



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Diogo Jorge Pires Fagundes Alexandre Correia  
fevereiro | 2013



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

## Relatório de Estágio

DIOGO JORGE PIRES FAGUNDES ALEXANDRE CORREIA

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO  
EM ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Guarda, 2013

## Ficha de identificação

---

**Aluno:** Diogo Jorge Pires Fagundes Alexandre Correia

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda / Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Local de Estágio:** Gabinete de Formação, Cultura e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

Código Postal: 6300-559 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Website: [www.ipg.pt/gfcd](http://www.ipg.pt/gfcd)

**Localidade:** Guarda

**Supervisora na Entidade Acolhedora:** Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva

**Orientadora do estágio:** Dra. Maria do Rosário da Silva Santana

**Início do estágio:** 1 de setembro de 2012

**Final do estágio:** 14 de dezembro de 2012

## Resumo

---

O presente relatório encerra o Estágio Curricular realizado no Gabinete de Formação, Cultura e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, para obtenção do grau de Licenciado em Animação Sociocultural. Nele estão descritos o local de estágio, assim como as atividades desenvolvidas durante os três meses de duração do estágio.

Ao longo deste percurso, foram várias as atividades desenvolvidas que possibilitaram adquirir competências e desenvolver capacidades no âmbito da Animação Sociocultural, com ênfase na Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres na infância e juventude.

No âmbito do estágio, foi efetuado um estudo que envolveu a aplicação de uma versão do modelo de Campaniço, reduzida temporalmente, a uma turma de Adaptação ao Meio Aquático, da Escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda.

**Palavras-chave:** Animação Sociocultural; Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres; Adaptação ao Meio Aquático; Método de Campaniço.

## Agradecimentos

---

Não posso iniciar este relatório de estágio sem agradecer a todos os que me ajudaram a ultrapassar esta etapa da minha vida, esperando poder continuar com o seu apoio, na esperança de, algum dia, de alguma forma, poder retribuir.

Ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, por tornarem possível a minha formação.

À minha orientadora, Doutora Rosário Santana, por todo o auxílio, orientação e compreensão que demonstrou perante todas as dificuldades e dúvidas que lhe apresentei.

À minha supervisora Maria João Silva, por todo o apoio que me deu antes, durante e depois do estágio.

Ao professor Carlos Chagas, pela paciência, apoio e orientação no estudo feito na piscina.

A todos os magníficos professores que me transmitiram conhecimentos e inspiraram ao longo dos três anos de aprendizagem, para que me tornasse uma pessoa melhor, mais segura e capaz.

A todo o pessoal não docente do Instituto Politécnico da Guarda, pela ajuda sempre pronta.

Aos meus pais e irmão, por 22 anos de paciência, dedicação, apoio e força inspiradora.

Às minhas avós e à memória dos meus avôs, pelo exemplo de honestidade, humildade, trabalho, dedicação à família e respeito pelo próximo que sempre transmitiram.

Aos meus colegas de curso e de instituição, pela amizade que nos une e por todos os momentos de partilha e crescimento, não só os de estudo mas também os de folia e divertimento.

A todos os que não mencionei, mas que alguma vez fizeram parte da minha vida e sabem que estão sempre no meu coração.

Bem – Hajam!

## Índice Geral

---

Resumo.....	III
Agradecimentos .....	IV
Índice de Figuras .....	IX
Índice de Tabelas .....	IX
Índice de Anexos .....	X
Lista de Abreviaturas.....	X
Introdução .....	1
Capítulo I – Contextualização Geográfica.....	4
1. Concelho da Guarda .....	4
2. Instituição .....	5
2.1. História .....	5
2.2. Simbologia.....	6
2.3. Estrutura Organizacional do I.P.G.....	7
2.4. Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto .....	7
2.5. Organigrama da Instituição.....	9
Capítulo II - Enquadramento teórico .....	11
1. Introdução .....	11
2. Ócio, Lazer e Tempo Livre .....	13
3. Animação Sociocultural; Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres ..	15
3.1-Animação sociocultural.....	15
3.2. Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres.....	18
4. O Animador Sociocultural.....	20
5. A criança dos 3 anos 6 anos .....	22
5.1. Características gerais .....	22
5.2. Cognição e aprendizagem.....	24
5.2.1. O Desenvolvimento segundo Piaget .....	24
5.2.2. Aprendizagem .....	26
5.3. Animação Sociocultural na Infância .....	28
5.3.1 Recursos e Atividades da ASC na Infância.....	29
6.Natação .....	30
6.1. História.....	30
6.2. Conceito e benefícios .....	31

6.3. Adaptação ao Meio Aquático .....	33
6.3.1. Importância da adaptação ao meio aquático.....	34
6.3.2. Etapas do ensino/aprendizagem .....	36
Capitulo III - Estágio Curricular.....	40
1. Conceito .....	40
2. Local de estágio.....	41
2.1. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto.....	41
2.1.1.Competências .....	42
2.1.2.Objetivos .....	42
2.2. Piscina do Instituto Politécnico da Guarda.....	43
2.2.1. Período e horário de funcionamento das piscinas .....	43
3. Objetivos .....	44
4. Atividades Desenvolvidas .....	44
4.1. Carnaval.....	46
4.2. Férias Desportivas .....	47
4.3. Jornadas de Atletismo.....	48
4.4. Escola de Andebol .....	49
Capitulo IV – Estudo/ Método de Campaniço.....	51
1. Apresentação do Problema .....	51
1.1. Introdução .....	51
1.2. Definição do problema .....	51
1.3. Hipóteses .....	52
1.4. Metodologia.....	52
1.5. Amostra.....	52
2. Instrumento e procedimentos metodológicos.....	52
2.1. Procedimentos metodológicos:.....	52
3. Apresentação e discussão dos resultados .....	55
3.1. Introdução .....	55
3.2. Análise geral da primeira observação.....	55
4. Análise dos Domínios .....	56
4.1. Análise do domínio da imersão .....	56
4.2. Análise do domínio da respiração.....	58
4.3. Análise do domínio do equilíbrio .....	58

4.4. Análise do domínio da propulsão .....	59
4.5. Análise do domínio dos saltos .....	60
5. Conclusões.....	60
Reflexão Final do Estágio.....	62
Considerações Finais .....	64
Bibliografia .....	66



*“Animar-se, antes de pretender animar qualquer ambiente ou situação, é um grande desafio para o Animador Sociocultural. Entusiasmar-se com a Vida para tornar-se autoconfiante do seu papel na sociedade. A tarefa de despertar o Entusiasmo, de criar um ambiente harmonioso, pleno de Vida, começa por si mesmo. É preciso confiar na Vida, na sua generosidade.”*

Katia Brandão Cavalcanti, 2007

## Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa do Distrito da Guarda.....	3
Figura 2 – Instituto Politécnico da Guarda.....	4
Figura 3 – Símbolo do Instituto Politécnico da Guarda.....	5
Figura 4 – Símbolo atual do Instituto Politécnico da Guarda.....	6
Figura 5 – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.....	6
Figura 6 – Organigrama da Instituição .....	8
Figura 7 – Símbolo do Curso de Animação Sociocultural.....	14
Figura 8 – Animador Sociocultural .....	19
Figura 9 – História da Natação.....	29
Figura 10 – Gabinete de Formação Cultura e Desporto.....	41
Figura 11 – Piscina do IPG.....	43
Figura 12 – Ferias Desportivas do IPG.....	47
Figura 13 – Escola de Andebol.....	49

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Principais alterações ocorridas entre o meio terrestre <i>versus</i> meio aquático.....	34
Tabela 2 – Atividades realizadas no Gabinete de Formação Cultura e Desporto.....	46
Tabela 3 – Ficha de Observação.....	54
Tabela 4 – Ficha de Avaliação .....	55
Tabela 5 – Ficha de Avaliação da Imersão .....	56
Tabela 6 – Ficha de Avaliação da Respiração.....	57
Tabela 7 – Ficha de Avaliação do Equilíbrio.....	58
Tabela 8 – Ficha de Avaliação da Propulsão.....	59
Tabela 9 – Ficha de Avaliação de Saltos.....	60

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 – Carnaval no IPG

Anexo 2 – Férias Desportivas

Anexo 3 – Jornadas de Atletismo

Anexo 4 – Estudo/Método de Campaniço

Anexo 5 – Formações

## **Lista de Abreviaturas**

AAG - Associação Académica da Guarda

AD – Animação Desportiva

AMA - Adaptação ao Meio Aquático

ASC - Animação Sociocultural

CET - Curso de Especialização Tecnológica

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ESEnf - Escola Superior de Enfermagem

ESS - Escola Superior de Saúde

ESTG - Escola Superior de Tecnologia e Gestão

ESTH - Escola Superior de Turismo e Hotelaria

FAP – Federação de andebol de Portugal

GFCD - Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

SAS - Serviços de Ação Social

UDI - Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior

UED - Unidade de Ensino a Distância

## Introdução

---

Ao iniciarmos a tarefa de elaborar um relatório de estágio curricular, não podemos deixar de sentir que mais uma etapa da vida chegou ao fim e uma nova etapa começa. Por isso, torna-se necessário fazer uma reflexão sobre a instituição que nos deu formação, os conhecimentos adquiridos durante os três anos do curso e sobre as capacidades desenvolvidas, que nos irão permitir a difícil entrada no mundo do trabalho.

O presente relatório tem como base o estágio curricular realizado no Gabinete de Formação Cultura e Desporto (GFCD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), e visa a obtenção do grau de Licenciado em Animação Sociocultural (ASC).

A ASC constitui um campo de atuação multidisciplinar, possibilitando o contacto com diferentes realidades e desafios. Um dos grandes reptos para quem concluiu um percurso académico, traduz-se na obtenção da experiência necessária à integração no mercado de trabalho, pelo que a realização do estágio se apresenta como um momento particularmente importante no processo de formação. A concretização do estágio deve centrar-se no aprofundar de conhecimentos e competências teórico-práticas já adquiridas ao longo dos três anos da licenciatura, permitindo o confronto com a realidade do trabalho prático, no contexto da entidade acolhedora.

A escolha da entidade acolhedora para a realização do estágio pode englobar um vasto conjunto de instituições como empresas, autarquias, associações culturais, desportivas e recreativas, organizações não-governamentais de voluntariado, entre outras. Fundamental, é que a instituição escolhida permita a articulação dos conteúdos teóricos com a prática.

A opção de realizar o estágio no GFCD do IPG, esteve associada ao facto de ser uma entidade vocacionada para os alunos e para a comunidade em geral, desenvolvendo uma grande diversidade de atividades, para diferentes sectores da população, revelando vários campos de atuação para o Animador Sociocultural.

No planeamento e realização do estágio procurámos atingir os seguintes objetivos: o conhecimento e compreensão da estrutura organizacional da entidade acolhedora; a cooperação ativa com a equipa; o desenvolvimento de capacidades no âmbito dos processos de planificação, organização, operacionalização e avaliação das atividades desenvolvidas no estágio e o desenvolvimento da capacidade de articulação com a prática das atividades.

Neste relatório pretendemos descrever todas as atividades realizadas no GFCD, de forma a mostrar a aprendizagem e o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

O relatório dividir-se-á em quatro capítulos: no primeiro é feita a contextualização geográfica da cidade da Guarda e do IPG; o segundo corresponde ao enquadramento teórico do trabalho desenvolvido no estágio, no que diz respeito aos conceitos de Ócio, Lazer e Tempo Livre, Animação Sociocultural, Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres, o Animador Sociocultural, a Criança dos três anos seis anos e Natação; o terceiro capítulo diz respeito ao estágio curricular onde serão descritas as atividades realizadas; no quarto capítulo é descrito um estudo realizado na Piscina do IPG através de uma versão reduzida do modelo de Campaniço numa turma de Adaptação ao Meio Aquático. Por fim apresentamos as reflexões finais e a conclusão.

Como metodologia de trabalho, realizámos trabalho de campo, pesquisa bibliográfica e *on-line*, além de efetuarmos estudos com recurso a grelhas e tabelas de observação.

- **Concelho da Guarda**
- **Instituição (IPG)**
  - **História**
  - **Simbologia**
  - **Estrutura Organizacional**
  - **Escola Superior Educação,  
Comunicação e Desporto**
  - **Organigrama**

# Capítulo I

# Contextualização Geográfica

## Capítulo I – Contextualização Geográfica

### 1. Concelho da Guarda

A Guarda, cidade dos cinco efes (Fria, Farta, Forte, Fiel e Formosa), é uma cidade integrada na Região Centro sendo capital de distrito e sede de concelho.

Tratando-se da cidade mais elevada do país (altitude máxima de 1056 m na Torre de Menagem do Castelo), com domínio visual sobre os vales do Mondego e do Côa, cedo manifestou o seu carácter preponderantemente defensivo. No período medieval, a Guarda faria parte de uma malha de fortificações, sendo uma das mais importantes na função de «guardar» a fronteira com Castela e Leão, papel que lhe foi destinado pelo seu fundador. Esta sua posição de destaque face ao território envolvente, levou D. Sancho I a atribuir foral à Guarda, a 27 de Novembro de 1199, visando o seu desenvolvimento e prosperidade.<sup>1</sup>

Nos últimos 40 anos, a cidade registou um crescimento demográfico que resultou na duplicação da população residente. Nos Censos de 2001 o número total de habitantes da cidade era, pela primeira vez, superior ao das freguesias rurais do Concelho. O Ensino Superior potenciou esta atratividade, fixando um número considerável de população jovem.

Segundo o resultado dos Censos de 2011, a cidade tem uma população de 26 565 habitantes, distribuídos pelas freguesias urbanas de São Vicente, Sé e São Miguel. O Concelho, com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes, é limitado pelos concelhos de Sabugal, Almeida, Pinhel, Celorico da Beira, Gouveia, Manteigas, Belmonte e Covilhã.

Após a aprovação do regime jurídico da Reorganização Administrativa Territorial Autárquica (Lei n.º 22/2012), a Assembleia Municipal da Guarda deliberou, a redução do número de Juntas de Freguesias do concelho de 55 para 43: 42 freguesias rurais e uma urbana.<sup>2</sup>



Fig. 1 Distrito a Guarda  
Fonte: portugal-verdegaio.blogspot.com

<sup>1</sup> Retirado do relatório de caracterização histórica e do património construído do plano de pormenor do centro histórico da Guarda.

<sup>2</sup> [www.jfreguesia.com/index.php?m...as\\_freguesias...freguesias](http://www.jfreguesia.com/index.php?m...as_freguesias...freguesias)

## 2. Instituição

### 2.1. História

O projeto de implementar o ensino superior na Guarda remonta à década de 70 do século XX, mas só em 1979 seria criada a Escola Superior de Educação, posteriormente integrada no IPG.

O IPG foi criado em 1980 pelo Decreto-Lei n.º 303/80 de 16 de agosto, mas só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva. A dinâmica do processo desenvolvido a partir de então permitiu o início das atividades letivas da Escola Superior de Educação em 1986 e, no ano seguinte, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG).



Fig. 2- Instituto Politécnico da Guarda  
Fonte: [jjcprovas.cienciahoje.pt](http://jjcprovas.cienciahoje.pt)

Pelo Decreto-Lei n.º 480/88, de 23 de dezembro, o ensino de enfermagem foi integrado no Ensino Superior Politécnico. Em 2005 nasce a Escola Superior de Saúde (ESS), integrada no IPG.

No ano de 1999 foi criada a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações, atualmente designada de Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), implementada na cidade de Seia.

O IPG foi um dos primeiros estabelecimentos de ensino superior a ver aprovados os seus estatutos, homologados pelo despacho normativo n.º 765/94, publicados em Diário da República (DR n.º 273, I Série-B) de 25 de novembro. Desta forma, ficou constituído juridicamente como pessoa coletiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, científica, pedagógica, administrativa, financeira, disciplinar e patrimonial, conforme consta no artigo terceiro dos seus estatutos.

O IPG integra também uma unidade orgânica de investigação (UDI - Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior), unidades funcionais de apoio à atividade académica e serviços à comunidade académica – os Serviços de Acção Social (SAS) e a Biblioteca. Os SAS estão vocacionados para assegurar as funções da ação social. Os estatutos do IPG consideram ainda a Unidade de Ensino a Distância (UED), a qual não foi ainda concretizada.



Segundo os novos estatutos, aprovados pelo Despacho Normativo n.º 48/2008 de quatro de setembro, a estrutura orgânica do IPG assenta num novo sistema de órgãos, designadamente: Conselho Geral; Presidente; Conselho de Gestão; Conselho Superior de Coordenação; Conselho para a Avaliação e Qualidade e Provedor do Estudante.

A oferta formativa do IPG é abrangente e multidisciplinar, com cursos em múltiplas áreas do conhecimento ministrados no regime presencial (diurno e pós-laboral). Compreende a formação de primeiro ciclo (licenciaturas), segundo ciclo (mestrados), pós-graduada e de especialização não conferente de grau académico, pós-secundária não superior (Cursos de Especialização Tecnológica - CET), contínua e cursos preparatórios para o acesso ao ensino superior de maiores de 23 anos. Desenvolve também atividades nos domínios da investigação, da transferência e valorização do conhecimento científico e tecnológico, da prestação de serviços à comunidade, de apoio ao desenvolvimento e de cooperação em áreas de extensão educativa, cultural e técnica.

O IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos em diversas áreas do saber, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda.<sup>3</sup>

## 2.2. Simbologia

O símbolo do Instituto Politécnico da Guarda pretende consubstanciar o contributo deste estabelecimento de ensino no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa.

A sua forma circular traduz a ideia de harmonia, enquanto os elementos figurativos relacionam a instituição com a cidade e a região.

Como figura central surge uma águia simbolizando a elevação da sabedoria, mas também a altitude, que é tão característica da cidade da Guarda. No prolongamento da asa da águia surge uma serra, com neve em forma de estrela, sugerindo o espaço geográfico beirão e reforçando a ideia da ligação do IPG a esta zona geográfica e, consequentemente, à cidade da Guarda. Na parte central do símbolo destaca-se ainda



Fig. 3 – Símbolo do IPG  
Fonte: [www.ipg.pt/instituicao/simbologia.htm](http://www.ipg.pt/instituicao/simbologia.htm)

<sup>3</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_)

uma porta da Sé Catedral da Guarda, monumento que constitui o principal ex-líbris da cidade, refletindo igualmente as tradições históricas, culturais e de ensino desta zona do País. As iniciais IPG surgem na parte superior e, apoiando todo o símbolo, está inserida a frase «Scientia lucet omnibus» - a ciência ilumina o homem - ação que, neste caso concreto, é viabilizada pelo IPG.<sup>4</sup>

O “redesign” do Símbolo do Instituto Politécnico da Guarda pretende manter, como elementos dominantes, a simbologia da forma circular e da águia. As iniciais IPG aparecem agora na parte inferior do símbolo, marcando de forma acentuada a sigla característica deste estabelecimento de ensino.<sup>5</sup>



Fig. 4 - Símbolo atual do IPG  
Fonte: institutopolitecnicoGuarda.blogspot.com

### 2.3. Estrutura Organizacional do I.P.G

São unidades orgânicas do Instituto os Serviços de Ação Social (SAS), a Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), que se encontra localizada em Seia, a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), a Escola Superior de Saúde (ESS) localizada junto ao Hospital Sousa Martins e a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

### 2.4. Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) iniciou a sua atividade em 1986 e em 2009 adotou a atual denominação. Os alunos dispõem de bibliotecas e laboratórios, três auditórios, ginásio, sala de leitura/estudo equipada com mesas redondas, sala de computadores (com acesso à internet), papelaria, reprografia e serigrafia, polidesportivo coberto com sala de observação, sala de dança espelhada e ginásio de musculação equipada com diversos aparelhos, polidesportivo exterior com uma pista de atletismo circundante, piscina coberta com um tanque de aprendizagem, um court de ténis e



Fig. 5 – ESECD  
Fonte: esecd.ipg.pt

<sup>4</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

<sup>5</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

centro de estudos. No ano letivo de 2011/2012 estavam inscritos 581 alunos nos cursos de formação inicial.<sup>6</sup>

A atual direção da escola pretende promover uma dinâmica centrada em três vertentes fundamentais: desenvolver uma cultura de empenho, no respeito por todos, em que todos se sintam participantes reconhecidamente válidos, com capacidade para intervir no processo de construção em curso; afirmar e desenvolver a qualidade da formação ministrada na ESECD, apoiando todos quantos colaboram nessa missão; reforçar os laços com a comunidade.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> [www.guiadoestudante.pt/ge-faclist2.asp?...Superior...Instituto...Guard...](http://www.guiadoestudante.pt/ge-faclist2.asp?...Superior...Instituto...Guard...)

