



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Renato Emanuel Marques Zagalo

julho | 2013





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RENATO EMANUEL MARQUES ZAGALO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA
EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2013



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Clube dos Galitos – Secção de Natação



Orientador de Estágio: Rui Miguel Martins Santos
Orientado: Renato Emanuel Marques Zagalo
Orientador de ESECD: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Guarda, Julho 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: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

E-mail: nserra@ipg.pt

Discente: Renato Emanuel Marques Zagalo

Nº de aluno: 5007043

Telemóvel: 919394023; **E-mail:** renatozagalo1991@gmail.com

Instituição de Estágio

Endereço: Clube dos Galitos, Rua Jaime Moniz, 3810 – 123Aveiro - Portugal

Telefone: 234384110; **E-mail:** coordenacao.natacao@galitos.pt

Web: <http://www.galitos.pt>

Orientador na Instituição: Mestre Rui Miguel Martins Santos

E-mail: coordenacao.natacao@galitos.pt

Duração do Estágio: 38 semanas (cerca de 12 horas semanais)

Data de Início: 4 de Outubro de 2012

Data de Fim: 28 de Junho de 2013

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio contou com importantes apoios e incentivos sem os quais não se teria tornado uma realidade e aos quais estou inteiramente grato.

Quero demonstrar os meus sinceros agradecimentos e expressar a minha inteira gratidão e apreço às seguintes pessoas:

- Ao professor doutor Nuno Serra, por ser o meu orientador de estágio, pela ajuda à elaboração deste relatório e por todos os conhecimentos fornecidos durante o período de estágio e durante estes três anos de licenciatura.

- Ao mestre Rui Santos, por me ter dado a oportunidade de estagiar numa grande instituição, como é o Clube dos Galitos, por todos os conhecimentos fornecidos para a minha aprendizagem dentro da área, por todas as oportunidades oferecidas à minha formação.

- Aos professores, pela paciência que tiveram ao transmitir-me conhecimentos e pela disponibilidade que sempre mostraram.

- Ao professor Ramiro Terrível, pela transmissão de conhecimentos nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático.

- Ao professor Hugo Franco, pela transmissão de conhecimentos nas aulas de Hidroginástica

- Aos idosos das aulas de Hidroginástica, que sempre colaboraram e sempre me apoiaram nas aulas leccionadas.

- Aos alunos das turmas de aprendizagem pelo entusiasmo e confiança depositados em mim;

- Aos atletas do escalão de Infantis A e B pela confiança que em mim depositaram.

- Aos meus colegas de turma pelos momentos únicos que passámos nestes três anos de licenciatura.

- Ao meu colega de estágio, Rui Pereira, pela cooperação e apoio neste período de estágio.

- Aos meus amigos, pela confiança em mim depositada, que me fez acreditar que era possível chegar ao final desta meta com sucesso.

- E, principalmente, à minha família, pelo apoio incondicional que me deu, especialmente a minha mãe, que sempre acreditou que era capaz de concretizar os objetivos traçados.

Resumo

A realização do estágio curricular no Clube dos Galitos – Secção de Natação foi a minha primeira experiência na área desportiva. Este relatório de estágio surge na unidade curricular Estágio Curricular e tem como objetivo desenvolver a autonomia e a passagem do teórico ao prático, com a obtenção de experiência para o futuro enquanto profissional na área do desporto. A obtenção de experiências diversificadas como a adaptação ao meio aquático, a hidroginástica e o treino são um salto para o desenvolvimento de competências pessoais tão necessárias para o futuro.

Palavras-chave: Clube dos Galitos; natação; adaptação ao meio aquático; hidroginástica; treino.

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	IV
Índice	V
Índice de Ilustrações.....	VIII
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Tabelas	X
Introdução.....	1
Parte I - Contextualização do Local de Estágio.....	4
1. Caracterização do local de estágio	5
1.1.Aveiro	5
1.2.Caracterização do Clube dos Galitos.....	6
1.2.1. Clube dos Galitos.....	6
1.2.1.1. Caracterização Histórica.....	6
1.2.1.2. Organograma do Clube dos Galitos	7
1.2.2. Clube dos Galitos – Secção de Natação.....	8
1.2.2.1. Caracterização Histórica.....	8
1.2.2.2. Objetivos do Clube dos Galitos.....	9
1.2.2.3. Atividades do Clube dos Galitos – Secção de Natação.....	9
1.2.2.3. Recursos do Clube dos Galitos	10
1.2.2.3.1. Recursos Humanos	10
1.2.2.3.2. Recursos Físicos	11
1.2.2.3.3. Recursos Materiais.....	12

Parte II - Atividades desenvolvidas no Estágio	13
1. Objetivos de Estágio.....	14
1.1. Objetivos Gerais	14
1.2. Objetivos Específicos	14
2. Planeamento Anual.....	15
3. Fases de Estágio	15
4. Horário de Estágio.....	16
5. População Alvo	17
5.1. Caracterização das Turmas	17
5.1.1. Adaptação ao Meio Aquático	17
5.1.1.1. Turma A.....	18
5.1.1.2. Turma B	19
5.1.1.3. Turma C	19
5.1.1.4. Turma D.....	19
5.1.1.5. Turma E	19
5.1.2. Hidroginástica.....	20
5.1.2.1. Turma A.....	20
5.1.2.2. Turma B	20
5.1.3. Treino – Infantis A e B.....	21
6. Atividades Desenvolvidas.....	21
6.1. Adaptação ao Meio Aquático	21
6.1.1. Fase de Observação.....	21
6.1.2. Fase de co-lecinação.....	22
6.1.3. Fase de Lecinação Autónoma	23

6.2.	Hidroginástica	24
6.2.1.	Fase de Observação	24
6.2.2.	Fase de Lecionação Autônoma	25
6.3.	Treino - Infantis A e B	26
6.3.1.	Fase de Observação	26
6.3.2.	Fase de co-lecionação	26
6.3.3.	Fase de lecionação autônoma	26
6.4.	Atividades Complementares	27
6.4.1.	Atividades Pontuais	27
6.4.2.	Formações	28
6.5.	Quantificação das Atividades Desenvolvidas	29
Parte III – Revisão Bibliográfica		30
1.	Ensinar a nadar	31
1.1.	O que é saber nadar?	31
1.2.	Equilíbrio, Respiração, Propulsão	32
1.3.	Adaptação ao Meio Aquático	35
1.3.1.	Etapas de desenvolvimento da adaptação ao meio aquático	38
1.4.	Influência no desenvolvimento do processo de ensino	39
Parte IV – Reflexão Final		40
Reflexão Final		41
Referências Bibliográficas		43
Anexos		44

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Organograma dos órgãos do Clube dos Galitos.	7
Ilustração 2 - Organograma do órgãos do Clube dos Galitos - Secção de Natação.	10

Índice de Figuras

Figura 1- Mapa de Portugal com referência à zona da cidade de Aveiro	5
Figura 2 - Cidade de Aveiro.	5
Figura 3 - Complexo de piscinas do Clube dos Galitos	11
Figura 4 - Tanque infantil.....	11
Figura 5 - Tanque de aprendizagem.....	11
Figura 6 - Tanque desportivo	11
Figura 7 - Materiais.....	12
Figura 8 - Turma C - Aquecimento fora de água.....	22
Figura 9 - Turma C - Lecionação da aula.....	23
Figura 10- Turma A. Lecionação da aula.....	24
Figura 11 - Turma C - Lecionação da aula.....	24
Figura 12 - Turma B - Lecionação da aula de hidroginástica	25
Figura 13 - Turma B - Lecionação da aula de hidroginástica	25
Figura 14 - Festival Anual das Escolas de Natação.....	27
Figura 15 - Certificado da formação: Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento	28
Figura 16 - Certificado de formação do Congresso Técnico Científico da APTN.....	29
Figura 17- Principais fatores do saber nadar.	31
Figura 18 - Principais características dos diferentes meios influenciadores do comportamento humano.....	32
Figura 19 - Domínios das habilidades motoras aquáticas básicas.....	35

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de estágio	16
Tabela 2 - Quantificação das atividades desenvolvidas.....	29
Tabela 3 - Os 5 níveis de aprendizagem	37

Lista de Abreviaturas

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Introdução

Quando ingressei na Licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, um dos meus objetivos pessoais era adquirir competências e tornar-me um técnico exemplar no domínio desportivo, que desempenhasse a suas tarefas e obrigações de uma forma correta. Para que isso acontecesse, tive de passar por um processo teórico e depois levá-lo à prática. A realização deste estágio curricular foi um processo que visou desenvolver as minhas competências, articulando a teoria com a prática. Assim sendo, o estágio curricular foi uma oportunidade de transmitir a diversidade de conhecimentos que me foram transmitidos na licenciatura.

O Clube dos Galitos – Secção de Natação foi a instituição que escolhi para desenvolver as minhas atividades de estágio. O motivo da escolha desta instituição foi que me proporcionava um estágio ligado às atividades aquáticas, pois estive sempre, desde criança, ligado à natação. Além disso, o Clube dos Galitos era a melhor opção para desenvolver as minhas atividades de estágio, assim enriquecendo e desenvolvendo as minhas competências na área.

A oportunidade de estar envolvido em várias áreas da natação foi uma razão da escolha deste clube, que oferece inúmeras atividades. Sempre tive o objetivo de estar ligado à adaptação ao meio aquático e à aprendizagem da natação, mas também ao processo de treino em jovens atletas. Outra atividade é a hidroginástica, que surgiu como uma atividade que pode ser-me muito útil no futuro, enquanto profissional na área do desporto.

A escolha do meu estágio curricular na área da natação deveu-se à importância que a mesma tem nos dias de hoje. Cada vez mais indivíduos de todas as faixas etárias estão ligados às atividades aquáticas, quer seja na natação, quer na hidroginástica ou hidroterapia, seja por aconselhamento médico ou por própria vontade. Assim, este estágio foi uma excelente oportunidade para mim, enquanto profissional.

O estágio curricular foi planeado desde o início. Para uma melhor organização, o estágio foi dividido em três fases: a fase de observação; a fase de co-licença; e a fase de licença. Nas atividades de adaptação ao meio aquático e aprendizagem, a fase de

observação durou quatro meses (Outubro a Janeiro), durante os quais observei vários tipos de aulas, de diferentes níveis de aprendizagem e preenchi fichas de observação. Terminada a fase de observação, iniciei a fase de co-licionação, ou seja, já intervinha com o professor nas aulas leccionadas, ajudando-o nas tarefas propostas, estando em permanente contacto com os alunos, dando-lhes *feedbacks* e/ou corrigindo os vários tipos de erros. Por fim, na fase de lecionação, planeava e dava as aulas de forma autónoma. Na atividade de hidroginástica, o processo foi diferente. A fase de observação decorreu durante o ano todo, mas a partir do sétimo mês de estágio foi incluída a fase de lecionação, sendo-me possível lecionar algumas aulas de hidroginástica. Por fim, na atividade de treino de Infantis A e B, realizei uma fase de observação, com o preenchimento de uma ficha de observação do treino realizado, com o objetivo de tentar adquirir vários conhecimentos referentes ao processo de treino. Depois desta fase, veio a fase de co-licionação, em que já ajudava o treinador a realizar o treino, dando *feedbacks* aos atletas e “tirando” tempos.

