



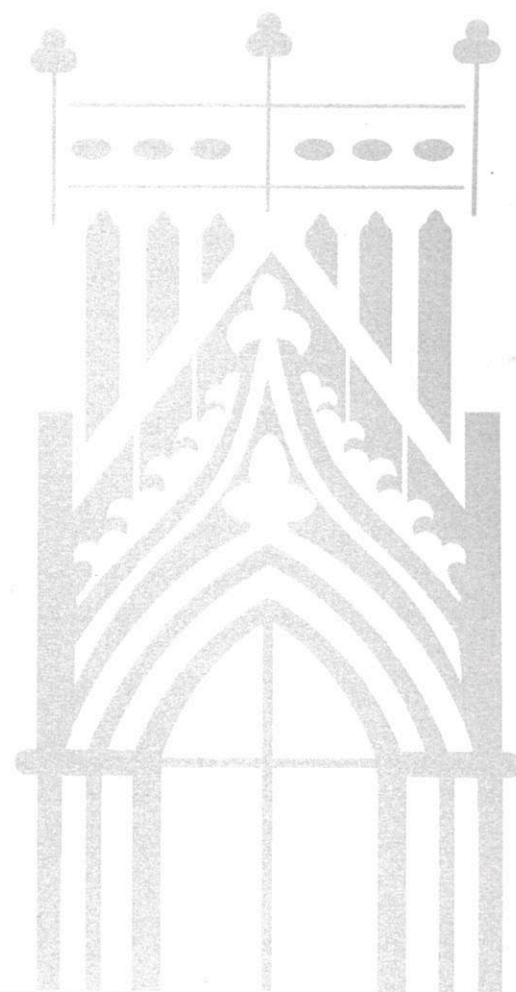
IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Rita Ferreira Lajas

outubro | 2013





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

JOANA RITA FERREIRA LAJAS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

Guarda, Outubro de 2013



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



JOANA RITA FERREIRA LAJAS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Guarda, Outubro de 2013

Ficha Técnica

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Telemóvel: 966783880; **E-mail:** bernardete@ipg.pt

Discente: Joana Rita Ferreira Lajas

Nº de aluno: 5007112

Telemóvel: 914523235; **E-mail:** janytalajas@hotmail.com

Instituição de Estágio

Endereço: Camara Municipal de Vouzela, Alameda D. Duarte de Almeida
3670 – 250 Vouzela

Telefone: 232 740 740 **Fax:** 232 771 513 | 232 748 023 **E-mail:** geral@cm-vouzela.pt

Web: <http://www.cm-vouzela.pt/>

Orientador na Instituição: Lic. Diogo Carvalho

E-mail: gab.desporto@cm-vouzela.pt

Duração do Estágio: 36 semanas

Data de Início: 10 de Outubro de 2012

Data de Fim: 28 de Junho de 2012

Agradecimentos

Quero agradecer á Camara Municipal de Vouzela por todas as oportunidades que me derem ao longo destes meses, assim como experiencias vividas. Quero agradecer especialmente aos professores Diogo Carvalho, Eneias Arede, Maria Sidónio, Suéli Giestas, Luís Varela, Luís e Filipa Barroso.

De seguida agradeço à minha orientadora, a Prof. Bernardete Jorge, por todas as orientações e ajudas em todo o meu percurso académico.

À minha Mãe, ao meu Pai e à minha Irmã por terem sido sempre tudo aquilo que eu precisei durante toda a minha vida, mas em especial nesta etapa que tanto nos custou a todos.

A toda a minha família que me apoiou, ajudou, e mimou para a passar por esta etapa de vida com o maior sucesso.

A todos os meus velhos e grandes amigos que me ligaram todas as vezes que precisei, José Albuquerque, Joana Almeida, Vanessa Almeida, Cláudia Santos, João Santos, Luís Malafaia, e Mónica Albuquerque.

Quero também agradecer todos os novos amigos que também ficarão velhos amigos: Joana Marques, Delphine Rodrigues, Rita Santos, Flávia Silva, Ricardo Correia, Rui Barbosa, Rui Pereira, Maria Choon, e André Ribeiro.

A todos os professores que me acompanharam e me ajudaram a ultrapassar as barreiras que me apareceram ou me foram impingidas.

Um obrigado muito especial a todos sem exceção que estiverem presentes nesta etapa de vida!

Resumo

Este relatório tem como objetivo a apresentação de todo o desenvolvimento do estágio curricular decorrido no ano letivo 2012/2013. O estágio decorreu no município de Vouzela, com as atividades complementares ao estágio nas seguintes instituições: RibeiradioFITT em Ribeiradio- Oliveira de Frades; Ginásio MOVE, pertencente à indústria MARTIFER SOLAR, situada Zona Industrial, de Oliveira de Frades; e Luís Ferreira - MOOVE, Celorico da Beira – Guarda.

O relatório está dividido em três partes, a primeira, de revisão bibliografia onde é realizado uma recolha de definições, estudos, artigos, livros que abordam o tema é o bem-estar e o desenvolvimento motor da população vouzelense, a sua importância na infância, adolescência, fase adulta e na velhice.

A segunda parte consiste na caracterização da vila de Vouzela, da Câmara Municipal e do gabinete de desporto onde estou inserida diretamente. A terceira e última parte, é a mais importante e consiste na descrição das atividades que tive um papel ativo nas instituições e uma de articulação de conhecimentos, isto é, o relacionamento entre as unidades curriculares e as atividades desenvolvidas.

Durante este período foram realizadas diversas atividades, todas elas interligadas com a promoção de saúde e bem-estar e desenvolvimento desportivo da vila.

Palavras-chaves: Autarquia, Atividade Física, Ginástica de Manutenção, Hidroginástica, Animasénior, Ginástica Infantil, e Natação.

Índice

Ficha Técnica.....	II
Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
1. Introdução.....	1
I Parte: Revisão Bibliográfica.....	2
1.1. Contextualização Desportiva.....	Erro! Marcador não definido.
1.2. As autarquias e o desporto.....	4
II Parte: Caracterização do Local de Estágio.....	9
2.1. Caracterização geográfica e demográfica.....	11
2.1.2 Gabinete de Desporto.....	12
2.1.3. Modalidades.....	13
➤ “Uma semana em cheio”.....	14
➤ “(A)gosto no Parque!”.....	14
➤ Animasenior “O Desporto Não Tem Idade”.....	14
2.1.4. Organograma.....	15
2.2.5 Recurso Humanos.....	16
III Parte: Estágio.....	17
3.1. Objetivos.....	18
3.1.1. Gerais.....	18
3.2. Horário.....	19
3.3. Atividades Desenvolvidas.....	20
3.3.1. Hidroginástica.....	20
3.3.2. Ginástica de Manutenção.....	21
3.3.3. Ginástica Infantil.....	22
3.3.4. Aulas de expressão físico-motora.....	23

3.3.5. Aulas de Animasérior	23
3.3.6. Natação - Adaptação ao meio aquático (idade: 4/6).....	24
Conclusão	26
Bibliografia.....	27

Índice de Ilustrações

1- Ponte Romana	11
2 – Piscinas de Vouzela – Gabinete de Desporto	12

Índice de Tabelas

Título1: Horário Anual do Estágio.....	19
Título2: Esquematização dos exercícios de aquecimento.....	22
Título3: Domínios de aprendizagem.....	24

Índice de Anexos

Anexo 1 Plano de Estágio.....	28
Anexo 2 Hidroginástica.....	29
Anexo 3 Ginástica de Manutenção.....	31
Anexo 4 Ginástica Infantil.....	33
Anexo 5 Aulas de Expressão Físico-Motora.....	34
Anexo 6 Animasérior.....	36
Anexo 7 Adaptação ao Meio Aquático.....	38

1. Introdução

O estágio curricular é parte integrante da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda. O estágio curricular foi realizado na Câmara Municipal de Vouzela, mais especificamente no gabinete de desporto.

