatura em Ciência do Desporto – área de especialização em Actividade Física Adaptada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Porac, C.; Coren, S. (1981). *Lateral preferences and human Behavior*. New York: Springer – Verlag.

Price, R. (1980). *Physical Education and the Psysically Handicapped Child*. London.

Rhodes, G. H. (1999). *Vaulting – A dynamic approach to therapeutic riding*. NARHA Vaulting Committee.

Riede, D. (1991). *Physiotherapy on the horse. Proceedings of the Seventh Internacional Congress of Therapeutic Ridind*, 77- 80. Thorsten Ingemann Hansen and Michael Nielsen, Aarhus. Dinamarca.

Rodrigues, C. (1997). *A Natação como terapia na Paralisia Cerebral*. Porto: Edição do autor. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rogé, B. (1998). *Educautisme – Infância (0-3 anos, 3-6 anos, 6-12 anos)*. CNEFEI e APPDA. *Educautisme*. Projecto Horizon.

Rogé, B.; Atali, E.; Tardif, C.; Philip, C.; Laxer, G.; Artuso, D. (1998). *Educautisme- Infância (0 – 3 anos, 3 – 6 anos, 6 – 12 anos)*. Programa Horizon – Emprego. Fundo social Europeu e Ministério da Qualificação e Emprego.

Rouyer, J. (s.d.). *O que é a Educação Física? Algumas hipóteses de investigação em história de educação física*. Cruz Quebrada, Lisboa: Publicação do Centro de Documentação e Informação do Instituto Nacional de Educação Física.

Santos, S. (2005). *Fisioterapia na equoterapia – Análise de seus efeitos sobre o portador de necessidades especiais*. Aparecida, SP: Ideias e Letras.

Santos, S.; Morato, P. (2002). *Comportamento Adaptativo*. Porto: Porto Editora.

Sarmiento, P. (1982). *Aprendizagem Motora e Natação*, 11 – 31. Lisboa: Edições do Instituto Superior de Educação Física da Universidade Técnica de Lisboa.

Sarmiento, P. (1999). *A Pedagogia e o Desporto*. *Revista Pedagogia do Desporto*, 6 (1), 9 – 19.

Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan*. USA: McGrawhill.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Souza, F.; Sasson, M.; Souza, R.; Ferreira, S. (1994). *Autismo e Psicose. Uma Proposta de Desenvolvimento interdisciplinar*. Anais do V Simpósio Paulista de Educação Física Adaptada. São Paulo.

Summerfield, L. (1976). *Physical education, recreation and related programs for autistic and emotionally disturbed children*, 3 – 44. Washington: AAHPER.

Tedeschi, P. (1990). *The conscious use metaphor in therapeutic riding for the emotionally disable*. Paper presented at the annual conference of the North American Riding for the Handicapped Association. Denver: CO.

Telmo, I. C.; Santos, M. P.; Fernandes, M. A. G.; Madeira, R. (1990). *A Criança Diferente – Manual de Apoio aos Educadores de Infância e Professores do Ensino Básico* (1ª Ed.). Lisboa: Gabinete de Estudos e Planeamento (GEP) do Ministério da Educação.

The American Red Cross (1992). *Revised*, (1995), Statywell. Boston: MA.

Tilstone, C.; Florian, L.; Rose, R. (2003). *Promoción y desarrollo de prácticas educativas inclusivas*. Madrid: Editorial EOS.

Tolmach, J. (1985). There aint nobody on my side: A new day treatment program for black urban youth. *Journal of Clinical Child Psychology*, 14 (3), 214 – 219.

Tsutsumi, et al. (2004). Os benefícios da Natação Adaptada em indivíduos com lesões neurológicas. *Revista Neurociências*, 12 (2), 1 – 8. [Em linha]. [Consult. 5 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: http://www.unifesp.br/dneuro/neurociencias/vol12_2/natacao.htm

Vasconcelos, J. (1998). A Equitação Adaptada. [Em linha]. s.d. [Consult. 10 Setembro 2009]. Disponível em WWW: <URL: <http://www.toonline.no.sapo.pt/html/equitterap.htm>

Vasconcelos, O. (1991a). *Assimetria funcional e preferência lateral. Estudo da variação intraindividual e interindividual da força de preensão e destreza e precisão de movimentos em relação com alguns indicadores biossociais*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto. Provas de aptidão científico – pedagógico.

Vasconcelos, O. (1991b). *Contributo metodológico para o ensino e exercitação das capacidades coordenativas em criança do primeiro ciclo do ensino básico. Sugestão de alguns exercícios*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto.

Vasconcelos, O. (1993). *Asymmetries of Manual Motor response in Relation to Age, Sex, Handedness, and Occupation Activities. Perceptual and Motor Skills*, 77, 691 – 700.

Vatavuk, M. (1996). *Ponte de vista genético sobre filhos de pais psicóticos. Autismo e Psicoses da Criança*. Porto Alegre: Artes Médicas Ltda.

Vidigal, M. J.; Guapo, M. T. (2003). *Eu sinto um tormento com a ideia do fim definitivo – Uma viagem ao mundo do autismo e das psicoses precoces*. Lisboa: Trilhos Editora.

Watson, A. (1995). Hippoterapy: a therapeutic option. *APCP Journal*, 8, 6 – 8.

Wing, L. (1988). *The continuum of autistic characteristics*. Schopler e G. B. Mesibov. Nova Iorque: Plenum Press.

Yilmaz, H.; Mehmet, Y.; Bunyamin, B.; Gonca, B. (2004). Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics Internacional*, 46, 624 – 626.