O presente relatório foi dividido em quatro partes, interligadas ao estágio desenvolvido.

A Parte I é uma contextualização do local de estágio, em que caracterizo o local onde estágio foi realizado. Nesta parte, começo por caracterizar a cidade de Aveiro, passando depois a traçar um breve historial do Clube dos Galitos e a apresentar os seus órgãos constituintes. Ainda nesta parte I, caracterizo historicamente a Secção de Natação, do clube e referi os objetivos do clube. Por fim, ainda nesta secção, caracterizo os recursos do clube: recursos físicos, humanos e materiais.

A Parte II descreve as atividades desenvolvidas no estágio. Começo por explicar os objetivos de estágio (gerais e específicos), assim como o planeamento anual, as fases e o horário de estágio, a população alvo e as atividades desenvolvidas (fase de observação, fase de co-licionação, fase de lecionação autónoma, atividades complementares e quantificação das atividades desenvolvidas).

A Parte III é referente a uma revisão bibliográfica, centrada sobre o tema Ensinar a Nadar.

Por fim, A Parte IV contém a reflexão final. Esta parte é constituída por uma reflexão geral do estágio realizado, ou seja, uma avaliação do meu desempenho ao longo

deste estágio, referindo não só os aspectos positivos, mas também os que devem ser melhorados

PARTE I -
CONTEXTUALIZAÇÃO DO
LOCAL DE ESTÁGIO

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Aveiro

Aveiro é uma cidade portuguesa, capital do distrito, situada na Região Centro e pertencente à sub-região do Baixo-Vouga, delimitada a norte pela cidade do Porto e a sul pelo distrito de Coimbra, como se pode ver na figura 1.

O distrito de Aveiro é constituído por 207 freguesias com uma área de 2850 km² de área com 650 000 habitantes. A cidade de Aveiro tem 78 450 habitantes e uma área de 199,77 km².

Aveiro é uma cidade de média dimensão que conheceu um forte desenvolvimento nos últimos anos. A sua tradição está ligada ao mar não só pela sua proximidade a este, mas também devido à Ria de Aveiro, que se estende com os seus canais por várias ruas da cidade.

A cidade de Aveiro, conhecida como a “Veneza Portuguesa”, é atravessada por um canal e é tida como um dos maiores destinos turísticos, graças aos barcos moliceiros e aos famosos ovos-moles, que são especialidade do distrito.¹

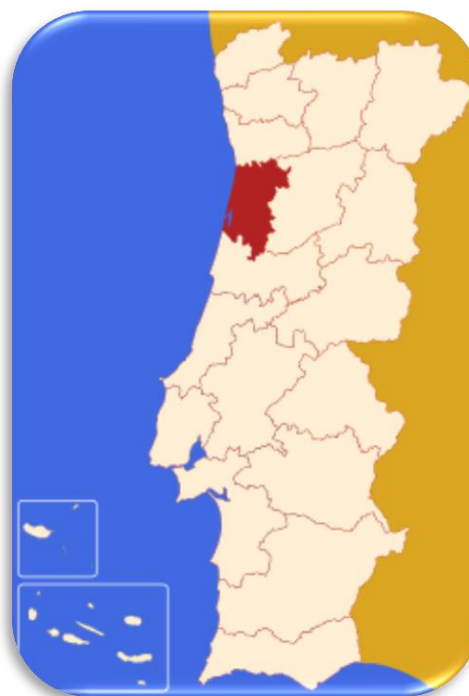


Figura 1- Mapa de Portugal com referência à zona da cidade de Aveiro. Fonte: <http://www.pandaempresas.net>



Figura 2 - Cidade de Aveiro. Fonte: <http://portugal-live.net/p/places/aveiro>

¹ Adaptado do livro “Aveiro – Do Vouga ao Buçaco, consultado a 8 de Maio de 2013

1.2.Caracterização do Clube dos Galitos

1.2.1. Clube dos Galitos

1.2.1.1. Caracterização Histórica

O Clube dos Galitos foi fundado em 25 de Janeiro de 1904, em Aveiro, por um grupo de indivíduos que tinham o objetivo de dinamizar a cultura, o desporto e o convívio recreativo. O clube é um símbolo permanente da cidade de Aveiro, honrando-a nas múltiplas realizações nacionais e internacionais.

A importância da colectividade é vincada pela Câmara Municipal de Aveiro que lhe atribuiu a Medalha de Ouro da cidade de Aveiro a 12 de Maio de 2004: “O nascimento do Clube dos Galitos, em 25 de Janeiro de 1904, é a expressão da força, da criatividade e da rebeldia do movimento associativo aveirense dos primórdios do século XX”. O Clube dos Galitos marcou o movimento associativo de várias décadas, tornando-o marcadamente urbano, cosmopolita, cultural, desportivo, recreativo e assistencial.

No plano desportivo, ninguém ignora os triunfos alcançados a nível nacional nas mais diversas modalidades, bastando, neste capítulo, destacar o desempenho dos nossos remadores nos Jogos Olímpicos de Helsínquia e Londres, e mais recentemente do nadador Diogo Carvalho nos Jogos Olímpicos de Pequim e Londres. Neste momento, o Clube dos Galitos representa os seguintes projetos culturais e desportivos: filatelia; fotografia; campismo; basquetebol; natação; remo; xadrez; triatlo e ciclismo.

O clube foi premiado várias vezes com distinções honoríficas: Instituição de Utilidade Pública; Cavaleiro da Ordem de Benemerência; Colar de Honra ao Mérito Desportivo; Medalha de Ouro da Cidade de Aveiro; Medalha de Prata da Cidade de Aveiro; Medalha de Ouro da Junta de Freguesia da Glória; Medalha de Bons Serviços Desportivos; Medalha de Honra da Federação Portuguesa de Remo; Diploma de Honra Olímpico — 1948; Medalha Olímpica do Comité Olímpico Português — 1952².

² Adaptado do Site Oficial do Clube dos Galitos, consultado a 8 de Março de 2013

1.2.1.2. Organograma do Clube dos Galitos



Ilustração 1- Organograma dos Órgãos do Clube dos Galitos. Fonte: Site Oficial do Clube dos Galitos, consultado a 9 de Março de 2013

1.2.2. Clube dos Galitos – Secção de Natação

1.2.2.1. Caracterização Histórica

É importante salientar que realizei o meu estágio e desenvolvi as tarefas na modalidade de natação, na piscina do Clube dos Galitos, que se iniciou na natação em 1922. Até meados da década de vinte, o Galitos era bastante ativo, tendo destacado nesses anos o atleta Francelino Costa que, para além da natação praticou saltos para a água e, mais tarde, remo, alcançando as primeiras conquistas do clube.

Devido a algumas dificuldades, o clube encerrou a secção de natação. No entanto voltou a ser reativado uns anos mais tarde. Carlos Coelho, treinador de alguns atletas de categoria nacional, como António Lorival (campeão nacional 200 bruços, em 1961) e João José Pinheiro, alcançou alguns feitos nessa época. Famosa ficou a travessia da ria em mariposa, que Carlos Coelho efectuou, mas todo esse entusiasmo veio a esmorecer, pelo que a natação no clube voltou a parar em 1970.

Em Abril de 1974, a natação dos Galitos reaparece graças ao empenho de um grupo de sócios. Conseguiram-se alguns êxitos desportivos, mas fruto das dificuldades de então, acabou por suspender-se a atividade, mais uma vez, em 1979. Todavia, alguns atletas dessa época e aveirenses amantes da natação reativaram em pleno a atividade da secção em 1981.

O Clube dos Galitos assinalou o seu centenário em 2004 e passou a ter a responsabilidade da gestão da piscina em que sempre funcionou - a piscina do Clube dos Galitos.

Até hoje o Clube dos Galitos tem vindo a evoluir, conquistando vários triunfos na modalidade de natação³.

³ Adaptado do Site Oficial do Clube dos Galitos, consultado a 9 de Março de 2013

1.2.2.2. Objetivos do Clube dos Galitos

A atual direcção tem como principais papéis a formação dos jovens e o desenvolvimento da personalidade do cidadão.

1.2.2.3. Atividades do Clube dos Galitos – Secção de Natação

O Clube dos Galitos proporciona um leque de atividades de saúde e lazer, bem como de aprendizagem e competição. O clube oferece as seguintes actividades aquáticas:

Natação para bebés: Esta atividade destina-se à adaptação ao meio aquático dos bebés, com idades compreendidas entre os 6 e os 36 meses. A natação para bebés é orientada por um professor do Clube dos Galitos, é feita com o acompanhamento de um dos pais. As sessões são planeadas e organizadas consoante um conjunto de situações que têm o objetivo da evolução da adaptação do bebé à água e a uma maior interação com o seu pai e mãe.

Adaptação ao Meio Aquático: Esta atividade desenvolvida no Clube dos Galitos promove o desenvolvimento da criança aos níveis biológico e maturacional. O objetivo baseia-se na adaptação ao meio aquático, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado. As aulas de crianças são concebidas e planeadas para abranger um conjunto de atividades variadas, de forma a responder às necessidades do desenvolvimento da criança.

Competição: A principal atividade desenvolvida no clube é a equipa de competição. Os nadadores são selecionados em tenra idade, pela sua sensibilidade e grau de aprendizagem elevado. De seguida, são encaminhados para as equipas de formação e posteriormente selecionados para a categoria de elite.

Hidroginástica: O clube proporciona esta actividade, que consiste num conjunto de exercícios físicos e aeróbios com esquemas elaborados e planeados. A modalidade desenvolvida no clube é a hidrosénior, ou seja, a população com mais de 50 anos de idade.

Hidroterapia: O clube proporciona esta actividade, que consiste num conjunto de modalidades terapêuticas que procuram ir ao encontro dos problemas da população.

1.2.2.3. Recursos do Clube dos Galitos

Os recursos do clube a que vou dar ênfase são os recursos humanos, físicos e materiais.

1.2.2.3.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos do Clube dos Galitos são constituídos pelos seguintes órgãos: Presidente; Direcção financeira; Direcção desportiva; e Órgãos internos (responsável técnico e coordenador técnico e pedagógico das escolas de natação; coordenador adjunto das piscinas do Clube dos Galitos; professores, rececionistas; estagiários), como mostra a ilustração 2.