<sup>7</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_1\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_1_1)

### 2.5. Organigrama da Instituição

GFGD  
Local de estágio

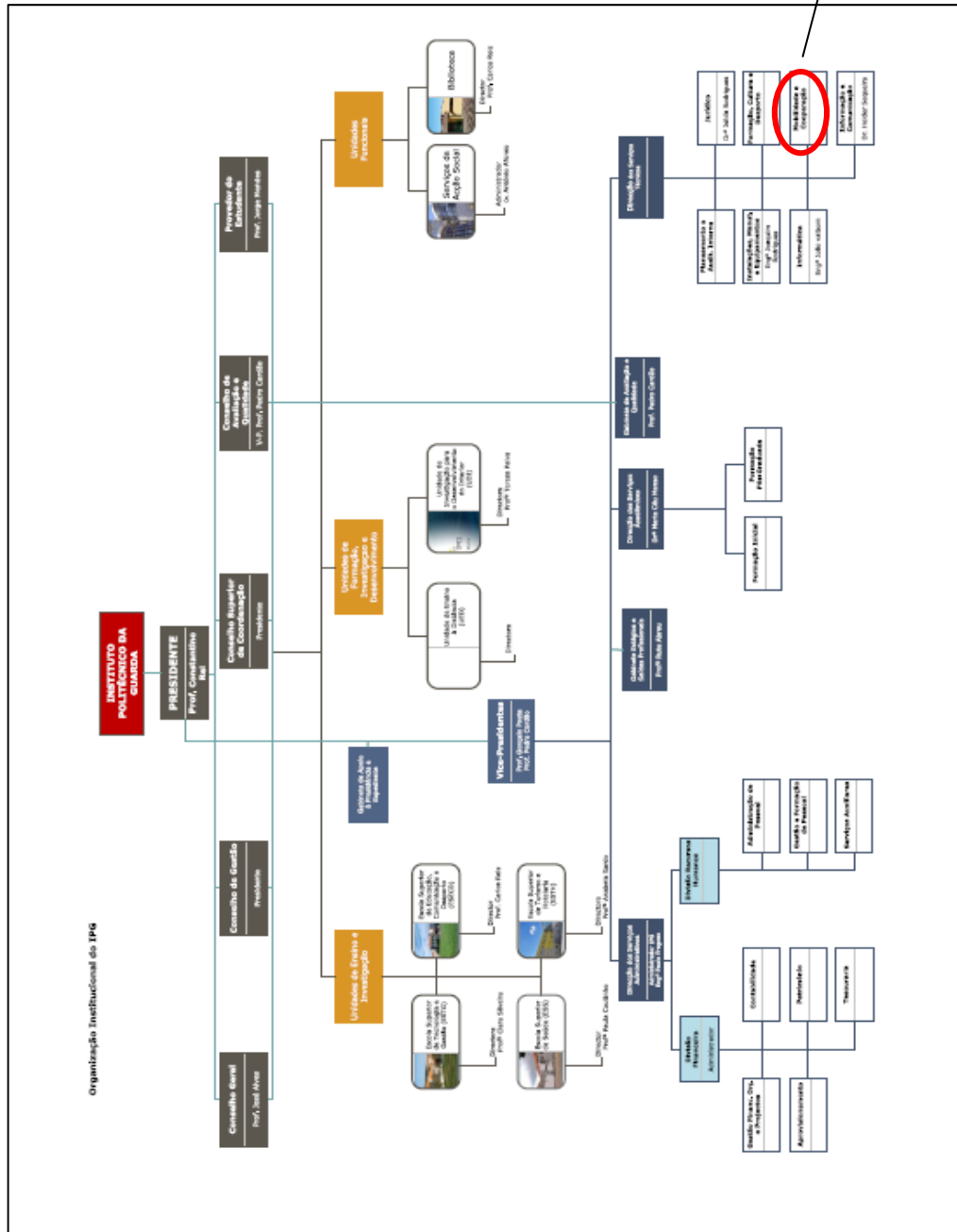


Fig. 6 – Organigrama da Instituição  
Fonte: www.ipg.pt/index.htm

- **Introdução**
- **Ócio, Lazer e Tempo Livre**
- **Animação Sociocultural; Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres**
  - **Animação Sociocultural**
  - **Animação desportiva e ocupação dos tempos livres**
- **O Animador – Papel e Funções**
- **A criança dos 3 anos 6 anos**
  - **Características gerais**
  - **Cognição e aprendizagem**
  - **ASC na infância**
- **Natação**
  - **História**
  - **Conceito e benefícios**
  - **Adaptação ao Meio Aquático**

# Capítulo II

## Enquadramento Teórico

## Capítulo II - Enquadramento teórico

---

**“Animação é aquele estímulo na vida mental, física e emocional das pessoas, num determinado território, que as leva a desenvolver uma vasta gama de experiências, através das quais vão alcançar um grau mais elevado de auto-realização, auto-expressão e consciência de pertença a uma dada comunidade que pretendem melhorar”.**

Fundação Cultural Europeia, 1973<sup>8</sup>

### 1. Introdução

A atividade física é muito importante para o desenvolvimento e crescimento equilibrados, bem como para a aquisição de um estilo de vida saudável. Este facto está relacionado com a melhoria e manutenção da condição física, que são fatores de promoção da saúde, mas também com o desenvolvimento global do indivíduo. Assim, as práticas desportivas e as atividades físicas, como atividades de ocupação de tempos livres e de lazer, são muito importantes para todos os indivíduos, sobretudo para as crianças e jovens.

As alterações ocorridas na estrutura e na economia das sociedades têm vindo a criar transformações nos hábitos e nos valores dos indivíduos, com implicações na ocupação dos tempos livres e consequentemente nas oportunidades lúdicas. Dificuldades relacionadas com horários e local de trabalho dos pais, frequentemente distante da zona de residência, associadas a uma crescente falta de segurança, contribuíram para a implementação de uma cultura de restrição às oportunidades de movimento e para o esforço constante em manter as crianças intelectualmente ativas mas corporalmente passivas. Assiste-se hoje a uma preocupação excessiva em equipar crianças e jovens com o maior número de competências, esquecendo o seu direito natural à brincadeira e ao descanso. Por outro lado, a exigência, a complexidade e a competitividade que atualmente caracterizam o mercado do trabalho, não deixam muito tempo livre aos adultos para atividades de lazer.

O desenvolvimento de novas tecnologias, tão importante noutras vertentes da vida dos indivíduos, revela um efeito perverso quando relacionado com práticas lúdicas e de ocupação dos tempos livres, já que tem vindo a ser constatado que a inatividade motora aumenta com o avanço tecnológico. A atividade lúdico-motora surge, assim,

---

<sup>8</sup> [danielsilvaasc.wordpress.com/.../animacao-sociocultural](http://danielsilvaasc.wordpress.com/.../animacao-sociocultural)

como uma alternativa muito válida ao sedentarismo, à inadaptação motora e à falta de sociabilidade. Os benefícios corporais da atividade física traduzem-se na diminuição do peso corporal, no aumento da massa muscular e na maior capacidade cardiovascular. Por outro lado, os benefícios psicológicos manifestam-se por uma sensação de libertação, tranquilidade e relaxamento verificados após a prática de atividades físicas.

O movimento tem ainda um papel muito importante no desenvolvimento psicomotor da criança, influenciando de forma determinante as primeiras formas de pensamento que irão condicionar o aparecimento do pensamento abstrato, porque o movimento facilita a aquisição das noções de espaço e tempo, bases para o desenvolvimento da inteligência (Nunes, 1999, citado por Moreira, 2006). Por outro lado, *“o conhecimento científico tem vindo a reforçar o papel educativo das atividades físicas e desportivas, como veículo de transmissão de valores de lealdade e respeito pelas regras instituídas, diminuindo a agressividade e contribuindo para a inibição de comportamentos violentos”* (Marivoet, 1997, citado por Moreira, 2006: 17).

Apesar dos incontestáveis benefícios, a adesão à prática de atividade física é um processo complexo que envolve o desenvolvimento, a aprendizagem e a assimilação de competências, valores e normas. Se um dos objetivos da promoção da atividade física é aumentar a probabilidade dos jovens adotarem um estilo de vida ativo e o manterem em adultos, torna-se necessário proporcionar-lhes práticas que tenham a justa medida de prazer e de divertimento, de desafio e de confronto, de esforço e de movimento, tendo em conta as suas necessidades, preferências e possibilidades (Correia, 1997, citado por Moreira, 2006).

No que diz respeito às práticas de lazer, o ponto fundamental é o sentimento positivo que o sujeito tem para com a atividade. No caso das crianças, se a experiência for positiva ou divertida, se esta valorizar as suas perceções, então com mais probabilidade se manterá a atividade para o resto da sua vida (Esculcas & Mota, 2005, citados por Moreira., 2006).

A ASC, com a sua diversidade de âmbitos, contextos e públicos, a variedade de instrumentos a que pode recorrer e de atividades concretas em que se traduz, detém um papel determinante no planeamento, programação e execução de programas que respondam às necessidades específicas dos diferentes grupos alvo.

## 2. Ócio, Lazer e Tempo Livre

Ócio, lazer e tempos livres fazem parte do léxico e do campo de ação da ASC. Quer na literatura quer na comunicação oral do quotidiano, a sua utilização é frequente, embora nem sempre resulte de uma reflexão consciente acerca dos conceitos subjacentes.

Etimologicamente “ócio” provém do grego skole, (em latim schola) o que permite relacionar o ócio com a educação (Gómez, 1992, citado por Aquino & Martins, 2007). Ao longo da história, os conceitos de lazer, ócio e tempo livre foram sendo modificados acompanhando as mudanças de valores e comportamentos, relacionados sempre com os aspetos sociais, políticos, económicos e culturais vigentes em cada época.

Com a Revolução Industrial (séc. XVIII) e as invenções técnicas que a caracterizaram, modificaram-se não só as condições de produção nos diversos sectores industriais, mas também as relações entre empregados e empregadores. As primeiras sociedades industriais ficaram marcadas pela enorme pressão de trabalho sobre o Homem, não lhe deixando tempo para o descanso. Consequentemente, o século XX viria a ser palco de diversas lutas pela redução do horário de trabalho, aumento de períodos de não trabalho (descanso diário e semanal) e pela consagração do direito a férias. As conquistas desses direitos proporcionaram ao indivíduo um aumento do seu tempo livre, destinado a atividades privadas, ou a outras envolvendo o grupo ou a sociedade onde se insere como membro ativo.

O tempo livre passa então a ser definido em oposição ao trabalho, surgindo os conceitos de ócio e lazer frequentemente utilizados como seus sinónimos. Atualmente, o significado destes conceitos não é ainda unânime, levantando questões de concordância multidisciplinar entre investigadores e interessados sobre o tema. Embora nem sempre de forma clara, ócio, lazer e tempo livre, distinguem-se entre si.

Do ponto de vista individual, o ócio está relacionado com a vivência de situações e experiências agradáveis e que dão prazer. “*Subjetivamente, a palavra ócio é sinónimo de ocupação agradável, querida e, por conseguinte, livremente escolhida* (Cuenca, 1998:336). O ócio requer tempo que não seja ocupado pela atividade profissional ou qualquer outra obrigação e é caracterizado pela autonomia do indivíduo, pela liberdade de escolha e pelo prazer pessoal durante o decorrer de uma atividade.



Para Mundy e Odum (1979, citados por Cuenca 1998), o verdadeiro significado do ócio é o resultado de uma pessoa ter oportunidade de ser livre, no sentido de ter a possibilidade de fazer opções, escolhas e de tomar decisões pessoais.

J. L. Ruiz Olabuenaga (1994, citado por Calvo 1998), baseando-se em diversos estudos refere, acerca do ócio, que este está em relação direta com o tempo disponível que resta depois de cumpridas as obrigações laborais ou escolares, sociais, etc.; é formado por um conjunto de atividades específicas muito relacionadas com o mundo da diversão e do divertimento; é também integrado por uma série de experiências emocionais, formativas, de desenvolvimento pessoal, que o relacionam com o mundo da emoção; tem implícita uma condição de iniciativa e de liberdade pessoais que acentuam o valor da autonomia e da liberdade em relação ao da necessidade. É através do tempo dedicado ao ócio que o indivíduo consegue restabelecer o equilíbrio físico, mental e emocional.

As diferenças entre ócio e lazer não são claras, pois o lazer também pressupõe a ocupação dos tempos livres e a livre escolha de atividades. Mas enquanto o lazer está mais associado a funções de entretenimento, diversão, ou até de repouso, o ócio procura atingir um bem maior, de pura libertação do corpo e da mente, de realização pessoal, não tanto ligado ao social mas mais relacionado com o modo de vida de cada indivíduo e o prazer decorrente das experiências vivenciadas (Aquino & Martins, 2007). Portanto, o lazer relaciona-se mais com a tarefa em si, o ócio com o prazer e a satisfação decorrentes da realização dessa mesma tarefa.

O tempo livre é um tempo durante o qual não existe qualquer ocupação, atividade, tarefa ou obrigação, em que o indivíduo pode decidir livremente o que pretende fazer. É a existência de tempo livre que permite aos indivíduos vivenciarem experiências de ócio e lazer.

Embora conceitualmente diferentes, ócio, lazer e tempo livre encontram-se intimamente relacionados, não apenas em termos de significação, mas também no que diz respeito à realidade social, cultural, educacional, económica e pessoal.

É muito importante para o equilíbrio das sociedades que a educação comece a abranger de igual forma a formação para o trabalho e a formação para o ócio, para que se encontre um ponto de equilíbrio e de bem-estar.

### 3. Animação Sociocultural; Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres

#### Livres

**“Deitar um sorriso faz feliz o coração não só de quem o dá como de quem o recebe. Como diz Fader, ninguém é tão rico que dele não necessite; nem tão pobre, que não o possa dar”.**

Ezequiel Ander-Egg, *in* Animação, Artes e Terapias, 2007

#### 3.1-Animação sociocultural

O termo “animação” tal como é hoje vulgarmente entendido é relativamente recente, tendo surgido pela primeira vez na Europa (França), em meados do século XX, designando um conjunto de ações que tinham como finalidade originar a participação das pessoas na vida social. Os discursos e as práticas geradas em torno desta designação nem sempre foram consensuais e, como afirma Lima (2009), têm sido objeto de estudo de diversos autores como Quintana (1986), Besnard (1991), Ventosa (1993), Trilla (1998), Ander Egg (2000) entre outros.

Do ponto de vista etimológico (greco-latino), o termo animação aponta para dois sentidos: um, traduzindo a expressão «anima», quer dizer vida, sentido; outro, traduzindo a expressão «ánimus», significa movimento, dinamismo. Podemos, pois, afirmar que animar é dar alma (anima) ou ânimo, sentido, alento, vida. Mas é também alegria, divertimento, entusiasmo, movimentação, motivação e dinamismo. Ao longo da história, estas duas conceções foram utilizadas em diferentes contextos culturais, acentuando mais um ou outro sentido (Ventosa, 2002, citado por Canastra, s.d.).

A animação sociocultural foi evoluindo ao longo de três períodos distintos da história do século XX (Ventosa, 2002, Augustin & Gillet, 2000, Besnard, 1999, citados por Canastra, s.d.: 2).

Numa primeira fase (década 50-60), a animação sociocultural estava associada à chamada «educação popular», dependente de movimentos associativos de recreação e



Fig. 7– Símbolo de ASC  
Fonte: nucleo-asc-eseg.blogspot.com

dinamização cultural. Neste período, os animadores eram essencialmente voluntários inscritos em associações «laicas» ou pertencentes a movimentos católicos e a sua atuação resumia-se à implementação de atividades vocacionadas à educação para a ocupação dos «tempos livres».

Numa segunda fase (década de 60-70), deu-se início ao processo de profissionalização. A animação sociocultural passou a estar enquadrada nas políticas sociais e educativas, a partir do incremento de programas de acesso à «cultura para todos», facilitado pelo desenvolvimento tecnológico e dos meios de comunicação social. Nesta época começa a ganhar relevância o papel da formação técnica e especializada, surgindo a figura de Técnico de Animação Sociocultural, embora reportada, quase exclusivamente, ao sector Juvenil e aos Lares de Terceira Idade.

A terceira fase (década de 80-90), já no quadro da Comunidade Económica Europeia, caracteriza-se pelo desenvolvimento de um verdadeiro sistema de formação de animadores socioculturais de nível superior universitário. O reconhecimento da sua função social foi determinante na consolidação da figura do Animador, sendo este o período áureo da ASC. Para além de novas figuras profissionais, a «animação sociocultural» começa a ser entendida como um programa de intervenção social que atravessa vários sectores: a educação especializada, a educação de adultos, o serviço social, a dinamização cultural, etc.. A par desta «transversalidade», que tanto caracteriza a ASC, assiste-se também ao aparecimento de um fenómeno aparentemente oposto, que é o da «especialização». Daqui, nasceram verdadeiras subespecializações como a animação artística, cultural, desportiva e turística, com as suas áreas de intervenção específicas.

No que diz respeito à situação da ASC em Portugal, Lopes (2006, citado por Lima 2009:16), identifica “*três fases históricas: fase intemporal – a animação como processo difuso que nasce da necessidade de o indivíduo estabelecer relações sociais, culturais e políticas com outros indivíduos; fase da animação ao serviço de uma estratégia política – entre 1960 e 1974, caracterizando-se pelo seu papel nos movimentos de oposição ao regime político vigente; fase de institucionalização – a animação assumida pelos diferentes governos do país após o 25 de abril de 1974*”<sup>4</sup>. Portanto, é só a partir desta data que a ASC se consegue implementar na vida social e cultural do nosso país através da mobilização popular, traduzindo a procura de melhores condições de vida através do desenvolvimento pessoal, social e cultural.

Como afirma Lima (2009), a crise desencadeada pelas profundas alterações sociais, enumeradas por Toraylle em 1973 e que mantêm a atualidade (a concentração urbana, os meios de comunicação, o desenvolvimento do audiovisual e a invasão dos *mass media*, as características da produção industrial em massa, a desestruturação da sociedade e o bloqueio das relações humanas), fez nascer a necessidade de animação como reação de defesa perante a sobrecarga, numa tentativa de transformar a sociedade através de novas relações humanas e respondendo à necessidade de criatividade patente em todos os seres humanos, em especial nas crianças e jovens.

A ASC surge então da necessidade de se criarem projetos e iniciativas que tenham como finalidade a melhoria das condições de vida e o bem-estar social.

Para Ander-Egg, (2000, citado por Lima 2009:11) a ASC consiste num *“conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem por finalidade promover práticas e actividades voluntárias que, com a participação activa das pessoas, se desenvolvem no seio de um grupo ou numa determinada comunidade, e se manifestam nos diferentes âmbitos das actividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida”*. Para atingir os seus objetivos, a animação recorre a vários tipos de actividades (lúdicas, recreativas, desportivas, sociais e culturais), de modo a fomentar o desenvolvimento integral dos indivíduos e a educação para a cidadania.

Trilla, J. (1998: 26), define a Animação Sociocultural como *“um conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade e dentro do âmbito de um território concreto, com o objetivo de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento social e cultural”*. O conceito de cultura, entendida no seu sentido mais amplo assume, portanto, um lugar primordial no campo de estudo da ASC. Edward B. Tylor define cultura como *“o modo complexo que inclui conhecimentos, convicções, arte, leis, moral, costumes e qualquer outra capacidade e hábitos adquiridos pelo homem na qualidade de membro de uma sociedade”* (Tylor, 1871, citado por Trilla, 1998: 20) A ideia de cultura refere-se, portanto, a tudo aquilo que se transmite através da aprendizagem adquirida na vida em sociedade.

A ASC, veículo e agente cultural por excelência, deve utilizar as metodologias de intervenção, executar projetos e promover actividades desenvolvidas numa determinada comunidade, tendo em atenção e respeitando características culturais

dessa comunidade, de modo a que a adesão dos indivíduos participantes e os resultados obtidos cumpram os objetivos propostos.

### 3.2. Animação Desportiva e Ocupação dos Tempos Livres

**“A atividade física do adolescente ou jovem adulto promove um crescimento saudável e aumenta o desempenho escolar; enriquece o repertório psico-motor; ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis.”**

Instituto do Desporto de Portugal (2005)<sup>9</sup>

*“A importância que a atividade desportiva tem vindo progressivamente a assumir na sociedade, levou à divisão da sua prática em três campos: as práticas desportivas formais, ou seja, o sector federado caracterizado por normas ou regulamentos definidos; as práticas desportivas não formais que se distinguem pela descontinuidade, apesar de pressuporem uma prática regular; as práticas desportivas informais, caracterizadas pela autossuficiência e a autogestão. Estes três segmentos complementam-se, permitindo que os valores e interesses inerentes à prática desportiva se adaptem à sociedade e a um público-alvo característico de cada prática”* (Alves, 2010: 2).

A Animação Desportiva (AD) nasce da necessidade de a ASC dar resposta a situações em que as pessoas procuravam outro tipo de orientação desportiva que não a formal, proporcionando-lhes condições para o desenvolvimento de atividades físicas. Enquadra-se, portanto, na intervenção socio desportiva, com o objetivo de promover a participação social e a prática de atividade física como hábito de saúde, de formação e de diversão.

A AD está frequentemente associada aos programas juvenis para preenchimento dos tempos livres, das férias escolares, das jornadas de convívio entre turmas ou escolas e do desporto escolar, mas também a outros programas envolvendo outros sectores da população. Como afirmam Soria e Cañellas (1998, citados por Alves 2010: 6) *“ (...) a Animação Desportiva faz parte da Animação Social entendida como um instrumento suscetível de ser utilizado por todas as componentes dos sistemas desportivos, cujos*

---

<sup>9</sup> Revista Práticas de Animação. Ano 4 – número 3, outubro de 2010, acedido em <http://revistapraticasdeanimacao.googlepages.com>

*objetivos básicos seriam: animar e estimular os diferentes sectores da sociedade (crianças, jovens, pessoas desfavorecidas) promovendo a ocupação do seu tempo livre, mediante as atividades físico desportivas, entendidas como sector lúdico-recreativo, que potencia a relação social e a saúde”.*

A AD integra os valores lúdicos dos jogos desportivos e é um meio de proporcionar aos intervenientes ação e movimento, de forma não lucrativa, livre e voluntária (Lima, 1994, citado por Alves, 2010).

Atualmente, cada vez mais se recorre à animação no desenvolvimento das atividades desportivas e exercício físico, com o intuito de aumentar o número de participantes e o seu nível de motivação. O que se pretende, não é o aperfeiçoamento de técnicas de modalidades específicas, mas sim o contacto com o maior número de atividades possível, com o objetivo de gerar um elevado grau de adesão e interação, entre os participantes. O animador, como responsável pela atividade e o seu conteúdo, deve guiar o participante para que este tenha um comportamento e atitudes que se enquadrem dentro do espírito desportivo e da competição saudável.

Ao surgir como alternativa às competições desportivas, a AD revela um papel mais social, que se adapta ao público-alvo e à realidade em que se encontra inserido, em que o mais importante é a satisfação do participante e não o resultado obtido (Alves, 2010). Portanto, a AD assume-se claramente como um meio para uma oferta diversificada de atividades, com a finalidade de dinamização dos tempos livres.

#### 4. O Animador Sociocultural

**“A missão da Animação Sociocultural está enraizada num conjunto de valores que, levados a cabo pelos animadores socioculturais ao longo da história da profissão, são a base do único propósito, da perspectiva e das finalidades humanas da Animação Sociocultural: autonomia pessoal e melhoria da convivência humana, numa base cultural.”**

*in Código Deontológico do Animador Sociocultural, novembro 2010<sup>10</sup>*

O termo “animador” surgiu naturalmente da atuação de alguns indivíduos no domínio da vida cultural, da educação popular e da ocupação dos tempos livres. Inicialmente, essa atuação estava circunscrita ao voluntariado, mas as alterações políticas, sociais e culturais ocorridas ao longo do século XX alteraram esse panorama, assistindo-se à profissionalização de uma atividade antes encarada como missão (Silva, Silva & Simões, 1992; Olmos, s.d., citados por Correia, 2008).



Fig. 8 Animador Sociocultural  
Fonte: www.igep.pt

Acompanhando a velocidade das transformações sociais, o próprio estatuto do animador tem vindo a sofrer importantes alterações, sobretudo a partir da segunda metade do século passado. Lima (2009, citando Lopes 2007), descreve deste modo as principais diferenças ocorridas: até às décadas de 70/80, seguindo um modelo de inspiração francófona, o animador (na maioria dos casos do sexo masculino) era um militante polivalente, com uma formação eminentemente prática de curta/média duração, a quem era exigido possuir experiência prática no campo da animação; a partir da década de 90, seguindo um modelo de inspiração ibérica, o animador (maioritariamente do sexo feminino), tem um perfil centrado num âmbito específico e uma formação teórico-prática de nível secundário (Animador técnico-profissional) ou superior (Animador técnico superior), oferecida por um espaço educativo formal, frequentemente sem contemplar a prática da animação.

