

Instituto Superior da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório Final de Estágio da Prática de Ensino Supervisionada

“A influência da Educação Física e os benefícios para a saúde nos alunos do ensino básico”

Cristiana Margarete Oliveira Martins (Nº25418)

Supervisor de Estágio: Professora Doutora Ágata Aranha

Orientadora de Estágio: Mestre Ana Andrade

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro)

Maia, 2014



Introdução Geral

No passado as crianças corriam na rua, jogavam à bola, soltavam à corda, brincavam ao esconde-esconde. Hoje tudo é diferente, pois as crianças na sua maioria quando não está na escola, fica dentro de casa, e têm como entretenimento a televisão, o computador, os jogos de vídeo, o *tablet* para diminuir a intensidade desse hábito, os especialistas aconselham que os pais incentivem seus filhos a praticar alguma atividade física, a optarem pela prática de um desporto individual ou coletivo. Além de se exercitarem, podem retirar outros benefícios como seja, o risco menor de obesidade, o desenvolvimento da autoestima do sentido de cooperação, a socialização.

É importante que a criança não veja a prática da atividade física, como uma forma de se tornar num atleta profissional, como uma pressão, mas como uma forma de se desenvolver, de relaxar, de conviver. Todo o desporto, toda a atividade física proporciona benefícios à criança. Alguns propiciam qualidades específicas, como por exemplo, aqueles que desenvolvem mais o sentido de cooperação, como é o caso das modalidades coletivas como futebol, basquetebol, voleibol, andebol e outras. Já as individuais, trabalham mais o equilíbrio emocional. Compete aos pais e aos professores incentivarem as crianças e os adolescentes a desenvolverem algum desporto, a procurarem a atividade física como forma de melhorarem a sua saúde, mas também como forma de expressarem sentimentos, valores, como forma de sentir e perceber o mundo, proporcionado assim um impacto positivo sobre a educação, sobre a sua própria vida.

O desporto e a atividade física são considerados atividades fundamentais para uma vida longa e saudável. Promovem a saúde e o bem-estar da pessoa (Silva, 2006), alargando a expectativa de vida e reduzindo a probabilidade de desenvolvimento de variadas doenças, sobretudo aquelas relacionadas com o sedentarismo (Rocha, 2006).

O professor nas aulas de Educação Física pode contribuir para o desenvolvimento de uma atitude positiva face ao desporto e à atividade física, promovendo habilidades motoras atinentes a cada faixa etária, sempre de uma forma lúdica aproveitando cada fase das crianças ou do adolescente.