



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fábio Manuel Oliveira Cardoso
Setembro | 2011

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Fábio Manuel Oliveira Cardoso

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

Setembro 2011

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Fábio Manuel Oliveira Cardoso

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

**Estágio realizado na
Feira Viva cultura e desporto, e.e.m.**

**Relatório de Estágio apresentado no âmbito da
Unidade Curricular de Estágio do curso de
Desporto, nos termos do Regulamento de
Estágio aprovado em 20 de Outubro de 2010.**

Tutor Feira Viva cultura e desporto, e.e.m.: **Mestre Carla Cardoso**

Orientador da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto:

Professor Doutor Nuno Serra

Junho de 2011

Agradecimentos

Nesta fase conclusiva desta etapa da minha vida, quero aproveitar este relatório de estágio para deixar umas palavras de agradecimento a algumas pessoas que tornaram possível a realização deste estágio curricular e formação académica.

Primariamente deixar um enorme agradecimento aos meus pais, por todo o amor, carinho e força que me deram ao longo deste tempo e todos os esforços que fizeram para que tudo fosse possível.

Ao Professor Doutor Nuno Serra, orientador de estágio e professor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) por todos os ensinamentos transmitidos, toda a dedicação e empenho que me ajudaram a ultrapassar esta etapa.

À Mestre Carla Cardoso, orientadora de estágio da Feira Viva cultura e desporto, e.m. por me ter recebido de uma forma muito agradável na instituição, por todos os conhecimentos transmitidos, dedicação, paciência e disponibilidade prestada ao longo deste ano.

A todos os docentes do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) que tiveram envolvidos directa ou indirectamente na minha formação académica, um obrigado por todos os conhecimentos transmitidos que tornaram possível a conclusão desta etapa da minha vida.

A todos os professores que lidei ao longo do estágio na instituição, Feira Viva cultura e desporto, e.m.m. por toda a atenção prestada e disponibilidade para ajudar na minha formação.

A todos os alunos e atletas da Feira Viva cultura e desporto, e.m.m. pela forma simpática como me receberam e lidaram comigo ao longo deste ano, por tudo o que também me ensinaram e transmitiram.

Finalmente, tenho de agradecer a todos os meus amigos e familiares presentes na minha vida, pois sem a presença deles na minha vida teria sido tudo mais difícil de ultrapassar, pelo tempo despendido comigo, paciência e força que sempre me deram.

A todos um enorme e sincero **MUITO OBRIGADO!**

Índice

Índice Figuras.....	V
Introdução	1
1. Caracterização da Cidade	2
2. Caracterização da Instituição.....	4
2.1 Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.....	4
2.2 Feira Viva cultura e desporto, e.m.	5
3. Caracterização das Instalações	6
3.1 Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira	6
3.2 Piscina Municipal de Fiães.....	6
3.3 Piscina Municipal Lourosa	7
3.4 Piscina Municipal de S. João de Ver	7
4. Organograma Feira Viva cultura e desporto, e.m.	8
5. Objectivos Pessoais	9
6. Modalidades/Áreas de Estágio	10
6.1 Adaptação ao meio aquático.....	10
6.2 Iniciação às Técnicas.....	11
6.3 Pré-Competição.....	11
6.4 Competição	11
6.5 Hidrobike	12
6.6 Sala de musculação	12
7. Planificação anual	13
7.1 Horário Semanal de Estágio	14
8. Tarefas desenvolvidas	15
9. Campeonato Natação Adaptada 2011.....	17
10. Reflexão final	18
Bibliografia	21
Anexos	22

Índice Figuras

Ilustração 1 – Mapa da Cidade - Fonte: Observatório Social.....	2
Ilustração 2 – Brasão - Fonte: mapa de portugal.pt	3
Ilustração 3 – Piscinas Municipais Santa Maria da Feira - Fonte: Diana Figueiredo	6
Ilustração 4 – Piscinas Municipais de Fiães - Fonte: Facebook Piscinas Municipais Santa Maria da Feira	7
Ilustração 5 – Piscina Municipal de Lourosa – Fonte: Paula Aparício Linhares.....	7
Ilustração 6 – Piscina Municipal de S. João de Ver - Fonte Diana Figueiredo	7
Ilustração 7 – Aula de Hidrobike - Fonte Carla Cardoso	12
Ilustração 8 – Acção Formação - Fonte Própria.....	16
Ilustração 9 – Equipa Feira Viva Natação Adaptada - Fonte Própria	16

Introdução

Este relatório final de Estágio realiza-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3ºano do corrente ano lectivo de 2010/11. Esta Unidade Curricular está inserida no plano curricular do curso de licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto(ESECD), sendo o orientador o Professor Doutor Nuno Serra.

O estágio é sem dúvida uma etapa fundamental na formação de um futuro técnico de desporto, pois possibilita a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos até ao momento na prática, aprofundar outros conhecimentos, adquirir novos ensinamentos, esclarecer dúvidas que só são possíveis de ser extraídas na prática.

O meu estágio foi realizado na Feira Viva cultura e desporto, e.m.m. na modalidade de natação adaptada, hidrobike, natação para bebés e iniciação às técnicas, iniciando-se em Outubro de 2010 e finalizado em Julho 2011, realizado de quinta-feira a sábado, com uma duração sensivelmente de nove horas semanais.

A escolha deste estágio curricular deveu-se em grande parte pelo facto de me relacionar com alunos e atletas com necessidades especiais, penso que foi uma mais valia para mim, saber lidar com eles, ajuda-los e ensina-los foi sem dúvida um desafio enorme, aliado à natação que sempre foi uma modalidade ao qual nunca tive grande ligação.