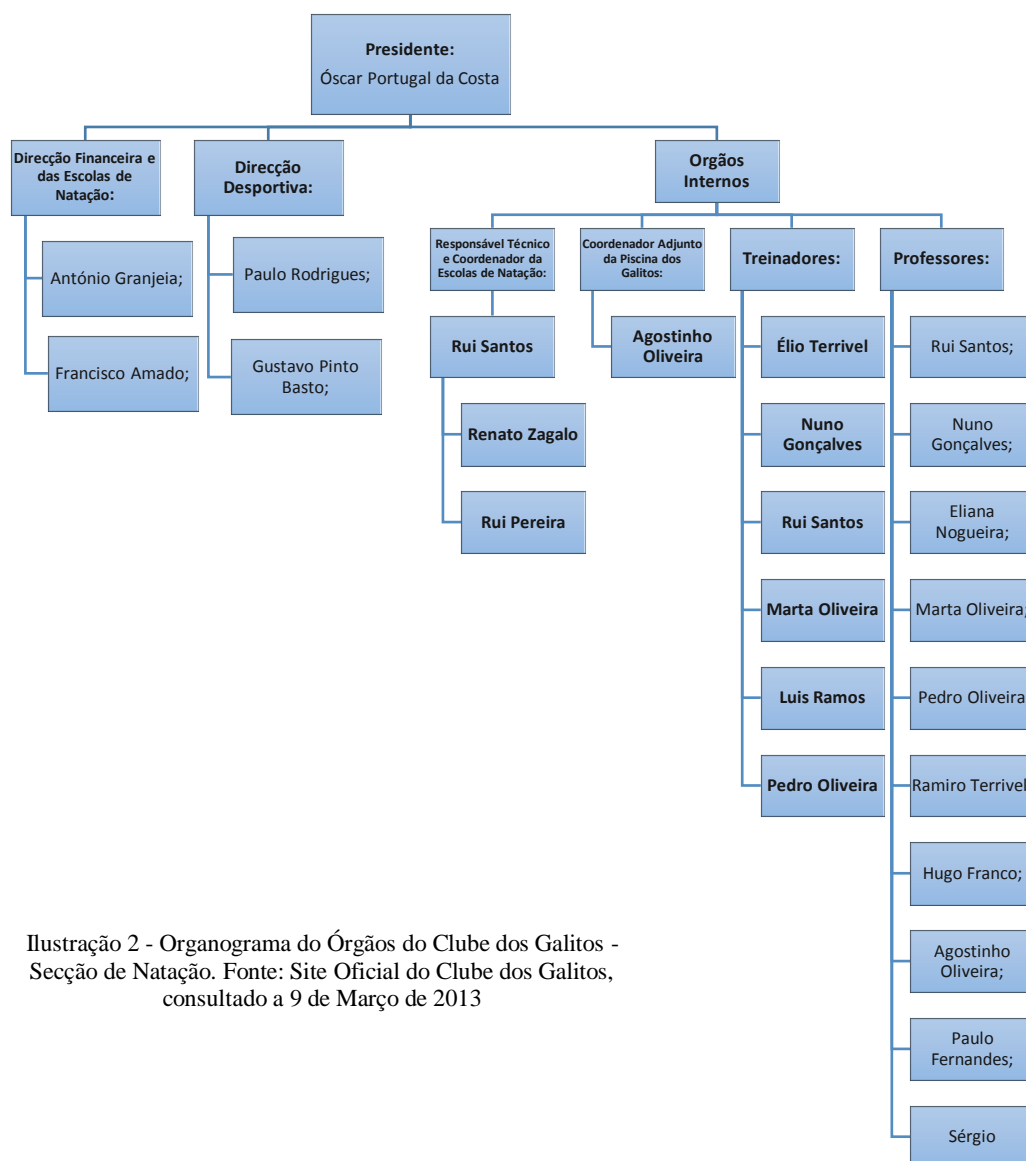


Ilustração 2 - Organograma do Órgãos do Clube dos Galitos - Secção de Natação. Fonte: Site Oficial do Clube dos Galitos, consultado a 9 de Março de 2013

1.2.2.3.2. Recursos Físicos

A piscina do clube fica situada na rua Jaime Moniz, local onde sempre funcionou (figura 3).

Ao entrar neste complexo desportivo, deparamo-nos com a receção.

No interior das instalações, existem um balneário masculino e um balneário feminino para todos os grupos etários (atletas, crianças, adultos, idosos).

Nas instalações do complexo desportivo também existe um balneário para os professores. Neste balneário, os professores guardam todo o tipo de material necessário para lecionarem as suas aulas.

Em relação às instalações aquáticas, existe um tanque infantil ou “chapinheiro”, ou seja, um tanque com baixa profundidade utilizado para a adaptação ao meio aquático, numa fase inicial de aprendizagem com crianças até aos 6 anos de idade (figura 4).

Ao lado do “chapinheiro”, encontra-se o tanque de aprendizagem e recreio, como está referenciado na figura 5. Este tanque apresenta requisitos morfológicos e funcionais adequados para as atividades formativas e propedêuticas das disciplinas natatórias, para o jogo, o recreio e a manutenção. Este tanque é fundamentalmente utilizado para a adaptação ao meio aquático e aperfeiçoamento. No entanto, também se realiza hidroterapia neste tanque.

O clube, também possui o tanque desportivo, que ilustra a figura 6. Este tanque compreende requisitos geométricos e construtivos para a prática da natação em modalidades derivadas, no âmbito do treino e da competição desportiva, respeitando as exigências específicas e os níveis de prestação a que se destinam e em conformidade com as normas estabelecidas pela formação.



Figura 3 - Complexo de piscinas do Clube dos Galitos. Fonte: Própria



Figura 4 - Tanque infantil. Fonte: Própria



Figura 5 - Tanque de aprendizagem. Fonte: Própria



Figura 6 - Tanque desportivo. Fonte: Própria

O tanque desportivo é constituído por cinco pistas de nado. Neste tanque, realizam-se aulas de aperfeiçoamento de vários grupos etários, mas também é onde treinam todos os dias os atletas do clube. Também é utilizado para aulas de hidroginástica.

Todo o tipo de material utilizado para a realização de aulas de várias atividades aquáticas fica situado na sala de arrumos. Existem outros espaços envolventes, como o gabinete do coordenador técnico, gabinete de professores, bancadas para o público, enfermaria e bar.

1.2.2.3.3. Recursos Materiais

Na piscina, existem recursos materiais que são necessários para a prática da natação de aprendizagem, aperfeiçoamento e treino. Também existem materiais para a prática de outras atividades aquáticas, como a hidroginástica e a hidroterapia.

Os materiais são guardados na sala de arrumos, devidamente divididos. Os materiais que são utilizados para a prática da natação são os seguintes: pull–buoy; placas grandes; placas pequenas; pinos flutuantes; bolas de borracha: escorrega; arcos grandes; arcos pequenos; colchões flutuantes; halteres pequenos; halteres grandes; bóias para os braços; esparguetes; delimitadores; tapetes; balizas.

A tabela com a contabilização dos materiais está apresentada no anexo 1, no presente relatório de estágio.



Figura 7 - Materiais. Fonte: Própria

**PARTE II - ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO**

1. Objetivos de Estágio

1.1. Objetivos Gerais

Os meus objetivos gerais no estágio foram os seguintes:

- Adquirir experiência nas atividades desportivas aquáticas (AMA; hidrogenástica; treino);
- Adquirir noções essenciais, correções dos gestos técnicos e tomar conhecimento dos diferentes níveis de aprendizagem;
- Contactar com diversas faixas etárias e desenvolver capacidades de relação/comunicação, tanto com crianças como com pessoas mais adultas;
- Aplicar conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas ao longo da minha formação académica;
- Conseguir ter uma postura dinâmica em todas as atividades desenvolvidas;
- Ser autónomo em todas as atividades realizadas;

1.2. Objetivos Específicos

A partir dos objetivos gerais, apresentados anteriormente, são estabelecidos objetivos específicos.

Os objetivos específicos para as aulas de adaptação ao meio aquático e hidrogenástica são os seguintes:

- Adquirir e desenvolver conhecimentos na preparação e organização de sessões de aula;
- Adquirir e desenvolver capacidades de planeamento de uma sessão de aula e enquadrar os exercícios no processo da sessão de atividades a realizar;
- Saber escolher a metodologia mais adequada na lecionação de uma aula;
- Adquirir competências e destrezas técnicas na realização do nado;

Os objectivos específicos para os treinos de competição são os seguintes:

- Desenvolver capacidades para a organização de treino, ou seja, no processo de planeamento e prescrição do treino;
- Adquirir competências para conseguir corrigir os erros técnicos dos atletas;
- Melhorar as capacidades de autoconfiança em torno da relação treinador/atleta;

2. Planeamento Anual

O meu planeamento anual sofreu algumas alterações ao longo do estágio. Podemos ver o planeamento discriminado em anexo (Anexo 2).

3. Fases de Estágio

O período de estágio foi dividido em três fases: a fase de observação, a fase de co-licionação e a fase de lecionação autónoma. Estas três fases foram direccionadas para as atividades aquáticas: adaptação ao meio aquático, treino e hidroginástica.

A fase de observação foi direccionada para a observação dos professores a leccionar as aulas, com o objetivo de me envolver com os diferentes espaços e com as diferentes dinâmicas de funcionamento das aulas. Nesta fase, a elaboração de fichas de observação e relatórios foram importantes para começar a adquirir conhecimentos sobre as diferentes áreas de aprendizagem.

Na fase de co-licionação, iniciou-se uma intervenção direta nas aulas lecionadas pelo professor. Esta fase tem o objetivo de iniciar uma relação mais próxima com os alunos, ajudando o professor com os exercícios e dando feedbacks importantes.

A fase de lecionação foi caracterizada pela lecionação autónoma, isto é, em que o estagiário demonstra-se tudo o que adquiriu ao longo das duas fases anteriores, competências teórico – práticas, para assumir a liderança e controlo das diferentes turmas e níveis de aperfeiçoamento e aprendizagem.

4. Horário de Estágio

O horário foi inicialmente distribuído por três dias semanais, mas sofreu alterações ao longo do estágio. A atividade de adaptação ao meio aquático ficou distribuída pelos dias de quinta e sexta-feira. À quinta-feira, acompanhei as turmas A e B e à sexta-feira as turmas C e D.

O treino de Infantis A e B, realizava-se da 18:00 às 19:30, nas quartas, quintas e sextas-feiras. Antes do treino, realizava-se o treino fora de água para os atletas dos Infantis A e B, com a duração de 45 minutos.

Nas manhãs de quinta e sexta-feira realizavam-se as aulas de hidroginástica da turma A e B. Não está considerado no horário, mas muitas vezes, depois do horário estipulado, tinha de lecionar alguma aula, se fosse necessário.