As razões que me levaram a escolher o local, foi o conhecimento das diversas atividades inseridas no programa de atividades desportivas pertencentes ao gabinete de desporto. Outro motivo que me ajudou na minha escolha foi, Vouzela ser a minha terra Natal, onde nasci e cresci até aos dez anos de idade, onde existe uma grande familiaridade com a vila e com as pessoas residentes nela, foi também um importante fator na minha escolha.

No decorrer do ano letivo surgiram várias oportunidades as quais fui desenvolvendo, como iniciar-me como instrutora de step, aeróbica e localizada nas seguintes instituições: RibeiradioFITT em Ribeiradio- Oliveira de Frades; Ginásio MOVE, pertencente à indústria MARTIFER SOLAR, situada Zona Industrial, de Oliveira de Frades; e Luís Ferreira - MOOVE, Celorico da Beira – Guarda.

Ao longo deste relatório vou discriminar todas as atividades em que estive inserida assim como as minhas funções, nas mesmas vou referir também todos os eventos que o gabinete de desporto proporcionou ao seu público-alvo onde estive diretamente ligada. Este trabalho encontra-se dividido em três partes.

Na primeira parte apresento uma pequena revisão bibliográfica. Na segunda parte faço uma caracterização do local de estágio e do meio envolvente. Por último dou a conhecer o meu estágio com respetivos objetivos e atividades desenvolvidas durante o mesmo e avaliação/reflexão das mesmas.

I Parte

Revisão Bibliográfica

I Parte- Revisão Bibliográfica

1.1. Contextualização Desportiva

O desporto tem um papel fundamental nas sociedades atuais. Os benefícios que lhe estão associados são diversos e cada vez mais valorizados pelas populações, que reconhecem nas práticas desportivas um meio para melhorar a qualidade de vida. Perante este cenário, torna-se fundamental que as políticas públicas dos países reconheçam o desporto como uma prioridade política e forneçam os meios necessários para a sua difusão entre as comunidades.

Conforme Barbara Joaquim (2009) a palavra desporto tem um significado bastante vasto, no entanto devemos dar relevância à sua contribuição para melhorar e preservar a saúde de todos os cidadãos, ao proporcionar uma ocupação salutar do tempo livre, de forma a compensar as dificuldades da vida quotidiana. Para além disso, o desporto educa o Homem na pedagogia do esforço, do empenho, do sacrifício, da generosidade, da busca de valores mais elevados, da superação de limites, da aposta numa vida pautada por valores e objetivos.

Nos dias de hoje parece indiscutível o contributo da prática regular de desporto para o bem-estar físico, psíquico e social das populações, através da criação do hábito de um estilo de vida ativo.

Ainda de acordo com o mesmo autor, a atividade física, praticada de forma regular, tem entre outros, os seguintes benefícios na saúde: melhora a circulação sanguínea, aumenta o bem-estar psicológico, a capacidade cardiorrespiratória, a massa muscular e a flexibilidade, controla o peso e diminui o risco de alguns cancros.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo e que, 60% a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde.

O sedentarismo é hoje o maior fator de risco comunitário para a saúde em Portugal. Perante esta realidade, todos quantos intervêm nesta área não podem ficar indiferentes. Diminuir a prevalência do sedentarismo implica contribuir

significativamente para uma maior redução da morbidade e da mortalidade comparativamente com a que se observa para outros fatores de risco tradicionais como o tabagismo, a hipertensão ou a obesidade. Por outro lado, está provado que as pessoas ativas têm menores índices de absentismo e maior produtividade. Esta é uma realidade que deve preocupar cada um individualmente e também o País, pois os custos de ter uma população rendida aos constantes apelos do sedentarismo são bastante elevados. Os benefícios da prática de exercício para a saúde, como a prevenção de doenças graves, alcoolismo ou tabagismo, e a promoção do bem-estar fazem da atividade física o instrumento mais barato da saúde pública.

Torna-se, deste modo, fundamental responsabilizar os diferentes subsistemas para um bem que deve ser comum a todos, desde as crianças aos idosos, e que também traz ganhos para o País, como a redução dos custos económicos com os cuidados de saúde e da morbidade e o aumento da produtividade e da longevidade.

As autarquias locais, perante as responsabilidades públicas que têm em relação às respetivas populações, estão política e culturalmente obrigadas a refletir sobre estes aspetos, a procurar as melhores soluções para a prática desportiva dos que representam, a fazer um esforço sério de esclarecimento sobre o lugar que o desporto deve ocupar na vida dos seus cidadãos. (Joaquim, Barbara 2009)

1.2. As autarquias e o desporto

O desenvolvimento desportivo de qualquer município ou área territorial assume, cada vez mais, uma importância determinante na melhoria dos padrões de qualidade de vida das populações. A diversidade das formas de abordagem das atividades físicas e desportivas contemporâneas exige uma análise técnica fundamentada dos sistemas que intervêm no fenómeno desportivo e da correlação de forças que se estabelecem entre eles.

A determinação das linhas que orientam um planeamento estratégico de desenvolvimento desportivo, que obedeça às preferências dos munícipes e se enquadre nas perspetivas globais do desporto contemporâneo, conducente à satisfação dos munícipes e incremento da taxa de participação desportiva deve passar por identificar e caracterizar a situação desportiva do Concelho e envolver toda a sociedade civil, no

sentido de criar as opções sustentadas para a melhoria do serviço desportivo prestado à população (Carvalho, A 1994).

O fenómeno desportivo, interpretado à luz da evolução paradigmática de que tem vindo a ser alvo, assume contornos de abrangência, diversidade e universalidade que decorrem, por um lado, da necessidade de potenciar a qualidade de vida dos cidadãos, atraindo-os para os hábitos salutareos de atividade física e, por outro, do cumprimento dos desígnios consagrados em lei, que determinam o Direito ao Desporto de todas as pessoas, de acordo com os critérios de igualdade que constituem direitos fundamentais regulamentados na Constituição da Republica Portuguesa.

Os novos paradigmas da prática de atividades físicas e desportivas, inspirados nos princípios da igualdade e universalidade, preconizam que estas devem chegar a todos e a cada um, independentemente do tipo de desporto (lazer, recreação, manutenção, desporto escolar, alta competição, etc.), do sexo, da idade, do local onde vive ou do grupo específico da população de que faz parte (Constantino, J. 1993).

Esta perspectiva e dever de abrangência atribui ao estado a importante função de se constituir como a entidade de maior responsabilidade ou o elemento único capaz de promover a democratização da prática de atividade física. O conceito de serviço público aplicado à Educação Física e ao desporto desenha-se progressivamente com plena nitidez (Carvalho, A 1994).