Com a elaboração deste relatório a intenção é demonstrar e transmitir o que foi realizado por mim ao longo deste ano na instituição acolhedora de estágio, e fazer um elo de ligação a todos os conhecimentos teórico-práticos adquiridos no IPG, para que futuramente possa ser útil para melhorar e corrigir erros passados.

O presente relatório de estágio está estruturado em diferentes pontos pela seguinte ordem: caracterização da cidade e instituição, objectivos pessoais, modalidades/áreas de estágio, planificação anual, tarefas desenvolvidas, Campeonato Natação Adaptada 2011 e reflexão final.

1. Caracterização da Cidade

Situado no distrito de Aveiro, de cuja sede dista cerca de trinta e dois quilómetros, e a Sul do Rio Douro, o concelho de Santa Maria da Feira faz fronteira com os de Vila Nova de Gaia, Gondomar, Castelo de Paiva, Arouca, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira e Ovar, o que lhe permite o acesso a um conjunto de vias de comunicação, que lhe garantem a relativa aproximação com os grandes centros urbanos.

Com uma população de cerca de 135.034 habitantes e ocupando uma área de cerca de 213,4 Km², distribuídos por trinta e uma freguesias, o concelho de Santa Maria da Feira destaca-se tanto pela sua existência milenar, como pela forma vigorosa com que vive o presente, não deixando contudo de se preparar para o futuro.



Ilustração 1 – Mapa da Cidade - Fonte: Observatório Social

A presença de vestígios de povos proto-históricos, de povos romanos e árabes, as lutas da Reconquista, da fundação da Nacionalidade, as influências intelectuais e sociais dos Frades Lóios, as invasões francesas, as guerras peninsulares, a emigração para o Brasil, a França e a Alemanha e de entre outros acontecimentos históricos e sociais, constituem o legado que é hoje, a matriz cultural do Concelho.

As origens da cidade da Feira são remotas e deve-se, provavelmente, à formação de uma povoação perto do Castelo. Junto às suas muralhas realizava-se uma feira, sob a invocação da Virgem Maria, onde se vendiam os produtos das colheitas, as alfaias, as ferramentas, os panos, o sal e outros artigos necessários ao viver quotidiano da população. O Castelo, como interposto militar e de defesa de uma vasta região, proporcionava aos feirantes a segurança devida dos seus bens e dos seus produtos, podendo comercializá-los sem receios, ajudando a transformar esta feira, numa importante manifestação religiosa, cultural e social e que deu origem ao nome da terra.



Ilustração 2 – Brasão - Fonte: mapa.deportugal.pt

2. Caracterização da Instituição

A Feira Viva cultura e desporto, e.m.m., é unicamente tutelada pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. Tem como função administrar e gerir os equipamentos desportivos, culturais e sociais, assim como promover actividades desportivas, recreativas e culturais, actividades de animação e iniciativas de carácter socio-económico e científico.

Portanto, vou começar por fazer uma pequena caracterização da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira e posteriormente a caracterização da empresa Feira Viva, cultura e desporto.

2.1 Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

Segundo o Plano estratégico de desenvolvimento desportivo 2008-2012 que afirma: **“É sobejamente reconhecida a importância que a actividade física e desportiva tem no desenvolvimento do ser humano e, conseqüentemente, na sociedade onde este se insere.** Santa Maria da Feira é já um concelho com tradição no Desporto e na prática da actividade física. Assim, foi definido um plano para o nosso Município, onde estão plasmados objectivos estratégicos, eixos de intervenção, responsabilidades e agentes envolvidos, de forma a conjugarmos esforços e trabalharmos num sentido comum. Estas acções serão sempre orientadas por valores que proporcionem acesso à prática desportiva por parte da população feirense, de forma igualitária, promovendo uma maior e melhor qualidade de vida no Município.” A missão da Câmara Municipal da cidade é desenvolver e apoiar iniciativas de natureza desportiva dirigidas a todos os segmentos da população, bem como promover a criação das condições materiais e humanas para uma prática desportiva de qualidade, fomentando o estabelecimento de parcerias com o movimento associativo, universidades, empresas e outros organismos públicos e privados.

Como já foi referenciado Santa Maria da Feira é uma cidade e concelho com tradições no Desporto, portanto tem várias actividades/projectos que decorrem ao longo do ano, dos quais se destacam “Andar a pé”, “BTT”, “Clicoturismo”, “Saídas de Aventura”, de salientar também o facto do concelho de Santa Maria da Feira estar coberto por 245 instalações desportivas e obter um Plano de Formação a Clubes Desportivos.

2.2 Feira Viva cultura e desporto, e.m.

Sendo a cultura essencial para o desenvolvimento social, quer na perspectiva de matriz histórica dos modos de viver e aspirações do nosso povo, quer na perspectiva mais restrita de sector de actividade, o município de Santa Maria da Feira tem-se assumido, cada vez mais, através do trabalho desenvolvido pela Feira Viva, como um actor na área da cultura, ao promover actividades e eventos culturais que contribuem para o desenvolvimento do concelho e da região onde está inserido. Como tal, o Departamento de Animação Cultural segue-se pela mesma política cultural da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, visando a prossecução de objectivos estratégicos diversos, mas complementares:

- Assegurar uma cultura de qualidade para todos;
- Potenciar a capacidade criativa local;
- Diversificar a oferta e os públicos;
- Procurar o “novo”;
- Promover uma verdadeira democracia cultural e desenvolver a vida associativa;
- Fazer da cultura um motor de desenvolvimento social.

A empresa Feira Viva cultura e desporto, e.m.m. tem como missão “A administração e gestão dos equipamentos desportivos, culturais e sociais, a promoção de actividades de animação, desportiva, recreativa e cultural e iniciativas de carácter socio-económico e científico, segundo os mais elevados padrões de qualidade ao menor custo possível, perspectivando a melhoria contínua dos produtos e serviços, na procura constante de exceder as expectativas dos clientes, elevando a qualidade de vida dos mesmos com a geração de momentos de felicidade.”