Tabela 1- Horário de estágio. Fonte: Própria

	Segunda	Terça	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
11:30 - 11:45	Horário Escolar			Hidroginástica - Turma A	Hidroginástica - Turma B	Atividades Complementares	
11:45 - 12:15							
12:15 - 13:00							
13:00 - 13:45	Almoço						
13:45 - 14:30							
14:30 - 15:00	Horário Escolar						
15:00 - 15:45					AMA - Turma C		
15:45 - 16:30				AMA - Turma A	AMA - Turma D		
16:30 - 17:15			Treino fora de água	AMA - Turma B	Treino fora de água		
17:15 - 18:00			Treino Infantis A e B	Treino Infantis A e B	Treino Infantis A e B		
18:00 - 18:45		Reunião de Estágio					
18:45 - 19:30							

5. População Alvo

O meu estágio incidiu numa população de indivíduos de todas as faixas etárias. Na parte de adaptação ao meio aquático, lidei com crianças dos 3 aos 8 anos que estavam inseridas em vários níveis de aprendizagem. Já na parte do processo de treino, lidei com atletas infantis, ou seja, com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos. Por fim, na hidroginástica, lidei com pessoas com idades superiores a 55 anos.

Desempenhar várias funções com várias faixas etárias é importante enquanto futuro técnico desportivo, pois permitiu adotar e adquirir diferentes formas de estar e intervir.

5.1. Caracterização das Turmas

5.1.1. Adaptação ao Meio Aquático

Como foi referido anteriormente, o meu estágio foi dividido em três fases: fase de observação, fase de co-licação e fase de leção autónoma. Iniciei o estágio com uma fase de observação que se iniciou em Outubro e se prolongou até ao final de Janeiro. Durante esta fase observei diferentes tipos de turmas de diferentes níveis de aprendizagem. As turmas eram constituídas essencialmente por 4 a 12 crianças. Na fase de observação tentei sempre, ao máximo observar todos os níveis de aprendizagem.

As turmas de nível 0 de aprendizagem foram constituídas por crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, cujo as aulas decorriam sempre no tanque infantil ou “chapinheiro”, devido à sua baixa profundidade. Este nível de aprendizagem é a primeira fase de adaptação da criança com a água. Nesta fase, o objetivo do professor foi criar um ambiente de familiarização entre a criança e a água, em que a criança teve de realizar deslocamentos na posição horizontal, flutuações com e sem apoios e perceção das diferenças do meio aquático (visão, audição, respiração). Mas, sobretudo, tentar ambientar a criança à água.

As turmas de nível 1 de aprendizagem foram constituídas por crianças com idades compreendidas entre os 5 e 6 anos. Este nível de aprendizagem é uma adaptação completa ao meio aquático, também chamada segunda fase de adaptação. Aqui, as crianças já tiveram aulas no tanque de aprendizagem. O objetivo neste nível de aprendizagem foi que as crianças flutuassem em várias posições, que realizassem deslizes em PHF, introduzissem o mergulho, ondulações e rolamentos. Procuram-se promover a relação com a profundidade, em que a criança começasse a saber utilizar o espaço que a rodeava.

De seguida, as turmas de nível 2 de aprendizagem foram constituídas por crianças com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos. Neste nível de aprendizagem começou-se a introduzir os deslocamentos e técnicas de nado. As crianças começavam a realizar batimentos de pernas, a ter uma consciencialização do movimento correto da braçada de crol e costas, introduzindo-se a braçada na técnica de bruços.

As turmas do nível 3 de aprendizagem foram constituídas por crianças com idades compreendidas entre os 7 e 8 anos. Este nível de aprendizagem é chamado técnicas de nado de aprendizagem e aperfeiçoamento. Neste nível, as crianças iniciavam-se nas 4 técnicas de nado. Também desenvolvem a coordenação entre os membros superiores e inferiores.

Por fim, no nível 4 de aprendizagem, as turmas foram constituídas por crianças com idades compreendidas entre os 8 e 9 anos. Este nível de aprendizagem é chamado o aperfeiçoamento das técnicas de nado.

Na fase de observação, mantive contacto com os diferentes níveis de aprendizagem.

5.1.1.1. Turma A

A turma A foi uma das turmas que acompanhei desde a fase de co-lectivação até à lectivação autónoma.

Esta turma é constituída por 11 crianças com idades compreendidas entre os 5 e 6 anos. Acompanhava esta turma à quinta-feira, das 16h30 às 17h15. Esta turma iniciou-se com o nível 2, mas com o progresso de aprendizagem, na fase final já era considerada de nível 3.

5.1.1.2. Turma B

A turma B também foi por mim acompanhada nas fases de co-licionação e de lecionação autónoma.

Foi constituída por 9 crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos. Acompanhei esta turma à quinta-feira, das 17h15 às 18h00.

5.1.1.3. Turma C

A turma C, integrada por 6 crianças de 4 e 5 anos de idade, também que foi atribuída as fases de co-licionação e de lecionação autónoma.

Acompanhei esta turma à sexta-feira, das 17h15 às 18h00.

No início do ano, esta turma estava no nível 0, mas foi progredindo e atingiu o nível 1 de aprendizagem.

5.1.1.4. Turma D

A turma D foi outra turma que acompanhei nas fases de co-licionação e de lecionação autónoma.

Esta turma que acompanhei à sexta-feira, das 17h15 às 18h00 foi constituída por 5 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 7 anos.

No início do ano, esta turma estava no nível 2, mas foi progredindo e atingiu o nível 3 de aprendizagem.

5.1.1.5. Turma E

Na fase de leccionação autónoma orientei também a turma E constiuída por crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos, à sexta-feira, das 19h30 às 20h15.

Quando faltava o professor titular desta turma, ficava encarregado de dar a aula já depois do meu horário de estágio.

5.1.2. Hidroginástica

A prática da hidroginástica, em especial pelos idosos, melhora o bem-estar e a auto-estima, aumenta a disposição para executar atividades da vida diária, amplia o convívio social e reduz as dores no corpo, principalmente nas articulações do joelho, do tornozelo, da coluna, do quadril e dos ombros, além de contribuir para um bom condicionamento físico. Permite ainda vivenciar experiências motoras, contribuindo para a autonomia e o aumento da auto-estima, proporcionando relacionamentos com o outro, despertando a criatividade e objectivando uma vida de qualidade.

Na atividade aquática de hidroginástica, interagi com duas turmas, a turma A e a turma B.

5.1.2.1. Turma A

As aulas de hidroginástica da turma A realizavam-se à quinta-feira no horário das 11h30 ao 12h15. A turma A era constituída por 21 utentes com idades compreendidas entre os 50 e os 80 anos. Com esta turma só participei na fase de observação.

5.1.2.2. Turma B

As aulas de hidroginástica da turma B realizavam-se à sexta-feira no horário das 11h30 ao 12h15. A Turma B era constituída por 18 alunos com idades compreendidas entre os 45 e os 75 anos. Com esta turma trabalhei na fase de observação, mas também na fase de leccionação autónoma.

5.1.3. Treino – Infantis A e B

A equipa de Infantis A e B do Clube dos Galitos foi constituída por 19 atletas federados com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos.

Estes atletas treinam todos os dias da semana. Como o meu estágio decorria apenas durante 3 dias, só os podia acompanhar nessas datas. Os treinos decorriam das 18h00 às 19h30. A equipa era constituída pelos atletas, mas também pelos treinadores Rui Santos e Marta Oliveira, auxiliados pelos estagiários Renato Zagalo e Rui Pereira.

6. Atividades Desenvolvidas

Ao longo do estágio curricular interagi com uma grande diversidade de turmas, não só com as turmas estipuladas.

A minha fase de observação tinha o objetivo de observar o máximo de aulas de adaptação ao meio aquático e aprendizagem, o processo de treino dos Infantis A e B e as aulas de hidroginástica.

6.1. Adaptação ao Meio Aquático

6.1.1. Fase de Observação

A fase de observação é sempre um período fundamental para adquirir conhecimentos e começar a entender a dinâmica das aulas.

A fase de observação das aulas de adaptação ao meio aquático durou sensivelmente 4 meses (Outubro a Janeiro). Durante este período, o método utilizado de observação de aulas era a realização de fichas de observação, que se encontram no dossier de estágio. Este método foi importante, porque consegui adquirir inúmeros conhecimentos sobre a organização de uma aula, ou seja, perceber a melhor postura que o professor deve ter, saber que exercícios deve realizar para os diferentes níveis de aprendizagem, como gerir uma aula de forma correta e como conseguir captar atenção de todas as crianças.



Figura 8 - Turma C -
Aquecimento fora de água.
Fonte: Rui Pereira

6.1.2. Fase de co-licionação

Na fase de co-licionação comecei a intervir mais, tendo um papel mais ativo nas aulas das turmas com quais mantive contacto mais regular.

No início desta fase, comecei a acompanhar as aulas da turma A e B. No entanto, mais tarde, comecei também a acompanhar as turmas C e D. No início da aulas co-licionadas, o professor titular dessa aula encarregava-me de dar o aquecimento fora de água, durante 5 minutos. Na parte fundamental da aula, já dentro de água, o professor relatava os exercícios e eu ajudava as crianças a realizá-los, dando *feedbacks* importantes para a sua aprendizagem.

A primeira adversidade que tive foi a falta de confiança em mim por parte das crianças, pois como não me conheciam, estavam pouco à vontade. No entanto, ao longo do tempo, as turmas foram-me conhecendo. Outra adversidade que tive foi a transmissão de informação para a criança, pois, devido à sua tenra idade, eu nem sempre conhecia a melhor maneira de fornecer a instrução. Através da colaboração do professor, fui ganhando experiência e adquirindo formas de transmitir a informação de forma correta e clara para a criança. Já com algumas aulas co-licionadas, o professor titular começou a dividir a turma em dois grupos, ficando eu responsável por um deles. Com a minha falta de experiência, o professor

titular ajudava-me dando informações ao longo da aula acerca dos exercícios que devia realizar com as crianças e a forma como os devia abordar.

A fase em que o professor titular me deixou ficar com metade da turma foi a mais importante para mim, pois já comecei a ter uma postura mais autónoma nas aulas, ganhando mais experiência e desenvolvendo as minhas competências.

6.1.3. Fase de Lecionação Autónoma

Depois de adquirir competências e conhecimentos na fase de observação e na fase de co-lecionação, veio a fase de lecionação autónoma. Nesta fase, a minha tarefa era totalmente autónoma, ou seja, as aulas eram planeadas e leccionadas por mim.

Nesta fase, leccionei as aulas da turma que já acompanhava anteriormente. As turmas A e C, foram aquelas em que leccionei mais aulas. No entanto, quando um professor faltava, eu leccionava a turma respectiva. No planeamento de uma aula, antecipadamente, perguntava ao professor acerca do que seriam os exercícios mais corretos para o nível de aprendizagem que ia leccionar. Ao planejar as aulas leccionadas, baseei-me num modelo de plano de aula⁴. O planeamento de uma aula foi realizado em três partes: parte inicial; parte fundamental e parte final. A parte inicial ou aquecimento decorreu sempre fora de água. Na parte fundamental, os alunos iam para dentro de água e realizavam os exercícios propostos pelo professor. Por fim, na parte final, os alunos brincavam. No final de cada aula, o professor avaliava a minha prestação e dava-me conselhos acerca dos aspetos a melhorar.