A importância que o poder político e respetivos executivos autárquicos exercem na definição estratégica do desenvolvimento desportivo regional e local com repercussões inevitáveis no todo nacional é inquestionável, reclamada por todos e frequentemente identificada pelos especialistas em Desporto Autárquico como facilmente se comprova na literatura existente, da qual destacamos as seguintes citações, que identificam a vocação, missão e área de intervenção das Câmaras Municipais:

(...) “a responsabilidade de ter uma visão macroscópica do sistema desportivo local, que interage de uma forma dinâmica com os subsistemas que o integram e macrossistemas onde se deve integrar” (Pires, G. 1989).

(...) “procurar criar mais e melhores condições de acesso às atividades desportivas do maior número de cidadãos dos diversos grupos etários da população. É

portanto uma intervenção no sentido de democratizar a prática das atividades físicas e desportivas” (Constantino, J. 1989).

Com efeito, o trabalho desenvolvido pelo poder local neste sector de atividade reveste-se de grande importância histórica e assume um posicionamento de destaque na macro estrutura que se deve encarregar de proceder ao desenvolvimento do desporto, ocupando o centro nevrálgico – “vértice estratégico” de um grande sistema organizacional onde se deverão enquadrar os diversos subsistemas direta ou indiretamente relacionados com a promoção de atividades físicas e desportivas e a dinâmica própria da sociedade civil (Constantino, 1999)

A relação de proximidade das autarquias com as áreas territoriais que administram e a consequente capacidade de identificar problemas, conhecer as preferências e dinâmicas da sociedade civil, bem como perspetivar o desenvolvimento, transforma o poder político local na principal organização em que todos depositam a esperança de planear uma intervenção, no sentido de proceder a uma democratização efetiva da prática das atividades físicas e desportivas, assumindo uma posição de liderança estratégica numa mega organização, onde se deverá envolver toda a sociedade civil.

A importância do poder local e consequente estratégia definida por este, determina a eficácia das medidas a implementar. No entanto, importa ter consciência que será imprescindível manter e melhorar as ligações de influência, por um lado com as estruturas de que depende diretamente e, por outro, com a sociedade civil e respetivas organizações que sempre contribuíram para promover, organizar e efetivar programas e atividades de grande valia técnica e social (Pires, 1993).

A consciência de todos, aliada às evidências que decorrem dos proveitos da prática de atividades físicas, leva-nos a subestimar as normas regulamentadas e salientar os benefícios coletivos e individuais relacionados com a saúde e bem-estar da população, uma vez que está suficientemente comprovada a influência positiva das práticas salutaras de desporto sobre algumas patologias degenerativas (ex: doenças cardiovasculares) e a diminuição de fatores de risco (ex: obesidade e hipertensão), que decorrem dos hábitos sociais e laborais pouco salutaras das características do quotidiano geral da população.

As características dos hábitos sociais e laborais pouco salubres conferem importância acrescida ao desporto. Efetivamente, as novas atividades profissionais e algumas propostas atrativas de ocupação dos tempos livres conduzem a um maior sedentarismo, que tem como consequência a perturbação do equilíbrio funcional dos indivíduos.

As atitudes, comportamentos e estilos de vida das populações não têm correspondência com a melhoria dos indicadores de saúde próprios do desenvolvimento socioeconómico dos povos. O sedentarismo, o consumo de álcool, tabaco e drogas, são certamente as principais causas do persistente problema da taxa de mortalidade relacionada com as doenças cerebrovasculares.

Aos sobejamente comprovados benefícios diretamente relacionados com a saúde pública das populações, devemos acrescentar o facto, também inegável, que o desporto se tornou um fenómeno de sociedade e, como tal, constitui um instrumento privilegiado numa política de educação ou de qualquer ação educativa. O desporto é um importante vetor de aprendizagem das regras da vida coletiva e da integração social; permite a aquisição de valores, tais como o respeito pelo próximo (parceiros e adversários), a aceitação de regras, a solidariedade, o sentido do esforço e a disciplina coletiva (Constantino, 1997).

Sem os municípios não é possível chegar efetivamente à população. São eles que detêm o conhecimento da realidade local, a proximidade da população e estruturas sociais, as infraestruturas e meios para dar corpo a estes objetivos.

As autarquias detêm um maior poder de intervenção junto das populações, podendo criar ambientes socioculturais que encorajem as pessoas a ser fisicamente ativas, seja em casa, no local de trabalho, na comunidade ou na escola.

Segundo a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, o Estado e as autarquias locais devem articular e compatibilizar as respetivas intervenções que se repercutem, direta ou indiretamente, no desenvolvimento da atividade física e no desporto, promover o desenvolvimento da atividade física e do desporto em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que atuam nestas áreas.

Incumbe também ao Estado e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

A educação física e o desporto escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, como componentes essenciais da formação integral dos alunos, visando especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura.

As atividades desportivas escolares devem valorizar a participação e o envolvimento dos jovens, dos pais e encarregados de educação e das autarquias locais na sua organização, desenvolvimento e avaliação.

Nesta perspetiva, terá que haver uma linha de orientação prioritária do poder local, proporcionando condições adequadas à generalidade dos cidadãos para a prática desportiva. As autarquias terão de ser uma força estimuladora na participação e frequência desportiva, ou seja o poder local terá que ser visto como uma entidade dinâmica, com políticas concretas que incentivem o crescimento e melhoria do desporto local.

II Parte

Caracterização do Local de Estágio

II Parte - Caracterização do Local de Estágio

2.1. Caracterização geográfica e demográfica

A história do território que hoje comporta o concelho de Vouzela perde-se nas páginas do tempo. A existência de diversos monumentos em pedra denuncia a presença do Homem na região desde o período megalítico. Um pouco por todo o território se encontram imponentes monumentos em pedra reveladores da passagem de populações pré-históricas que privilegiavam as zonas elevadas, abundantes em água e granito.



1- PONTE ROMANA
(FONTE: [HTTP://WWW.TREKEARTH.COM/GALLERY/EUROPE/PORTUGAL/NORTH/WISEU/VOUZELA/PHOTO466374.HTM](http://www.trekearth.com/gallery/EUROPE/PORTUGAL/NORTH/WISEU/VOUZELA/PHOTO466374.HTM))

Com a Romanização houve uma profunda alteração não só a nível da localização dos povoados, como a nível dos modos de vida. Com efeito, verificou-se neste período uma deslocação das populações para zonas mais baixas, mais aptas à exploração agrícola.

Além das várias estradas romanas, os romanos deixaram pontes (ponte Pedrinha), marcos miliários (um deles descoberto junto da Igreja Matriz de Vouzela, nos anos 40), entre outros vestígios materiais. A sua influência não se resume a esta diminuta referência. É muito mais abrangente. Basta pensar na toponímia local e na língua falada, por exemplo.

Já a presença árabe no espaço focado encontra-se esbatida. É sobretudo na linguagem e particularmente no onomástico, bem como nos costumes, que devem procurar-se as provas evidentes do seu ainda que efémero domínio nesta região.

Nos inícios do século XIV, *Vouzela* recebeu uma Carta de Feira, concedida por D. Dinis, em 1307. Mais tarde, é também concedida à vila, pelo mesmo monarca, uma feira franca anual, a qual a dada a altura deixou de se realizar. No reinado de D. João I, a feira voltou a realizar-se.

Continuando a desfolhar as páginas do tempo, outro importante marco ressalta na história do concelho: a criação do concelho de Vouzela ou de Lafões em 13 de Maio de 1436, pelo rei D. Duarte. Na altura o concelho era composto por 44 freguesias e 13 coutos. Esta divisão administrativa manteve-se até 1834, quando se repartiu o antigo concelho de Lafões em dois concelhos separados pelo Vouga, ficando as freguesias da margem esquerda do rio a pertencer ao concelho de Vouzela e as da margem direita ao concelho de S. Pedro do Sul. Posteriormente, esta divisão seria por diversas vezes alterada.