O trabalho do animador apoia-se na relação pessoal com os destinatários e também os conceitos subjacentes a esta relação têm evoluído ao longo do tempo. Atualmente, mais do que destinatários ou grupos-alvo, surge na literatura o conceito de sujeitos de ação, pela condição essencial de participação dos mesmos, em parceria com os profissionais. Assim, também o próprio perfil de competências do animador se tem

<sup>10</sup> [www3.uma.pt/alicemendonca/codigoanimadorsociocultural.pdf](http://www3.uma.pt/alicemendonca/codigoanimadorsociocultural.pdf)

alterado ao longo das últimas décadas, uma vez que, *“o animador é também um membro do grupo, e tem como função não só procurar a autonomia do mesmo, como também fomentar o enriquecimento das atividades, tomando-as de qualidade e enquadrando-as em função das necessidades e aspirações de todos, de modo a que o conjunto de indivíduos envolvidos possa beneficiar da criatividade de cada um”* (Tracana, 2006, citado por Correia, 2008:6).

Profissionalmente, o animador aproxima-se do educador porque, ao estimular a ação, promove uma educação na mudança de atitudes. Mas é também um agente social, uma vez que exerce a sua atividade com grupos que tenta envolver numa ação conjunta e um relacionador capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades (Salas, 1998).

No que diz respeito às funções do animador, Salas (1998) cita Antonio Del Valle, que já em 1972 considerava as seguintes: animação global da vida comunitária; realização de estudos de situação, atividades ou projetos de transformação; promoção e orientação de grupos de ação e de reflexão; promoção de iniciativas de transformação social e cultural; programação de atividades e elaboração de planos globais; formação de pessoas, fornecendo conteúdos e modificando atitudes; realização de gestões vinculadas às atividades que se levam a cabo, à vida associativa ou aos serviços sociais existentes; proporcionar assistência técnica diretamente ou através de quem puder facilitá-la, para a execução das atividades; assegurar um relacionamento dinâmico entre as pessoas e os grupos e as atuações comunitárias; controlar e avaliar resultados. Deste modo, Del Valle recolhe todos os aspetos que a função do animador sociocultural abrange.

Ander Egg, descreve o animador como um *“técnico que potencia os processos de emancipação e autonomização dos grupos, levando-os a criar as suas próprias respostas para os seus principais problemas, que desperta o seu potencial endógeno, promovendo o protagonismo dos atores”* (Costa, 2008, citado por Lima, 2009: 26).

Sendo um trabalhador em diálogo constante com a realidade social, o animador deve apresentar um conjunto de características e competências que facilitem o seu desempenho, de forma a atingir os seus objetivos. Assim, um bom animador deve ter as seguintes qualidades: ser organizado, prestando atenção aos detalhes e simultaneamente ter a capacidade de planeamento; estar disponível para o trabalho em grupo, discutir e exprimir as suas ideias, debater e escutar; estar atento ao grupo, escutando o que se diz



verbalmente mas também o que transparece nas atitudes e comportamentos; ser imparcial; ser compreensivo, promovendo a compreensão e a empatia não fazendo juízos de valor; ser confiante, respeitando as necessidades e as preferências de cada um; estar atento e disponível no desenrolar das atividades sem ser omnipresente; ser responsável guiando o grupo para atingir os seus objetivos com audácia e perseverança; ser bom observador, vendo com clareza o que se passa ao nível da vida profunda do grupo, evitando a formação de subgrupos; ser mediador não exigindo mais do que aquilo que o grupo consegue fazer, ajudando-o a progredir; manter o interesse sobre as pessoas de um grupo, mas também sobre as isoladas; ser dinâmico, entusiasta e com sentido de humor, o que origina um bom ambiente de trabalho; ter uma personalidade afirmativa, tomando decisões quando necessário e mostrando autoridade sem ser autoritário (Luís, 2008, citado por Lima 2009)

## **5. A criança dos 3 anos 6 anos**

O corpo que a criança vai progressivamente dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui o instrumento de relação com o mundo e o fundamento de todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem.

O crescimento e o desenvolvimento motor, psicológico, afetivo e social das crianças e jovens, desenrolam-se ao longo de diferentes etapas e segundo leis biológicas precisas. O conhecimento do nível de desenvolvimento psico-motor do indivíduo assume grande importância quando se faz o planeamento de qualquer atividade física, sobretudo quando se tem por objetivo o desenvolvimento ou aquisição de habilidades motoras.

### **5.1. Características gerais**

Do ponto de vista morfológico e funcional, a criança desta faixa etária (3 aos 6 anos), apresenta características que se revelam determinantes no planeamento de qualquer programa de aprendizagem.

Nesta fase, a criança apresenta um tronco cilíndrico (arredondado), notando-se um claro predomínio do abdómen. O esqueleto, em grande parte cartilaginoso é facilmente deformável por ações ou posições defeituosas, se forem mantidas durante

muito tempo. O fraco tónus muscular dificulta a manutenção da mesma posição durante muito tempo. Os membros proporcionalmente curtos, têm ainda pouca força muscular, principalmente os membros inferiores. O sistema cardiovascular e respiratório, ainda em desenvolvimento, limita a capacidade de a criança se adaptar ao esforço físico.

Do ponto de vista psicológico, a criança demonstra dificuldade em manter uma atenção prolongada e fixa, manifestando uma grande ânsia de movimento. A atividade intelectual é global, ou seja, ainda incapaz de análise (dificuldade em estabelecer relações causa – efeito). Há uma marcada tendência para a imitação (pessoas, animais, máquinas) e uma atração pelo maravilhoso, o que associado ao grande poder imaginativo, leva a confundir o imaginário com o real.

Os comportamentos considerados “imagens de marca” das crianças desta idade, são a manifestação visível do normal estado de desenvolvimento psico-motor e social em que se encontram.

Os movimentos pouco precisos, por má coordenação neuromuscular, observam-se, sobretudo quando a criança cumpre ritmos, quando faz exercícios de equilíbrio ou de lançamento para um alvo determinado. Os tempos de reação lentos tornam-se evidentes quando se pretende que a criança inicie ou pare um movimento rápido, sendo a lentidão na resposta tanto maior quanto mais baixa for a idade. Além disso, a reação aos estímulos auditivos é mais rápida que aos estímulos visuais, assim como a reação obtida nos membros superiores, é mais rápida que a dos membros inferiores. A agitação e instabilidade motora manifestam-se pela dificuldade em se manter parada numa posição determinada e raramente conseguir executar a mesma ação de forma igual. Quando a criança consegue executar qualquer ação motora de forma correta, repete-a inúmeras vezes. Por outro lado, verifica-se uma grande tendência à desistência perante as dificuldades, sobretudo em crianças menos dotadas, que carecem de maiores esforços de encorajamento para tentarem de novo.

Do ponto de vista da interação social a grande característica é o individualismo, pois só perto dos seis anos começam a aparecer os instintos sociais. Por volta dos cinco anos começa a nascer o interesse pela competição e há uma preferência marcada pelas atividades lúdicas dirigidas por um adulto confiável<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Adaptado de *Saltitar e Chapinhar*, acedido em [www.cm-albergaria.pt/output\\_efile.aspx?sid=f8641a04...idf...](http://www.cm-albergaria.pt/output_efile.aspx?sid=f8641a04...idf...)

## 5.2. Cognição e aprendizagem

A cognição corresponde ao conjunto das estruturas, dos processos e das operações mentais que permitem aos indivíduos conhecer o mundo. Portanto, a cognição diz respeito àquilo que os organismos conhecem, à forma como conhecem e como usam o que conhecem (Costa, A., Geraldês, J., Amaral, L. 2006:167).

A cognição social compreende os processos pelos quais as pessoas conhecem o mundo social. Ou seja, é um conjunto de processos mentais através dos quais as pessoas percebem e se comportam face aos outros, individualmente ou em grupo. Através desses processos, cada indivíduo constrói uma visão diferente do mundo, incluindo aquilo que para cada um é verdadeiro ou falso e o que é certo ou errado (Costa, A., Geraldês, J. 2007:156-164).

A aprendizagem é o processo cognitivo que proporciona ao indivíduo uma alteração do comportamento, relativamente duradoura, resultante da experiência e que lhe permite adaptar-se ao meio e às suas alterações (Costa, A., Geraldês, J., Amaral, L. 2006:214).

### 5.2.1. O Desenvolvimento segundo Piaget

A teoria de Piaget sobre a construção do conhecimento mantém, ainda hoje, uma grande importância na explicação da gênese e desenvolvimento da inteligência no ser humano, continuando a ser utilizada no ensino e na educação.

Para este autor, o desenvolvimento do pensamento e da inteligência resultam da atividade e da interação que o indivíduo estabelece com o meio, num processo contínuo e ativo, como resposta aos estímulos exteriores. Este processo, designado por construtivismo, apoia-se em estruturas cognitivas que se vão organizando em estádios, com uma sucessão regular, flexível e cada vez mais complexa. Estes estádios ou etapas do desenvolvimento caracterizam diferentes momentos da evolução física, intelectual e social de cada ser humano e constroem-se como procura de “uma equilibração progressiva, uma passagem perpétua de um estado de menor equilíbrio a um estado de equilíbrio superior” (Piaget, 1978, citado por Branco, s.d.). Neste sentido, o construtivismo salienta a capacidade de cada pessoa ser a construtora do seu próprio processo de desenvolvimento e aprendizagem, o qual se estrutura numa relação direta

com o meio, nomeadamente no que respeita à interação estabelecida com os objetos, os acontecimentos e as pessoas, ao longo do tempo (Branco, s.d.).

No processo de desenvolvimento da inteligência e do pensamento Piaget chama a atenção para a atividade da criança sobre o seu meio ambiente, que resulta por um lado, do seu interesse, curiosidade e necessidade de ação, e por outro, das estruturas físicas e psíquicas que possui. Segundo este autor, todo o desenvolvimento obedece a estádios hierárquicos que se iniciam no nascimento e se consolidam aos 16 anos. Piaget divide o desenvolvimento da criança em quatro períodos principais: o estádio sensório – motor (do nascimento aos 2 anos); estádio pré-operacional (dos 2 aos 7 anos); estádio das operações concretas (dos 7 aos 12 anos) e o estádio das operações formais (início aos 11 anos).

O estádio pré – operacional (2 aos 7 anos) é um período em que o quadro cognitivo interno da criança vai crescendo de forma gradual com leis e relações e que marcam o início da função simbólica - a criança começa a ser capaz de utilizar os objetos, o corpo e a linguagem como meios para representar outras coisas, não se confinando só às características concretas, mas verificando-se uma generalização, uma abstração. A expressão verbal traduz a sua nova capacidade de representação da realidade, verificando-se que a criança imagina, é capaz de explicar o que faz e porquê, memoriza e desenvolve as suas novas competências intelectuais. Nesta idade, a criança começa a construir um processo de libertação do seu pensamento egocêntrico através da capacidade de, ao longo desta fase, se descentrar de si mesma e ficar sensível aos pontos de vista dos outros - é capaz de aceitar regras e respeitar normas, adapta-se cada vez mais a novas situações. É evidente a sua necessidade de conhecer o mundo, os fenómenos e as suas causas. É muito ativa, curiosa, pergunta os porquês, tem necessidade de agir sobre o meio, revela muita atividade física e intelectual. Neste estádio, a criança começa a registar e armazenar, de forma permanente, as suas vivências, predominando a aprendizagem intuitiva, através da imitação (Branco, s.d.).

### 5.2.2. Aprendizagem

**O principal objetivo da aprendizagem é promover a autonomia. As pessoas autónomas são capazes de exercer controlo sobre as suas próprias aprendizagens. Quem aprende, é o principal protagonista da aprendizagem. E, por isso, o objetivo de qualquer professor é tornar-se desnecessário.**

Costa, Angelina; Geraldês, João; Amaral, Luísa. (2006). *Psicologia A* (pag.231).

A aprendizagem pode ser definida como uma alteração do comportamento, relativamente duradoura, resultante da experiência, do exercício, do treino, do estudo. O indivíduo que aprende adquire novas informações, competências, hábitos e associações que lhe permitem adaptar-se ao meio e às suas alterações. Portanto, ao proporcionar novos automatismos e novas competências psíquicas e motoras, a aprendizagem muda a capacidade de o indivíduo interagir com o meio de modo diferente e adequado a cada nova condição (Costa, A., Geraldês, J., Amaral, L., 2006:215).

O processo de aprendizagem é tão vasto quanto complexo, implicando quer processos simbólicos, como a linguagem, quer a aquisição de competências que dependem de uma série coordenada e complexa de atividades motoras, como aprender a andar e a nadar. Em todo o caso, a aprendizagem está na dependência de processos neurológicos que envolvem uma mudança dos mecanismos bioquímicos nas redes de neurónios e pressupõe um sistema de processamento e de construção da informação.

A aprendizagem é uma atividade de exploração pessoal, íntima, que conduz a uma reorganização ativa dos sentidos acerca do mundo. Cabe, a quem ensina, o papel de facilitar e de orientar a mudança que ocorre em quem aprende, proporcionando-lhe experiências que mostrem a necessidade de modificar as suas conceções, gestos e atitudes.

Em contexto de ensino/formação, um conjunto de condições irá determinar se o processo de aprendizagem será construtivo e significativo (Costa, A., Geraldês, J., Amaral, L., 2006:229-232):

- ✚ **Motivação:** o indivíduo aprende quando está motivado, quando tem interesse pelas coisas, podendo acontecer que a motivação surja no decurso do processo. Portanto, a motivação pode ser causa mas também consequência da aprendizagem, o que sublinha a importância do desempenho de quem ensina.

- ✚ Conhecimentos prévios: o indivíduo aprende quando muda os conhecimentos que já têm. Qualquer aprendizagem parte sempre daquilo que já se sabe, sendo esses conhecimentos mobilizados em função do que se está a aprender de novo.
- ✚ Quantidade de informação: o indivíduo aprende quando confrontado com uma quantidade adequada de informação nova. A capacidade de aprendizagem é limitada. Portanto, a informação nova deve ser selecionada e sequenciada, para não causar dificuldades na captação e interpretação da mensagem.
- ✚ Automatização: o indivíduo aprende quando automatiza conhecimentos básicos necessários a aprendizagens futuras. Determinadas informações, quando automatizadas, sejam conhecimentos, gestos ou procedimentos, são muito úteis em situações de aprendizagens novas ou quando aplicadas em novos contextos.
- ✚ Diversificação de tarefas: o indivíduo aprende quando as tarefas são diversificadas, porque isso facilita a relação com outras aprendizagens e a transferência a novos contextos e situações. Tarefas e cenários de aprendizagem diversificados facilitam a motivação e a concentração.
- ✚ Contextualização: o indivíduo aprende quando a informação está contextualizada. As aprendizagens devem concretizar-se em situações e nos contextos nos quais são funcionais.
- ✚ Estabelecimento de relações: a aprendizagem só é significativa quando o indivíduo estabelece relações. É a reflexão e a tomada de consciência dessas relações que tornam claro aquilo que se aprende.
- ✚ Cooperação: os problemas de aprendizagem não são os mesmos para todos os indivíduos. Por isso, as situações de aprendizagem cooperativa promovem alternativas diferentes na resolução de problemas. A ajuda mútua permite alcançar de modo mais elaborado os objetivos comuns, promovendo situações de aprendizagem social e motivação pela aprendizagem.
- ✚ Planificação e organização: o indivíduo aprende quando planifica e organiza o seu percurso de aprendizagem. A aprendizagem deve permitir ao indivíduo passar de “jogador” a “treinador” de si próprio. A aprendizagem construtiva centra-se na elaboração e na organização da informação e dos processos de a adquirir.

### 5.3. Animação Sociocultural na Infância

**Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística.**

**Os Estados Partes respeitam e promovem o direito da criança de participar plenamente na vida cultural e artística e encorajam a organização, em seu benefício, de formas adequadas de tempos livres e de atividades recreativas, artísticas e culturais, em condições de igualdade.**

Artigo 31 da Convenção sobre os Direitos da Criança  
(Assembleia Geral nas Nações Unidas, 20 de Novembro de 1989)<sup>12</sup>

Habitualmente, as práticas educativas da ASC na infância são referidas como atividades de tempos livres infantis. Para Calvo (1998), no entanto, seria mais adequado falar de atividades de ócio infantil, aqui entendido como uma forma de utilizar os tempos livres, acentuando o valor da liberdade em relação ao da necessidade e obrigatoriedade, promovendo o prazer do indivíduo enquanto realiza uma atividade. Portanto, o importante é a atitude do indivíduo e não a atividade por ele realizada.

A ASC na infância mantém os mesmos princípios da ASC, manifestando-se as diferenças nos programas de intervenção, nas atividades e metodologias, fruto do ajustamento às características e necessidades dos grupos destinatários da ação. Aplicada à infância, a ASC ganha um sentido mais educativo, em detrimento das práticas culturais que a caracterizam, quando referida a outros públicos (Calvo, 1998).

Para a ASC na infância as atividades não são um fim, mas o meio para educar no ócio. Por isso, a criatividade, a componente lúdica, a atividade, a socialização, a participação e a liberdade, são os princípios que a ASC nesta faixa etária deve satisfazer, para que a participação por parte das crianças seja real, geradora de ações sem constrangimentos, envolvendo-as num clima de confiança e satisfação.

---

<sup>12</sup> [www.unicef.pt/docs/pdf.../convencao\\_direitos\\_crianca2004.pdf](http://www.unicef.pt/docs/pdf.../convencao_direitos_crianca2004.pdf)

### 5.3.1 Recursos e Atividades da ASC na Infância

Desde o início do séc. XX, com as primeiras colónias de férias de verão, a ASC tem vindo a incorporar novos e diversificados elementos na oferta educativa nos tempos livres infantis. Este desenvolvimento deveu-se a um extenso reconhecimento dos tempos livres infantis como espaço educativo próprio e às transformações sociais e da estrutura familiar verificadas nas últimas décadas, que geraram a necessidade de a educação nos tempos livres assumir algumas das tarefas que antes eram realizadas pela própria instituição familiar (Calvo, 1998).

Os recursos e atividades da ASC na infância que contam com maior tradição e se consideram mais representativos são:

- ✚ Atividades e recursos de educação nos tempos livres – aqui se incluem movimentos, associações e instituições como os centros de ocupação dos tempos livres, o escutismo e as ludotecas, que têm em comum a oferta de atividades ao longo do ano, de forma regular.
- ✚ Atividades educativas de férias – têm lugar durante as férias escolares, (acampamentos, colónias de férias, férias desportivas, etc.) e trata-se, provavelmente, de uma das atividades de ócio infantil mais populares. Com uma duração variável (habitualmente uma ou duas semanas), proporcionam uma grande variedade de atividades (desportos, aulas temáticas, passeios ao ar livre, etc.), frequentemente em contacto com a natureza. Podem ou não implicar a deslocação das crianças – as colónias urbanas, os cursos de verão e as férias desportivas, realizam-se no ambiente da criança ou com deslocações limitadas no espaço e no tempo.
- ✚ Equipamentos e atividades de educação ambiental – potenciam o contacto direto da criança com o meio ambiente, natural ou urbano, possibilitando numerosas iniciativas educativas que têm por objetivo educar em prol do meio ambiente (Calvo, 1998).



## 6. Natação

**"... tomámos contacto com o mar; atraídos pela sua majestade e beleza, jamais deixaremos de o admirar... Depois dos primeiros tempos de proximidade com esse admirável elemento, aprendemos a nadar... Foi a Natação que ainda mais nos atraiu. Desporto de rara utilidade, satisfazia-nos plenamente. O nadador estava sempre pronto, em caso de emergência, a ser útil ao semelhante e mais, como portugueses, tínhamos uma dívida de gratidão: a natação tinha salvo os Lusíadas."**

Gustavo Pereira da Costa - Sócio Fundador do Clube Nacional de Natação (1919)<sup>13</sup>

### 6.1. História

A natação é conhecida desde a pré-história, quando o homem flutuou pela primeira vez e começou a nadar por instinto, imitando os movimentos de alguns animais (canídeos e batráquios).

Os povos antigos (assírios, egípcios, fenícios, ameríndios, etc.) eram exímios nadadores. Entre os gregos, o culto da beleza física fez da natação um dos exercícios mais importantes para o desenvolvimento harmonioso do corpo e em Roma, a natação configurava-se como um método de preparação física do povo. Com a queda do império romano, a natação praticamente desapareceu e na Idade Média acreditou-se que as grandes epidemias (ex.: peste negra) se propagavam com a sua prática.

No renascimento, algumas falsas noções começaram a cair em descrédito. Surgiram então várias piscinas públicas, sendo a primeira construída em Paris, no



Fig. 9-História da Natação  
Fonte:manancialnatacao.blogspot.com

<sup>13</sup> [www.cnnatacao.pt/](http://www.cnnatacao.pt/)

reinado de Luís XIV. Na Europa, a natação de competição começou por volta de 1800 e em 1830 Guts Muths define um programa de natação para a educação das crianças.

A natação começou a ser difundida e a progredir como desporto após a primeira metade do século XIX. As primeiras provas realizaram-se em Londres em 1837, onde John Arthur Trudgen apresentou o estilo Trudgen, após ter copiado os índios nativos norte-americanos a deslocarem-se na água. A natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Em 1902 Richard Cavill introduziu o estilo *crawl* e em 1908 foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA). O estilo mariposa foi desenvolvido na década de 1930 - no início surgiu como uma variante do estilo de bruços, até que foi aceite como um estilo distinto em 1952.

Portanto, a natação é uma modalidade desportiva que é desenvolvida no meio aquático, com características e técnicas muito próprias e bem delineadas, cuja evolução tem vindo a sofrer algumas alterações ao longo dos anos. Segundo Catarino de Carvalho (s.d), o ensino da natação tem uma importância que podemos situar em três níveis:

- ✚ A natação como um meio utilitário – é o caso do salvamento;
- ✚ Natação desportiva – que engloba as disciplinas de natação pura, natação sincronizada, saltos para a água e pólo aquático;
- ✚ A recreação – tem a ver com a simples forma de lazer e ocupação de tempos livres.

## 6.2. Conceito e benefícios

“A arte de nadar significa a técnica de se deslocar na água por intermédio da coordenação metódica de certos movimentos” (Reis, 1982, citado por Mafra & Santos, S.d.:2). Para o senso comum, saber nadar é sinónimo de não se afogar, mas para o profissional de natação é um conceito ilimitado que expressa a capacidade de adaptação total do indivíduo à água, significando que ele é capaz de resolver com sucesso qualquer desafio aquático.

Burkhard e Escobar (1985, citados por Mafra e Santos S.d.:2) entendem a habilidade de nadar como “*manter-se sobre a água e ir por ela sem tocar no fundo, podendo esta habilidade ser executada sem preencher os requisitos dos quatro estilos de nado, mas comprovando a completa ambientação do indivíduo ao meio aquático.*”

A natação proporciona uma variedade de benefícios para as pessoas, quer sejam saudáveis quer sejam portadoras de algum tipo de deficiência física ou mental, apresentando um grande valor terapêutico, recreativo e social. As atividades motoras em meio aquático visam o desenvolvimento cognitivo, afetivo, emocional e social, sendo mencionadas como um excelente meio de execução motora, favorecendo o desenvolvimento global do indivíduo.