A nível desportivo a instituição promove várias actividades e tem vários projectos dentro das quais se destaca o projecto competição da natação adaptada que visa dar a oportunidade a todos os cidadãos com deficiência de praticarem a modalidade ao mais alto nível competitivo.

3. Caracterização das Instalações

Ao seu dispor a empresa municipal Feira Viva apresenta um leque de quatro piscinas para a prática de todas as modalidades e iniciativas que procura constantemente exceder as expectativas dos seus cidadãos ao promover eventos desportivos.

Das seguintes instalações desportivas três apresentam certificado de qualidade, segundo a norma ISO 9001:2000, no âmbito da gestão de equipamentos, portanto poder-se-á dizer que todos os cidadãos e atletas de Santa Maria da Feira dispõem de umas instalações com enorme qualidade.

3.1 Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira

Dois tanques cobertos, um semi-olímpico com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituída por 6 pistas, e outra, de aprendizagem com as dimensões de 12.5 x 6.0 metros, equipada com rampa de acesso e cadeira hidráulica para portadores de deficientes.

Profundidade:

- ✓ Piscina de 25 metros: 1.80m (máxima)
1.10m (mínima);
- ✓ Piscina de 12 metros: 1.10m (máxima)
0.80m (mínima).

Espaços de apoio:

- ✓ Balneários femininos e masculinos; individuais e colectivos; alunos e professores;
- ✓ Salas de actividades Fitness de grupo;
- ✓ Ginásio de musculação.



Ilustração 3 – Piscinas Municipais Santa Maria da Feira - Fonte: Diana Figueiredo

3.2 Piscina Municipal de Fiães

Dois tanques cobertos, uma semi-olímpica com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituída por 6 pistas, e outra, de aprendizagem com as dimensões de 12.5 x 9.0 metros, equipada com rampa de acesso.

Profundidade:

- ✓ Piscina de 25 metros: 1.60m (máxima) 1.10m (mínima);
- ✓ Piscina de 12 metros: 1.10m (máxima) 0.80m (mínima).

Espaços de apoio:

- ✓ Balneários femininos e masculinos.



Ilustração 4 – Piscinas Municipais de Fiães -
Fonte: Facebook Piscinas Municipais Santa
Maria da Feira

3.3 Piscina Municipal Lourosa

Piscina coberta, semi-olímpica com as dimensões de 25 metros x 12.5 metros, constituída por 6 pistas.

Profundidade: 1.60m (máxima) 1.10m (mínima).

Espaços de apoio:

- ✓ Balneários femininos e masculinos; individuais e colectivos;



Ilustração 5 – Piscina Municipal de Lourosa –
Fonte: Paula Aparício Linhares

3.4 Piscina Municipal de S. João de Ver

Piscina semi-olímpica com as dimensões de 25 metros x 12.5 metros. Cobertura presostática montada na Época de Inverno e desmontada na Época de Verão;

Profundidade: 2m (máxima) 1m (mínima), 7 pistas.

Espaços de apoio:

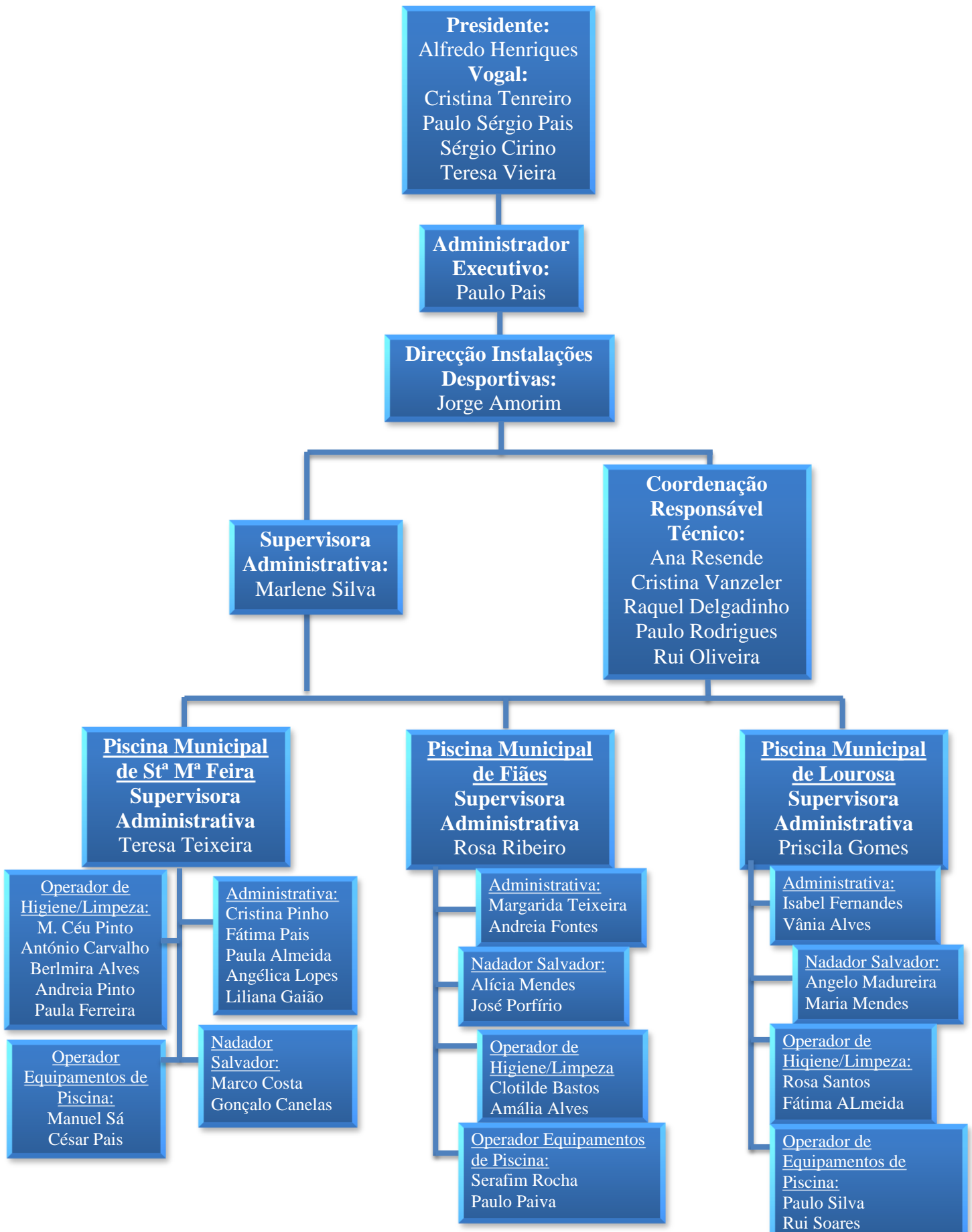
- ✓ Balneários femininos e masculinos.