Atualmente, o território de Lafões, é composto por três concelhos: Vouzela, Oliveira de Frades e S. Pedro do Sul (Site da Camara Municipal de Vouzela).

2.1.2 Gabinete de Desporto

O Gabinete de Desporto do Município de Vouzela é constituído por cinco licenciados em Educação Física e Desporto, sendo quatro Técnicos Superiores de Desporto e um Treinador contratado.



2 - PISCINAS DE VOUZELA - GABINETE DE DESPORTO (FONTE: [HTTP://VISEUMAIS.COM/VISEU/PISCINA-MUNICIPAL-DE-VOUZELA-REABRE-A-17-DE-SETEMBRO-2/](http://viseumais.com/viseu/piscina-municipal-de-vouzela-reabre-a-17-de-setembro-2/))

O Gabinete de Desporto é responsável pela dinamização de vários projetos, de cariz essencialmente desportivo e recreativo, tais como as Férias Desportivas, os Jogos Sem Fronteiras, os Jogos Desportivos, as Olimpíadas da Amizade, a Escola de Natação (incluindo Circuito de Escolas de Natação, Ginástica Infantil e Ginástica de Manutenção), as Atividades de Enriquecimento Curricular (Educação Física e Natação) em parceria com o Gabinete de Educação, “As Crianças Marcam a Diferença” (Educação Física e Natação) e o “Animasénior” (Educação Física e Hidroginástica).

Compete ainda a este Gabinete a fiscalização dos espaços desportivos do concelho e a direção técnica das instalações desportivas da Piscina Municipal, do Campo Desportivo das Chãs e do Pavilhão Municipal.

O Gabinete de Desporto tem as seguintes competências:

- Preparar e executar um programa de desenvolvimento desportivo municipal;

- Desenvolver atuações que visem o comportamento não violento e o espírito desportivo nos locais de competição;
- Preparar, executar e avaliar programas e medidas de formação desportiva dos munícipes;
- Promover e apoiar ações de fomento da atividade lúdica e desportiva junto da população;
- Gerir parques e instalações desportivas municipais, organizando e coordenando as atividades e utilização das mesmas, de modo a assegurar a sua normal fruição por parte de todos os munícipes;
- Dinamizar e promover a criação de parques de lazer, fomentando a utilização dos mesmos por parte dos munícipes;
- Planear, preparar executar e avaliar os meios, programas e medidas relativas ao desporto escolar;
- Promover e apoiar ações de incentivo à atividade lúdico-desportiva junto da população escolar, em articulação com as escolas e entidades desportivas do concelho;
- E exercer as demais funções que lhe forem cometidas.

Com estas linhas orientadoras a finalidade baseia-se em incentivar a prática desportiva e criar hábitos de vida saudável a toda a população do Concelho.

2.1.3. Modalidades

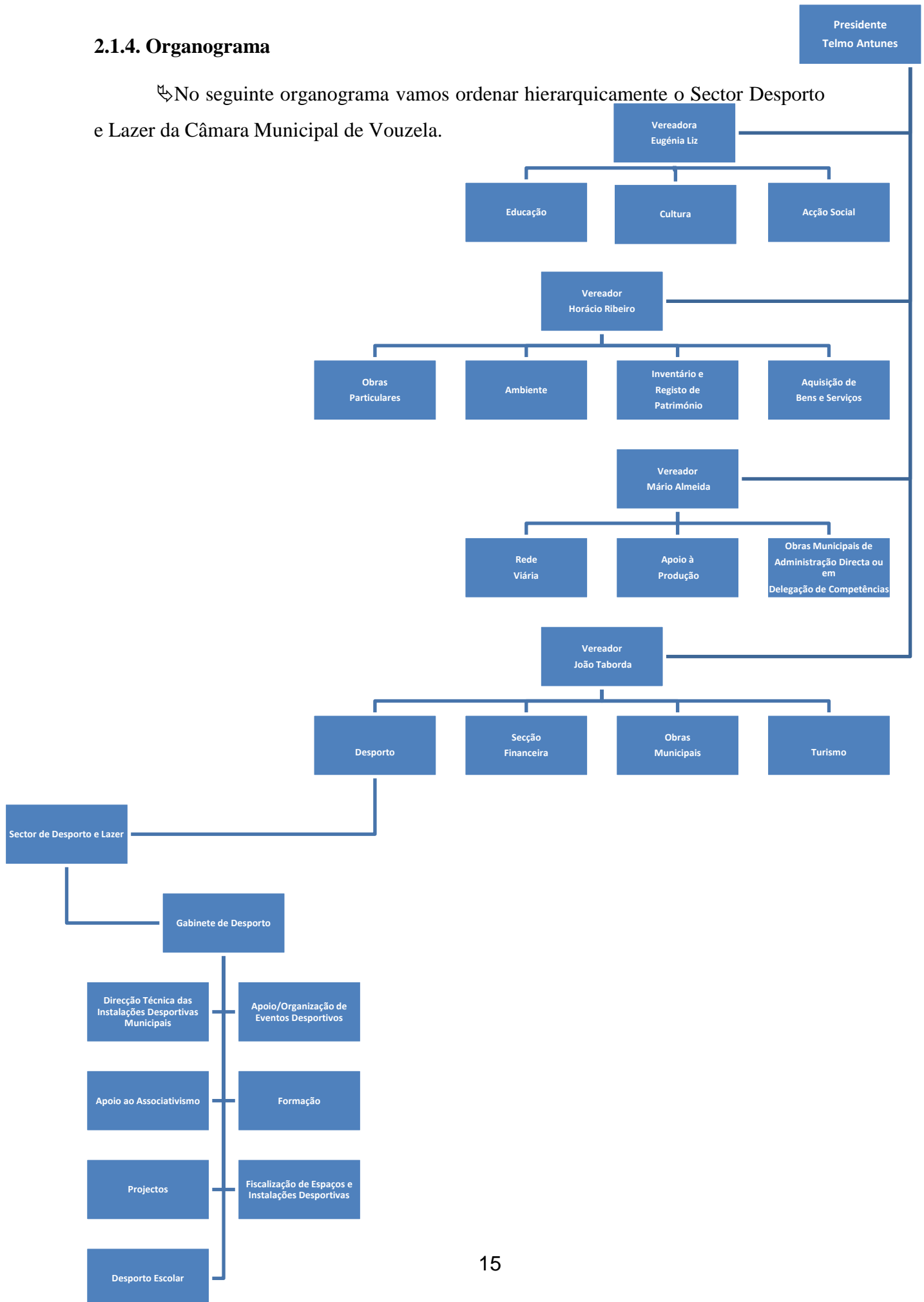
Fazem parte do gabinete as seguintes modalidades, na qual estive inserida na sua maioria:

- Escolas de Natação
 - 4 aos 6 anos – Adaptação ao meio aquático (Foca)
 - 4 aos 6 anos – Iniciação (Tartaruga)
 - 7 aos 9 anos – Iniciação (Pinguim)
 - 7 aos 9 anos – Aperfeiçoamento I (Golfinho)
 - 10 aos 13 anos – Iniciação (Pinguim)
 - 10 aos 13 anos – Aperfeiçoamento II (Golfinho)
 - 14 aos 17 anos – Iniciação e aperfeiçoamento I (Pinguim e Golfinho)

- + de 18 anos – Iniciação (Pinguim)
- + de 18 anos – Aperfeiçoamento I (Golfinho)
- Pré-Competição – Aperfeiçoamento II (Tubarão)
- Competição
- Circuito de Escolas de Natação
- Jogos Desportivos
- Férias Culturais e Desportivas
 - “Uma semana em cheio”
 - “(A)gosto no Parque!”
- Animasenior “O Desporto Não Tem Idade”
- “As crianças marcam a diferença”
- Atividades de enriquecimento curricular no 1º CEB
- Ginástica de manutenção
- Ginástica infantil
- Hidroginástica

2.1.4. Organograma

↳ No seguinte organograma vamos ordenar hierarquicamente o Sector Desporto e Lazer da Câmara Municipal de Vouzela.