As propriedades físicas da água (densidade, pressão hidrostática, viscosidade) têm uma influência no comportamento humano, tanto no aspeto fisiológico como psicológico, podendo esperar-se uma grande variedade de efeitos: desenvolvimento muscular e conseqüentemente melhoria na postura corporal; maior capacidade de adaptação aos esforços devido aos efeitos ao nível do sistema cardiovascular (aumento da capacidade de transporte de oxigénio, diminuição da frequência cardíaca e diminuição do trabalho do músculo cardíaco); melhor funcionamento do sistema respiratório.

No grupo infantil, a natação é provavelmente o instrumento mais eficaz de aplicação da Educação Física, assim como um excelente elemento para iniciar a criança nos processos de aprendizagem organizada. Neste sentido, a natação infantil não se limita ao fato de que a criança aprenda a nadar. Como agente educativo, quando aplicada a crianças em idade pré-escolar, está associada a um desenvolvimento mais harmonioso e a um processo de alfabetização bem-sucedido e com maior rendimento.

A natação promove o desenvolvimento físico da criança e é igualmente importante na formação da sua personalidade e inteligência. Através da natação, a criança aprende a relacionar-se com um meio diferente onde desenvolve conceitos como a segurança e a autonomia, conhecendo-se melhor a si própria, os seus limites e capacidades.

Portanto, os benefícios de um programa de natação infantil vão muito além do saber nadar, como:

- ✚ O desenvolvimento da autoconfiança e da estabilidade emocional;
- ✚ O conhecimento e domínio progressivos do corpo, que facilitam a formação de uma imagem corporal integrada, através das sensações e da percepção;
- ✚ O desenvolvimento físico harmonioso, com aumento da massa muscular e maior facilidade de controlar o peso corporal;
- ✚ A melhoria da coordenação motora;

- ✚ A oportunidade de exercitar a vontade em realizar novas experiências e desenvolver atividades lúdicas e de recreação num meio físico diferente;
- ✚ A instauração de um vínculo pedagógico personalizado e cooperativo;
- ✚ A preparação física e psicológica para o auto-salvamento.

Resumindo e utilizando as palavras de Elkington (1977, citado por Mansoldo (1986), citados por Mafra e Santos S.d.:2), “*nos dias de hoje, a natação é vista como um elemento de múltiplos desenvolvimentos como: educação, disciplina, segurança própria, destreza, saúde e recreação*”.

### 6.3. Adaptação ao Meio Aquático

**A aprendizagem em natação é um processo interno que visa a alteração duradoura do comportamento motor.**

Campaniço, 1998

A água é um meio difícil para a locomoção humana, sendo por isso um elemento hostil que causa perturbação do controlo motor, de onde resultam desequilíbrios permanentes. Além disso, incomoda nos olhos, no nariz, nos ouvidos e na boca. Por isso, quando se inicia um programa de ensino de natação, torna-se necessário implementar um processo de Adaptação ao Meio Aquático (AMA), respeitando um conjunto de procedimentos que levarão o principiante a criar os ajustamentos necessários a um meio pouco habitual para o ser humano.

Para Campaniço (1989) a AMA é “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto”.

O conceito de AMA está associado à primeira fase da formação do nadador. Esta é a fase de aquisição das habilidades cujo desenvolvimento possibilitará, em fases posteriores, alcançar diferentes níveis de prestação (Carvalho, 1994) e *consta de um conjunto de condutas motoras, elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água* (Mota, 1990 citado por Marinho, Silva & Marinho, 2011:19).

Habitualmente, os programas de introdução às atividades aquáticas, têm uma forte adesão por parte de alunos dos três aos seis anos de idade. Atualmente, os modelos

de ensino-aprendizagem da AMA acompanham a tendência de outras atividades aquáticas alicerçadas na componente lúdica e no jogo pois um estilo de ensino menos rígido e mais lúdico permite uma maior liberdade criativa, o que é uma mais-valia quando se trata de ensinar crianças. Além disso, a opção por situações lúdicas na primeira etapa do programa, também serve para promover os laços de empatia entre o professor e o aluno e para motivar o aluno ajudando-o a ultrapassar o medo inicial. Do ponto de vista educativo, o meio aquático oferece à criança um campo de novas atividades, dá-lhe novas sensações e modifica as suas possibilidades motoras.

O culminar da AMA, idealmente, coincide com o momento em que o aluno apresenta uma “prontidão aquática” para adquirir outro tipo de habilidades motoras. Neste quadro, a AMA visa a aquisição das habilidades motoras aquáticas básicas com o objetivo de promover a familiarização do aluno com o meio aquático, promover a criação de autonomia no meio aquático e criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Barbosa & Queirós, 2004, citados por Barbosa, Costa, Marinho, Silva & Queirós, 2012).

### **6.3.1. Importância da adaptação ao meio aquático**

Em meio líquido, qualquer indivíduo fica sujeito a um conjunto de estímulos que não existem fora desse meio. As alterações verificadas são consequência das propriedades físicas e químicas da água e, conseqüentemente, das respetivas leis que regem esse meio e os corpos que nela estão em contacto.

Quando um individuo inicia o seu processo de AMA, é alvo de um conjunto de transformações ao nível dos órgãos dos sentidos, sofrendo alterações que dificultam o processo de adaptação (Carvalho, 1994).

A tabela 1 resume as diferenças observadas em meio aquático, no que diz respeito às alterações fisiológicas sofridas nesse meio.

Tabela 1: Principais alterações ocorridas entre meio terrestre *versus* meio aquático

Fonte: Própria (adaptado de Carvalho, 1994).

	Meio Terrestre	Meio Aquático
<b>Equilíbrio/ Deslocamentos</b>	Equilíbrio vertical. Apoios fixos. Os braços equilibram. As pernas deslocam.	Equilíbrio horizontal. Apoios não são fixos. Os braços deslocam. As pernas equilibram e deslocam.
<b>Respiração</b>	Automatismo inato, não condicionado. Domínio da respiração nasal. Inspiração reflexa. Expiração passiva.	Ato inicialmente voluntário, condicionado pelos movimentos e pela água. Domínio da respiração bucal. Inspiração automática. Expiração ativa.
<b>Visão</b>	Normal. O ar não é agressor para os olhos.	Limitada pelo fenómeno de refração. A água pode conter agentes agressores.
<b>Audição</b>	Normal Condições a acústica das instalações	Limitada pela água nos ouvidos, a água pode conter agentes agressores
<b>Termorregulação</b>	Contacto com a atmosfera (frio/calor).	Contacto com a água (frio). Grande apelo do sistema termorregulador.
<b>Propriocepção</b>	Informações propriocetivas oriundas das plantas dos pés, do ouvido interno e dos músculos. Interpretação tanto mais difícil, quanto mais complexo for o movimento.	Informações propriocetivas oriundas dos músculos (as dos pés desaparecem; as do ouvido interno estão alteradas). Maior dificuldade de interpretação do movimento.

Na fase inicial do ensino da natação, a criança é incitada a encontrar soluções de equilíbrio, respiração e propulsão, eficazes em meio aquático.

Para ultrapassar algumas dificuldades inerentes à AMA, são utilizados meios auxiliares que ajudam o aluno a permanecer à superfície da água. De acordo com o modo de atuação, esses meios classificam-se em ativos – elementos que pela sua própria configuração exigem movimentos, mudança de direção e equilíbrio (barbatanas, bóias); passivos - elementos que se prendem ao corpo do aluno e o suportam, colocando-o na água numa posição que não é a mais natural (cintos, flutuadores).

### 6.3.2. Etapas do ensino/aprendizagem

Para um ensino íntegro e eficaz da natação, é fundamental o processo de conhecimento das aptidões de todos os alunos/praticantes, de forma a desenvolver um modelo de ensino adequado à realidade de cada um (Campaniço,1989). O professor deve ter em conta algumas variáveis de modo a otimizar as condições de ensino e, assim, obter o sucesso esperado. Um dos fatores mais importantes é a idade dos alunos, que irá determinar o tipo de linguagem, os conteúdos e a quantidade de informação a serem transmitidos, as atitudes lúdicas e o nível de exigência, por parte do professor.

Consoante a faixa etária onde o aluno se insere, alguns fatores relacionados com o contacto com o meio aquático interferem no normal desenrolar do processo de aprendizagem. O medo, a respiração, o equilíbrio estático e o equilíbrio dinâmico, são fatores que predispõem indivíduos de diferentes idades a diferentes atitudes perante o ensino da natação (Raposo, 1981. citado por Barbosa, 2012). Nas crianças até aos seis anos são típicos alguns comportamentos: o medo dos grandes espaços, que determina a preferência por piscinas mais pequenas, mesmo que mais profundas; tendência para manter a cabeça fora da água, tentando evitar a imersão; tendência para manter a posição ventral de preferência com apoio; preferência pela posição vertical quando participa em exercícios de equilíbrio dinâmico.

Dependendo sempre das vivências de cada aluno, os processos de adaptação ao meio aquático são habitualmente longos, complexos e determinantes para a aquisição dos gestos técnicos. A primeira fase deste processo, a **familiarização com o meio**, é uma fase de descoberta que se inicia no momento do primeiro contacto visual com a piscina - o aluno só entrará na piscina quando se sentir seguro e para isso tem que estudar o novo meio a que é proposto. Logo que o aluno entra na água, encara o primeiro problema que terá de superar: o equilíbrio. Inicialmente procura-se o equilíbrio vertical, procurando evitar a instalação do medo. Posteriormente são incentivados os deslocamentos em posição vertical, para aquisição da noção da resistência que o meio aquático impõe e para a consolidação da confiança.

Ultrapassada a primeira fase, é proposto ao aluno um novo desafio: a **imersão**, à qual está associada a noção de profundidade. A imersão inicial será sempre de olhos fechados e em apneia. Gradualmente será solicitada a abertura dos olhos e da boca, garantindo o controlo da glote. Quando o aluno for capaz de imergir a cara na água de

olhos abertos e boca aberta, dá-se início a outro momento importante da aprendizagem: conseguir soprar fortemente para dentro da água, expirar pelo nariz e, finalmente, por ambos. É conveniente insistir na expiração forçada pela boca e pelo nariz, que deve ser contínua, longa e tão completa quanto possível. A capacidade de imersão tem que ser adquirida a vários níveis de profundidade.

Neste ponto o aluno percebe que a impulsão é positiva após uma inspiração forçada e descobre que é capaz de passar da posição vertical para a posição horizontal e vice-versa, estando pronto para resolver a dificuldade seguinte: **aquisição do equilíbrio horizontal**. Para que o aluno se sinta seguro nesta nova posição dentro de água, deve ser ajudado pelo professor, passando depois para apoios fixos (parede, separadores), e de seguida para os apoios móveis (placa, palitos, pull-boy, outros). Na realização dos exercícios correspondentes a esta etapa, o aluno deve continuar a trabalhar a imersão da cara e a expiração dentro da água.

A **propulsão** é o domínio que se segue. Inicialmente, a noção de propulsão é adquirida junto da parede, para que o aluno interiorize o movimento correto a realizar. Numa primeira fase, os batimentos das pernas com apoios e depois sem apoios, são a forma de propulsão, sendo pertinente que o aluno realize corretamente os batimentos, de modo a ir adquirindo a técnica necessária para as diferentes técnicas de nado. Neste ponto, o aluno deverá ser capaz de se deslocar em todas as direções e sentidos, na posição ventral e dorsal.

Uma vez adquiridos os domínios de equilíbrio, imersão e propulsão, o passo seguinte é o **domínio da respiração**. O aluno tem que interiorizar que não é possível respirar a qualquer momento e adquirir a noção de expiração - inspiração, indispensável para a aquisição dos gestos técnicos. Este é um processo muito longo, até que se chegue a um automatismo correspondente às exigências das técnicas de nado.

O **salto**, o último dos domínios, é importante para uma boa entrada na água e para consolidar a autoconfiança. O salto deve ser explorado através de várias situações, para o desenvolvimento de uma perceção da posição relativa do corpo e as suas implicações no equilíbrio. Através do salto, adquire-se a noção de que não é necessário movimentos bruscos para facilitar a flutuação, desenvolvendo-se a capacidade de imergir completamente após um salto e apanhar objetos em pequenas e grandes profundidades<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Adaptado de "A Adaptação ao Meio Aquático", acedido em



Todos os domínios referidos estão interligados, cada um dependente da aquisição do domínio anterior. Portanto, todo o processo de AMA deve obedecer a uma hierarquia de comportamentos, em que a aprendizagem e a aquisição de habilidades fundamentais se fazem progressivamente sobre outras já conseguidas, até que sejam alcançadas as técnicas formais de nado (Silva, 2003).

- **Conceito**
- **Local de Estágio**
- **Objetivos**
- **Atividades Desenvolvidas**

# Capítulo III

## Estágio

## Capítulo III - Estágio Curricular

---

### 1. Conceito

O estágio curricular oferece aos estudantes a oportunidade de colocarem em prática os conhecimentos teóricos, metodológicos e empíricos adquiridos em sala de aula, para que possam vivenciar no dia-a-dia a teoria, absorvendo melhor os conhecimentos. Pode ser encarado como um momento de reflexão sobre as escolhas efetuadas, ao mesmo tempo que proporciona uma aprendizagem social, profissional e cultural e uma reflexão real sobre os cenários socioeconómicos. É, portanto, um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.

A definição dos objetivos do estágio parece reunir o consenso de vários responsáveis e autores. Consideramos que Caires e Almeida (2000, citando Daresh (1990 citado por Ryan et al., 1996), na extensa pesquisa bibliográfica que fizeram, traduzem bem os objetivos gerais do estágio curricular, ao salientarem os seguintes: a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso, a um contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou, ainda, o desenvolvimento de uma visão mais realista do mundo profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunidades lhe poderá oferecer. Os mesmos autores, citando outros, referem ainda, como ganhos inerentes ao estágio: maiores níveis de maturidade e autoconfiança dos alunos; o atenuar do impacto da transição da Universidade para o Mundo do Trabalho; o desenvolvimento do raciocínio prático e da capacidade de resolução de problemas por parte dos alunos e a promoção de níveis superiores em termos do autoconceito vocacional e dos valores do trabalho.

## 2. Local de estágio

O estágio foi realizado no Gabinete de Formação, Cultura e Desporto do IPG de 1 de setembro a 14 de dezembro de 2012.

Escolhemos realizar o estágio no GFCD por vários motivos:

- ✚ Continuar na cidade de residência, onde temos as raízes familiares e onde, se possível, gostaríamos de iniciar o percurso profissional;
- ✚ Aprofundar conhecimentos e prática num departamento da instituição que nos deu formação, tirando partido do conhecimento do espaço, dos recursos humanos e materiais e, assim, poder rentabilizar o tempo de estágio;
- ✚ Poder completar o conhecimento acerca de um local de formação que conhecíamos na ótica do utente, enquanto aluno das aulas de natação (ainda em criança) e jovem participante das Férias Desportivas e onde, no segundo ano do curso, nos foi permitido colaborar voluntariamente, como monitor das Férias Desportivas;
- ✚ Poder integrar a equipa do GFCD e colaborar nas suas atividades como animador.



Fig. 10 – GFCD  
Fonte: Própria

### 2.1. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

O Gabinete de Formação, Cultura e Desporto, entrou em funcionamento em Outubro de 1995, com a designação de Centro de Treino e Animação Desportiva (CTAD), para responder às necessidades dos alunos na prática desportiva e no apoio ao movimento associativo desportivo no ensino superior.

Atualmente tem como responsável a Assistente Técnica Maria João Pires Vaz Cardoso e como missão, a dinamização de atividades culturais e desportivas, para melhor convivência entre toda a comunidade do IPG (docentes, não docentes e discentes) e a promoção de atividades que levem a um maior empenho de todos, no desenvolvimento e reconhecimento da instituição.

O GFCD tem ainda como função gerir a piscina, a Escola de Andebol, assim como promover atividades desportivas, recreativas e culturais e atividades de animação.

### 2.1.1.Competências

São competências do Gabinete de Formação Cultura e Desporto:

- ✚ Efetuar a gestão administrativa da piscina;
- ✚ Planear e realizar ações de formação de modo a formar e reciclar conhecimentos aos alunos e comunidade em geral;
- ✚ Planear e realizar eventos desportivos e culturais para valorizar e aumentar o interesse dos alunos e da comunidade em geral para o desporto, cultura e lazer;
- ✚ Planear e realizar eventos de modo a divulgar e valorizar os espaços existentes (piscina, pavilhão...) no IPG.

### 2.1.2.Objetivos

São objetivos do Gabinete de Formação Cultura e Desporto:

- ✚ Contribuir para a formação integral dos alunos na diversidade dos seus componentes biofisiológicos, psicológicos, sociais e axiológicos, através do aperfeiçoamento das suas aptidões sensório-motoras, da aquisição de uma condição física saudável e do desenvolvimento correlativo da personalidade nos planos emocional, cognitivo, estético, social e moral;
- ✚ Promover a prática de atividades motoras, lúdicas e desportivas, bem como o seu entendimento enquanto fatores de cultura e de concretização de valores sócias, estéticos e éticos;
- ✚ Incentivar o gosto pelas práticas desportivas, como meio privilegiado de desenvolvimento pessoal, interpessoal e comunitário;
- ✚ Apoiar, estimular e promover o desportivismo, o espírito de equipa e as atitudes de cooperação, solidariedade, autonomia e criatividade, bem como a capacidade de interpretação e de compreensão das potencialidades do desporto como expressão cultural e fator do desenvolvimento humano;
- ✚ Contribuir para a integração dos alunos.

## 2.2. Piscina do Instituto Politécnico da Guarda

A Piscina do IPG, segundo a Normativa 23/93 do Conselho Nacional da Qualidade, é considerada piscina, uma vez que consta de um tanque artificial para fins balneares. Segundo a **Tipologia Construtiva** é uma piscina coberta e segundo a **Tipologia Funcional** é um Tanque de Aprendizagem e Recreio. A piscina do IPG é constituída por diferentes funções espaciais que a integram e se repartem pelas seguintes zonas ou sectores de atividade:



Fig. 11 – Piscina do IPG  
Fonte: GFCD

- a) **Zona de banho ou zona de cais:** constituída pelo tanque de natação e pela plataforma ou área de cais, que se desenvolve contígua e perimetralmente ao tanque;
- b) **Zona de serviços anexos:** compreende os locais dos vestiários, balneários e sanitários para os banhistas, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e os locais de arrecadação de material de animação e de treino;
- c) **Zona de serviços técnicos:** inclui as instalações para o tratamento da água, aquecimento de águas e climatização, instalações elétricas e, de um modo geral, todos os locais indispensáveis para a condução dos dispositivos das instalações técnicas;
- d) **Zona de serviço complementar ou zona de público:** compreende todos os espaços e serviços, independentes dos circuitos dos banhistas e acessíveis ao público espectador e visitantes não-banhistas, WC geral e sala de observação para a piscina.

### 2.2.1. Período e horário de funcionamento das piscinas

A piscina do Instituto Politécnico da Guarda funciona todos os dias, exceto aos sábados, domingos e feriados. No período de 15 de julho a 15 de setembro encontra-se encerrada. A piscina encontra-se aberta de segunda a sexta-feira, entre as 9:00h e as 21:30h; o horário de utilização compreendido entre as 17.15h e as 21:00h destina-se à escola de natação do IPG.

### 3. Objetivos

Após o assentimento da Dra. Rosário Santana, orientadora do estágio, o plano do estágio foi delineado, em conjunto com a Assistente Técnica Maria João Silva, supervisora do estágio na entidade de acolhimento, de modo a podermos aproveitar o máximo de atividades planeadas e desenvolvidas pelo GFCD. Assim, desenvolvemos as nossas atividades em dois espaços distintos: o GFCD, que se localiza no edifício dos Serviços Centrais e a Piscina, que se localiza no Campus do Instituto. Para além dos objetivos gerais do estágio, pretendíamos:

- ✚ Integrar a equipa do GFCD, desenvolvendo a capacidade de relacionamento interpessoal e participando ativamente em todas as atividades;
- ✚ Colaborar na construção e desenvolvimento de projetos e atividades;
- ✚ Colaborar nas ações de formação de carácter sociocultural e sócio desportivo desenvolvidas pelo GFCD;
- ✚ Adquirir conhecimentos relativos à Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e participar ativamente nas aulas.

### 4. Atividades Desenvolvidas

Quando escolhemos o GFCD como entidade de acolhimento para a realização do estágio curricular, estávamos cientes da sua mais-valia no que diz respeito à possibilidade de adquirir novos conhecimentos e à variedade e importância das atividades ali desenvolvidas. No entanto, sabíamos também que o período de estágio (setembro a novembro) seria um período crítico, pois o gabinete não tem grandes atividades nesse período, o que iria limitar o número e variedade de atividades desenvolvidas. Estas questões foram colocadas atempadamente à supervisora do estágio, que sugeriu a participação em atividades fora daquele período, de modo a enriquecer a nossa atividade prática. Assim, como no 2º ano do curso já tínhamos participado voluntariamente em atividades levadas a cabo pelo GFCD (Férias Desportivas 2011), foi-nos proposto participar em atividades de animação no Carnaval e nas Férias Desportivas 2012, desafio que aceitamos de muito bom grado.

Portanto, na elaboração deste relatório final de estágio pretendemos descrever todas as atividades observadas e realizadas no GFCD, numa perspetiva prática, suportada pelas pesquisas teóricas efetuadas, relativas aos assuntos abordados.

A componente prática do estágio foi desenvolvida através do acompanhamento dos diversos projetos do GFCD com a supervisora do estágio, o que envolveu atividades de vários tipos, relativas à realização de eventos, independentemente da sua natureza e objetivos, nomeadamente: reuniões para planeamento, elaboração e preparação da logística necessária, avaliação de todos os processos implicados no seu decurso, montagens e desmontagens de todo o material utilizado, avaliação retrospectiva, com levantamento dos aspetos positivos, negativos e satisfação dos participantes, programação de eventuais melhorias a levar a cabo em projetos posteriores.

Para cada atividade fizemos um levantamento teórico recorrendo a documentos de uso interno do GFCD, incluindo documentos padrão, que são utilizados de acordo com a natureza dos eventos a programar e que facilitam toda a fase de preparação.

Apesar das limitações conhecidas à partida e já aqui referidas, o estágio no GFCD, deu-nos a possibilidade de observar, executar tarefas e participar em atividades com características muito distintas entre si, proporcionando uma visão global da atividade habitual do GFCD e enriquecendo a nossa prática no domínio da ASC e da AD. Assim, as atividades desenvolvidas durante o estágio incluíram: atividades de secretariado (arquivamento, pesquisas, atendimento ao público), de acordo com as necessidades do GFCD; atividades no terreno, como as férias desportivas; colaboração na organização de eventos (jornadas de atletismo); observação de aulas de natação(modelo campaniço); professor auxiliar de aulas de natação; oficial de mesa da escola de Andebol.