Ilustração 6 – Piscina Municipal de S. João de Ver - Fonte Diana Figueiredo

4. Organograma Feira Viva cultura e desporto, e.m.

O pleno funcionamento da instituição é assegurado segundo o organograma abaixo descrito:



5. Objectivos Pessoais

No início do estágio após uma reunião com a tutora de estágio, ficou previamente decidido que o estágio seria dividido em duas fases, primariamente uma fase de observação e consequentemente uma fase de “trabalho de campo”, ou seja, colocar em prática toda a teoria observada na fase inicial.

Portanto, os objectivos na fase inicial eram:

- Observar aulas;
- Conhecer alunos e atletas;
- Adquirir competências nas respectivas áreas de estágio;
- Observar/analisar postura enquanto professor/treinador;
- Conhecer e saber lidar com miúdos com necessidades especiais;
- Aumentar conhecimentos das diversas deficiências;
- Analisar e intervir nas várias fases das aulas/treino;
- Experimentar o máximo de actividades possíveis que a entidade de estágio oferecia.

Numa segunda fase do estágio os objectivos foram outros:

- Estruturar um plano de aula/treino;
- Acompanhar os atletas nas competições;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos;
- Saber gerir uma aula/treino;
- Aumentar competências;
- Ter consciência de como organizar uma competição;
- Ganhar noções do ambiente profissional vivido diariamente;
- Organizar uma acção de formação.

6. Modalidades/Áreas de Estágio

Ao longo do estágio realizado foram diversas as áreas em que tive participação, umas mais activas do que outras, no entanto o facto de ter passado por várias modalidades/áreas que a instituição disponibiliza penso que seja um dos aspectos positivos na realização do meu estágio, foi muito enriquecedor para a minha formação e uma mais valia para mim.

6.1 Adaptação ao meio aquático

Segundo Carvalho (1994), quando um indivíduo inicia o seu processo de adaptação ao meio aquático, ocorre um conjunto de transformações ao nível das referências dos órgãos dos sentidos (equilíbrio, visão, audição e proprioceptivos) e também ao nível de todas as referências que normalmente existem em terra (fora de água).

Este nível de ensino da natação estava mais relacionado com a natação para bebés e para os alunos com necessidades especiais que estavam a iniciar-se na natação ou ainda não demonstravam autonomia suficiente para estar no nível seguinte. Portanto, o trabalho realizado nesta área era um pouco de “ambientar” os miúdos à água, fazer com que se sentissem bem dentro de água, que ganhassem um pouco de autonomia de modo a poderem estar sozinhos dentro de água sem qualquer tipo de problema e fazer com que adquiram um conjunto de habilidades motoras aquáticas de base para futuramente aprender as técnicas de nado.

Nesta área, tive a oportunidade de leccionar aulas a bebés e acompanhar individualmente uma criança com necessidades especiais. Na natação para bebés estive um tempo de observação de aulas, depois tive oportunidade de estar dentro de água a ajudar a professora e tutora e numa fase final a oportunidade de leccionar a aula sozinho dentro da piscina (Plano de aula em anexo). Na natação adaptada, o trabalho realizado individualmente com um dos alunos, foi diferente porque comecei desde o início do ano acompanhá-lo dentro de água, não exigia um plano de aula pré-estabelecido, mas existia um planeamento de acções igual ao da escola de natação da instituição, porque era sempre necessário ir ao encontro da disposição do miúdo e trabalhar sempre de uma forma lúdica.

6.2 Iniciação às Técnicas

Na iniciação às técnicas, tal como no nível de ensino anterior, existiram 3 fases distintas ao longo do estágio. Comecei por uma fase de observação fora da piscina, com o avançar do tempo fui inserido na aula, ajudando a professora no decorrer da aula e posteriormente planeiei três aulas (ver em anexo) e leccionei-as sozinho para uma turma com cerca de dez crianças com idades compreendidas entre os quatro e seis anos.

6.3 Pré-Competição

Este nível de ensino é o mais próximo do topo dos níveis de ensino da escola de natação da instituição, é a última fase até passaram para o nível da competição. Os miúdos deste nível têm três treinos semanais em que o objectivo fundamental é o aperfeiçoamento técnico de nado, tenta-se que haja uma evolução (em alguns miúdos é quase impossível) para chegarem ao nível da competição.

No entanto neste nível já existe competição para eles, mas é só competição nas suas áreas de deficiência.