2.2.5 Recurso Humanos

O Gabinete de Desporto do Município de Vouzela como já referi é constituído por 5 licenciados em Educação Física e Desporto, dos quais quatro fazem parte do quadro privativo do Município e um avençado a recibo verde, um Encarregado de Espaços Desportivos, seis auxiliares de serviços gerais e três assistentes operacionais.

O objetivo principal baseia-se em incentivar a prática desportiva e criar hábitos de vida saudável.

III Parte

Estágio

III Parte – Estágio

3.1. Objetivos

Os objetivos, resultado desejado ou que se pretendam alcançar, devem ser formulados de forma realística, mensuráveis, alcançáveis e num determinado período de tempo.

3.1.1. Gerais

Os meus objetivos gerais são os seguintes:

- Pôr em prática tudo aquilo que aprendi ao longo da Licenciatura em Desporto, mas em particular os aspetos relacionados com a saúde, bem-estar e qualidade de vida.
- Conhecer as várias áreas de trabalho que uma câmara municipal pode abranger;
- Promover a atividade física, e aumentar o desenvolvimento motor em todas as faixas etárias.

3.1.2. Específicos

Os meus objetivos específicos são da seguinte forma:

- Observar aulas dos profissionais lá inseridos;
- Ajudar os alunos da escola a desenvolverem as suas capacidades nas diferentes aulas lecionadas, a nível de autonomia, autoestima e resistência;
- Dar e receber (dar aos alunos, receber dos professores) feedbacks de forma a promover a evolução na realização das atividades;
- Evoluir como instrutora/professora;
- Ser capaz de lecionar uma aula de forma autónoma.

3.2. Horário

Segue-se o meu horário de estágio desenvolvido ao longo do ano letivo, assim como o horário das aulas que lecionei para complementar o estágio.

	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
M A N H Ã	X	X	09.00h-12.00h Animasenior “O Desporto Não Tem Idade” <ul style="list-style-type: none"> • Cambra • Ventosa 	09.00h-12.00h Aulas de expressão Físico-Motora <ul style="list-style-type: none"> • Ventosa • Fornelo do Monte • Queirã
T A R D E	19.30-20.15h MOOVE- Celorico da Beira	17.00h - 17.40h Piscina (Hidroginástica)	18.00h - 19.00h Sala de ginástica (Ginástica Infantil)	16.45h - 18.15h Piscina Natação Adaptação ao meio aquático (idade: 4/6)
		17.45h - 19.15h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)	19.00h - 20.45h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)	18.30h - 19.15h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)
		19.30h - 20.15h Piscina (Hidroginástica)	* 19.30h- 20.00h Ginásio MOVE	20.00h – 21.00h RibeiradioFITT
*em fevereiro, passei a sair às dezanove de Vouzela, para poder ir lecionar aulas no ginásio MOVE, na zona industrial de Oliveira de Frades.				
Titulo1: Horário Anual do Estágio				

3.3. Atividades Desenvolvidas

Ao longo destes meses, estive diretamente envolvida nas seguintes atividades abaixo numeradas:

3.3.1. Hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade física destinado à melhora dos problemas de saúde de caráter recreativo. Visa atender grupos de pessoas, que precisavam praticar uma atividade mais segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que também desse a oportunidade de bem-estar físico e mental. Além de propiciar benefícios à forma física, os exercícios realizados dentro da água possuem ainda a vantagem de causar menor impacto nos membros inferiores, facilitando a prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício terrestre, Teixeira (2006).

Todas as aulas de hidroginástica têm a duração de 45min no seu total. No município de Vouzela, neste ano letivo decorrente existiam três professores de hidroginástica, tendo todos métodos diferentes de lecionar.

Aulas em que os alunos elevam a sua frequência cardíaca ao máximo. Aulas estas que contem vários exercícios de “combat”, e “treino militar”, e bastantes variações rítmicas.

Existem também aulas em que a coreografadas com diferentes ritmos de musicas. Por fim existem também aulas esquematizadas em que na , parte inicial: dá exercícios de aquecimento funcional que por vezes vão ser necessários para a primeira parte do aquecimento funcional, em seguida na primeira parte funcional dá uma coreografia, a segunda parte do aquecimento funcional são exercícios de localizada, e como ultima parte tem os exercícios de relaxamento.

Eu iniciei estas aulas dentro de água a fazer como aluna, durante 1 mês. De seguida fiquei apenas a observar e retirar apontamentos, e sem dar por ela comecei a fazer as aulas ao lado dos professores. O professor Luís, deu me a oportunidade de me iniciar sozinha inicialmente apenas com o aquecimento, e mais tarde a fazer “partes” da aula. A professora Soni, iniciei me também com “partes da aula” apesar de ter dado duas aulas completas sozinha (como substituição), enquanto a professora foi com os meninos da pré-competição para uma competição. Ambas as aulas, apesar do meu

nervosismo, devido à falta de experiência correram bastante bem, por parte das alunas recebi feedbacks positivos (Ver planos de aulas em anexo 2).

3.3.2. Ginástica de Manutenção

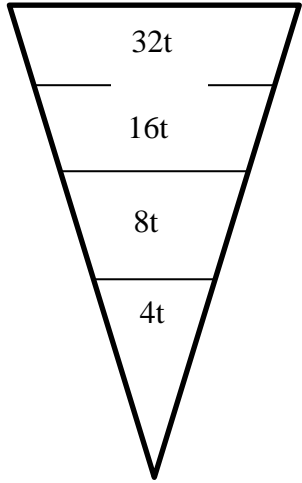
As aulas de grupo têm a finalidade de promover bem-estar físico, mental, e social. Melhorando a aptidão cardiorrespiratório; desenvolvendo a coordenação, o ritmo, a memória, a capacidade de reação e a velocidade; aumentando a resistência muscular; e fortalecendo os ossos, tendões e ligamentos.

Neste contexto existem as modalidades de pilates, de step, localizada e aeróbica.

Conforme os nossos alunos, existem três níveis de aulas, levando em conta a intensidade e dificuldade dos passos. Cada individuo de acordo com o seu nível de aptidão físico adequa-se a determinada aula. Nestas atividades, é necessário ter um cuidado essencial com a postura: é importante manter a cabeça no prolongamento da coluna, e olhar sempre para frente.

“Os programas de atividade física consistem em incentivos à prática de desportos ou atividades que levem a um maior dispêndio energético e movimentação da musculatura” (Regina Heloisa Maciel, Ana Maria F. Costa Albuquerque, Adriana C. Melzer e Suzete Rodrigues Leônidas Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol. 8, pp. 71-86).