A tabela 2 (página 45) resume as atividades desenvolvidas durante os meses de estágio.

Tabela 2 - Atividades realizadas no GFCD

Fonte: Própria

Atividade	Data	Horário	Dia da semana	Atividade desenvolvida
<b>GFCD</b>	3-09-2012			Atendimento
	a	9.00h às 12.30h	Segunda a sexta	Arquivo
	14-12-2012	14.00h às 17.30h		Elaboração logística para os eventos
<b>Carnaval</b>	21 de fevereiro 2012	8.30h às 18.00h	Terça-feira	Monitor
<b>Férias desportivas</b>	2 a 6 de julho	8.30h às 18.00h	Segunda a sexta	Monitor
	9 a 13 de julho 2012			Ajuda no relatório final
<b>Jornadas de atletismo</b>	29 de novembro 2012	8.30h às 18.00h	Quinta-feira	Ajuda na organização do evento.
<b>Aula de Natação</b>		17.15h às 18.00h	Quarta-feira	Aula de natação a duas turmas
		18.00h às 18.45h		
<b>Oficial de mesa</b>		Conforme o jogo	Sábados e	Auxiliar de mesa nos jogos "em casa"
<b>Diretor de campo</b>			Domingos	
<b>Observação de aulas</b>	2 de Outubro	18.00h às 18.45h		Observação de aulas
	Novembro	18.45h às 19.30h	Terça-feira	de duas turmas de
	18 de Dezembro 2012			AMA do IPG

#### 4.1. Carnaval

Esta atividade decorreu no dia 21 de fevereiro das 8.30h às 18.00h nas instalações do IPG, como resposta ao interesse manifestado pelos pais das crianças em lhes oferecer um dia diferente nas férias do carnaval, em que os pais não podiam afastar-se das suas obrigações profissionais.

As atividades decorreram na piscina e no campus do IPG e constaram de jogos lúdicos, atividades aquáticas e um desfile de carnaval pelo edifício central e pelas escolas inseridas no campus do IPG.

A nossa participação neste dia incluiu: receção e acolhimento das crianças (18 participantes), acompanhamento durante todas as atividades efetuadas e durante os

períodos de refeição (almoço e lanche) e encerramento das atividades com o regresso das crianças aos cuidados familiares (Anexo I).

#### 4.2. Férias Desportivas

Consciente da importância do desporto, quer na promoção da saúde, quer no desenvolvimento psíquico, motor e social das crianças e jovens, o IPG, através do GFCD, tem vindo a desenvolver desde há já alguns anos, um programa de Férias Desportivas no mês de julho, procurando atingir os seguintes objetivos: desenvolver um conjunto



de iniciativas de forma a promover a instituição e a servir a comunidade egitaniense, bem como sensibilizar os participantes e a população em geral para os valores da ética e do espírito desportivo; desenvolver nas crianças e jovens hábitos desportivos e culturais que sirvam para a vida, através da educação do ócio e dos tempos livres; promover o desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa; oferecer aos pais o enquadramento dos seus filhos num projeto credível, seguro e com qualidade, possibilitando a sua valorização; motivar as crianças e jovens para a participação em atividades ao ar livre.

As Férias Desportivas têm para nós um significado particular porque, como já referimos, tivemos a oportunidade de usufruir delas como participante e de colaborar como monitor voluntário no 2º ano do curso, o que nos permitiu ter uma visão muito completa de toda a sua dinâmica. Por isso, foi-nos proposto pela supervisora do estágio a participação, como monitor, nas Férias Desportivas 2012, de modo a enriquecer o estágio e desenvolver o sentido de responsabilidade. O facto de poderem participar crianças e jovens de diferentes faixas etárias constituiu um desafio para a capacidade de comunicação e de gestão das atividades, que muito enriqueceu a experiência adquirida.

O programa desta atividade é semanal. De acordo com o número de inscrições, cada criança/jovem, pode frequentar as Férias Desportivas uma ou duas semanas.

A atividade realiza-se em diversos espaços: o *campus* e a piscina do IPG; a sala dos computadores e auditório da ESTG; a praia fluvial da Aldeia Viçosa; o Parque Urbano do Rio Diz (Polis); o Pavilhão Desportivo Municipal de S. Miguel; o Ginásio e

Sala de Dança da ESECD e o Parque da Senhora dos Verdes, em Gouveia. Os almoços e lanches foram servidos na cantina dos Serviços Centrais no IPG, à exceção de terça e quarta-feira, em que cada participante tinha que levar o seu almoço. Da mesma forma, o jantar de quinta-feira das duas semanas das Férias Desportivas foi servido na cantina II, situada nas residências junto aos Serviços Sociais e os pequenos-almoços de sexta-feira, foram fornecidos no bar na ESECD.

Participamos diariamente em todas as atividades efetuadas ao longo das duas semanas de Férias Desportivas (32 participantes na 1ª semana e 38 participantes na segunda semana), incluindo: receção e acolhimento das crianças à chegada ao IPG e vigilância até ao início das atividades do dia; acompanhamento durante todas as atividades efetuadas e durante os períodos de refeição; vigilância e ajuda na montagem das tendas na noite do acampamento; encerramento diário das atividades e vigilância até ao regresso das crianças aos cuidados familiares.

Pela observação da dinâmica e do empenho dos participantes, pudemos constatar que as atividades desenvolvidas se revelaram atrativas e muito estimulantes. Além disso, através da análise dos inquéritos realizados no final de cada semana de atividades concluiu-se que, tanto os encarregados de educação como os participantes se mostravam muito satisfeitos com a programação e com os serviços prestados por toda a organização. Foram dias de aprendizagem e de convívio que os participantes esperavam repetir em futuras férias, desejo transmitido no final das atividades (Anexo II).

### **4.3. Jornadas de Atletismo**

O atletismo é considerado como um desporto base, pois a sua prática reflete os movimentos essenciais do ser humano, na medida em que ele caminha, corre, salta e arremessa. Esta modalidade desportiva consiste numa variedade de desportos competitivos de corrida, marcha, saltos e lançamentos.

As Jornadas de Atletismo do IPG, organizadas pela Unidade Técnico-Científica de Desporto e Expressões da ESECD e pelo GFCD, foram realizadas no dia 29 de novembro de 2012, procurando atingir os seguintes objetivos: caracterizar o treino do jovem atleta, nomeadamente no processo de aprendizagem das diferentes técnicas e sua evolução até ao alto rendimento; formar e reciclar conhecimentos dos profissionais de desporto; promover o debate, entre os intervenientes, com o objetivo de contribuir

para o êxito da modalidade; reforçar o papel educativo e formativo das ações de formação.

Na organização deste evento, enquanto estagiário do GFCD, participamos ativamente em todas as atividades, no que diz respeito às fases de preparação, realização e avaliação, nomeadamente: produção de um cartaz e desdobráveis informativos; elaboração de convites, fichas de inscrição, certificados de participação e inquéritos de satisfação; secretariado do evento; elaboração do relatório final das jornadas e a análise dos inquéritos de satisfação (Anexo III). Às jornadas de atletismo assistiram 80 participantes

#### 4.4. Escola de Andebol

O Andebol é uma modalidade desportiva de grande implantação nacional que, juntamente com outras atividades, pode assumir um papel fundamental

na formação das crianças e jovens. A Federação de Andebol de Portugal (FAP) e o IPG promovem um conjunto de atividades no sentido de oferecer a todos os jovens e crianças a prática da modalidade.

Todo o processo de planeamento, operacionalização e desenvolvimento da Escola de Andebol assentou numa equipa de trabalho, cuja constituição e natureza da participação (competências, funções, responsabilidades e contrapartidas) foram constituídas no sentido de se obterem níveis superiores de qualidade.

A organização da escola de Andebol do IPG é feita por três treinadores, dois coordenadores técnicos, um oficial de mesa e um diretor de campo. É constituída por três equipas (minis, infantis e iniciados).

Motivados pelo forte empenho do GFCD e da equipa técnica (treinadores) no desempenho dos jovens jogadores e no crescimento da escola de Andebol, acompanhamos com agrado alguns jogos e, assim que foi possível, realizamos duas formações relativas à modalidade, nomeadamente: Curso de Diretores de Campo e Curso de Oficiais de Mesa (CROM), ficando assim habilitado para fazer parte na direção do clube como diretor de campo, no dia dos jogos em casa e auxiliar a mesa de jogo quando necessário (Anexo V).



Fig. 13 – Escola de Andebol IPG  
Equipa de Iniciados  
Fonte: Própria

- **Apresentação do Problema**
- **Instrumento e procedimentos metodológicos**
- **Apresentação e discussão dos resultados**
- **Análise dos Domínios**
- **Conclusões**

# Capítulo IV

# Estudo/Modelo Campaniço

## Capítulo IV – Estudo/ Modelo de Campaniço

---

### 1. Apresentação do Problema

#### 1.1. Introdução

No processo de ensino-aprendizagem da natação, um dos dilemas dos profissionais desta área passa pela escolha da estratégia a ser aplicada para o desenvolvimento deste processo, já que no decurso da sua existência, estes têm sido ensinados de acordo com diferentes modelos.

A necessidade de modelos de ensino, centra-se no sentido de estes procurarem objetivar o ensino, dando um caminho técnico à aprendizagem, sempre com o intuito de se averiguar melhorias na ação didática e educativa e, conseqüentemente, progressões no processo de ensino-aprendizagem.

Silva (2003) destaca que estes modelos deverão refletir-se em estratégias e padrões básicos do movimento, tendo sempre como ponto crucial o conceito de progressão (hierarquia de comportamentos), a aquisição e aprendizagem de habilidades fundamentais sobre outras já detidas, até que sejam alcançadas as técnicas formais de nado.

Os modelos de ensino são assim uma mescla de tarefas e estratégias educativas específicas, com a finalidade de facultarem uma competente adaptação ao meio aquático, por parte do indivíduo, às imposições desse meio (Campaniço, 1997).

#### 1.2. Definição do problema

O objetivo do presente estudo consiste em verificar o êxito da aplicação de um programa de AMA numa turma de crianças. O programa aplicado é uma versão reduzida do modelo de Campaniço (1997). Isto é, o autor refere que os objetivos definidos para o subnível A demoram, em média, 23 aulas para serem atingidos. O objetivo deste estudo é averiguar se as crianças sujeitadas ao nosso programa os atingem em apenas 10 aulas. Será que as crianças sujeitadas ao nosso programa conseguem atingir os mesmos objetivos em apenas 10 aulas?

### 1.3. Hipóteses

Tendo em conta o objetivo do estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

1. Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço obtêm os comportamentos finais, previstos para o subnível A.
2. Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço não obtêm os comportamentos finais, previstos para o subnível A.
3. Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço obtêm alguns dos comportamentos finais, previstos para o subnível A.

### 1.4. Metodologia

Neste capítulo apresenta-se a organização geral do presente estudo. Encontram-se assim descritas todas as etapas do mesmo, características das amostras, material de suporte ao estudo, elaboração do instrumento de observação e procedimentos de análise dos resultados.

### 1.5. Amostra

A amostra do estudo foi constituída por cinco alunos (dois do sexo masculino e três do sexo feminino), voluntários, sem prática de natação e que integram, por isso, a turma número oito de AMA do IPG. Estes têm idades compreendidas entre os quatro e os seis anos.

## 2. Instrumento e procedimentos metodológicos

### 2.1. Procedimentos metodológicos:

A realização do presente estudo comportou as seguintes tarefas:

- I. **Construção do instrumento de observação e registo:** para o registo e análise dos dados, elaborámos uma ficha de observação igual à que consta do manual do autor (Campaniço, 1989). A recolha dos dados desenvolveu-se através de uma

observação sistemática direta. Os dados foram registados, nas folhas de observação (em formato *Word*), na ordem em que ocorriam. (Anexo IV)

II. **Organização experimental:** Este estudo, que decorreu ao longo de 12 semanas, teve como objetivo verificar as potencialidades de aplicação de uma versão reduzida *temporal* do método de AMA de Campaniço.

As aulas de adaptação decorreram durante esse intervalo de tempo, às terças-feiras, na piscina do IPG. A duração de cada aula foi de 45 minutos. Durante a aplicação das sessões todos os alunos estiveram presentes.

Assim, decidimos verificar tal aplicação apenas ao subnível A e apenas nas três primeiras etapas deste nível:

- ✚ Descoberta do novo espaço;
- ✚ Fundamentos de um novo conceito de respiração;
- ✚ Primeiras formas elaboradas de movimento.

Pretendeu-se assim condensar o método do autor, que envolve a aplicação de 23 sessões de AMA, em apenas 10, e compará-lo com o método original. Este número relaciona-se com o número de sessões que, enquanto estagiário podemos efetivar, dado o espaço temporal a que este estávamos sujeitos.

No decorrer das sessões de 45 minutos, foram constantemente aplicados conjuntos de exercícios idealizados por Campaniço (1989). Todas as sessões compreenderam o desenvolvimento dos cinco domínios da natação previstos por Campaniço, para uma eficaz aquisição da adaptação ao meio aquático:

- ✚ Saltos;
- ✚ Equilíbrios;
- ✚ Imersão;
- ✚ Respiração;
- ✚ Propulsão.

III. **Observação:** Os dados observados foram registados num diário de campo, salientando os exercícios fornecidos pelo professor. (Anexo IV)

Neste estudo pretendeu-se comparar o desenvolvimento comportamental dos alunos, no meio aquático, após a aplicação de um conjunto de exercícios para aprendizagem da AMA, propostos por Campaniço. Para tal, realizamos duas



avaliações: uma avaliação inicial, que decorreu antes da aplicação da bateria de exercícios e que teve como finalidade verificar o nível comportamental dos alunos dentro de água; uma avaliação final, que foi realizada após a aplicação de 10 aulas de AMA e cujo objetivo foi verificar o alcance da aplicação da versão reduzida (idealizada por nós) do método de Campaniço na AMA.

A primeira avaliação decorreu no dia 2 de Outubro de 2013 e a última no dia 18 de Dezembro de 2013. (Anexo IV)

IV. **Tratamento dos dados:** Os dados foram tratados tendo em conta os comportamentos que Campaniço (1997) pretende ver alcançados com o alcance adequado do subnível A e que constam da tabela abaixo indicada. A análise foi descritiva, sem recurso a tratamento estatístico, e realizou-se inicialmente de forma global e posteriormente por domínio. (Anexo IV)

Tabela 3 - Ficha de observação  
Fonte: Própria

Ficha de Observação		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		
	O aluno imerge durante 15" ou mais		
Respiração	O aluno expira dentro de água		
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		
Equilíbrio	Executa a posição de bola		
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		
Propulsão	Batimento de pernas com prancha		
	Deslize com batimentos		
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		

### 3. Apresentação e discussão dos resultados

#### 3.1. Introdução

O objetivo do presente estudo consistiu em comparar a aplicação do método de AMA de Campaniço (1997), com uma versão reduzida *temporal* desse método, idealizada por nós, e verificar se é possível que os nossos alunos atingem os mesmos resultados, em apenas 10 aulas, em vez das 23 previstas pelo autor.

Tabela 4 - Ficha de avaliação do dia 2-10-2012

Fonte: Própria

#### 3.2. Análise geral da primeira observação

Domínios	Imersão				Respiração						Equilíbrio						Propulsão				Salto		
	Comportamento		O aluno imerge completamente o corpo	O aluno imerge durante 15'' ou mais	O Aluno expira dentro da água		O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente com batimento de pernas		O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		O aluno executa posição de bola		O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		Deslize com batimento		Batimento de pernas com prancha		De cabeça da posição de joelhos junto da borda		
Nome dos alunos	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	
Inês M.		X		X		X		X	X			X		X				X	X				X
Ema A.		X		X		X		X	X			X		X				X	X				X
Ana Júlia S.		X		X		X		X	X			X		X				X		X			X
Martin R.		X		X	X			X	X			X		X				X	X			X	
Gonçalo T.		X		X		X		X	X			X		X				X	X				X

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Tendo em conta os dados observados na tabela anterior, verificamos que, de uma forma geral, grande parte dos alunos não domina os comportamentos esperados, para os vários domínios; a exceção surge no domínio da respiração e da propulsão. Na respiração, todos os alunos conseguem realizar a respiração à superfície da água, por sua vez, na propulsão, à exceção da aluna Ana Júlia, todos os restantes conseguem realizar batimento de pernas com prancha. Outro aspeto a realçar, da análise da tabela, é o facto de dois alunos sem experiência conseguirem realizar saltos para a água de cabeça.

#### 4. Análise dos Domínios

##### 4.1. Análise do domínio da imersão

A tabela 5 avalia o domínio da imersão, segundo observação feita aos alunos de AMA no dia 2/10/12, em comparação com avaliação final, no dia 18/12/12.

Tabela 5 - Ficha de avaliação da imersão

Fonte: Própria

Domínio	Imersão							
	1ª Observação				2ª Observação			
	O aluno imerge completamente o corpo		O aluno imerge durante 15'' ou mais		O aluno imerge completamente o corpo		O aluno imerge durante 15'' ou mais	
Comportamentos a Observar								
Aluno	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE
Inês M.		X		X	X			X
Ema A.		X		X	X		X	
Ana Júlia S.		X		X	X		X	
Martin R.	X			X	X		X	
Gonçalo T.		X		X	X		X	

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Os dados da tabela permitem verificar que, entre observações, houve excelentes melhorias por parte dos alunos, nas aquisições referentes a este domínio. Assim, o primeiro item de observação (o aluno imerge completamente o corpo) foi alcançado por

todos os alunos e o segundo (o aluno imerge durante 15'' ou mais) só não foi alcançado pela aluna Inês Marques.

#### 4.2. Análise do domínio da respiração

A tabela seis avalia o domínio da respiração, segundo observação feita aos alunos de AMA no dia 2/10/12, em comparação com avaliação final, no dia 18/12/12

Tabela 6 - Ficha de avaliação da Respiração  
Fonte: Própria

Domínio	Respiração											
	1ª Observação						2ª Observação					
	O Aluno expira dentro da água		O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente com batimento de pernas		O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		O aluno expira dentro da água		O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente com batimento de pernas		O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	
Aluno	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE
Inês M.		X		X	X			X		X	X	
Ema A.		X		X	X		X		X		X	
Ana Júlia S.		X		X	X		X		X		X	
Martin R.	X			X	X		X		X		X	
Gonçalo T.		X		X	X		X		X		X	

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Do exposto na tabela acima, verificamos que na primeira observação todos os alunos conseguiram alcançar o comportamento: “o aluno expira só pela boca ou pelo nariz”. Os restantes objetivos apenas foram alcançados pelo aluno Martin. Verificando a segunda prestação individual dos alunos, esta permite-nos verificar que a maioria deles conseguiu aumentar a sua prestação. O terceiro comportamento continuou a ser realizado por todos e os restantes também foram alcançados, pela quase totalidade dos alunos, a única exceção foi a aluna Inês, que não conseguiu melhorar o seu despenho nestes dois objetivos.

## Análise do domínio do equilíbrio

A tabela sete avalia o domínio do equilíbrio, segundo observação feita aos alunos de AMA no dia 2/10/12, em comparação com avaliação final, no dia 18/12/12

Tabela 7 - Ficha de avaliação do Equilíbrio

Fonte: Própria

Domínio	Equilíbrio											
	1ª Observação						2ª Observação					
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		O aluno executa posição de bola		O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		O aluno executa posição de bola		O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio	
Aluno	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE
Inês M.		X		X		X		X	X		X	
Ema A.		X		X		X	X			X	X	
Ana Júlia S.		X		X		X	X			X		X
Martin R.		X		X		X	X		X		X	
Gonçalo T.		X		X		X	X		X		X	

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Os resultados verificados entre observações, permitem verificar a existência de diferenças significativas nos vários comportamentos. Na primeira observação nenhum dos alunos conseguiu alcançar qualquer dos objetivos previstos para este domínio. No entanto, tendo em conta a segunda observação, verificamos que a quase totalidade dos alunos realizou com êxito a execução destes comportamentos.

O primeiro comportamento (“o aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios”) só não foi alcançado pela aluna Inês, o segundo (“o aluno executa a posição de bola”), de maior dificuldade, não foi atingido pelas alunas Ema e Ana Júlia, e o último novamente pela Ana Júlia.

### 4.3. Análise do domínio da propulsão

A tabela oito avalia o domínio da propulsão, segundo observação feita aos alunos de AMA no dia 2/10/12, em comparação com avaliação final, no dia 18/12/12.

Tabela 8 - Ficha de avaliação da Propulsão

Fonte: Própria

Domínio	Propulsão							
	1ª Observação				2ª Observação			
	Deslize com batimento		Batimento de pernas com prancha		Deslize com batimento		Batimento de pernas com prancha	
Comportamentos a observar								
Aluno	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE
Inês M.		X			x		x	
Ema A.		X	X		x		x	
Ana Júlia S.		X	X		x		x	
Martin R.		X		X	x		x	
Gonçalo T.		X	X		X		X	

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Tendo em conta a observação dos dados presentes na tabela, conclui-se que os resultados dos alunos foram superiores na segunda observação, já que todos os comportamentos previstos para este domínio foram alcançados por todos os nadadores.

#### 4.4. Análise do domínio dos saltos

A tabela nove avalia o domínio dos saltos, segundo observação feita aos alunos de AMA no dia 2/10/12, em comparação com avaliação final, no dia 18/12/12.

Tabela 9 - Ficha de avaliação Saltos  
Fonte: Própria

Domínio	Saltos			
	1ª Observação		2ª Observação	
	De cabeça, da posição de joelhos junto da borda		De cabeça, da posição de joelhos junto da borda	
Comportamentos a observar				
Aluno	E	NE	E	NE
Inês M.		X	X	
Ema A.	X		X	
Ana Júlia S.		X		X
Martin R.	X		X	
Gonçalo T.		X	X	

Legenda: E – Executa; NE – Não executa

Face ao exposto na tabela nove, facilmente se verifica que também neste domínio houve uma clara melhoria dos resultados da primeira para a segunda observação. Enquanto na primeira observação apenas dois alunos realizavam este objetivo, na segunda avaliação, à exceção da Ana Júlia, todos os outros alunos alcançaram este comportamento.

#### 5. Conclusões

O objetivo do presente estudo consistiu em comparar o resultado da aplicação de um programa de AMA numa turma de crianças. O programa aplicado é uma versão reduzida do modelo de Campaniço (1997), realizado por nós. O objetivo deste estudo era que as crianças sujeitas ao nosso programa atingissem em apenas 10 aulas os

objetivos comportamentais que, através do método de Campaniço, demoram em média 23 aulas para serem atingidos.