6.4 Competição

Último nível da escola de natação, onde existe sete a oito treinos semanais para os atletas deste nível, incluindo ainda treinos de ginásio e reforço muscular. Neste nível já existe outro grau de empenho e dedicação, quer dos atletas quer dos treinadores/professores, é mais exigente visto que os miúdos já entram em todas as competições nacionais.

Na maioria dos treinos deste nível existe sempre presença de pelo menos uma fisioterapeuta que orienta o reforço muscular antes do treino de água e que trata possíveis lesões dos atletas. Mais abaixo está o quadro competitivo deste nível e poderá ver-se a exigência que se deve ter ao nível de cargas de treino para que os atletas consigam triunfar nessas competições ao longo do ano.

6.5 Hidrobike

Esta modalidade foi uma proposta da tutora de estágio no início do estágio ao qual aderi com agrado, pois era uma nova experiência aliada a uma possibilidade de aprender algo de novo.

Durante os três primeiros meses apenas participava nas aulas, fui ganhando conhecimento dos materiais utilizados para além das “bikes”, assim como dos exercícios realizados, estilo de música, postura do professor na aula, entre outros aspectos importantes para o bom funcionamento da aula. Posteriormente a esta fase, tive a possibilidade de dar quatro aulas aos alunos da professora e orientadora



Ilustração 7 – Aula de Hidrobike - Fonte Carla Cardoso

Carla Cardoso, elaborei um plano de aula para cada aula (ver em anexo), bem como, criei uma lista de músicas para cada aula. Numa das quatro aulas realizadas por mim, optei por não efectuar um plano de aula e realizar a mesma com sentido de improvisação, para sentir outro tipo de dificuldades, saber até que ponto era capaz de improvisar uma aula de hidrobike.

6.6 Sala de musculação

Tive uma passagem curta nesta área e com um papel pouco activo. Acompanhei um atleta do projecto da natação adaptada na sala de musculação nas Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira em que a minha função era corrigir posturas e acompanhar o treino pré-elaborado pela Professora Carla Cardoso e pelo monitor/professor da instituição.

No entanto, apesar de só ter acompanhado cerca de dois meses o atleta, consegui obter algumas noções e aumentar um pouco os meus conhecimentos nesta área.

7. Planificação anual

Calendário anual das competições para os atletas da Feira Viva Cultura e Desporto, e.m.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Setembro	ESTÁGIO sdown																																
	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q			
Outubro	CAMP MUNDO S DOWN TAIWAN																																
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
Novembro					taça anddi																	espanha once											
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T			
Dezembro	Q	Q	S					Q	Q	S											S	D											
	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S		
Janeiro	S	D										CNA'11						Q	S														
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S		
Fevereiro					CNInverno Portimao ANDDI																												
	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S					
Março																																	
	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q		
Abril	S	S	D																						open intern.								
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
Maio	berlin						camp nac anddemot											CNInverno Elvas ANDDI															
	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
Junho	Q	Q	S					Q	S																								
	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q			
Julho				camp europa berlin																													
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
Agosto																																	
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T			

7.1 Horário Semanal de Estágio

O quadro que se segue era o horário semanal seguido ao longo do ano. Por vezes havia algumas trocas de horário no que diz respeito ao estágio, mas por norma o horário semanal era o apresentado.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sabado	Domingo
9:00 - 9:30							
10:00 - 10:30							
11:00 - 11:30							
12:00 - 12:30							
13:00 - 13:30							
14:00 - 14:30							
15:00 - 15:30							
16:00 - 16:30							
17:00 - 17:30							
18:00 - 18:30							
19:00 - 19:30							
20:00 - 20:30							

Aulas	Competição	Hidrobike	Natação bebes	Natação Adpatada
-------	------------	-----------	------------------	---------------------

8. Tarefas desenvolvidas

No decorrer deste estágio anual, passei por duas fases de trabalho distintas, uma primeira fase de observação e uma segunda fase de “trabalho de campo” e participação nas aulas/treinos.

Assim, foram várias as tarefas desenvolvidas no decorrer do estágio, nomeadamente:

- **Observação das aulas:** nesta fase observei todas as aulas e treinos e fui retirando informações, dicas e estratégias para o bom funcionamento das aulas.
- **Activação funcional:** antes dos miúdos da competição entrarem para dentro de água faziam sempre um aquecimento ou reforço muscular, posteriormente à observação comecei a dar continuidade ao trabalho feito pela fisioterapeuta da instituição que tinha o seu horário a cumprir e não consegui estar presente durante toda a activação funcional.
- **Alongamentos:** no final do treino, por norma acompanhava e orientava os alongamentos pré-estipulados pela fisioterapeuta da instituição.
- **Feedback's:** durante os treinos de competição e pré-competição a orientadora Carla Cardoso deixou-me completamente à vontade para dar os feedback's de forma a corrigir e melhorar os gestos técnicos aos atletas.
- **Viragens ao atleta invisual:** em todos os treinos de competição a minha principal função era dar a viragem ao atleta invisual da instituição.
- **Responsável pelo material:** em todas as aulas e treinos sempre que era necessário material para os exercícios, disponha-me a organizar e arrumar no final o material utilizado.
- **Planeamento de aulas:** como ja foi referido anteriormente, planiei algumas aulas das diferentes áreas e leccionei as mesmas.
- **CNA'11:** Competição Natação Adaptada realizada em Janeiro 2011 pela instituição Feira Viva cultura e desporto, e.m.m., ao qual participei na organização da prova nos dias 15 e 16.
- **Acção de formação:** Participante da acção de formação “Ensino da natação em contexto escolar” de 25 horas, que teve como formadora a Professora Carla Cardoso.