Nas aulas de step eu iniciei-me como ‘instructora sombra’, ou seja eu estava ao lado da Professora e quando ela o achava, parava e deixava-me a ‘conduzir a aula dela’. Ela sempre preparava a aula de acordo com as suas alunas, visto que há varias turmas com ritmos diferenciados. As suas aulas, com divididas em três partes sendo a parte inicial sempre igual:

P A R T E I N I C I A L	Tempo	Exercícios	
	5' +/-	<ul style="list-style-type: none"> • braço esq. roda p/direita (vice versa- alternadamente) • ambos os braços p/esq – p/dir. (alternadamente) • step towch c/braços a 45° do troco e a 45° entre o braço e antebraço • Calcanhar alternado • Calcanhar duplo alternado. 	
Titulo 2: Esquematização dos exercícios de aquecimento			

Enquanto a parte fundamental e a parte final, mudam de aula para aulas. (Ver plano de aula em anexo 3)

3.3.3. Ginástica Infantil

As aulas de ginástica infantil contêm 6 crianças de idades compreendidas 3 e os 6 anos de idade. O objetivo é proporcionar às crianças maior ocupação de tempos livres e um melhor desenvolvimento motor. Durante este ano letivo as crianças, desenvolveram as suas capacidades motoras de forma lúdica, como o equilíbrio, força, resistência, flexibilidade, autonomia e responsabilidade.

Apesar dos poucos alunos, nestas aulas iniciei-me desde o primeiro momento como professora, pois é necessário ter em atenção as posturas das crianças, assim como alerta-las para os perigos dos vários exercícios. As aulas decorriam, por norma em circuito, e assim a professora Soni, ficava encarregue por metade das etapas e eu ficava com a outra metade, a minha função era ajudar nas posições e corrigir as imperfeições.

Ou seja, fazer as ajudas necessárias para as execuções dos exercícios. Os principais exercícios onde as ajudas são fundamentais, são rolamento à frente encorpado, ponte, aranha, pino de cabeça e de braços. (Ver plano de aula em anexo 4)

3.3.4. Aulas de expressão físico-motora

O objetivo fundamental deste projeto é proporcionar em parceria com os Agrupamentos de Escolas e Jardins de Infância do concelho, um vasto leque de experiências a cada criança, condição essencial para o seu crescer sadio e harmonioso.

Os objetivos destas aulas dividem-se em três partes (três períodos letivos). No primeiro período os objetivos são: andar em diferentes direções, em ritmos variados e em vários apoios; utilizar o próprio corpo em habilidades gerais e variadas de deslocamento com equilíbrio; rastejar deitado em posição dorsal, ventral e lateralmente, com o auxílio dos pés e das mãos; realizar movimentos de flexibilidade e realizar saltos ao pé-coxinho e a dois pés.

No segundo período, tem-se objetivo de realizar corrida em vários sentidos e diferentes velocidades; rolar sobre si próprio no sentido transversal; realizar enrolamento à frente (cambalhota); realizar movimentos de flexibilidade; correr e saltar por cima de pequenos objectos a diferentes distâncias; combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios, adequados às acções rítmicas.

No ultimo período, o objetivo é : aprender a controlar a bola em várias partes do corpo por acções motoras básicas; realizar habilidades gerais variadas com arco; controlar a bola 2 a 2 e realizar movimentos de flexibilidade.

Nestas aulas tal como nas aulas de ginástica infantil, ajudei a professora a que as aulas decorressem de forma mais calma e melhor, e sem incidentes. Visto que agora não se tratava de 6 crianças, mas na maior parte das vezes de 15/20 crianças. As aulas funcionavam na sua maioria em circuito. Sozinha apenas lecionei 3 aulas, uma em cada freguesia que acompanhei (Ventosa, Queirã e Fornelo do Monte), apenas por enriquecimento próprio. (Ver plano de aula em anexo 5)

3.3.5. Aulas de Animasérior

O projeto “O Desporto Não Tem Idade” destinado à população sénior do concelho, arrancou no ano de 2007 e caracterizou-se pela leccionação de aulas de ginástica semanalmente nas diversas freguesias.

No ano de 2012 este projeto teve cerca de 200 inscritos com aulas semanais de ginástica de manutenção e hidrogenástica, é um projeto que atingiu uma população sedentária e que lhes proporciona uma melhor qualidade de vida.

Neste projeto eu acompanhei as aulas de ginástica de manutenção, tendo uma caráter bastante lúdico. Acompanhando as aulas das freguesias de Cambra e Ventosa. Nestas aulas eu servi de apoio á professora e aos alunos que tinham dificuldades nas execuções dos movimentos dos variados exercícios. (Ver plano de aula em anexo 5)

3.3.6. Natação - Adaptação ao meio aquático (idade: 4/6)

Nas aulas de natação, iniciei-me desde logo como professora. Tanto eu como a professora no início do ano tínhamos de ir para dentro de água para que as crianças conseguissem interagir mais rapidamente com a água e com os exercícios que proponhamos. Assim em todas as aulas e ao longo do ano tínhamos de nos reger pelas normas e competências:

- Competência Geral: Adaptar a criança ao meio aquático, mediante situações recreativas de ensino/ aprendizagem que possibilitem um agradável contacto com o meio.
- Competências Específicos por Domínio:

Domínio	Competências
1. Equilíbrio	Adquirir o contacto com o meio em posição bipedal (vertical); Aceitar a supressão dos apoios plantares.
2. Respiração	Imergir voluntariamente a cabeça e abrir os olhos debaixo de água; Abrir a boca debaixo de água.
3. Espaço-Tempo	Explorar o espaço aquático limite em diferentes planos de água (superfície e plano de água médio).
4. Propulsão	Tomar consciência da resistência da água ao deslocamento.
5. Psicossocial e Psicopedagógico	Adquirir confiança e Segurança.

- Teste de transição para o nível seguinte:
 - Imergir completamente em Apneia;
 - Abrir os olhos e a boca debaixo de água;
 - Deslocar-se em equilíbrio horizontal (ventral e dorsal), com ou sem apoio;
 - Saltar de pé, para plano com pouca profundidade.

Apesar de a minha turma ser apenas esta, acompanhei por três vezes (Príncipe Encantado-Viseu, Castro Daire e São João da Pesqueira) os alunos da competição. Duas das vezes tinha apenas de lhes dizer quando tinham de ir para a chamada, enquanto em São João da Pesqueira, fui cronometrista.

Conclusão

O desporto tem vindo a assumir uma importância crescente nas sociedades modernas e o seu contributo é visível sobretudo ao nível social, ambiental, económico e da imagem externa dos países. Neste sentido, a ação desportiva deve visar a conjugação das vertentes de competição e de lazer. Ao nível social, as atividades desportivas de recreação têm um papel reconhecidamente importante na melhoria do bem-estar e na saúde dos cidadãos, enquanto a vertente competitiva do desporto se assume como um fator de mobilização e coesão social. Além disso, as atividades desportivas, sempre que corretamente dirigidas, são um ótimo veículo de transmissão de valores sociais, podendo a sua ação ser determinante sobretudo nas idades mais jovens e nos meios socioeconómicos mais carenciados, favorecendo a integração social e a consciência cívica. Assim sendo tentamos desde a idade pré-escolar incentivar à prática desportiva, “As Crianças marcam a Diferença” é um bom exemplo disso, mobilizando as crianças do Concelho a realizar Natação e Expressão Físico-Motora.