Figura 9 - Turma C - Lecionação da aula. Fonte: Rui Pereira

Uma das primeiras adversidades que encontrei ao leccionar a aula de forma autónoma foi a falta de atenção das crianças aos exercícios propostos. Como são de tenra idade, mostram-se sempre muito agitados e, algumas vezes, não consegui captar a atenção delas. Este problema aconteceu algumas vezes nas turmas A e B, pois eram turmas de muitos

⁴ O plano de aula de adaptação ao meio aquático encontra-se em anexo 3

alunos e isso complicava a organização da aula. Com a lecionação de algumas aulas, consegui arranjar métodos para captar a atenção das crianças da turma.

Outras adversidades surgiram nas turmas de nível 0 e 1 de aprendizagem. As crianças nestes níveis ainda estão nos seus primeiros anos de crescimento, pelo que tinha de estar mais atento a todos os seus movimentos para obter uma aula segura. Com crianças destas idades, a comunicação é muito importante, pois é preciso que a transmissão de informações seja perceptível para a que a criança perceba o que deve realizar. Durante as aulas destes níveis realizava muitos jogos e atividades lúdicas, para que a criança se sentisse confiante no ambiente aquático.

Contudo, nas turmas de níveis mais avançados, como os nível 3 e 4, a organização das aulas era mais fácil. As crianças tinham uma capacidade de atenção elevada o que tornava a aula mais enriquecedora. Quando leccionava estes níveis, preocupava-me em dar *feedbacks* corretos, para facilitar a aprendizagem da criança.



Figura 10- Turma A. Lecionação da aula. Fonte: Rui Pereira



Figura 11 - Turma C - Lecionação da aula. Fonte: Rui Pereira

6.2. Hidroginástica

6.2.1. Fase de Observação

A fase de observação das aulas de hidroginástica coincidiu com todo o tempo de estágio. No entanto, foi intercalado com a fase de lecionação.

Nos primeiros quatro meses de estágio (Outubro a Janeiro), realizei um processo de observação de aulas das turmas A e B. O método utilizado foi a realização de planos de observação da aula, que continham a informação dos exercícios bem como de todo o material utilizado.

Nesta fase, o meu objetivo era registrar exercícios adequados a esta população e perceber a dinâmica da aula realizada. Nesta fase de observação, também ajudava o professor titular a arrumar o material utilizado.

6.2.2. Fase de Lecionação Autônoma

Depois de uma fase de observação, passei à fase de lecionação autônoma. Nesta fase, o planejamento das aulas foi realizado de forma autônoma. No anexo 4, está apresentado a estrutura e um exemplo dos planos de aula elaborados.

A ajuda do professor foi fundamental, pois tornou-se importante na escolha de exercícios e ainda forneceu músicas para a lecionação das aulas. A minha fase de lecionação das aulas de hidroginástica só foi realizada com a turma B. A atitude dos alunos da turma B foi importante para mim, pelo à vontade com que me deixaram ao leccionar as aulas.

O primeiro problema encontrado na realização destas aulas foi o pouco à vontade que eu tinha no início, altura que senti dificuldades na realização de exercícios de forma coordenada. No entanto, com alguma experiência, as aulas foram-se tornando melhores. Quando tinha de leccionar uma aula, planeava-a em casa e “treinava-a” para que a aula corresse nas melhores condições. Os *feedbacks* dados pelos alunos e pelo professor, no final de cada aula, foram muito importantes para a minha aprendizagem.



Figura 12 - Turma B - Lecionação da aula de hidroginástica. Fonte: Rui Pereira



Figura 13 - Turma B - Lecionação da aula de hidroginástica. Fonte: Rui Pereira

6.3. Treino - Infantis A e B

6.3.1. Fase de Observação

A fase de observação do processo de treino de Infantis A e B teve a duração de quatro meses (Outubro a Janeiro). O meu objetivo, nesta fase foi realizar planos de observação dos treinos realizados, percebendo todos os conteúdos de uma sessão de treino. Os planos de observação de treino constam no dossier de estágio. Tentava ao máximo captar os *feedbacks* dados pelo treinador, nos diferentes estilos de nado, com o objetivo de ganhar conhecimentos.

6.3.2. Fase de co-licionação

Na fase de co-licionação, já intervim de uma forma mais direta na sessão de treino. Comecei a ter uma relação mais próxima com os atletas, dando-lhes *feedbacks* para melhorarem as suas competências. A fase de co-licionação durou até ao final do estágio, intercalada com a fase de licionação. Antes do treino, ajudava na licionação dos conteúdos, ainda fora de água. Quando sentia dificuldade em perceber o erro cometido pelo atleta, tentava procurar ajuda junto dos treinadores Rui Santos e Marta Oliveira, que me ajudavam nessa tarefa.

As primeiras dificuldades que tive relacionaram-se com a perceção do erro de um atleta num estilo de nado. Ao longo desta fase, adquiri imensos conhecimentos sobre erros frequentes. Também, nesta fase, comecei a ajudar o treinador na tiragem de tempos. No início, passei por um processo de aprendizagem do cronómetro (inicialmente, era algo complicado para mim, mas fui superando ao longo do tempo).

6.3.3. Fase de licionação autónoma

Já na parte final do estágio, iniciei o processo de licionação autónoma, segundo o planeamento era realizado pelo treinador Rui Santos. Independentemente do treino

realizado, o planeamento era direccionado da seguinte forma: um aquecimento para ativar funcionalmente o atleta, a tarefa segundo o objetivo de treino, a tarefa principal (a fase mais importante do treino) e o relaxamento.

Um dos primeiros erros foi a transmissão de informação. A projecção da voz foi muito importante, para que todos os atletas ouvissem a tarefa pretendida. O manuseamento do cronómetro foi outro dos problemas, que foi superado. Em anexo 5 encontra-se um plano de treino realizado.

6.4. Atividades Complementares

6.4.1. Atividades Pontuais

- **II Torneio 1ª Braçada**

A piscina do Clube dos Galitos foi palco de mais um torneio dedicado aos mais novos, desta vez, o II Torneio 2ª Braçada. O evento decorreu no dia 9 de Fevereiro de 2013 e contou com a presença de 146 atletas de 11 clubes.

Neste torneio tive como principal função a organização do evento a montagem do material necessário. Também tive um papel importante no *catering* e distribuição de panfletos das provas.

- **Festival Anual das Escolas de Natação do Clube dos Galitos**

A secção de natação do Clube dos Galitos realizou, no dia 8 de Junho de 2013, o seu festival anual das escolas de natação. Participaram mais de 200 nadadores e estiveram envolvidos todos os escalões etários; escalões de formação, equipas de cadetes, infantis, juvenis, master e equipa principal (júnior e sénior).



Figura 14 - Festival Anual das Escolas de Natação. Fonte: Própria

Neste dia, foram-me atribuídas várias funções que desempenhei com o máximo esforço. Fiz parte da organização do evento, montando o material necessário no complexo de piscinas. Eu e o meu colega de estágio, Rui Pereira, realizámos um vídeo com fotos dos nadadores no processo de treino e de aprendizagem. Também nos responsabilizamos pelo trabalho de *catering*, ou seja, tratámos da comida e da bebida para as crianças envolvidas no festival.

Os atletas mais pequenos tiveram a oportunidade de se apresentar em várias provas de natação e até de nadar uma estafeta em conjunto com os atletas da competição do Clube dos Galitos. A presença de Diogo Carvalho⁵ ao lado dos mais pequenos atletas do clube constituiu decerto um momento inesquecível para muitos deles e também uma emocionante oportunidade para os espectadores e pais, que encheram por completo as bancadas da nossa piscina, de se aperceberem da qualidade atingida pela escola de natação e atletas de competição.

6.4.2. Formações

- **XXII Convenção Internacional da *Promofitness* – Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento**

No dia 21 de Abril de 2013, realizou-se a XXII Convenção Internacional da *Promofitness*. Esta convenção tinha como objetivo proporcionar *workshops* inseridos na área desportiva. Enquanto futuro profissional, decidi realizar a formação “Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento”, que foi leccionada pelo Professor Doutor Henrique Neiva. Esta formação foi muito útil para a minha formação, pois obtive imensos conhecimentos.



Figura 15 - Certificado da formação: Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento.
Fonte: Própria

⁵ Atleta olímpico do Clube dos Galitos no escalão Elite.

- **XXXVI Congresso Técnico Científico da APTN**

Nos dias 27 e 28 de Abril de 2013, realizou-se, na cidade de Guimarães, cidade europeia do desporto de 2013, o XXXVI Congresso Técnico-Científico da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Como futuro profissional, achei importante comparecer neste congresso pois sabia que ia ser muito interessante e produtivo. Participei em vários *workshops* ao longo do congresso.



Figura 16 - Certificado de formação do Congresso Técnico Científico da APTN. Fonte: Própria

6.5. Quantificação das Atividades Desenvolvidas

A tabela representada abaixo descreve a contabilização de todas as tarefas realizadas durante o estágio nas atividades de adaptação ao meio aquático, do processo de treino de Infantis A e B e da hidroginástica. Também estão contabilizadas as atividades complementares realizadas.

Tabela 2 - Quantificação das atividades desenvolvidas. Fonte: Própria

Atividades Aquáticas	Fases de Estágio			Totais
	Observação	Co-lecinação	Lecinação Autónoma	
Turma A	17	21	6	44
Turma B	8	17	4	29
Turma C	17	21	8	46
Turma D	8	17	3	28
Turma E			4	4
Outras turmas			4	4
Treino Infantis A e B	16	87	3	106
Hidroginástica	49		7	56
Totais	115	163	39	317
Atividades Complementares	2			

PARTE III – REVISÃO

BIBLIOGRÁFICA

1. Ensinar a nadar

1.1. O que é saber nadar?

Para Carvalho (1994:24), **saber nadar** é “ser capaz de flutuar e deslocar-se na água sem o recurso a apoios fixos ou a meios auxiliares de sustentação” e “permanecer na água, sendo capaz de através de movimento fazer ou cumprir determinada distância”.

A expressão “saber nadar” só pode ter sentido se exprimir um ideal, inacessível na sua totalidade e na sua execução completa, mas para o qual o indivíduo tende.

Segundo Raposo (1981:46) a definição de saber nadar não é mais que dar a possibilidade a um individuo de poder para cada situação inédita, imprevisível, resolver o triplo problema de uma inter-relação de três componentes fundamentais: o **equilíbrio**, a **respiração** e a **propulsão**.

Segundo Neiva (2012), saber nadar é uma relação de 5 factores importantes, como se pode ver na figura 17.