- **Organização de acção de formação:** em conjunto com os orientadores de estágio Professora Carla Cardoso e Professor Nuno Serra e com a colega Diana Figueiredo com o apoio da Feira Viva cultura e Desporto, e.m.m. e Instituto Politécnico da Guarda foi realizada uma acção de formação destinada aos alunos do 3ºano Desporto do IPG com o tema “Processo de Certificação de Qualidade de Piscinas. Natação para Bebés, Hidrobike, Técnicas de Relaxamento Aquático Watsu e Ai-Chi”.
- **Jogos de Portugal 2011:** é uma iniciativa da Federação Portuguesa de Desporto Para Pessoas com Deficiência, ao qual a Feira Viva Cultura e Desporto, e.m. participou com os seus atletas. Fiz parte da equipa técnica e acompanhei os miúdos durante os dias 10 e 11 de Junho em Coimbra.



Ilustração 8 – Acção Formação - Fonte Própria



Ilustração 9 – Equipa Feira Viva Natação Adaptada - Fonte Própria

9. Campeonato Natação Adaptada 2011

A Feira Viva cultura e desporto, e.m., no âmbito do projecto de natação adaptada foi anfitriã da competição nacional de natação adaptada, realizada nos dias 15 e 16 de Janeiro de 2011, nas Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira.

Esta competição recebeu 65 atletas inscritos, representantes de 15 equipas nacionais, tais como: Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa Benfica, Vitória Sport Clube, O2 de Portimão, Louletano, Clube de Natação da Maia, entre outras.

A competição contou ainda, com a presença de atletas paralímpicos como David Grachat, do Louletano, Simone Fragoso, do Sport Lisboa e Benfica e Diana Guiamarães, do Futebol Clube do Porto que estiveram presentes em Pequim 2008 e sonham alcançar o objectivo de Londres 2012.

Como participante da organização desta prova competitiva desenvolvi várias tarefas ao longo dos dois dias. Não tinha nenhum posto específico para actuar, no entanto fazia um pouco de tudo o que era necessário para o bom desenvolvimento da prova. No primeiro dia, estive na recepção aos atletas para desejar as boas-vindas e encaminhar aos respectivos balneários, durante o aquecimento das equipas estive juntamente com outro professor da instituição a acompanhar e a dar alguns feedback's aos nossos atletas, durante a prova estive num papel de “fotografo”, tinha como objectivo filmar as participações dos nossos atletas para uma futura análise da tutora de estágio e tirar algumas fotografias para registar o momento. No segundo dia de prova, voltei a ter a mesma função de “fotografo” e quando isso não acontecia estava junto da equipa da Feira Viva a acompanhar os atletas e orienta-los ordeiramente para cada um realizar a sua respectiva prova. No final de todas as provas ajudei na arrumação do caís da piscina com os restantes elementos da organização.

10. Reflexão final

Concluído o estágio curricular e assim sendo mais uma etapa da minha formação, sinto-me à vontade para dizer que foi mais um objectivo cumprido neste longo caminho a percorrer. No entanto, não considero como um fim, mas sim como um início para uma nova fase, um mundo profissional onde a realidade é outra.

No que diz respeito à escolha da entidade e local estágio foi uma opção minha, pela qual não me arrependo de forma alguma, por vários motivos, mesmo passando por algumas dificuldades ao longo do estágio. O facto de ser uma empresa municipal do meu Concelho foi um dos factores importantes pela escolha desta entidade de estágio, visto que está situado na minha zona de residência, poderá ser uma possibilidade no futuro a nível profissional e porque sempre ouvi boas referências da respectiva entidade. A interacção com alunos e atletas portadores de várias deficiências foi outro factor importante para a minha escolha, o saber lidar com este tipo de pessoas, o desafio e a motivação que é trabalhar com pessoas com necessidades especiais foi muito relevante para mim e só ao final de todo o trabalho e dedicação empregue com estes miúdos se sente o quanto é gratificante e o quanto é valorizado o tempo investido naqueles miúdos. Foram muitos os sorrisos que me dão uma satisfação enorme e a certeza que voltaria a escolher o mesmo estágio.

No entanto, também existiram contrariedades no percurso, como o facto da natação nunca ter sido uma área de eleição, onde me sentisse à vontade, sempre foi uma área de pouco interesse ao longo da minha formação, sem grandes conhecimentos, o que por muitas vezes sentia algumas dificuldades.

Em relação à entidade de estágio não poderia estar mais satisfeito, encontrei pessoas excelentes que me acolheram muito bem, muitos e bons profissionais nas diversas áreas com qual tive o prazer de lidar e angariar conhecimentos. Especialmente os professores que lidei quase diariamente todos muito exigentes, qualificados e competentes nas suas funções que muitos conhecimentos me transmitiram. Em relação a todos os restantes profissionais da entidade também não tenho nada a indicar de negativo.

No que diz respeito às minhas funções enquanto estagiário, penso que cumpri com as minhas obrigações e deveres, empenhei-me ao máximo em todas as tarefas realizadas, sempre estive

presente quando era solicitado e era possível de minha parte, o que por muitas vezes não foi fácil devido à minha vida desportiva enquanto atleta de outra modalidade distinta da natação. No entanto, tenho consciência que não fiz um estágio perfeito e há muitas coisas a melhorar e que poderia ter feito melhor. Tendo tudo isto em conta, sei que o meu percurso e a minha formação não acaba aqui e tenho noção que só com humildade, força e dedicação conseguirei atingir outros patamares e objectivos pessoais, é com esse pensamento que vivo o meu dia-a-dia.

“O primeiro passo para conseguirmos o que queremos na vida é decidirmos o que queremos.”