Este estágio dotou-me de várias competências, e ao fazer parte deste projeto sinto que a licenciatura me atribuiu de capacidades essenciais para desenvolver um excelente trabalho tanto como professora, técnica e trabalhadora. Assim, este estágio curricular enriqueceu-me e forneceu-me de novos conhecimentos essenciais ao meu processo de crescimento intelectual e profissional. Sinto que a partir de agora estou apta para lecionar variados tipos de aulas, tanto a crianças como a idosos, e assim ganhar ainda mais experiência profissional. Posso concluir que os meus objetivos foram alcançados com sucesso, ultrapassei as barreiras que apareceram e as minhas dificuldades individuais. Dei a conhecer o meu trabalho, e fiquei a conhecer o trabalho de um técnico de Desporto em campo.

O meu trabalho na Câmara Municipal de Vouzela, ainda não se deu por terminado, estando a dar continuidade através das férias desportivas: *semana em cheio e pequenos em grande*, estando a trabalhar como técnica de desporto.

Bibliografia

JOAQUIM, Barbara (2009). Desporto e as Autarquias Locais, Intervenção Política na Promoção do Desporto no Concelho de Tondela. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

CARVALHO, A. (1994). Desporto e Autarquias Locais. Edição: Campo das Letras. Porto.

CONSTANTINO, J. (1990). Políticas de Desenvolvimento Desportivo nas Autarquias. Câmara Municipal de Oeiras. Oeiras.

CONSTANTINO, J. (1993). O cidadão e o desporto – novas tendências no desporto atual. In Revista Horizonte. Lisboa.

CONSTANTINO, J. (1994). Desporto e Municípios – Cultura Física. Livros Horizonte. Lisboa.

CONSTANTINO, J. (1997). A Sinergia Público, Associativo e Privado como resposta á problemática do desenvolvimento desportivo local. II Congresso de Gestão do Desporto – o Desporto em Portugal, Opções e Estratégias de Desenvolvimento. Associação Portuguesa de Gestão de Desporto. Lisboa.

CONSTANTINO, J. (1999). Desporto, Políticas e Autarquias. Livros Horizonte, Lisboa.

MACIEL, Regina Heloisa; ALBUQUERQUE Ana Maria; MELZER, Adriana e LEÔNIDAS, Suzete Rodrigues; Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol. 8, pp. 71-86).

PIRES, G. (1987). Desenvolvimento Desportivo. A prospectiva, o modelo, o Plano. Revista Horizonte, Vol. III, n.º 18.

PIRES, G. (1988). Para um Projeto Multidimensional do Conceito de Desporto. Revista Horizonte, Vol. V, n.º 27.

PIRES (1989) A Estrutura e a Políticas Desportivas – o Caso Português. Estudo da Intervenção do Aparelho Estatal no Sistema Desportivo Português. Dissertação

apresentada com vista á obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

PIRES (1993). Autarquias e Planeamento Democrático. In Revista Horizonte, 10 (56), 63-73.

TEIXEIRA, CS. Influência de diferentes superfícies e do calçado na força de reação do solo em exercícios de hidrogenástica [monografia]. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 2006.

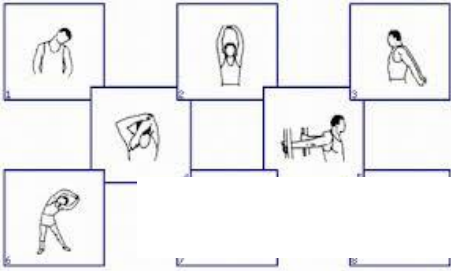
Anexos

Anexo 1	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Horário de Estágio				
M A N H Ã	X	X	09.00h-12.00h Animasénior “O Desporto Não Tem Idade” <ul style="list-style-type: none"> • Cambra • Ventosa 	09.00h-12.00h Aulas de expressão Físico-Motora <ul style="list-style-type: none"> • Ventosa • Fornelo do Monte • Queirã
T A R D E	19.30-20.15h MOOVE- Celorico da Beira	17.00h - 17.40h Piscina (Hidroginástica)	18.00h - 19.00h Sala de ginástica (Ginástica Infantil)	16.45h - 18.15h Piscina Natação Adaptação ao meio aquático (idade: 4/6)
		17.45h - 19.15h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)	19.00h - 20.45h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)	18.30h - 19.15h Sala de ginástica (Ginástica de Manutenção)
		19.30h - 20.15h Piscina (Hidroginástica)	* 19.30h- 20.00h Ginásio MOVE	20.00h – 21.00h RibeiradioFITT
*em fevereiro passei a sair às dezanove de Vouzela, para poder ir lecionar aulas no ginásio MOVE, na zona industrial de Oliveira de Frades.				
28				

Anexo 2 Hidroginástica

Hidroginástica – 24 Abril de 2013 – Prof. Soni		
	Tempo	Exercícios
P A R T E I N I C I A L	5' +/-	<p>Marcha</p> <p>Joelhos</p> <p>Joelhos e toca c/ a mão no calcanhar (x)</p> <p>Calcanhar atrás</p> <p>Polichinelo</p> <p>Chuta-chuta á frente</p> <p>Pendulo</p> <p>Puxa atras as pernas</p>
P A R T E F U N D A M E N T A L	25' +/-	<p>Esquema:</p> <p>8t - Chuta e abre 2x cada perna (4)</p> <p>8t - Perna esticada, avança e recua para a D (4x)</p> <p>16t - Braços duplos cruzados à frente do tronco</p> <p>8t - Joelho e toca no calcanhar</p> <p>8t - Perna esticada, avança e recua para a E (4x)</p> <p>16t - Braços duplos cruzados (alter) à frente do tronco</p> <p>8t - Joelho e toca no calcanhar</p> <p>8t - Chuta á frente e chuta atras (2x cada perna)</p> <p>8t - Toca e avança ao lado (2x)</p> <p>8t - Chuta á frente e chuta atras (2x cada perna)</p> <p>16t -Toca duplo (4 c/perna)</p>
	10' +/-	Perna D abre na lateral

- A repetição dos exercícios é feita consoante a evolução de aprendizagem dos exercícios no decorrer da aula.

		<p>Braço D vai á frente e atrás (vice versa)</p> <p>Agachamento, braços esticam á frente na descida do rabo</p> <p>Murros</p> <p>Coxa eleva a 90° e a perna estica e encolhe (D/E)</p> <p>Flexão do braço com o antebraço</p> <p>Abre e fecha as pernas</p> <p>Tambor com os membros superiores</p>	
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>5' +/-</p>	<p>Balança os braços sobre a água</p> <p>Joelho ao peito (alternado)</p> <p>Avião</p> <p>Estica os Braços:</p> 	

Anexo 3 Ginástica de Manutenção

Aula de Step – 17 de Janeiro de 2013 – Prof. Filipa				
	Tempo	Exercícios		
P A R T E I N I C I A L	5' +/-	Braço esq. roda p/direita (vice versa- alternadamente) Ambos os braços p/esq – p/dir. (alternadamente) Step towch c/braços a 45° do troco e a 45° entre o braço e antebraço Calcanhar alternado Calcanhar duplo alternado.		A repetição dos exercícios é feita consoante a evolução de aprendizagem dos exercícios no decorrer da aula. mas sempre dentro das seguintes regras:
	25' +/-	Esquema: 8t - 1 joelho D/E 16t - 3 joelhos D/E 16t - L D/E 8t - 2 Básicos á frente 8t - 1 básico á frente 8t - 1 cavalo		
P A R T E F U N D A M E N T A L	10' +/-	Localizada: (2x cada sequência)		
		Em pé: Tesoura Murros Canguru Joelhos alternados ao peito	No chão: Prancha de cotovelos Prancha de braços esticados Prancha com escalador Coxis no chão e rema	