Os resultados obtidos no presente estudo permitiram evidenciar as seguintes conclusões a nível das três hipóteses colocadas:

1. **Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço obtêm os comportamentos finais, previstos para o subnível A** - Dos resultados obtidos, podemos concluir que esta hipótese não foi alcançada, já que a totalidade dos alunos não conseguiu obter os comportamentos exigidos para o final deste subnível.
2. **Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço não obtêm os comportamentos finais, previstos para o subnível A** - Face aos resultados obtidos, podemos concluir que esta hipótese não se verificou, já que a grande maioria dos alunos conseguiu obter, através da versão reduzida do modelo, os comportamentos finais previstos.
3. **Os alunos sujeitos à versão reduzida do modelo de Campaniço obtêm alguns dos comportamentos finais, previstos para o subnível A** - Tendo em conta os resultados, podemos verificar que esta hipótese se verificou. A maioria dos alunos conseguiu alcançar os objetivos propostos para os cinco domínios. Alguns dos comportamentos finais dos domínios foram alcançados por todos os elementos (“o aluno imerge completamente o corpo”; “deslize com movimento”; “batimento de pernas com prancha”).

#### **Notas Conclusivas:**

De um modo geral, os resultados obtidos permitiram verificar que através da versão do modelo de AMA, que nós propusemos, do modelo de Campaniço (1997), não conseguimos alcançar os comportamentos finais que este autor descreve após a realização de 23 sessões. No entanto, face aos dados obtidos, podemos concluir que em 10 sessões podemos esperar, por parte de uma classe de AMA, a obtenção da maioria desses objetivos. Assim o nosso método não consegue os resultados previstos no modelo de Campaniço, mas em metade das aulas podemos alcançar a quase totalidade dos comportamentos exibidos para o alcance do subnível A.



## **Reflexão Final do Estágio**

---

Ao finalizarmos este relatório, torna-se necessário fazer uma reflexão crítica sobre as diferentes vertentes do estágio e sobre as competências adquiridas através do trabalho prático realizado e respetiva fundamentação teórica. Essa reflexão abordará a relação estabelecida com a supervisora do estágio, os aspetos que consideramos mais importantes e de maior interesse para a nossa formação, as funções que desempenhamos ao longo do estágio e a importância do estágio na integração no mundo laboral.

Não podemos deixar de começar por referir que a integração no GFCD foi de algum modo facilitada devido ao fácil contacto com a supervisora do estágio, já conhecida desde há muitos anos. Se por um lado esse conhecimento prévio ajudou a ultrapassar a inibição inicial na exposição das dificuldades e pedidos de esclarecimento, por outro lado o relacionamento manteve sempre um carácter institucional, respeitando todas as normas de funcionamento do GFCD, nomeadamente no que diz respeito à assiduidade, cumprimento rigoroso dos horários e execução das tarefas propostas. Assim, perante qualquer dúvida ou questão, pudemos sempre contar com respostas esclarecedoras e orientações precisas, mas também com a crítica construtiva, sempre que foi necessário.

Consideramos que a aprendizagem e a aquisição de novas competências foram progressivas ao longo de todo o estágio, relativamente a todas as áreas em que desenvolvemos atividades, nomeadamente no contacto e atendimento dos utentes do GFCD, na planificação e organização de eventos e no cumprimento de tarefas concretas, como a vigilância das crianças participantes nos eventos realizados e nas aulas de natação. Da experiência vivida e da observação dos profissionais responsáveis pelo trabalho efetuado, percebemos que há um conjunto de características pessoais, que devemos desenvolver e que se revelam fundamentais para um bom desempenho no trabalho no domínio da ASC, nomeadamente: responsabilidade, criatividade, perspicácia, perseverança e capacidade de liderança.

As maiores limitações, encontradas no decurso do estágio, tiveram origem em dois campos diferentes. Por um lado, a falta de autoconfiança levantou algumas dificuldades no desenvolvimento de relações interpessoais, principalmente na fase inicial do estágio, manifestadas sobretudo no atendimento dos utentes do GFCD. Por outro lado, não pudemos acompanhar todas as fases de planeamento das atividades no

Carnaval e Férias Desportivas, por se tratar de atividades realizadas fora do período de estágio. Como já foi referido, entre setembro e dezembro a atividade do GFCD não é muito rica, pois corresponde à fase inicial do ano letivo, em que o balanço das atividades do ano anterior e a programação do ano que começa são prioritários, nomeadamente no que diz respeito à atividade das escolas de natação e de andebol do IPG.

Para ultrapassar as referidas limitações, teve um papel determinante a supervisora do estágio que sempre nos incentivou a ter um papel mais pró-ativo e a desenvolver a autoconfiança e nos envolveu noutros projetos e atividades com o objetivo de enriquecer a nossa prática.

A realização das Jornadas de Atletismo permitiu-nos adquirir conhecimentos relativos à organização deste tipo de eventos, compensando, de algum modo a falta de prática nesta área. Por outro lado, aceitamos com agrado o desafio de fazer um estudo comparativo entre duas turmas de AMA da escola de natação do IPG, submetidas a diferentes métodos de ensino. Em relação a este estudo, devemos sublinhar que foi necessário introduzir alterações ao plano inicial, pois as crianças das turmas em questão tinham idades e compleição física diferentes, o que as deixava em situação de desigualdade entre si (numa turma todas as crianças tinham pé, o que não se verificava na outra turma), não sendo por isso comparáveis. Assim, apesar de termos acompanhado a evolução de ambas as turmas, optamos por fazer um estudo sobre a aplicação, de uma versão reduzida no tempo do método de Campaniço, apenas numa turma. Como a amostra era pequena, apenas tiramos as conclusões que a observação nos permitiu. No entanto, consideramos que a observação das aulas de ambas as turmas de AMA foi uma experiência muito rica, pois permitiu-nos adquirir conhecimentos teóricos e práticos sobre o ensino da natação, modalidade que muito apreciamos.

Apesar da grande importância da componente prática do estágio, os conhecimentos teóricos, metodológicos e empíricos aprofundados através das pesquisas bibliográficas efetuadas, relacionadas com as atividades realizadas, deram um contributo muito importante para a consolidação das competências adquiridas durante a realização do estágio.

A experiência de ter participado em tão variadas atividades permitiu-nos abarcar um conjunto de conhecimentos e modelos de trabalho que, seguramente, serão importantes no nosso futuro pessoal e profissional.

## Considerações Finais

*“ Há um tempo que é preciso abandonar as roupas usadas, já que tem a forma do nosso corpo e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos”*

Fernando Pessoa

Após a reflexão sobre os três anos de formação na ESECD do IPG e sobre o estágio curricular, consideramos que foram atingidos os objetivos propostos. A aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático e o alargamento do repertório de competências e conhecimentos através da participação numa série de experiências práticas, foram conseguidos através do nosso trabalho enquanto estagiário no GFCD. Como já foi referido, durante o tempo que durou o estágio fomos incentivados a participar ativamente em todas as atividades coordenadas e realizadas pela entidade acolhedora, experiência que nos permitiu identificar as áreas pessoais que necessitam de aperfeiçoamento e empenho, nomeadamente no que diz respeito à autoconfiança e capacidade de liderança.

A escolha da entidade de acolhimento foi bastante feliz, sobretudo pela diversidade do trabalho ali realizado, o que nos proporcionou uma visão bastante alargada dos domínios de intervenção da ASC. Como o GFCD está mais vocacionado para a prática desportiva, pudemos enriquecer sobretudo a nossa prática em AD, que resulta da aplicação dos princípios da ASC às práticas desportivas. No entanto, o estágio permitiu-nos vivenciar diferentes momentos de atividades distintas, nomeadamente no que se refere à organização de outros eventos, sua realização e avaliação.

Gostamos particularmente das atividades desenvolvidas no âmbito da escola de natação do IPG, em grande parte pelo gosto pessoal pelas atividades aquáticas. A observação das aulas de AMA e a realização do estudo sobre a aplicação de uma versão reduzida temporalmente do método de Campaniço a uma turma de AMA, bem como a possibilidade de realizar a tarefa de monitor de natação, foram muito importantes pelo enriquecimento teórico e prático que proporcionaram.

De referir ainda o contacto com a escola de andebol do IPG, que nos entusiasmou a fazer duas formações com o patrocínio da F.P.A. (oficial de mesa e

diretor de campo) e as atividades de animação para crianças e jovens, que são um desafio no que diz respeito à perspectiva educativa.

A natureza essencialmente prática do nosso estágio, sustentada pelos conhecimentos teóricos, metodológicos e empíricos adquiridos ao longo dos anos da licenciatura e aprofundados nas pesquisas bibliográficas sobre as várias temáticas abordadas ao longo do presente relatório, ofereceu-nos uma visão mais realista do mundo profissional em termos daquilo que nos pode ser exigido e das eventuais oportunidades para integrar o difícil mundo laboral. Assim, a nível pessoal, o estágio cumpriu ainda o objetivo de permitir o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional, atenuando o impacto da transição para o real Mundo do Trabalho.

Terminamos assim esta etapa com a certeza de não encontrar facilidades na etapa seguinte, mas animados por tudo o que vivemos nos últimos três anos.

## Bibliografia

Alves, Bruno (2010). “A Animação Desportiva e os Tempos Livres” in *Revista Práticas de Animação*. Ano 4 – número 3, outubro de 2010, acedido em <http://revistapratikasdeanimacao.googlepages.com>

Aquino, C., Martins, J. (2007). “Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho” in *Revista Mal-estar e Subjetividade* – Fortaleza; setembro 2007; Vol. VII – Nº 2 – pp. 479-500.

Baldwin, L. A. (1975). *Teorias do Desenvolvimento da Criança*. Biblioteca Pioneira de Ciências Sociais, Psicologia.

Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., e Queirós, T. (2012). “A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas” in *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Ano 17 - Nº 170 - Julho de 2012. Consultado em <http://www.efdeportes.com/>

Branco, J. (s.d.). “O construtivismo de Piaget”. Consultado em [filosofianaesen.no.sapo.pt/indice\\_trabalhos\\_novos\\_dominios\\_constru...](http://filosofianaesen.no.sapo.pt/indice_trabalhos_novos_dominios_constru...)

Caires, S., Almeida, S. (2000). “Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópico para um debate em aberto” in *Revista Portuguesa de Educação*. Universidade do Minho; vol. 13, número 002. pp. 219-241.

Calvo Sastre, A. M.. “*Animação Sociocultural na Infância. A Educação nos Tempos Livres*” In Trilla, J. (coord.) (1998). *Animação sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. pp.207-217.

Campaniço, J. (1989).” *Escola de Natação*”. Ministério da Educação. Direcção Geral dos Desportos.

Campaniço, J. (1997). “*Os modelos de ensino básico em Portugal*”. XX Congresso Técnico – Científico da APTN. Setúbal.

Canastra, F. (s.d.). “*Animação Social, Educativa e Cultural?*” – Uma aproximação conceptual.

Carvalho, C. (1994). “*Natação – contributo para o sucesso do ensino – aprendizagem*”. Edição do Autor.

Correia, P. (2008). “Perfil do Animador/Investigador” in *Revista Práticas de Animação*. Ano 2 – número 1, outubro de 2008, consultado em <http://revistapraticasdeanimacao.googlepages.com>

Costa, A., Galdes, J. (2007). “*Psicologia A*” (pag.161-166). Porto Editora.

Costa, A., Galdes, J., Amaral, L. (2006). “*Psicologia A*” (pag.64-77; 214-232). Porto Editora.

Cuenca Cabeza, M. “*Ócio e Animação Sociocultural: Presente e futuro*” in Trilla, J. (coord.) (1998). *Animação sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Pp.335-349.

Lima, P. (2009). “*Campinácios: Vivências de Animação Sociocultural*”. Dissertação de Mestrado não publicada em Estudos da Criança, Associativismo e Animação Sociocultural, Universidade do Minho, Instituto de Estudos da Criança, Portugal.

Marinho, R., Silva, A., Marinho, D. (2011). “*Proposta Metodológica de Adaptação ao Meio Aquático*”. Dissertação de Mestrado não publicada em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Moreira, S. (2006). “*As atividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*”. Dissertação de Mestrado não publicada em Estudos da Criança, área de especialização em Educação Física e Lazer, Universidade do Minho, Portugal.

Mota, J. (1990). “*Aspectos metodológicos do ensino da natação*”. Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Mota, J. (1991): “*A adaptação ao meio aquático*” in: Paula Botelho Gomes (org). Educação Física na Escola Primária. Vol.1. Edição da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto; Gabinete de Pedagogia do Desporto; Câmara Municipal do Porto, Pelouro de Fomento Desportivo. Pp. 75-85.

Salas, M. “*A figura e a formação do Animador Sociocultural*” in Trilla, J. (coord.) (1998). Animação sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos. Pp.123-126.

Santos, M., Mafra J. (s.d.). “Metodologia da Natação: analisando os métodos, princípios e conteúdos de ensino”. Universidade Salgado de Oliveira, Brasil.

Silva, A. (2003). “*A Aprendizagem e Aperfeiçoamento da Técnica em Natação*”. Penafiel, dezembro de 2003.

Trilla, J. (Coord.) (1998). “*Animação sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*”. Editorial Ariel.

## **Webgrafia**

[http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

<http://twintwo.ipg.pt>

[https://www.portaldocidadao.pt/.../ORG\\_camara+municipal+da+guarda.htm](https://www.portaldocidadao.pt/.../ORG_camara+municipal+da+guarda.htm) -

<http://www.mun-guarda.pt/>

[http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_1\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_1_1)

[www.guiadoestudante.pt/ge-faclist2.asp?...Superior...Instituto...Guard...](http://www.guiadoestudante.pt/ge-faclist2.asp?...Superior...Instituto...Guard...)

[www.encyclopedia.com.pt/articles.php?article\\_id=430](http://www.encyclopedia.com.pt/articles.php?article_id=430)

[www.unicef.pt/docs/pdf.../convencao\\_direitos\\_crianca2004.pdf](http://www.unicef.pt/docs/pdf.../convencao_direitos_crianca2004.pdf)

[anima-eseb.blogspot.com/](http://anima-eseb.blogspot.com/)

[www.jfreguesia.com/index.php?m...as\\_freguesias...freguesias](http://www.jfreguesia.com/index.php?m...as_freguesias...freguesias)

[www.notapositiva.com](http://www.notapositiva.com)

[www.cm-albergaria.pt/output\\_efile.aspx?sid=f8641a04...idf...](http://www.cm-albergaria.pt/output_efile.aspx?sid=f8641a04...idf...)

# **Anexo I**

# **Carnaval no IPG**



## Anexo 1 – Carnaval no IPG



Figura 3 – Cartaz

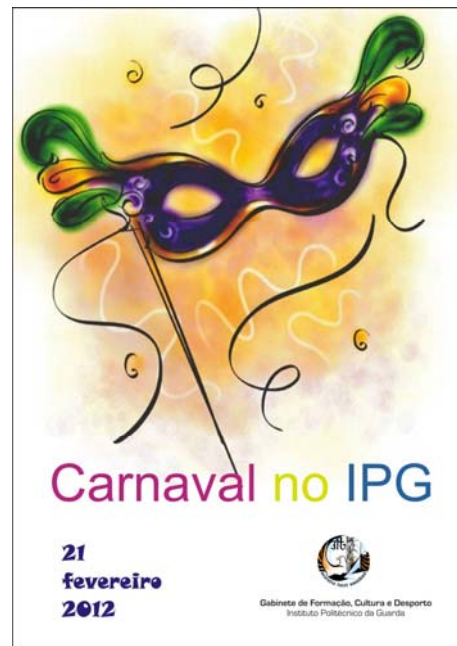


Figura 4 – Capa do Bloco oferecido aos participantes

## Fotos



# **Anexo II**

# **Férias Desportivas**

## Anexo 2 – Férias Desportivas



Figura 3 – Cartaz



Figura 4 - desdobrável frente



Figura 4 – desdobrável trás

## Férias Desportivas IPG/2012

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

### MONITORES

Luis Barbas

Marc

Diogo Correia

961296357

Coordenadora (Dr<sup>a</sup> Maria João Silva) 913371387

Figura 5 – Cartão dos pais frente

### Importante:

Não esquecer de trazer todos os dias t-shirt, chapéu, protetor solar e sapatilhas.

Terça-feira: levar almoço, fato de banho, toalha e chinelos.

Quarta-feira: Levar dinheiro para o almoço e outras sapatilhas num saco para utilizar no pavilhão.

Quinta-feira: Fato de banho, toalha e chinelos, dinheiro para o gelado, tenda, saco cama, lanterna (opcional) higiene pessoal.

Figura 6 – Cartão dos pais Trás

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto



**MONITOR**

**Férias Desportivas  
IPG/2012**

**Telefones**

Hospital Distrital da Guarda	271 200 200
Bombeiros Voluntários	271 222 115
PSP	271 222 022
IPG	271 220 111
GNR	271 222 169
Maria João (Coordenadora)	913 371 387

**MONITORES**

Luis Barbas  
Marc  
Diogo Correia

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Figura 7 – Cartão identificação Monitores

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto



**Férias Desportivas  
IPG/2012**

**Férias Desportivas  
IPG/2012**



Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Figura 8 – Cartão identificação participantes



#### **Artigo 4º**

##### **Objecto do Programa**

1. Com o presente Programa a Entidade Promotora obriga-se, nos termos do regulamento, a assegurar a prestação dos seguintes serviços:

##### **Campos de férias não residenciais**

- Seguro de acidentes pessoal durante o período circunscrito ao programa em que decorre a atividade;
- Uma refeição durante o período em que decorre a atividade;
- Acompanhamento dos jovens durante o desenrolar das atividades.

**NOTA:** Cabe ao representante legal do jovem inscrito fazê-lo chegar ao local do Campo de Férias no início do período de atividade e aí o recolher no final desse mesmo período, conforme explícito no programa de atividade.

#### **Artigo 5º**

##### **Equipa Pedagógica**

1. A equipa pedagógica é constituída por Coordenadores e Monitores de Campo de Férias.

##### **1.1 Funções do Coordenador**

O coordenador é o responsável pelo funcionamento do campo de férias, coordenando a parte técnica, pedagógica e administrativa do campo, competindo-lhe:

- Elaborar e operacionalizar o plano de atividades, assim como acompanhar a sua boa execução.
- Coordenar o corpo técnico – pedagógico.
- Assegurar que o campo de férias cumpra com os requisitos da legislação em vigor, assim como o descrito no presente regulamento interno.
- Zelar pela correta utilização dos equipamentos, assim como pela conservação dos equipamentos e instalações.
- Garantir o cumprimento das normas de saúde, higiene e segurança.
- f)

##### **1.2 Função dos Monitores**

#### **Regulamento Interno**

##### **Objetivo**

É objetivo do Campo de Férias do IPG proporcionar um programa organizado de carácter educativo, cultural, desportivo ou meramente recreativo destinado a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos.

#### **Artigo 1º**

##### **Inscrições, vagas e lista de espera**

- A inscrição dos participantes será feita através do preenchimento de formulário próprio.
- No ato da inscrição, os encarregados de educação dos participantes, ou quem os represente legalmente devem fazer a correta inscrição e facultar a documentação necessária, assim como devem prestar todas as informações importantes à sua integração no turno de campo de férias.
- As inscrições estão sujeitas ao número limite de vagas existentes para cada uma das atividades que integram o programa.
- As vagas existentes por atividade serão preenchidas conforme ordem de chegada da inscrição.
- Não existindo vagas, o participante pode optar por se inscrever, ficando em lista de espera.
- O participante apenas poderá optar por integrar a lista de espera, caso não esteja inscrito em nenhuma outra atividade que decorra em período coincidente.
- Em caso de desistência de um participante inscrito, a vaga será automaticamente preenchida pelo primeiro participante em lista de espera, que será contactado durante as 24 horas seguintes, devendo, nesse prazo proceder aos necessários pagamentos.

#### **Artigo 2º**

##### **Representante Legal/Encarregado de Educação**

- A participação de jovens menores nas atividades deste programa só será efetiva se devidamente autorizada pelo respetivo Encarregado de Educação ou Representante Legal.
- A autorização é efetivada pela assinatura do termo de aceitação do programa de atividades.
- No caso da inscrição em atividades deste programa ser efetuada pela Internet, a autorização, devidamente assinada, poderá ser enviada por correio, para a sede deste Instituto.
- A autorização poderá ainda ser entregue à entidade promotora quando da comparência do jovem na atividade em que se encontrar inscrito.
- O horário de contacto entre os participantes e os encarregados de educação, é feito no período da refeição principal (almoço), entre as 12h30m e as 14h00m, incluindo os contactos por telemóvel.
- Serão facultados aos encarregados de educação os seguintes documentos: Plano de atividades; regulamento interno; identificação da entidade organizadora e respetivos contactos e valor da inscrição a pagar.
- Será facultada informação sobre a existência de livro de reclamações e seguros pelos quais os participantes estejam abrangidos.

#### **Artigo 3º**

##### **Pagamento**

- O pagamento da inscrição poderá ser efetuado por cheque ou numerário ou, ainda, através de Multibanco.
- A inscrição do participante no Campo de Férias através do pagamento por Multibanco fica condicionada à sua efetiva transferência. O pagamento por Multibanco deverá ser efectuado até 2 dias após a inscrição, sem o que a esta será automaticamente anulada.
- O pagamento por cheque ou numerário apenas se aplica às inscrições realizadas diretamente a esta Instituição (no caso do Campo de Férias), devendo o pagamento ser efetuado no ato de inscrição.

1.21-Os monitores têm de acompanhar os participantes durante a execução das atividades do campo de férias, de acordo com o plano de atividades, assim como prestar-lhes a ajuda e apoio de que necessitem. Nos períodos de saída, de repouso e transportes, existirão sempre monitores a acompanhar os participantes.

1.22-Os monitores ajudarão o coordenador do campo de férias na organização das atividades e obedecerão às suas instruções.

1.23-Têm também o dever de assegurar o cumprimento por parte dos participantes das normas de saúde, higiene e segurança, assim como zelar pela boa conservação, manutenção e utilização dos equipamentos e materiais a utilizar pelos participantes.

1.3-Os coordenadores e monitores têm direito a receber uma bolsa pelo seu trabalho, sendo o seu valor e regime de pagamento acordados entre os mesmos e a entidade promotora. Terão ainda direito ao seguro de acidentes pessoais, transportes e alimentação de acordo com o âmbito do Campo de Férias.

2. A distribuição dos participantes pelas equipas/grupos educativos é da responsabilidade da equipa pedagógica, atendendo aos escalões etários existente no programa.

3. Assistência Médica. Como assistência médica entende-se as atuações de prevenção, atividades realizadas com material e equipamento de primeiros socorros, qualquer tratamento simples realizado por um monitor socorrista, bem como o transporte a qualquer Centro Hospitalar.

4. Monitores/pessoal técnico - O Campo de Férias terá no mínimo:

1 Coordenador.

1 Monitor para cada 06 participantes dos 06 aos 09 anos.

1 Monitor para cada 10 participantes dos 10 aos 15 anos.

1 Monitor para cada 15 participantes dos 16 aos 18 anos.

#### **Artigo 6º**

##### **Participantes**

1. O participante deve respeitar os regulamentos em vigor e é responsável pelos prejuízos causados à entidade promotora ou a terceiros, podendo incorrer na pena de exclusão quando a sua ação tenha afetado o normal funcionamento da atividade.