(Ben Stein)

Para finalizar tenho de realçar que para além de toda a formação curricular que obtive neste estágio, o meu maior ganho foi formação enquanto pessoa que obtive, foram todos os portadores de deficiência que lidei que a cada momento passado me ensinavam algo mais, elucidavam-me para a vida real, fizeram-me crer que muitos dos problemas que nós temos nas nossas vidas em comparação com os problemas deles derivados às respectivas deficiências querem a nível pessoal, quer a nível profissional, são pequeníssimas contrariedades ou obstáculos fáceis de ultrapassar.

Só quem lida diariamente ou constantemente com pessoas portadoras de deficiência se consegue aperceber da grandiosidade da força que eles têm de ter para viver num mundo como o nosso. A luta que têm de travar muitas vezes para conseguir concretizar os seus objectivos, é tal que a mim fez-me olhar para eles com outros olhos, ter uma ideia diferente da que tinha anteriormente ao estágio que lidei com eles quase diariamente.

Outro aspecto que me fez ter outra visão foi a questão das acessibilidades para deficientes motores que necessitam de cadeira de rodas para se deslocarem. Pequenos degraus para nós podem ser grandes obstáculos para eles, pequenas inclinações podem ser grandes montanhas íngremes para quem se desloca em cadeira de rodas.

A força, a garra, a determinação, a vontade, o empenho, a dedicação e sobretudo o amor pela vida que estas pessoas a mim me conseguiram demonstrar no seu dia-a-dia só me fez sentir pequenino ao lado deles, pensar que muitos dos problemas são caprichos sem motivo aparente para tal drama. E é nos momentos que recordamos estas pessoas que no faz encher o peito de ar e lutar pelos nossos objectivos e saber que também somos capazes.

E no final de tudo quando conseguimos ver um sorriso na cara destas pessoas, um festejo ao receber uma medalha, uma felicidade enorme transmitida para todos ali presentes é com uma enorme alegria que sentimos o nosso trabalho recompensado. Quando se diz que trabalhar com pessoas com necessidades especiais é muito gratificante, sente-se mesmo isso e é bem gratificante como foi para mim ao longo deste ano.

“A minha limitação física não me condiciona em nada dentro de água. Penso que tenho até mais liberdade do que cá fora.” (Diana Guimarães, atleta F.C. Porto)

Bibliografia

- <http://portugal.veraki.pt/concelhos/concelhos.php?idconc=135> Consultado em 25 Outubro 2010
- Plano estratégico de desenvolvimento desportivo 2008-2012 (Feira Viva, cultura e desporto, e. m.) - Consultado em 20 de Outubro de 2010
- www.feiraviva.com - Consultado em 20 de Outubro de 2010
- www.cm-feira.pt – Consultado em 24 de Outubro de 2010
- www.piscinasdafeira.com – Consultado em 24 de Outubro de 2010
- Carvalho, C. (1994). Natação – contributo para o sucesso do ensino – aprendizagem, Edição do Autor.

Anexos



Local: Piscinas Municipais de St. Maria da Feira

Data: 15/01/2011

Hora: 10:30

Duração: 45min

Sessão: Iniciação às técnicas

Professor: Fábio Cardoso

Turma: Crianças 4/5 anos

Objectivo: Imersão e propulsão

Material: Arcos, placas, colchão

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	Exercício 1: Agarrar a beira da piscina com as duas mãos e fazer batimento de pernas com respiração frontal.	4'/45'
2º PARTE FUNDAMEN TAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	Exercício 2: Agarrar a beira da piscina com uma mão e faz batimento de pernas com respiração lateral. À ordem do professor troca de braço.	5'/45'
		Exercício 3: Sentados na beira da piscina mergulham com os braços em extensão e vão debaixo de água o mais longe possível.	5'/45'
		Exercício 4: De joelhos na beira da piscina mergulham e passam no meio do arco e continuam até aguentarem, se possível até ao separador.	5'/45'

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

		<p>Exercício 5: Colocar arcos no fundo da piscina, fazer com que dois alunos de cada vez consigam tirar os arcos do fundo da piscina.</p> <p>Exercício 6: Batimento de pernas crol e costas ate ao professor com respiração frontal. Dois alunos simultaneamente.</p> <p>Exercício 7: No topo da piscina de joelhos, os alunos mergulham até à beira do professor que tem a placa de cada aluno, agarram na placa e continuam com batimento de pernas.</p>	<p>5'/45'</p> <p>10'/45'</p> <p>5'/45'</p>
<p>3º RETORNO À CALMA</p>	<p><i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i></p>	<p>Exercício 8: Para finalizar a aula, um exercício mais lúdico. Colchões na beira da piscina, à superfície da água, para os miúdos saltarem para dentro de água.</p> <p>Exercício 9: Posição estrela dois alunos simultaneamente.</p>	<p>5'/45'</p>

Observação: A aula irá ser realizada à largura da piscina, com excepção do último exercício que vai ser ao comprimento da piscina.