P A R T E F I N A L	5'±/-		
--	-------	--	--

Anexo 4 Ginástica Infantil

Ginástica Infantil – 17 de Janeiro de 2013 – Prof. Sóni		
	Tempo	Exercícios
P A R T E I N I C I A L	5' +/-	<p>Ao som da música, dançar (mexer o esqueleto) e ao som da professora mexer só apenas aquilo que ela permitir. Por Exe.: mãos, cabeça, barriga, joelhos, boca, pés, olhos e dedos...</p> <p>(pés bonitos e pés feios, especial atenção ao longo de todos os exercícios)</p>
P A R T E F U N D A M E N T A L	30'+/-	<p>Circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Rolamento á frente (pernas juntas e pernas afastadas) • Iniciação ao pino sem ajudas • Salto de coelho • Passar pelos arcos - 6 - (um pé em cada) • Passar pela trave olímpica (pés bonitos) • Saltar a pés juntos por cima da corda
P A R T E F I N A L	10'+/-	<p>Jogo do gato e do rato</p> <p>Ao som da música, esticar sobre o colchão de barriga para baixo e de seguida fazer o barquinho. Virar e fazer a bola e rolar para os lados. Posição de alá e vela.</p>

Anexo 5 Aulas de Expressão Físico-Motora

16 de Novembro de 2012

Ventosa (4 meninos) - Fornelo do Monte (11 meninos)

Parte Inicial (15’): Aquecimento Funcional.

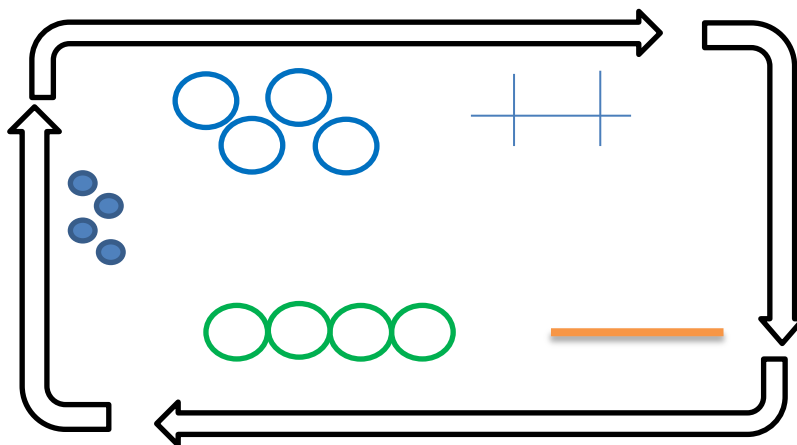
- Dançar ao som da música “meche um dedinho, diguidi, diguidi” (2x)
- Jogo da estátua: 1º *caminhar progressivamente* pela sala, ao som da professora (estátua) tem de se parar exatamente no sítio onde se encontra.
 - 2º tocar com a mão no chão e andar;
 - 3º tocar com as duas mãos no chão e levanta(e continua a caminhar, e torna a repetir as vezes necessárias);
 - 4º correr;
 - 5º caminhar de costas.

As variantes
podem mudar
conforme os
exercícios

Ter em atenção não derrubar os colegas.

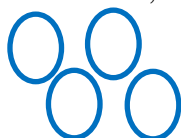
Parte fundamental (20’): Circuito.

(Material: arcos, cordas, pines de ar e cadeiras)



Seguindo os movimentos das setas,

1º Saltar a pés juntos



2º Rastejar por baixo da corda. Barriga para baixo.



3º Passar com passinhos de bebé por cima da corda.



4º Saltar ao pé-coxinho



5º Passar por cima das bolinhas de ar.



Parte final (10'): Trabalho de flexibilidade

- De pé, tocar com as mãos nos pés sem dobrar os joelhos.
- Sentados:
 - Tocar com as mãos nos pés sem dobrar os joelhos.
 - Asas de borboleta (pernas fletidas e pés o mais junto possível do coxís) – abrir/fechar – forçar.
- Deitados:
 - Espreguiçar (esticar o corpo);
 - Ponta dos pés a tocar no nariz;
 - Tocar com os pés atrás da cabeça;
 - Espreguiçar.

Anexo 6 Animasénior

Freguesias de Cambra, Ventosa

7 de Março de 2013

Material: cadeiras

Parte inicial: aquecimento funcional.

- Jogo dos números:
 - 1- Bom dia
 - 2- Aperto de mão
 - 3- Palmadinhas nas costas
 - 4- Repetir os três anteriores seguidos.

A dançar/caminhar pela sala ao som da música, assim que a professora disser um dos números, tem de fazer corresponder ao gesto certo.

- Sentados ao som da musica,
 - Com os braços esticados á frente rodar o polegar;
 - Mãos nos ombros, e rodar p/frente e p/trás.
 - Braços esticados à frente, abrir e fechar a mão;
 - Braços em cima e em baixo (troca);
 - Brações esticados à frente, vão cruzar e abrir para os lados;
 - Marchar no lugar, acompanhar com o movimento dos braços alternados.

Parte fundamental: aumentar a estabilidade e força do corpo.

- Pranchas com o apoio da parede:
 - Pernas afastadas, e distantes (o mais possível da parede) braços esticados, e mãos na parede (dedos a apontar para o teto) (*posição base*);
 - Igual á anterior, mas o apoio vai ser com o antebraço na parede;
 - Em *posição base*, vai fazer o movimento de flexão (o braço vai fletir, e o tronco vai se aproximar da parede) cada um ao seu ritmo;
 - Prancha de lado (trab. Oblíquos) antebraço é o apoio na parede. (D/E);
 - Em *posição base*, pêndulos com as pernas (10x D, 10xE);

Parte final:

- Jogo das palavras:

Água- bater uma palma;

Fogo – estalar os dedos;

Bombeiro- fazer um movimento giratório e soprar

Cada vez que a prof. diz uma destas palavras, tem de se fazer o gesto correto.

Anexo 7 Adaptação ao Meio Aquático

Adaptação do meio aquático – 31 de Janeiro de 2013 – Prof. Marta Matos		
	Tempo	Exercícios
P A R T E I N I C I A L	10' +/-	Jogo do tubarão
P A R T E F U N D A M E N T A L	25' +/-	<p>Parte funda:</p> <p>Mergulhar, apanhar o objeto que esta no fundo e ir a bater pernas ate à ponta- barriga para baixo.</p> <p>Mergulhar, apanhar o objeto que esta no fundo e ir a bater pernas ate à ponta- barriga para cima.</p> <p>Mergulhar e na 6 pernada, rodar braço D/E- alternado. – barriga para baixo.</p> <p>Mergulhar e na 6 pernada, rodar braço D/E- alternado. – barriga para cima.</p>
P A R T E F I N A L	10' +/-	<p>Fazer golfinhos</p> <p>Fazer estrela de barriga para o ar / e para baixo</p>