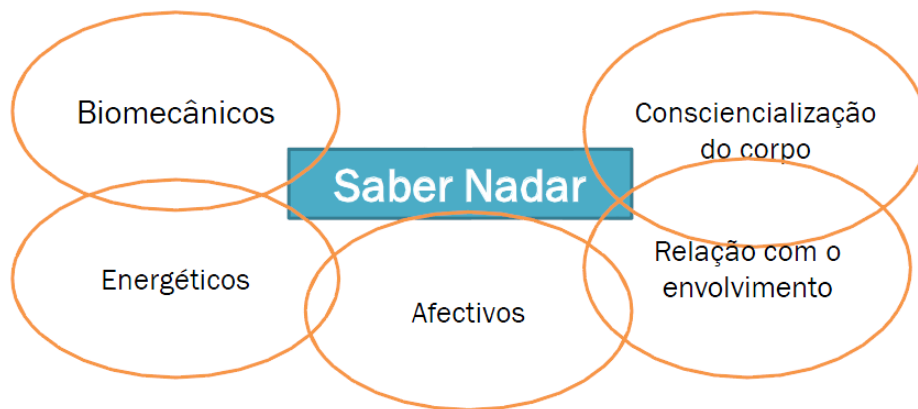


Figura 17- Principais factores do saber nadar. (Henrique Neiva, 2012:4)

1.2. Equilíbrio, Respiração, Propulsão

Saber nadar, para Raymond Catteau e Garoff (1988:51), é ter resolvido, qualitativa e quantitativamente, em qualquer eventualidade, o triplo problema que se coloca permanentemente:

- Melhorar o equilíbrio
- Melhorar a respiração
- Melhorar a propulsão, no elemento líquido

Na figura 2 encontram-se as diferenças destes três tipos de domínios, no meio terrestre e no meio aquático.

MEIO TERRESTRE		MEIO AQUÁTICO
<ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio vertical - Cabeça vertical - Olhar horizontal - Apoios plantares - Acção "isolada" da força da gravidade 	<u>Equilíbrio</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio horizontal - Cabeça horizontal - Olhar vertical - Perda de apoios plantares - Acção conjugada da FG e da impulsão hidrostática
<ul style="list-style-type: none"> - Dominância nasal - Reflexa - Inspiração reflexa - Expiração reflexa 	<u>Respiração</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Dominância bucal - Voluntária - Inspiração automática - Expiração activa
<ul style="list-style-type: none"> - dominantemente equilibradores 	Msuperiores	<ul style="list-style-type: none"> - dominantemente propulsores
<ul style="list-style-type: none"> - dominantemente propulsores 	Minferiores	<ul style="list-style-type: none"> - dominantemente equilibradores

Figura 18 - Principais características dos diferentes meios influenciadores do comportamento humano (Catteau & Garoff, 1988:54)

Na opinião de Campaniço (1989:15), as variáveis que envolvem o conceito de **equilíbrio** no meio terrestre se colocam invariavelmente de outra forma no meio aquático. A sua transformação passa por uma consciencialização dos mecanismos que o orientam e pela percepção voluntária de inúmeras informações motoras que, no seu conjunto, permitem a aquisição de um “novo esquema corporal” devidamente enquadrado com o meio aquático. Sem ele as técnicas são postas em causa quando entramos na sua fase de aquisição e mais

ainda, quando se passa à fase de eficácia motora ou *performance* desportiva propriamente dita.

Na opinião de Raposo (1981:48), o corpo está em permanente contato com forças opostas que provocam um equilíbrio instável. A superação desta instabilidade só é possível quando existir uma consciência vertical entre o centro de gravidade e o centro de impulsão. Até se atingir esta situação, o corpo passa por toda uma série de etapas que vão construir a chamada adaptação do homem ao meio aquático.

Raposo (1981:49) afirma ainda que o equilíbrio do nadador, coloca-se de uma maneira muito complexa:

- Por um lado, devemos considerar a posição mais vantajosa para uma propulsão – o equilíbrio o mais horizontal possível;
- Por outro, as perturbações causadas pela passagem de uma locomoção terrestre para uma aquática em que as situações são radicalmente opostas às habituais.

O equilíbrio, segundo Sarmiento (1981:34) tem nove fases de desenvolvimento: entrada no meio aquático; equilíbrio vertical com apoio das mãos; equilíbrio vertical sem apoio das mãos; tomada de consciência da força de impulsão; equilíbrio horizontal (ventral, dorsal) com apoio das mãos; equilíbrio horizontal (ventral, dorsal) sem apoio das mãos; alterações de equilíbrio; equilíbrio em função das ações propulsivas; e saltos.

Segundo Sarmiento (1981:37), a **respiração** do meio aquático é voluntária. A inspiração é automática e realiza-se conforme os movimentos equilibradores e propulsores, ao passo que a expiração é forçada, com intenção de vencer a pressão hidrostática. A respiração coloca-se e influi quando, por razões mecânicas e de ordem técnica, é necessário efectuar uma expiração completa na imersão e diminuir ao máximo o tempo de inspiração. Por isso, é necessária uma consciencialização expiratória–inspiratória com os respectivos requisitos técnicos.

Campaniço (1989:15) defende que a respiração é também diferente no meio aquático. Esta coloca-se e influi quando, por razões mecânicas e de ordem técnica, é necessário efectuar uma expiração completa da imersão e diminuir ao máximo o tempo de inspiração. Para isto é necessário, em primeiro lugar, eliminar o bloqueio respiratório reflexo na imersão para, mais tarde, se passar à fase de consciencialização expiratória-

inspiratória com os respetivos requisitos técnicos, terminando com ciclos respiratórios completos e o seu enquadramento no padrão motor de cada estilo.

Sarmento (1981:39) defende que o domínio do equilíbrio está intimamente ligado ao da **propulsão**, devido à posição mais favorável para o seu deslocamento neste meio ser horizontal.

Existe uma correlação direta e proporcional entre qualidade respiratória e equilíbrio óptimo, que influe significativamente na aquisição de gestos técnicos e na eficácia motora. Da sua interrelação depende a quantidade e qualidade de repertório motor do jovem praticante e a base das performances desportivas em natação. Por outro lado, as situações de propulsão podem entender-se como o meio que proporciona ao jovem a aquisição de uma vasta gama de soluções motoras, necessárias para a resolução das situações que implicam deslocação no meio (Campaniço, 1989:15).

Este conjunto de domínios resume-se como “repertório motor específico da natação”, pedra chave na adaptação ao meio aquático.

Cada domínio tem as suas próprias características (Sarmento, Carvalho, Raposo, Florindo, 1981:33-40):

- Equilíbrio:
 - Adquirir contacto com o meio em posição bipedal;
 - Aceitar a supressão dos apoios plantares;
 - Equilíbrio horizontal;
- Respiração:
 - Imersão da cabeça;
 - Abrir a boca debaixo da água;
 - Apneia, expiração aquática completa, sequência de inspiração/expiração.
- Propulsão:
 - Tomar consciência da resistência da água;
 - Deslocar-se em equilíbrio (deslizes) horizontal, (ventral e dorsal).

1.3. Adaptação ao Meio Aquático

Segundo Carvalho (1994:23), a **adaptação ao meio aquático**, usualmente, identifica-se como a primeira 1ª fase da formação do nadador, enquanto outros autores denominam esta fase de “aprendizagem”. Esta é a fase de aquisição das habilidades, cujo desenvolvimento possibilitará em fases posteriores alcançar diferentes níveis de prestação.

Raposo (1981:34) afirma que no meio terrestre o homem tem de passar por um processo maturativo para atingir a locomoção ereta, também no meio aquático o homem tem de respeitar um processo maturativo traduzido na integração e retenção de automatismos básicos.

Para Neiva (2012:5), a adaptação ao meio aquático segue quatro domínios para exercer as habilidades motoras aquáticas básicas como se pode ver na figura .

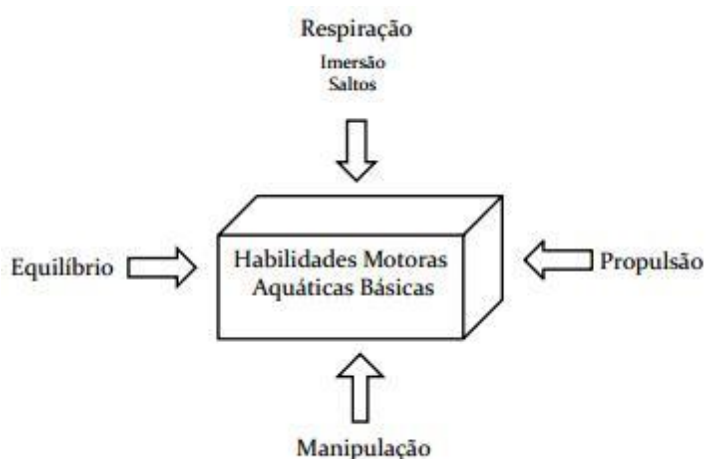


Figura 19 - Domínios das habilidades motoras aquáticas básicas.
(Henrique Neiva, 2012:5)

Campaniço (1988:14) entende que a adaptação ao meio aquático 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”.

Segundo Catteau e Garoff (1988:35), o ensino recorre a adaptações, às reações instintivas. Essas reações podem ser constatadas da seguinte maneira:

- a) De adaptação sem emoção excessiva aparente: os períodos de emersão são utilizadas para trocas respiratórias, enquanto em imersão, braços e pernas se movimentam com bastante liberdade e progressivamente buscam apoios.
- b) De defesa: a criança de início recusa adaptar-se à situação e procura sistematicamente o auxílio do adulto.

As crianças, tendo acumulado um certo número de experiências, atingem um grau raro de domínio do equilíbrio aquático e da respiração, executando com desenvoltura saltos diversos, mudanças de sentido, mergulhos e emersões.

Catteau e Garoff (1988:36) são da opinião que, ao nascer e durante os quatro primeiros meses de vida, existem no homem movimentos “natatórios” harmonizados e coordenados, mas que logo desaparecem.

Segundo Carvalho (1994:77) na fase inicial da vida, as crianças com idades entre os 6 (seis) e os 48 (quarenta e oito) meses de idade podem iniciar o processo de **natação para bebês**. É uma atividade de desenvolvimento integral da criança, na qual o bebê, inicialmente, adquire comportamentos, para que não exista da sua parte um receio em relação à aprendizagem, que irá ser efectuada no meio aquático. Também uma fase de sensibilização e de adaptação do bebê ao meio, com a presença de um dos pais, que irão interagir com as crianças na realização de diversos exercícios que privilegiarão o seu desenvolvimento a vários níveis: cognitivo, afetivo e psicomotor.