Local: Piscina Lourosa

Data: 27/05/2011

Hora: 13:15

Duração: 45min

Sessão: Hidrobike

Professor: Fábio Cardoso

Turma: Adultos

Material: Bicicletas e alteres

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	Faixa 1: Posição 1; Posição 1 – empurrar água à frente alternado; Posição 1 – empurrar água frente braço direito; Posição 1 – empurrar água frente braço esquerdo; Posição 2; Posição 3; Posição 1 – empurrar água atrás braço direito; Posição 1 – empurrar água atrás braço esquerdo; Posição 2; Posição 1.	3:31
2º PARTE FUNDAMEN	<i>Desenvolver os conteúdos;</i>	Faixa 2: Posição 1; Posição 2; Posição 2 – empurrar água para dentro braço direito; Posição 2 – empurrar água para dentro braço esquerdo; Posição 1; Posição 1 – bater palmas à frente; Posição 2; Posição 2 – empurrar água atrás braço direito; Posição 2 – empurrar água atrás braço esquerdo; Posição 1; Posição 2.	2:55

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

TAL	<i>exercícios fundamentais</i>	<p>Faixa 3: Posição 1; Posição 1 – rodar alteres à frente; Posição 1 – rodar alteres atrás; Posição 1 – empurrar água com braço direito, frente, atrás e lado; Posição 1 – empurrar água com braço esquerdo; frente, atrás e lado; Posição 1; Posição 1 – Empurrar o alter para baixo, braço direito; Posição 1 – empurrar o alter para baixo, braço esquerdo; Posição 1;</p>	3:16
		<p>Faixa 4: Posição 2; Posição 2 – empurrar água frente braço direito; Posição 2 – empurrar água frente braço esquerdo; Posição 2 – empurrar água atrás braço direito; Posição 2 – empurrar água atrás braço esquerdo; Posição 1; Posição 1 – braço direito em extensão do lado para frente; Posição 1 – braço esquerdo em extensão do lado para frente;</p>	3:21
		<p>Faixa 5: Posição 1; Posição 2; Posição 1 – rodar as mãos à frente; Posição 1 – empurrar água à frente alternadamente; Posição 1 – rodar os braços atrás; Posição 1 – empurrar água à frente alternadamente; Posição 2; Posição 2 – empurrar água dentro e fora braço direito; Posição 2 – empurrar água dentro e fora braço esquerdo; Posição 3 – Alterna cima e baixo</p>	4:52

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

	<p>Faixa 6: Posição 1; Posição 2; } Alternar entre estas posições para trabalhar só pernas. Posição 3. }</p>	3:31
	<p>Faixa 7: Posição 1; Posição 1 – os dois alteres na mão direita empurrar para baixo; Posição 1 – os dois alteres na mão esquerda empurrar para baixo; Posição 1; Posição 1 – braço direito empurra frente, lado, atrás; Posição 1 – braço esquerdo empurrar frente, lado , atrás; Posição 2; Posição 1 – rodar os alteres à frente.</p>	3:14
	<p>Faixa 8: Posição 1 – dois braços em extensão do lado para frente; Posição 1 – braço direito em extensão do lado para frente; Posição 1 – braço esquerdo em extensão do lado para frente; Posição 1 – rodar alteres à frente; Posição 1; Posição 2 – empurrar água ao lado braço direito; Posição 2 – empurrar água ao lado braço esquerdo;</p>	3:00
	<p>Faixa 9: Posição 1 – empurrar água frente alternado; Posição 2 – empurrar água lado braço direito; Posição 2 – esmpurra água lado braço esquerdo; Posição 3 – em baixo; Posição 3 – em cima; Posição 1; Posição 1 – bater palmas à frente; Posição 1 – bater palmas atrás; Posição 2 – sem apoio das mãos.</p>	4:17

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

		<p>Faixa 10: Posição 2; Posição 2 – puxar água braço direito; Posição 2 – puxar água braço esquerdo; Posição 1 – empurrar água à frente braço direito; Posição 1 – empurrar água à frente braço esquerdo; Posição 1 – dois braços em extensão abrir e fechar; Posição 1 – dois braços em extensão abrir e fechar, curto e rápido; Posição 2.</p> <p>Faixa 11: Posição 1; Posição 2; Posição 3. } Alternar entre estas posições para trabalhar só pernas.</p>	<p>3:00</p> <p>3:31</p>
<p>3º RETORNO À CALMA</p>	<p><i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i></p>	<p>Faixa 12: Alongamentos braços e pernas.</p>	<p>5:00</p>



Local: Piscinas Municipais de St. Maria da Feira

Data: 14/05/2011

Hora: 9:00

Duração: 30min

Sessão: Natação para bebés

Professor: Fábio Cardoso

Turma: Bebés 1, 2, 3

Objectivo: Imersão e propulsão

Material: Chouriços, brinquedos, colchao e escorrega.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	Reunir os pais e respectivos bebés, desejar um bom dia, fazer um breve resumo do que vai ser a aula e quais os objectivos da mesma.	1'30'
2º PARTE FUNDAMEN TAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	A aula vai decorrer em forma de circuito, onde todas as crianças vão estar sempre em actividade. Exercício 1: Zona de mergulho: Os bebés sobem para a beira da piscina com o minimo de ajuda possivel e de joelhos ou sentados na beira da piscina mergulham para os pais. Exercício 2: Batimento de pernas decubito ventral até à zona do proximo exercicio. Exercício 3: Zona dos mergulhadores: Os bebés com a ajuda dos pais mergulham para apanhar o peixe que está no fundo da piscina.	24'30'

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

		<p>Exercício 4:</p> <p>Circulo dos brinquedos: Existe um circulo de chouriços, onde no seu interior está cheio de brinquedos, às crianças mergulham para o interior, apanham um brinquedo e saem novamente a mergulhar.</p> <p>Exercício 5:</p> <p>Batimento de pernas decubito dorsal, levam o brinquedo do exercicio anterior até à outra beira da piscina.</p> <p>Exercício 6:</p> <p>Aquario dos golfinhos: junto à beira da piscina estão presos dois chouriços. Num deles o bebé passa por baixo do chouriço e no outro passa por cima.</p>	
<p>3º RETORNO Á CALMA</p>	<p><i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i></p>	<p>De forma a relaxar os bebés e de modo a que se divirtam mais um pouco, todos escorregam uma ou duas vezes.</p> <p>Volto a reunir os pais e bebés todos ao centro da piscina, fazemos todos “chuva” e despeço-me dos pais e bebés.</p>	<p>5'/30'</p>