2. O participante deve prestar informações corretas e apresentar toda a documentação necessária à sua participação solicitada nos termos do presente Regulamento ou de outros que venham a ser elaborados.

3. Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoal e responsabilidade civil. Mediante interesse de Entidades e/ou Encarregados de Educação, as condições do mesmo poderão ser alteradas.

4. O IPG reserva-se o direito de, após prévia informação e contato com os Encarregados de Educação, fazer regressar a casa qualquer participante que pelo seu comportamento prejudique de forma significativa o funcionamento do Campo de Férias.

5. Todos os participantes devem cumprir as instruções que lhe sejam dadas pelos monitores e respectivos coordenadores dos campos de férias, assim como cumprir o descrito no presente regulamento interno.

6. Os participantes terão acesso a todas as atividades de acordo com os seus interesses, salvo razões pessoais, de ordem técnica, meteorológica ou por indicação dos Encarregados de Educação.

7. Sugere-se ao participante o uso de vestuário adequado às atividades do Campo de Férias, chapéu, fato de treino, mochila pequena, estojo de higiene pessoal, protetor solar, fato de banho, chinelos e touca, etc.

8. Não é permitido levar para o campo de férias:

- a) Bebidas alcoólicas e estupefacientes;
- b) Medicamentos, exceto nos casos em que o participante se encontre medicado. Nestes casos o encarregado de educação deverá entrega-los ao monitor ou coordenador do campo de férias.
- c) Objetos cortantes ou outros que pela sua perigosidade coloquem em risco a integridade física dos participantes.

9. Não se aconselha levar para o Campo de Férias, objetos de valor. Se tal acontecer, a Entidade Promotora não poderá responsabilizar-se pelo seu desaparecimento.

#### Artigo 7º

##### Desistências

1. O participante, ou o seu representante legal, pode desistir da inscrição no Programa comunicando essa intenção ao IPG, nas seguintes condições:

1.1. Para as comunicações de desistência chegadas antes do fim do prazo das inscrições é devolvida uma percentagem de 75% do total da inscrição;

#### Artigo 11º

##### Responsabilidades

1. O IPG não é responsável por qualquer dano pessoal sofrido na deslocação até ao ponto de encontro, identificado no programa, bem como após a partida.

2. Os representantes legais são responsáveis pela informação preenchida no formulário de inscrição e toda a informação complementar relativa ao participante.

#### Artigo 12º

##### Casos Omissos

Nos casos omissos do presente regulamento, aplicar-se-á a legislação em vigor, decreto-lei nº. 32/2001, 7 de Março, assim como as respectivas portarias que vierem a ser publicadas.

1.2. Para as comunicações de desistência após o final do prazo de inscrições ou a não comparência na actividade, não há lugar a qualquer reembolso.

#### Artigo 8º

##### Visitas e Saídas

1. Os encarregados de educação não deverão visitar os participantes no período de duração do campo de férias, excetuando no dia da visita que o coordenador estipular, para todos os encarregados de educação.

2. Os participantes apenas podem sair para dar um passeio fora das instalações do campo de férias, com os seus encarregados de educação.

3. Não é permitido aos familiares e amigos levarem os participantes a passear fora das instalações do campo de férias, exceto nos casos devidamente autorizados pelo encarregado de educação.

4. Sempre que o participante sair do campo de férias durante o período de duração do mesmo, quer de uma forma definitiva ou por um curto período de tempo, é obrigatório o preenchimento de um formulário de saída onde deverá constar o motivo que originou essa mesma saída.

#### Artigo 9º

##### Funcionamento

##### Programa de Atividades

1.1. Articulação diária, das atividades ao longo do turno do campo de férias com a seguinte tipologia: desportivas, exploração, expressão, lúdicas, construção e movimento.

1.2 O programa pode prever saídas e visitas fora das instalações do campo de férias, assim como pode ser alterado devido as condições climáticas ou outras que a equipa pedagógica, considere relevantes tomando em linha de conta a segurança e adequação dos interesses e motivação dos participantes.

#### Artigo 10º

##### Alteração/Cancelamento

1. O IPG reserva-se o direito de fazer modificações no programa das atividades ou de as cancelar, em caso de força maior e devidamente justificada.

##### Aceitação do programa da atividade

O representante legal do participante, mediante assinatura deste termo de aceitação e o preenchimento do formulário de inscrição, aceita incondicionalmente as condições aqui descritas e o programa da atividade onde o participante se encontra inscrito.

Local: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Nome do participante: \_\_\_\_\_

O Representante Legal: \_\_\_\_\_

Nº do B.I. do Representante: \_\_\_\_\_

Atividade em que participa: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Figura 9 – Regulamento Interno

**PROJECTO PEDAGÓGICO E DE ANIMAÇÃO DE FÉRIAS**

**I – INTRODUÇÃO**

O Instituto Politécnico da Guarda, adiante designado por IPG, é uma instituição de ensino superior de direito público, ao serviço da sociedade, orientada para a produção e difusão do conhecimento, criação, transmissão e difusão da cultura e do saber de natureza profissional, da ciência, da tecnologia e das artes, através da articulação do estudo, do ensino, da investigação orientada e do desenvolvimento experimental.

Tendo em consideração a importância da população mais jovem para o desenvolvimento global da região onde se insere, o IPG não poderia deixar de dirigir parte das suas ações a esta faixa da população. A realização de campos de férias surge neste âmbito de intervenção. Como pode ser consultado no plano de atividades do IPG, para o ano de 2012 está prevista a realização de um campo de férias não residencial, durante o mês de Julho.

O IPG pretende com esta iniciativa criar formas saudáveis de ocupação de tempos livres em períodos de férias escolares para as crianças e jovens da região que de outra forma não teriam acesso a estas oportunidades de desenvolvimento de atividades lúdico - pedagógicas.

A realização de atividades com crianças e jovens da região da Guarda assume para o IPG extrema importância dadas as características da região, nomeadamente o isolamento de certas populações, e o envelhecimento populacional.

Acreditamos que promovendo iniciativas como campos de férias estamos a contrariar a tendência de isolamento da população, promovendo o contacto social entre jovens e o contacto com outras realidades. Acresce, ainda, que é uma forma de fomentar o espírito de grupo da população mais jovem e inculcar-lhes o sentimento de pertença à comunidade onde estão inseridos.

**II - OBJETIVOS**

O objetivo geral da realização do Campo de Férias é permitir o acesso às crianças e jovens da região o acesso a oportunidades saudáveis de ocupação de tempos livres, em períodos de férias escolares. Os objetivos específicos são:

- Desenvolver atividades lúdicas pedagógicas que contribuam para a educação integral da população mais jovem da região;
- Contrariar o isolamento da população jovem da região da Guarda;
- Dar a oportunidade aos jovens da região de contactar com outras realidades;
- Desenvolver atividades que promovam nos jovens a valorização dos recursos naturais da sua terra e a preservação do ambiente;
- Fomentar o desenvolvimento interpessoal das crianças e jovens da região.

**III – ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS**

De forma a atingir os objetivos acima descritos serão usadas as seguintes estratégias pedagógicas:

- Realização de atividades desportivas (*pedy-paper*, natação, Escalada, Andebol, Basquetebol, Rugby, Futebol, Orientação, jogos com corda, ginçana de bicicletas, ginástica voleibol, entre outros);
- Realização de actividades recreativas (idas à Biblioteca, Computadores, praia fluvial, entre outros)

**IV – CONCLUSÃO**

Acreditamos que para a promoção do desenvolvimento global da região da Guarda, nos seus aspectos sociais, económicos, formativos, culturais e recreativos, a aposta nos jovens é crucial. Assim, recorrendo a estratégias pedagógicas diversificadas, o IPG pretende levar a cabo campos de férias que promovam a ocupação saudável dos tempos livres da população mais jovem da região onde se insere.

Para que consigamos atingir os objetivos a que nos propomos, o IPG desenvolverá todos os esforços para seleccionar um corpo técnico qualificado que garanta o sucesso desta iniciativa.

Por certo que esta será uma experiência muito enriquecedora a vários níveis para todos os envolvidos: membros do IPG, corpo técnico e, essencialmente, para os participantes.

Figura 10– Projeto Pedagógico



Instituto Politécnico da Guarda

Exmo. Senhor  
Comandante dos Bombeiros  
Voluntários da Guarda  
Rotunda Bombeiros Voluntários  
6300 Guarda

Assunto: Férias Desportivas – IPG/2012

Exmo. Senhor

O Instituto Politécnico da Guarda através do Gabinete de Formação Cultura e Desporto, vai organizar o programa de Férias Desportivas destinado a crianças dos 6 aos 18 anos, no período de a 27 de julho de 2012.

De acordo com o Dec-Lei nº 32/2011 de 7 de Março de 2011, artigo 12º, ponto 3, vimos por este meio informar V.Exa. da realização do programa anteriormente referido, aproveitando a oportunidade para remeter o cartaz e desdobrável relativamente ao mesmo.

Agradecendo a atenção de V.Exa. para este assunto.

Apresentamos com elevada consideração e estima, os nossos melhores cumprimentos.

Guarda, 30 de maio de 2012

O Vice-presidente  
  
(Prof. Doutor Gonçalo José Poeta Fernandes)

Figura 11– Ofício de divulgação

Das da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.30h/9.00h	Receção aos participantes	Receção aos participantes	Receção aos participantes	Receção aos participantes	Pequeno almoço na EBSECO
9.00h/9.30h	Apresentação dos participantes e organização dos grupos e atividades	Viagem de autocarro até ao Parque 5º dos Ventos	Viagem de autocarro até ao Póis	Viagem de autocarro até à Praia Fluvial Aldia Vçosa	Desmontar tendas
9.30h/10.45h	Karaté Jogos desportivos	Slack. Tiro com arco, Mingalfe...	Orientação	Água	Desmontar tendas
10.45h/11.00h	Reforço da manhã	Reforço da manhã	Reforço da manhã	Reforço da manhã	Reforço da manhã
11.00h/12.15h	Jogos desportivos/Karaté	Slack. Tiro com arco, Mingalfe...	Orientação	Água	Pequeno-almoço
12.30h/14.00h	Almoço	Almoço (Por conta do participante)	Caminhada até ao Mt. Donaí / Almoço (Por conta do participante)	Almoço	Almoço
14.00h/16.30h	Biblioteca Computadores	Piscina	Escalada/ Jogos coletivos	Água	Filme
16.30h/17.30h	Lanche	Lanche	Viagem de autocarro até ao IPG Lanche	Lanche Viagem de autocarro até ao IPG	Lanche Inquietos de substituição
17.30h.....	Partida dos participantes	Partida dos participantes	Partida dos participantes	Montar tendas no campo do IPG	Partida dos participantes
19.00h				Caminhada até ao refeitório dos serviços de ação social / Jantar / Passada no jardim	
21.00h				Caminhada até ao IPG Jogos Estrelas	
Lokal	IPG	Gouveia	Póis Pavilhão S. Miguel	Praia Fluvial Aldia Vçosa	Campus e piscina do IPG

Figura 12 – Mapa de atividades semanais

**Artigo 19º**  
**Desistências**

1-O participante, ou o seu encarregado de educação, pode desistir da inscrição nas férias desportivas, comunicando essa intenção por escrito ao IPG, nas seguintes condições:  
a) Para as comunicações de desistência chegadas antes do fim do prazo das inscrições é devolvida uma percentagem de 75% do total da inscrição;  
b) Para as comunicações de desistências após o final do prazo de inscrição ou a não comparência na atividade, não há lugar a qualquer reembolso.

**Artigo 20º**  
**Alteração/Cancelamento**

O IPG reserva-se o direito a fazer modificações no programa das atividades ou de as cancelar, em caso de força maior e devidamente justificada.

**Artigo 21º**  
**Responsabilidade**

O IPG não é responsável por qualquer dano pessoal sofrido na deslocação até ao ponto de encontro, identificado no programa, bem como após a partida do participante.

**Artigo 22º**  
**Casos Omissos**

Nos casos omissos do presente regulamento, aplica-se à legislação em vigor, decreto-lei nº 322/2011 de 7 de março, assim como as respetivas portarias que vierem a ser publicadas.



## Regulamento Interno

### Férias Desportivas/IPG

## Regulamento Interno

**Artigo 1º**  
**Entidade Promotora**

Instituto Politécnico da Guarda - IPG, Av.º Dr. Francisco Sá Carneiro nº 50- 6300-559 Guarda.

**Artigo 2º**  
**Tipo de atividade**

Instituto Politécnico da Guarda - IPG, entidade com o alvará nº 631, organiza um campo de férias a realizar na guarda que se regerá pelo seguinte regulamento interno.

**Artigo 3º**  
**Destinatários**

O campo de férias, destina-se a crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos.

**Artigo 4º**  
**Período de realização e horário de funcionamento**

1-As férias desportivas realizam-se de 2 a 27 de julho de 2012  
2-As férias desportivas funcionam em dias úteis de 2ª a 6ª feira, das 8.30h às 17.30h.

**Artigo 5º**  
**Inscrições**

1-Os participantes podem inscrever-se a uma ou mais semanas.  
2-Para a inscrição são exigidos os seguintes documentos:  
a)Ficha de inscrição destacável do desdobrável de informação que inclui a autorização do encarregado de educação;  
b)Pagamento do valor da inscrição 50€ por semana.

**Artigo 18º**  
**Funcionamento/Programa**

1-As atividades serão articuladas ao longo da semana com as seguintes tipologias: desportivas, exploração, expressão, lúdicas, construção e movimento.  
2-O programa prevê saídas e visitas fora das instalações do campo de férias, nomeadamente Gouveia, Pais, e Praia Fluvial de Aldeia Viçosa.

**Programa Semanal de Atividades**

Dia da semana	Manhã	Tarde	Noite	Quarta	Quinta	Sexta
02/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
03/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
04/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
05/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
06/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
07/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
08/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
09/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
10/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
11/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
12/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
13/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
14/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
15/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
16/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
17/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
18/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
19/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
20/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
21/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
22/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
23/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
24/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
25/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
26/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento
27/07/2012	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento	Atividade de acolhimento

**Artigo 15º**  
**Material de apoio**

1-Para todos os participantes é obrigatório o uso de vestuário adequado às atividades do campo de férias:  
a) Fato de treino e sapatinhas;  
2-É obrigatório fazer-se acompanhar do seguinte material:  
a) Fato de banho, touca, chinelos e toalha no dia em que vão à piscina e praia fluvial;  
b) Chapéu (todos os dias);  
c) Protetor solar (todos os dias);  
d) Tênis, saca cama, lanterna, higiene pessoal (no dia do acampamento);  
e) Almoço (Terça-feira);  
f) Dinheiro ( almoço na quarta-feira, e gelado na Quinta);  
g) T-shirt cedida pela organização( todos os dias ).

**Artigo 16º**  
**Alimentação**

1-O Campo de férias disponibiliza:  
a) 1 refeição ( almoço) na Segunda, Quinta e Sexta-feira;  
b) 1 jantar na Quinta-feira;  
c) 1 lanche (período da tarde) todos os dias da semana;  
d) 1 pequeno-almoço na Sexta-feira;  
e) 1 suplemento (período da manhã), todos os dias da semana.

**Artigo 17º**  
**Assistência Médica**

1-Todos os participantes estão cobertos por um seguro.  
2- Como assistência médica entende-se as situações de prevenção a, qualquer tratamento simples realizado pelos monitores, bem como o transporte a qualquer centro hospitalar.

**Artigo 6º**  
**Preço**

1-O preço é de 50€/semana  
2-O preço inclui:  
a) Seguro aos participantes;  
b) 3 almoços, 1 jantar, 5 lanches, 1 pequeno almoço e refeição no período de manhã ( iogurtes, bolachas, águas... );  
c) T-shirt oferecida pelo IPG e brinde surpresa (oferta da Exagnotec e Egidente).

**Artigo 7º**  
**Equipa Pedagógica**

A Equipa pedagógica é constituída por um coordenador e monitores consoante o nº de inscritos.

**Artigo 8º**  
**Coordenador**

O coordenador é o responsável pelo funcionamento do campo de férias, cabendo-lhe a superintendência técnica, pedagógica e administrativa das atividades do grupo.

**Artigo 9º**  
**Deveres do coordenador**

1-São deveres do coordenador, nomeadamente:  
a) Elaborar o plano de atividades e acompanhar a sua boa execução;  
b) Coordenar a ação do corpo técnico;  
c) Assegura a realização do programa de férias no estrito cumprimento da legislação aplicável, bem como o respetivo regulamento interno;  
d) Zelar pela prudente utilização dos equipamentos e pela boa conservação das instalações;  
e) Garantir o cumprimento das normas de saúde, higiene e segurança.

**Artigo 10º**  
**Deveres dos professores/monitores**

1-Compete aos monitores acompanhar os participantes durante a execução das atividades do campo de férias.  
2-São deveres dos professores/monitores, nomeadamente:  
a) Coordenar o coordenador na organização e dinamização das atividades previstas para o projeto;  
b) Acompanhar os participantes durante as atividades, prestando-lhes o apoio e auxílio necessário;  
c) Cumprir e assegurar o cumprimento, pelos participantes, das normas de saúde, higiene e segurança;  
d) Zelar para que o programa e as suas atividades sejam realizados dentro dos horários previstos;  
e) Verificar a adequação e as condições de conservação e segurança dos materiais a utilizar pelos participantes, bem como zelar pela manutenção dessas condições.

**Artigo 11º**  
**Coordenador e Monitores**

Coordenador:  
D.ª Maria João Silva- 925745255/913371387  
Monitores:  
Diogo correa- 961296357  
Luís Barbas - 916438097  
Marc Rodrigues - 914042303/96 1647006

**Artigo 12º**  
**Participantes**

Os jovens serão agrupados conforme as atividades e adequação das idades.

**Artigo 13º**  
**Direitos dos Participantes**

1-Todos os participantes no campo de férias têm, entre outros, os seguintes direitos:  
a) Serem acompanhados pelos monitores em todas as atividades desenvolvidas;  
b) Conhecerem as normas e o regulamento interno das férias desportivas;  
c) Terem condições favoráveis à realização das atividades;  
d) Serem informados do plano de atividades no ato da inscrição;  
e) Conhecerem os contactos do coordenador e monitores;  
f) Ter alimentação, de acordo com o estabelecido no presente regulamento;  
g) Ser pronta e rapidamente assistido em caso de acidente ou doença súbita.

**Artigo 14º**  
**Deveres dos Participantes**

1-São deveres dos participantes, nomeadamente:  
a) Cumprir e fazer cumprir o presente regulamento;  
b) Cumprir as decisões e orientações dadas pelos professores/monitores;  
c) Comunicar, por escrito e com autorização do encarregado de educação, sobre qualquer alteração ao regime da sua participação( sair mais cedo ou não participar num dos dias, por exemplo);  
d) Contribuir para a harmonia da convivência e para a integração de todos os colegas do campo de férias;  
e) Usar o equipamento recomendado pela organização do campo de férias;  
f) Zelar pela conservação das instalações, sendo responsabilizados pelos danos causados;  
g) Informar aquando da sua inscrição de qualquer limitação física e/ou funcional, de eventuais necessidades de alimentação específicas ou cuidados especiais de saúde a ter em conta;  
h) Respeitar a propriedade dos bens de todos os membros do campo de férias;  
i) Evitar trazer objetos de valor ou avultadas quantias de dinheiro;  
j) Não utilizar brincos, pulseiras, relógios, anéis, fós ou outros adereços que possam pôr em causa a sua integridade física e dos seus companheiros.

Figura 13 – Regulamento interno feito em livro A5 para os pais

Questionário de satisfação para os pais dos participantes nas férias desportivas do IPG

Identificação da Organização: Gabinete de Formação Cultural e Desporto do IPG

Instruções de resposta ao questionário:

A procura de melhoria contínua, com vista a uma melhor prestação do serviço público, é a principal compromisso existencial da nossa organização.

Por conseguinte, é sua opinião e fundamental para que possamos criar novas alternativas e oferecer um atendimento cada vez mais eficaz.

Não há respostas certas ou erradas relativamente a qualquer um dos itens, pretendendo-se apenas a sua opinião pessoal e sincera.

Este questionário é de natureza confidencial e anónimo.

A sua colaboração é fundamental para prestarmos um serviço de Qualidade

Como teve conhecimento do nosso serviço – "Férias Desportivas", através de:

Email \_\_\_\_\_ Jornais/ rádio \_\_\_\_\_ Cartaz \_\_\_\_\_  
Amigos \_\_\_\_\_ Site do IPG \_\_\_\_\_

É a primeira vez que frequenta as "Férias Desportivas"?  
Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

O que o levou a escolher o nosso serviço?

Horários \_\_\_\_\_ Preço/ Qualidade \_\_\_\_\_ Atividades \_\_\_\_\_  
Monitores \_\_\_\_\_ Outros \_\_\_\_\_  
Quais? \_\_\_\_\_

Questões adaptadas ao contexto da organização:

		Grau de Satisfação				
		Excelente	Bom	Suficiente	Médio	Mau
Serviço	Satisfação das atividades desenvolvidas					
	Qualidade dos serviços prestados					
	Desempenho da Organização					
	Logística					
Atendimento	Clareza de Informação					
	Atendimento Prestado					
Monitores	Eficiência dos Monitores					
	Disponibilidade dos Monitores					
	Simpatia dos Monitores					

Identifique quais os aspectos a melhorar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Indique de que forma esta atividade, atinge, ou não, as suas expectativas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obrigado pela sua colaboração

Figura 14 – Inquérito para os pais



# Fotos

---

## 1ª Semana



2ª semana



# **Anexo III**

## **Jornadas de Atletismo**



### Anexo 3 – Jornadas de Atletismo



Figura 16 – Desdobrável Frente

Figura 15 – Cartaz



Figura 18 - Cartões identificação organização



Figura 17 – Desdobrável trás



Figura 19 - Certificado



Figura 20 - Panfleto informativo da ementa do dia



Figura 21 - placas de mesa



Figura 22 - senhas de café



Assunto: Jornadas de Atletismo

Ex.mo Senhor Diretor

O Instituto Politécnico da Guarda, através do Gabinete de Formação, Cultura e Desporto e da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto através da UTC de Desporto e Expressões, vão organizar umas Jornadas sobre Atletismo a decorrer no dia 29 de novembro de 2012, no auditório dos serviços centrais do IPG.

Para a concretização desta iniciativa é fundamental um conjunto de apoios que viabilizem o programa delineado.

Vimos por este meio, respetosamente solicitar a colaboração dessa Câmara na promoção e divulgação da referida Jornadas, pelo que junto remetemos um cartaz do evento e respetivo programa.

Agradecemos a atenção de V.Ex.a para o assunto apresentado, com elevada consideração e estima, os nossos melhores cumprimentos.