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

A partir dos quatro anos de idade a adaptação ao meio aquático divide-se em 5 níveis de aprendizagem, com os seguintes objetivos:

Tabela 3 - Os 5 níveis de aprendizagem. (Documento fornecido pelo professor Rui Santos - Clube dos Galitos, 2013)

Nível 0:
<ul style="list-style-type: none"> • Retirar eventuais receios do contacto com água; • “Ambientar” o aluno com a água; • Promover o contacto com a água das várias secções corporais; • Passar da posição dorsal para a ventral dentro de água; • O aluno deve saber expirar dentro de água, conseguindo barrar a entrada da mesma para o sistema respiratório.
Nível 1:
<ul style="list-style-type: none"> • Intensificar o contacto com a água nas diferentes secções corporais; • Promover e intensificar os desequilíbrios na água; • Promover deslocamentos na água; • Promover a relação com a profundidade; • Flutuação nas duas posições (Dorsal e Ventral).
Nível 2:
<ul style="list-style-type: none"> • Promover rotações nos diferentes eixos; • Promover saltos e mergulhos para a água; • Início da descoberta dos batimentos de pernas, como forma de deslocamento; • Início da descoberta das acções dos membros superiores como forma de deslocamento; • Optimização da relação com a profundidade.
Nível 3:
<ul style="list-style-type: none"> • Início das vertentes técnicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acção dos Braços no estilo de Costas (Dorsal); ▪ Acção dos Braços no estilo de Crol (Ventral); ▪ Acção dos Braços no estilo de Bruços (Ventral); ▪ Acção das Pernas do Estilo de Bruços (Ventral). • Coordenação das acções dos MS com os MI; • Coordenação de todas as acções com a respiração (um dos aspectos mais importantes); • Derivação das diferentes formas de salto.
Nível 4:
<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento e Coordenação das Vertentes Técnicas do Nível Anterior; • Coordenação do estilo de Bruços; • Bom aproveitamento das viragens nos vários estilos; • Início da Acção dos MS no estilo de Mariposa; • Objetivo final passa por realizar 25m Costas + 25m Bruços + 25 Crol.

1.3.1. Etapas de desenvolvimento da adaptação ao meio aquático

Carvalho (1994:33) defende que a natação não é possível isolar as três componentes básicas equilíbrio, respiração e propulsão trabalhando-as desligadas umas das outras. Neste sentido e numa perspectiva didática existem três etapas de desenvolvimento da adaptação ao meio aquático tornando compreensível como as três componentes que se conjugam e qual a sua importância relativa a cada etapa.

- **Etapa de familiarização:**

Segundo Carvalho (1994:33) esta etapa serve para familiarizar o principiante com o meio aquático, isto é, transmitir-lhe a necessária confiança que lhe propicie estar dentro de água com um sentimento de agradabilidade, vencendo possíveis e prováveis inibições e consequentes reflexos de defesa.

Nesta etapa a respiração é desenvolvida apenas a nível da expiração, ou seja, a capacidade de vencer a inibição de soprar com a cabeça mergulhada. O equilíbrio ainda vertical procura desenvolver a capacidade de se deslocar no meio aquático (pequena profundidade) mantendo os apoios fixos, como forma de aquisição de confiança. Por fim, a propulsão, uma vez que o equilíbrio é vertical, não existe.

- **Etapa de aquisição do equilíbrio horizontal:**

Depois da etapa de familiarização, deve-se desenvolver o equilíbrio. Só se pode exercer acções motoras na água, de uma forma conveniente, ao adquirir equilíbrio horizontal. Assim, a aquisição da capacidade de deslizar na posição horizontal e dorsal é um marco a considerar da passagem de não nadador a nadador.

Este equilíbrio, na posição ventral, conduz à imersão dos orifícios respiratórios, boca e nariz. Deste modo, a necessidade de desenvolver a capacidade de expirar ritmadamente do meio aquático; em primeiro lugar associado a movimento alternado, de pernas, com apoios, para promover maior estabilidade e depois sem estes. O equilíbrio nesta fase, sendo a

componente básica cujo o valor relativo é maior, não pode ser dissociado das componentes respiração e propulsão. A respiração é a componente cujo o valor relativo é maior, depois do equilíbrio. Deve-se este fato, dela condicionar, caso não seja adquirida, os objetivos específicos discriminados. Quanto à propulsão, ela está intimamente relacionada com o equilíbrio embora o seu valor relativo em termos de objetivos seja meramente complementar (Carvalho, 1994:44).

- **Etapa de aquisição do ritmo respiratório**

Carvalho (1994:59) afirma que esta etapa em que a introdução do ritmo respiratório, intimamente associado ao movimento de braços, nos leva a atribuir um valor relativo idêntico às componentes respiração e propulsão. A capacidade de associação da respiração ao movimento de braços e pernas determina “o saber nadar”. Podemos considerar que este passa por duas fases: inicialmente de uma forma elementar; posteriormente, pela consolidação do movimento e após as sucessivas e oportunas correções, surge a técnica nos seus moldes padronizados

1.4. Influência no desenvolvimento do processo de ensino

No processo de adaptação ao meio aquático, existe um conjunto de factores que o professor deve controlar, de forma a melhorar a sua qualidade de ensino e, também, o clima nas aulas de natação.

A relação que o professor tem de estabelecer com cada aluno depende da faixa etária em que se encontra. Para tal, o professor deve adequar o tipo de linguagem, as suas atitudes (lúdica) e o nível de exigência. Deve também ter em conta as motivações e disponibilidades físicas, intelectuais e afetivas do aluno.

Assim, consoante a faixa etária onde o aluno se insere, existem factores relacionados com o contacto do aluno com o meio aquático (início da aprendizagem da natação), que interferem no normal desenrolar das aprendizagens.

PARTE IV – REFLEXÃO FINAL

Reflexão Final

No final da realização do estágio, é sempre importante refletir e fazer um balanço sobre o modo como decorreu o estágio curricular, apontando os aspetos positivos e os aspetos menos positivos.

O processo de dividir o estágio por fases, que foi elaborado desde o início, tornou-se realmente importante para a minha aprendizagem. A minha falta de experiência era evidente no início deste estágio. Por isso a fase de observação foi importante para adquirir novos conhecimentos e ter a percepção do ambiente das atividades. Embora não tivesse intervenção direta nas aulas, permitiu-me observar metodologias diferentes, em várias turmas de diversas faixas etárias.

Quando passei para a fase de co-lecinação, senti mais dificuldades. Por exemplo, nas aulas da adaptação ao meio aquático sentia-me nervoso, visto que as crianças não se sentiam seguras comigo. No entanto, com o tempo, isso foi ultrapassado, pois já me viam como um professor. Efectivamente, com a ajuda dos outros professores, consegui superar esses problemas e fui-me tornando mais autónomo nas minhas acções.

Ao longo do tempo, comecei a sentir que já estava preparado para começar a leccionar autonomamente. Assim, quando iniciei a fase de leccionação autónoma estava confortável e só pretendia realizar as minhas tarefas da forma correta. Nesta fase, o que mais me motivou foi a leccionação de aulas de adaptação ao meio aquático. Fazer parte do desenvolvimento da criança sempre me fascinou. Assim, a interação com as crianças, dando-lhes valores e condutas, foi muito gratificante para mim.

Porém, quando comecei a leccionar aulas de hidroginástica, senti-me nervoso e com falta de confiança, pois sempre pensei que não tinha capacidades para tal. A confiança que o professor me transmitiu e o apoio de todos os alunos da turma B constituíram fatores motivacionais de grande valia para que leccionasse as aulas da forma pretendida.

No que diz respeito ao treino do escalão de Infantis A e B, registei uma enorme evolução desde o início do estágio até ao final. Quando passei da fase de observação para a fase de co-lecinação não intervinha muito, pela minha falta de autoconfiança e o medo de

errar. Neste aspeto, havia que melhorar. Contudo, quando tinha necessidade de intervir, tentava sempre fazê-lo da forma correta.

As formações realizadas tiveram um enorme peso no desenvolvimento das minhas competências. A formação de “Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento” foi muito importante na minha formação, bem como a ida ao Congresso da APTN.

A experiência de estágio curricular, que realizei no Clube dos Galitos, pode considerar-se extremamente enriquecedora e foi ao encontro das minhas expectativas. O que retive deste estágio curricular é que um professor/treinador de natação deve ser um agente interventivo, planeando, realizando e avaliando continuamente o processo de ensino/treino. A oportunidade de estagiar numa instituição como o Clube dos Galitos constitui um ponto inicial para ser um bom profissional na área do desporto. No futuro próximo espero que frutifiquem os conhecimentos que adquiri nesta instituição, pois penso que sou capaz de me tornar um bom profissional na área, se continuar a melhorar continuamente as dificuldades com esforço e dedicação.

Referências Bibliográficas

- *Clube dos Galitos - desde 1904*. (2011). Obtido em 2013, de Clube dos Galitos: <http://www.galitos.pt/>
- Amaro Neves, É. S. (1989). *Aveiro - Do Vouga ao Buçaco*. Lisboa: Presença.
- Campaniço, J. (1989). *A escola da nataçãõ*. Lisboa: Editora Desporto.
- Carvalho, C. d. (1981). *Introdução à didática da nataçãõ*. Lisboa: Compendium.
- Carvalho, C. d. (1994). *Nataçãõ*. Lisboa: Edição do autor.
- David Wilkie, K. J. (1982). *Iniciação à nataçãõ*. Lisboa: Editorial Presença.
- Gomes, W. D. (1999). *Nataçãõ - Erros e correções*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Guzman, R. J. (1998). *Novo Guia da Nataçãõ*. Lisboa: Presença.
- Lotufo, J. (s.d.). *Ensinando a nadar*. São Paulo: Cia Brasil Editora.
- Pedro Sarmiento, C. d. (1981). *Aprendizagem e Nataçãõ*. Lisboa: ISEF.
- Raposo, A. (1981). *O ensino da nataçãõ*. Lisboa: ISEF.
- Raymond Catteau, G. G. (1990). *O Ensino da Nataçãõ*. São Paulo: Editora Manole.
- Regina Simões, A. C. (2008). *Hidrogenástica - Propostas de exercícios para idosos*. São Paulo: Phorte Editora.
- Saraiva, J. A. (1996). *Guia Expresso das Cidades e Vilas Históricas de Portugal*. Lisboa: Expresso.
- Tiago Barbosa, T. Q. (2004). *O ensino da nataçãõ*. Bragança: Xistarca.

Anexos

Anexo 1 – Tabela de materiais

Material	Quantidade		Material	Quantidade	
Pull-Buoy	43		Colchões Flutuantes	3	
Placas Grandes	57		Halteres Pequenos	20	
Placas Pequenas	112		Halteres Grandes	2	
Pinos Flutuantes	24		Boias para braços	32	
Bolas de Borracha	16		Esparguetes	50	
Escorrega	1		Delimitadores	5	
Arcos Grandes	6		Tapetes	30	
Arcos Pequenos	16		Balizas	2	



Anexo 2 – Planejamento Anual

Relatório de Estágio – Renato Zagalo – 2012/2013



	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1	Amarelo	Verde	Laranja	Laranja	Laranja	Azul	Azul	Verde	Laranja	Amarelo
2	Amarelo	Verde	Azul	Cinza	Azul	Amarelo	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo
3	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Amarelo	Azul	Amarelo	Verde
4	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Azul	Cinza	Verde	Azul	Amarelo	Verde
5	Cinza	Laranja	Verde	Azul	Amarelo	Laranja	Verde	Amarelo	Amarelo	Azul
6	Cinza	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Azul	Azul	Amarelo	Verde	Azul
7	Cinza	Amarelo	Azul	Azul	Verde	Azul	Azul	Amarelo	Verde	Azul
8	Amarelo	Verde	Azul	Laranja	Verde	Azul	Azul	Verde	Azul	Amarelo
9	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Azul	Amarelo	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo
10	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Laranja
11	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo	Cinza	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde
12	Cinza	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Cinza	Verde	Amarelo	Amarelo	Azul
13	Cinza	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Azul	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo
14	Cinza	Amarelo	Azul	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
15	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
16	Amarelo	Verde	Azul	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
17	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde
18	Cinza	Azul	Amarelo	Verde	Amarelo	Cinza	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde
19	Cinza	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Cinza	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo
20	Cinza	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
21	Cinza	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
22	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
23	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
24	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Cinza
25	Verde	Amarelo	Amarelo	Laranja	Amarelo	Verde	Verde	Laranja	Amarelo	Cinza
26	Verde	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo
27	Cinza	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
28	Cinza	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo
29	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Verde	Preto	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
30	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Preto	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
31	Preto	Amarelo	Preto	Verde	Amarelo	Preto	Amarelo	Preto	Amarelo	Preto

Cinza	Período sem aulas
Verde	Aulas
Amarelo	Fim-de-semana
Laranja	Feriado
Azul	Estágio
Verde	Época de Frequências

**Anexo 3 – Estrutura do Plano de Aula de
AMA**

Clube dos Galitos – Secção de Natação				
<i>Plano de aula</i>				
Prof. Orientador: Rui Santos		Data: 15/03/2013	Turma: C – nível 1	
Prof. Titular: Ramiro Terrível		Horário: 15h45	Nº de alunos: 6	
Prof. Estagiário: Renato Zagalo		Duração: 45 min		
Tema: Adaptação ao Meio Aquático – Nível 1				
Material: arcos;				
Parte/Tempo	Conteudos	Estratégias de Intervenção		Objetivos específicos
		Descrição da atividade	Material	
Parte Inicial	Ativação Funcional	Corrida no mesmo sítio; Rodar os joelhos; Rodar a cabeça; Saltos a abrir as pernas; Rodar os braços para a frente; Rodar os braços para trás; Realização da “seta” fora de água;		Preparar o corpo para a aula, ao aquecer os membros superiores e inferiores.
Parte Fundamental	Parte fundamental: Parte mais importante da aula. Realização de exercícios de acordo com o objectivo da aula.	Realizar respirações agarrados à parede;		Desevolver a capacidade respiratória
		Deslizes em PHF;		Flutuações, com deslocamentos únicos a partir da PHF
		Realizar a “Bola”		Introdução aos rolamentos
		Realizar batimentos agarrados à parede;		Desenvolver a agilidade e equilíbrio na capacidade respiratória
		Realizar a seta até ao outro lado da piscina da posição ventral e dorsal;		Desenvolver o deslize
		As crianças apanham os arcos no fundo da piscina.	Arcos	Promover a relação com a profundidade
Parte Final	Retorno à calma	As crianças brincam o resto da aula.		Promover o retorno à calma;

**Anexo 4 – Estrutura do Plano de Aula de
Hidrogenástica**

Clube dos Galitos – Secção de Natação			
Plano de aula Hidroginástica			
Prof. Orientador: Rui Santos Prof. Titular: Hugo Prof. Estagiário: Renato Zagalo		Data: 31/05/2013 Horário: 11:30 Duração: 45m	
		Turma: Hidroginástica Sénior Nº de alunos: idosos	
Objetivo geral: Material: Esparguetes; Sistema de som; Cd de musica;			
Parte	Estratégias de Intervenção		Objetivos
	Descrição da atividade	Material	
Parte Inicial (Activação Funcional)	5' <ul style="list-style-type: none"> • Skipping / Puxada • Skipping / Empurrar água • Skipping nadegueiro / Braçada braços • Skipping pontapés / Braçada de braços ao contrário • Skipping nadegueiro / Braçada braços FORTE • Skipping pontapés / Braçada de braços ao contrário FORTE • Skipping para a frente / Puxar água de baixo • Skipping para a frente / Empurrar braços para baixo • Movimento lateral direita • Movimento lateral esquerda • Movimento lateral direita / dois braços • Movimento lateral esquerda / dois braços • Skipping nadegueiro / Rotação das mãos 		Preparar o organismo para a aula que se segue.

Parte Fundamental (Parte Aeróbica e Localizada)	35'	<ul style="list-style-type: none"> • Skipping / Empurrar água • Empurrar água só com braço direito 16x • Empurrar água só com braço esquerdo 16x • Skipping / Empurrar água dois braços • Empurrar água para a direita e para a esquerda • Empurrar água para a esquerda / elevar a perna 16x • Empurrar água para a direita / elevar a perna 16x • Skipping nadegueiro / afundar os braços • Movimentos laterais 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Skipping / Empurrar água • Empurrar água só com braço direito 16x • Empurrar água só com braço esquerdo 16x • Skipping / Empurrar água dois braços • Empurrar água para a direita e para a esquerda • Empurrar água para a esquerda / elevar a perna 16x • Empurrar água para a direita / elevar a perna 16x • Skipping nadegueiro / afundar os braços • Movimentos laterais • Elevação dos dois joelhos intercaladamente 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do joelho direito / mão bate no joelho 16x • Elevação do joelho esquerdo / mão bate no joelho 16x • Elevação dos dois joelhos intercaladamente • Elevação do pé direito / mão bate no pé 16x • Elevação do pé esquerdo / mão bate no pé 16x • Elevação dos dois pés ao mesmo tempo • Empurrar água braço direito 16x • Empurrar água braço esquerdo 16x 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos na cintura / Chutar os pés intercaladamente • Mãos na cintura / Chutar os pés intercaladamente 16x • Mãos na cintura / Chutar só o pé direito 16x • Mãos na cintura / Chutar só o pé esquerdo 16x • Mãos na cintura / Chutar intercaladamente 16x • Mãos na cintura / Chutar para trás 16x • Abrir e fechar pernas 16x 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Nadegueiro / mãos na cintura • Nadegueiro perna esquerda / mãos na cintura 16x • Nadegueiro perna direita / mãos na cintura 16x • Nadegueiro / mão direita empurrar a água 16x • Nadegueiro / mão esquerda empurrar a água 16x • Skipping / mãos à coxa intercaladamente • Skipping / mãos aos pés intercaladamente • Pontapé direita e esquerda lateralmente • Empurrar a água • Skipping / mãos à coxa • Rotação das mãos à frente • Rotação das mãos à frente / Skipping Nadegueiro • Saltos laterais / Mãos na cintura • Troca de pés á frente / Mãos na cintura 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mãos apoiadas sobre as placas, correndo no lugar, movimentar as mãos para trás e para a frente • Empurrar placa para baixo • Uma mão empurra e outra puxa • Cruxifixo, apoiar as placas nos antebraços e abrir e fechar (máquina peito) • Cavar – cavar a água tipo enchada SÓ UMA PLACA • Empurrar a placa para baixo com as duas mãos SÓ UMA PLACA • Abrir e fechar pernas lateral • Pequenos pontapés laterais 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Abrir e fechar braços á frente • Abrir e fechar braços lateralmente • Empurrar a água á frente • Mergulhar braços na água intercaladamente • Braços abertos / Palmas • Movimentos laterais • Rotação dos braços abertos para a frente • Rotação dos braços aberto no sentido contrário • Abrir e fechar braços à frente • Abrir e fechar braços lateralmente • Abrir e fechar braços à frente 	/	
	<ul style="list-style-type: none"> • Skipping / Puxada • Palmas no Refrão • Skipping / Bruços • Palmas no Refrão • Skipping para a frente / Empurrar água 	/	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ir até ao fundo da piscina com esparguete 	Esparguetes;	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pontapé direita 16x • Pontapé esquerda 16x • Bicicleta • Pontapé direita e esquerda FORTE • Pontapé direita e esquerda lateralmente • Palmas com os pés 	Esparguetes;	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pontapés para trás / Murros com o esparguete • Abrir e fechar esparguete • Pernas abertas / Rotação do esparguete á frente • Pernas abertas / Rotação do esparguete á frente ao contrário • Skipping / Afundar esparguete • Elevar esparguete e afundar esparguete • Esparguete na água / Rotação da cintura 	Esparguetes;	

<p>Parte Final (Retorno à calma)</p>	<p>5'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação da cintura • Esticar os braços em cima • Extensão da cabeça • Esticar os braços lateralmente • Flexão do braço direito atrás • Flexão do braços esquerdo atrás • Esticar os braços braços atrás • Rotação dos ombros • Flexão do joelho direito á frente • Flexão do joelho esquerdo á frente • Flexão da perna direita atrás • Flexão da perna esquerda atrás • Esticar perna direita à frente • Esticar perna esquerda à frente 		<p>Ajudar o organismo a recuperar o estado inicial.</p>
--	-----------	--	---	---

**Anexo 5 – Estrutura de Plano de Treino
do Escalão de Infantis A e B**


Sexta-Feira		
I	A3+M1	T
A1	800m (50L+50Est; 400 normal+400T.t)	16
A1	6x100 (25 Sub Mariposa+25L+25pm Est + 25 Est Forte) S=2'	14
A3/ MI	2x(7x100L p25/26 + 2x200Est p27/28) S1=1'30''/3'30''; S2=1'40''/3'50' Entre séries 500 pm barbatanas L/C (25/25) p21	55
A1	400 Relax	8

**Anexo 6 – Estrutura de Plano de Treino
Fora de Água Escalão de Infantis A e B**

1	Prancha (dois apoios braço e perna)	30 segundos
2	Squat com elevação da bola medicinal	20 repetições
3	Abdominal com bola a cruzar ao lado	30 segundos
4	Lombar braços ao longo do treno em extensão	20 repetições
5	Flexão de braços com pés em cima da bola	2x5 repetições
6	Salto à corda	45 segundos

Circuito realizado com intervalo de 5 minutos entre os exercícios. Este circuito repete-se 4 vezes.

Anexo 7 – Plano de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO GESP.004.01
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECOD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (previsto) <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Que? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: Renato Emanuel Marques Zagalo N.º 5007043 Docente orientador: Nuno Miguel Lourenço Carneira Serra Supervisor: Nuno Miguel Martins Santos		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
O Estágio Curricular divide-se em três fases: 1. Fase de observação e realização de relatórios de aula de Hidroginástica, de Ensino (Adaptação ao Meio Aquático) e de Treino de Infantis B. 2. Co-Leccionação de Hidroginástica, Ensino (Adaptação ao Meio Aquático) e Treino de Infantis B. 3. Leccionação de aulas de Hidroginástica, Ensino (Adaptação ao Meio Aquático) e Treino Infantis A e B.		
3. ASSINATURAS		
O Estudante _____ _____ (assinatura)	O Docente Orientador _____ _____ (assinatura e <u>carimbo</u> de Escola)	O Supervisor _____ _____ (assinatura e <u>carimbo</u> de Entidade)