Guarda, 13 de novembro de 2012

GPCD

(Maria João Silva)

Figura 24 - ofício de divulgação



No seguimento das Jornadas de Atletismo, realizadas no Instituto Politécnico da Guarda no dia 29 de novembro de 2012, a comissão organizadora agradece reconhecivelmente a sua presença, na qualidade de formador, contribuindo grandemente para o sucesso das referidas Jornadas.

Os nossos melhores cumprimentos.

Guarda, 29 de novembro de 2012

A comissão organizadora

(Maria João Silva)

**IPG**  
Instituto Politécnico da Guarda  
Gabinete de Formação Cultural e Desporto

**Jornadas de Atletismo**

Sexo  \_\_\_\_\_ Made \_\_\_\_\_

Comunidade Politécnica:

Alunos  Funcionários  Professores

Se almoça qual o ano e curso: \_\_\_\_\_

Outros  \_\_\_\_\_

1. Como teve conhecimento da realização destas Jornadas?

Cartazes afixados  Colegas  Facebook

Internet  Outro: \_\_\_\_\_

2. O que achou das temáticas abordadas?

Muito boas  Razoáveis

Baixas  Fracas

3. Na sua opinião a organização das Jornadas foi:

Muito boa  Razoável

Baixa  Fraca

4. Na sua opinião os formadores foram:

Muito Bons  Razoáveis

Bons  Fracos

5. Sugestões ou críticas para melhorarmos em futuras ações ?

\_\_\_\_\_

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

Figura 23 - Inquérito

Figura 25 – carta de agradecimento

# Fotos

---



# **Anexo IV**

# **Escola de Andebol**



## Associação de Andebol da Guarda

Av. Castelo Sabe 7 - 3º Lt. - 5000-010 Guarda  
Tel/Fax: 251 221 474 Web: [www.aaguarda.com](http://www.aaguarda.com) Email: [aaguarda@aguarda.com](mailto:aaguarda@aguarda.com)

COMUNICADO OFICIAL



Nº 04

DISTRIBUIÇÃO: CLUBES;

ASSUNTO: Curso de Diretor de Campo/Coordenador de Segurança

A Associação de Andebol da Guarda, vai levar a efeito um Curso destinado a DIRETORES DE CAMPO/COORDENADOR DE SEGURANÇA, a realizar no dia 22 de Setembro de 2012, sábado, das 09h30 às 12h30, no Auditório do Pavilhão Municipal de S. Miguel - Guarda.

Devem os Clubes interessados indicar elementos para a frequência do mesmo, até ao dia 19 de Setembro de 2012.

Alerta-se para a importância do mesmo, como obrigatória na inscrição para o desempenho das funções em causa.

As inscrições devem ser efetuadas via para o email da AA Guarda: [geral@aaaguarda.com](mailto:geral@aaaguarda.com)

Guarda, 06/09/2012

A Direção



## Curso de Oficiais de Mesa (CROM) em Viseu



**- 17.11.2012 - Auditório da Associação de Futebol de Viseu (no parque do Fontelo, atrás do Pavilhão Municipal do Fontelo/ Viseu)**

### Programa – Viseu - 17.11.2012

10h00 – 11h30 – Funções do Oficial de Mesa

11h30 – 13h00 – Funções do Oficial de Mesa via Sistema de Informação



## Fotos

---



Equipa de minis



Equipa de Infantis



Equipa de Iniciados

# Anexo V

## Estudo/Método Campaniço

## Fotos

---





## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Gonçalo

**Idade:** 6 anos

	Ficha de Observação <sup>1</sup>	Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Ema

**Idade:** 4 Anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X

# Ficha Avaliação



**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Ana Júlia

**Idade:** 5 Anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha		X
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X





## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Martim

**Idade:** 5 Anos

Ficha de Observação1		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Inês

**Idade:** 4 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X





# Plano de aula







Unidade didática: Natação

Data: 9-10-2012

Professor: Carlos Chagas

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Aprender a estar dentro da piscina;</p> <p>Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p>	<p>Em fila indiana descem as escadas.</p> <p>Agarrados à parede sopram na água.</p> <p>Agarrados à parede com as mãos, batam pernas com força.</p> <p>Agarrados à parede com as mãos, batam pernas com força e colocam a cara na água e sopram.</p> <p>Sentados na borda da piscina realizam batimento de pernas.</p> <p>Agarrados à borda da piscina realizam batimento de pernas.</p> <p>Dentro da água agarrado com as mãos à parede:</p> <p> Sopra na água com a boca em imersão (faz Bolinhas);</p> <p> Sopra objetos flutuantes (discos, outros);</p> <p> Faz imersão e sopra na água.</p> <p>Deslocam-se na piscina:</p> <p> Andar</p> <p> Correr</p> <p> Saltar</p> <p>Em grupos de dois em cima do colchão a bater pernas, fazem corrida.</p> <p>Saltos com ajuda do professor</p>	<p>Imersão,</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p> <p>Saltos</p>	45'	colchão.



# Plano de aula






Unidade didática: Natação

Data: 16-10-2012

Professor: Carlos Chagas

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Aprender a entrar dentro da piscina;  Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Em fila indiana descem as escadas.  Sentados na borda da piscina realizam batimento de pernas.  Agarrados à parede com as mãos, batam pernas com força e colocam a cara na água e sopram.  Fazem respirações: <ul style="list-style-type: none"><li> Com cara na água</li><li> Com a cabeça completamente imersa</li><li> Dois a dois de mãos dadas, e imergem ao mesmo tempo</li></ul> Com colchão e batendo as pernas: <ul style="list-style-type: none"><li> Sem respiração</li><li> Com respiração</li></ul> Jogo apanha o professor.  Saltos com ajuda do professor.	Imersão,  Respiração  Propulsão  Equilíbrio  Saltos	45'	Colchão.



# Plano de aula

Unidade didática: Natação

Data: 23-10-2012

Professor: Carlos Chagas

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	<p>Sentado na parede faz exercícios de coordenação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mexer as duas pernas alternadamente (a salpicar água);</li><li>Mexer uma perna e depois outra;</li><li>Mexer as duas pernas em simultâneo;</li><li>Mexer as duas pernas alternadamente mas em profundidade ( não salpicar água).</li></ul> <p>Dentro da água agarrado com as mãos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Imerge e não respira</li><li>Imerge e supra a água</li><li>Percorre a borda da parede a fazer respirações.</li></ul> <p>Realizar jogos com o professor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Apanhar o professor;</li><li>Imergir e dizer quantos dedos mostra o professor</li></ul> <p>Velocidade, dois a dois em colchão com batimento de pernas.</p> <p>Andar à volta do muro da piscina e à voz do professor realizar respirações.</p> <p>Passar por debaixo dos colchões.</p> <p>Deslize com ajuda de prancha:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Sem batimentos de pernas;</li><li>Com batimentos de pernas.</li></ul> <p>Apanhar arcos e outros objetos debaixo da água.</p>	Imersão, Respiração Propulsão Equilíbrio	45'	Argolas; Colchão



# Plano de aula



**Unidade didática:** Natação

**Data:** 30-10-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p>	<p>Apanhar arcos e outros objetos debaixo da água.</p> <p>Percorrer a piscina junto ao muro aos pulinhos.</p> <p>Com a batata frita no meio das pernas, realizar cavalinho com ajuda das mãos e pés.</p> <p>Corrida de colchões com batimento de pernas.</p> <p>Dentro da água agarrado com as mãos na parede:</p> <p> Respirações</p> <p> Batimento de pernas</p> <p>Com a batata frita no pescoço bater pernas na posição dorsal.</p> <p>Passar pelo arco.</p> <p>Passar pelas pernas do professor.</p> <p>Realizar a posição de medusa.</p> <p>Saltos com ajuda do professor</p>	<p>Imersão,</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p> <p>Saltos</p>	<p>45'</p>	<p>Colchões</p> <p>Batatas Fritas</p> <p>Arcos e outros objetos.</p> <p>Arco</p>



# Plano de aula







**Unidade didática:** Natação

**Data:** 06-11-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Sentados na borda da piscina, batimentos de pernas.  Realizar com a ajuda da batata frita: <ul style="list-style-type: none"><li> Deslize desde a posição de sentados na borda;</li><li> Andar na água empurrando a batata frita;</li><li> Andar na água empurrando a batata frita ao sinal do professor passar por baixo;</li><li> Batimento de pernas;</li><li> Fazer estrela ao sinal do professor</li><li> Com a batata frita no pescoço, posição dorsal, realizar batimento de pernas.</li></ul> Passar por baixo do arco.  Correr em cima do colchão e cair na água.  Saltos com ajuda do professor.	Imersão,  Respiração  Propulsão  Equilíbrio  Saltos	45'	Colchões  Batatas Fritas  Arco



# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 13-11-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Em roda de mãos dadas, imergir e deitar o ar fora. Agarrados à parede e fazer respirações. Lavar a cara com as mãos. Deslize para agarrar a parede. Sentados na parede, com prancha, deslize com empurre na parede dos pés. Na água, agarrados à borda da parede, dar volta à piscina. Com ajuda do colchão, ir apanhar os arcos que se encontram no fundo da piscina e colocar depois no colchão. Com esparguete agarrados á parede realizam batimento de pernas. Saltos com ajuda do Professor.	Imersão, Respiração Propulsão Equilíbrio Saltos	45'	Colchões Batatas Fritas Arcos Objetos flutuadores



# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 20-11-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p>	<p>Corrida na vertical com osso na cabeça.</p> <p>Com o osso na mão, empurrar e saltar.</p> <p>Agarrados ao murro batimento de pernas em posição ventral e respirações.</p> <p>Jogo apanha o professor</p> <p>Com auxílio da batata frita, deslize com batimento de pernas.</p> <p>De mãos dadas com o professor, os alunos são puxados de um lado para o outro.</p> <p>Posição de medusa.</p> <p>Passar pelas pernas do professor.</p> <p>Cavalinho com batata frita, atrás do professor.</p> <p>Com auxílio da prancha a andar, fazer braçada.</p> <p>Apanhar argolas no fundo da piscina.</p> <p>Saltos com ajuda do professor</p>	<p>Imersão,</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p> <p>Saltos</p>	<p>45'</p>	<p>Batatas Fritas</p> <p>Osso</p> <p>Pranchas</p>



# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 27-11-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Jogo apanha o professor  Fazer respirações:  Agarrados à parede;  Em roda de mãos dadas;  Afastados da parede, braços esticados com batimento de pernas, deslizam para a parede.  Com auxílio da prancha, batimento de pernas.  Rodar os braços junto à parede.  Realizar estrela na posição dorsal e ventral.  Saltos para a água.	Imersão,  Respiração  Propulsão  Saltos	45'	Prancha





# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 04-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Apanhar objetos no fundo da piscina. Em roda fazer estrela.  Com ajuda da batata frita, andar à volta da piscina.  Com braços esticados batimento de pernas e respiração.  No colchão, corrida com batimento de pernas.  Com arco: 🏊 Passar por baixo de um ; 🏊 Passar por baixo de dois; 🏊 Saltar para dentro do arco.  Com a batata frita no pescoço, posição dorsal, realizar batimento de pernas.  Apanhar objetos no fundo da piscina.  Saltos para a piscina.  Jogo do peixinho.	Equilíbrio  Imersão,  Respiração  Propulsão  Saltos	45'	Colchões  Batatas Fritas  Arcos



# Plano de aula




**Unidade didática:** Natação

**Data:** 11-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Deslocar junto à borda da piscina pelo bordo superior, ultrapassando os colegas.  Deslocar para a frente e para trás com ajuda das mãos e braços;  Corridas para a frente, com ajuda dos movimentos simultâneos e depois alternados e braços: a mão entra sempre à frente do ombro e puxa para trás à extensão completa.  Corridas para trás com ajuda dos movimentos simultâneos e depois alternados e braços: a mão entra sempre à frente do ombro e puxa para trás à extensão completa.  Deslize ventral em apneia em plano de água:  superficial;  médio;  profundo  Apanha objetos no fundo da piscina.  Saltos com ajuda do professor	Imersão,  Respiração  Propulsão  Saltos  Equilíbrio	45'	Batatas Fritas  Arcos



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 18-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Gonçalo

**Idade:** 6 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais	X	
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas	X	
Equilíbrio	Executa a posição de bola	X	
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios	X	
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio	X	
Propulsão	Batimento de pernas com prancha		
	Deslize com batimentos	X	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 18-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Ema

**Idade:** 4 Anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais	X	
Respiração	O aluno expira dentro de água		
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas	X	
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios	X	
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos	X	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 18-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Ana Júlia

**Idade:** 5 Anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais	X	
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas	X	
Equilíbrio	Executa a posição de bola	X	X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios	X	
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio	X	X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	X
	Deslize com batimentos	X	X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 18-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Martim

**Idade:** 5 Anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais	X	
Respiração	O aluno expira dentro de água		
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas	X	
Equilíbrio	Executa a posição de bola	X	
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios	X	
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio	X	
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos	X	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 18-12-2012

**Professor:** Carlos Chagas

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Inês

**Idade:** 4 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		x
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		x
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola	x	
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio	x	
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos	x	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Afonso

**Idade:** 3 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo		X
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água		X
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz		X
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical se apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha		X
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X





## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Renato

**Idade:** 4 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Constança

**Idade:** 3 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda		X



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Pablo

**Idade:** 3 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos		X
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Luis

**Idade:** 4 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos	X	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



## Ficha Avaliação

**Modalidade:** Natação

**Data:** 02-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Jorge Correia

**Local:** Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

**Sumário:** Imersão, Respiração, Equilíbrio, Propulsão, Salto

**Nome:** Salvador

**Idade:** 5 anos

Ficha de Observação <sup>1</sup>		Executa	Não executa
Imersão	O aluno imerge completamente o corpo	X	
	O aluno imerge durante 15" ou mais		X
Respiração	O aluno expira dentro de água	X	
	O aluno expira só pela boca ou pelo nariz	X	
	O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente, com batimento de pernas		X
Equilíbrio	Executa a posição de bola		X
	O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		X
	O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		X
Propulsão	Batimento de pernas com prancha	X	
	Deslize com batimentos	X	
Salto	De cabeça a partir da posição de joelhos junto da borda	X	



# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 9-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Aprender a entrar dentro da piscina;  Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Em fila indiana, entrar e sair da água pelas escadas;  Agarrados à parede da piscina aprender a subir e descer o muro.  Sentados à borda da piscina com as pernas na água faz lavagem de diferentes partes do corpo (mãos, cara, braços.);  Com os braços esticados, batimento de pernas e respiração;  À volta da piscina agarrados a fazer respiração;  Com auxílio da batata frita, andar à volta da piscina em cavalinho.  Em cima dos colchões e com batimento de pernas tinham que fazer uma corrida, até ao fundo da piscina e voltar;  Agarrados à parede, apanhar os arcos, um de cada vez e colocar no muro.	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Pranchas, batatas fritas; argolas e um colchão.



# Plano de aula










Unidade didática: Natação

Data: 16-10-2012

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Aprender a entrar dentro da piscina;  Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Em fila indiana, entrar e sair da água pelas escadas;  Agarrados à parede da piscina aprender a subir e descer o muro.  Agarrados à parede, dentro da água faz:   Saltitares com os dois pés, a molhar o corpo até ao queixo;  Saltitares e molhar até à boca;  Saltitares e molhar até aos olhos;  Saltitares com imersão completa do corpo.  Dentro da água agarrado com as mãos à parede:   Sopra na água com a boca em imersão (faz Bolinhas);  Sopra objetos flutuantes (discos, outros);  Faz imersão e sopra na água.  Agarrado à parede com ambas as mãos, faz batimentos de pernas com repetições contínuas.  Partindo da posição de sentado na parede, faz salto com o apoio do professor:   Com as duas mãos;  Com uma mão.  Apanha objetos no fundo da piscina	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Discos;  Bolas de ping-pong;  Argolas;



# Plano de aula











**Unidade didática:** Natação

**Data:** 23-10-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Sentado na parede faz exercícios de coordenação:   Mexer as duas pernas alternadamente (a salpicar água);  Mexer uma perna e depois outra;  Mexer as duas pernas em simultâneo;  Mexer as duas pernas alternadamente mas em profundidade ( não salpicar água).  Dentro da água agarrado com as mãos na parede:   Imerge e não respira  Imerge e supra a água  Percorre a borda da parede a fazer respirações.  Com a batata frita entre as pernas faz:   Com as duas mãos agarradas na parede e percorre a borda;  Com uma mão agarrada na parede e percorre a borda;  Percorre a piscina sem mãos na parede.  Apanha objetos no fundo da piscina	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Batatas Fritas  Argolas;





# Plano de aula






Unidade didática: Natação

Data: 30-10-2012

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Dentro da água, agarrado à parede, faz saltinhos com os dois pés tentando tocar com os pés no chão da piscina.  Agarrado à parede da piscina e na posição ventral, com a batata frita debaixo dos braços, esticam os braços e <i>fazem</i> ;   Batimento de pernas;   Batimento de pernas e sopram a água.  Dois a dois no colchão e fazem corrida com batimentos de pernas.  Partindo da posição de pé, faz salto da parede:   Com apoio do professor a duas mãos;   Com apoio do professor a uma mão;   Sem apoio do Professor.	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Colchões  Batatas Fritas



# Plano de aula








**Unidade didática:** Natação

**Data:** 06-11-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Aprender a entrar dentro da piscina;  Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Sentado na parede faz exercícios de coordenação:   Mexer as duas pernas alternadamente (a salpicar água);   Mexer uma perna e depois outra;   Mexer as duas pernas em simultâneo;   Mexer as duas pernas alternadamente mas em profundidade ( não salpicar água);  Dentro da água agarrado com as mãos:   Imerge e não respira   Imerge e supra a água   Percorre a borda da parede a fazer respirações.	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Colchões  Batatas Fritas



# Plano de aula






Unidade didática: Natação

Data: 13-11-2012

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Diogo Correia

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Agarrados à parede:  Fazem respirações  Batimento de pernas sem respirações  Batimento de pernas com respirações  Percorrem a parede da piscina e à voz do professor imergem e respiram.  Apanham arcos e colocam na borda da piscina  Em cima do colchão apanham objetos flutuadores que estão espalhados pela piscina.  Com ajuda do professor, correm pelos colchões e saltam para a piscina.	Imersão, Respiração Propulsão	45'	Colchões Batatas Fritas Arcos Objetos flutuadores



# Plano de aula



**Unidade didática:** Natação

**Data:** 20-11-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Apanhar arcos e outros objetos debaixo da água. Percorrer a piscina junto ao muro aos pulinhos. Com a batata frita no meio das pernas, realizar cavalinho com ajuda das mãos e pés. Corrida de colchões, dois a dois, com batimento de pernas. Dentro da água agarrado com as mãos na parede:  Respirações  Batimento de pernas Sentados na parede, braços esticados com as mãos uma em cima da outra, deslize para o professor. Saltos.	Imersão, Respiração Propulsão	45'	Colchões Batatas Fritas Arcos



# Plano de aula





**Unidade didática:** Natação

**Data:** 27-11-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Aprender a entrar dentro da piscina;  Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Sentados na borda da piscina, batimentos de pernas.  Agarrados a borda da piscina fazer: <ul style="list-style-type: none"><li> Respirações</li><li> Batimento de pernas com respirações</li></ul> Realizar com a ajuda da batata frita: <ul style="list-style-type: none"><li> Deslize desde a posição de sentados na borda;</li><li> Batimento de pernas;</li></ul> Saltar para dentro do arco.  Correr em cima do colchão e saltar para a água/saltos.  Apanhar arcos do fundo da piscina.	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Colchões  Batatas Fritas  Arcos



# Plano de aula

**Unidade didática:** Natação

**Data:** 04-12-2012

**Professor:** Maria João Silva

**Estagiário:** Diogo Correia

**Local:** Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo	Desenvolvimento dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.	Apanhar objetos no fundo da piscina.  Entrar e sair da água pelo muro.  Agarrados à parede, com braços esticados batimento de pernas e respiração.  Com ajuda da batata frita, andar à volta da piscina.  Com ajuda do colchão apanhar objetos flutuadores.  No colchão, dois a dois, corrida com batimento de pernas.  Sentados na borda da piscina, deslize para passar em baixo das pernas do professor.  Com a batata frita no pescoço, posição dorsal, realizar batimento de pernas.  Agarrados ao muro andar pela piscina  Saltos para a piscina.	Imersão,  Respiração  Propulsão	45'	Colchões  Batatas Fritas  Arcos  Objetos flutuadores

## OBJECTIVOS GERAIS



Familiarização e adaptação da criança ou adulto ao meio aquático;

Desenvolvimento psicológico, motor e afetivo necessário a construção de uma personalidade equilibrada perante o meio;

Desenvolvimento de habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada às situações apresentadas;

Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo.

Domínios	Imersão				Respiração						Equilíbrio						Propulsão				Salto	
	O aluno imerge completamente o corpo		O aluno imerge durante 15" ou mais		O Aluno expira dentro da água		O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente com batimento de pernas		O aluno espira só pela boca ou pelo nariz		O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		O aluno executa posição de bola		O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		Deslize com batimento		Batimento de pernas com prancha		De cabeça da posição de joelhos junto da borda	
Comportamentos	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE
Nome dos alunos																						
Inês		X		X		X		X	X			X		X			X		X			X
Ema		X		X		X		X	X			X		X			X		X			X
Ana Julia		X		X		X		X	X			X		X			X		X			X
Martin		X		X	X		X		X			X		X			X		X			X
Gonçalo		X		X		X		X	X			X		X			X		X			X

**Observação:** Todos os alunos têm pé na piscina.

**E – Executa**

**NE – Não executa**

## OBJECTIVOS GERAIS



Familiarização e adaptação da criança ou adulto ao meio aquático;

Desenvolvimento psicológico, motor e afetivo necessário a construção de uma personalidade equilibrada perante o meio;

Desenvolvimento de habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada às situações apresentadas;

Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo.

Domínios	Imersão				Respiração						Equilíbrio						Propulsão				Salto		
	O aluno imerge completamente o corpo		O aluno imerge durante 15" ou mais		O Aluno expira dentro da água		O aluno coordena a expiração-inspiração para a frente com batimento de pernas		O aluno espira só pela boca ou pelo nariz		O aluno coloca-se na posição horizontal, a partir da posição vertical sem apoios		O aluno executa posição de bola		O aluno desliza na posição ventral e depois dorsal em perfeito equilíbrio		Deslize com batimento		Batimento de pernas com prancha		De cabeça da posição de joelhos junto da borda		
Comportamentos	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	E	NE	
Noma dos alunos																							
Inês	X			X		X		X		X			X		X		X		x			X	
Ema	X			X		X		X		X			X		X		X		X			X	
Ana Julia	X			X		X		X		X			X			X	X		X				X
Martin	X			X		X		X					X		X		X		x			X	
Gonçalo	X			X		X		X		X			X		X		X		X			X	

**Observação:** Todos os alunos têm pé na piscina.

**E – Executa; NE – Não executa**



