



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Filipa Cruz Ribeiro

julho | 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Filipa da Cruz Ribeiro

julho | 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Ana Filipa da Cruz Ribeiro

Relatório para a obtenção da Licenciatura em Desporto

julho | 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Feira Viva Cultura e Desporto



Guarda, julho de 2013

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Discente: Ana Filipa da Cruz Ribeiro

Número de aluno: 5006881

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

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

Diretor ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Lourença Martins Cameira Serra

Docente Orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Lourença Martins Cameira Serra

Local de Estágio

Instituição Recetora: Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m.

Endereço: Centro de Negócios do Cavaco Rua António Martins Soares Leite, 335
Apartado 160

Código Postal: 4520-909 Santa Maria da Feira

Telefone: 256330900

Responsável da Instituição: Doutor Paulo Sérgio Pais

Orientador do Formando: Mestre Carla Sofia Pinho Cardoso

Identificação do Projeto: Natação Adaptada (Adaptação ao meio aquático, Iniciação às Técnicas, Pré-competição, Competição e Hidroterapia), Natação para Bebés, Aperfeiçoamento do Nado e *Hidrobike*

Destinatário: Toda a população inserida nestas atividades

Duração do Estágio: 36 semanas (quinta-feira, sexta-feira e sábado)

Data de início e finalização: 06-10-2012 a 22-06-2013

Resumo

O presente relatório surge do fim de curso da licenciatura de Desporto, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Este relatório tem por objetivo apresentar e descrever de forma detalhada as atividades desenvolvidas ao longo de nove meses de estágio curricular na empresa Feira Viva Cultura e Desporto, no período de 6 de outubro de 2012 a 22 de junho de 2013.

O estágio teve como objetivo principal adquirir maior conhecimento na área da natação adaptada (adaptação ao meio aquático, iniciação às técnicas, pré-competição, competição e hidroterapia), natação para bebés, aperfeiçoamento do nado e *Hidrobike*.

As áreas acima referidas, foram as quais tive a oportunidade de observar, coleccionar e finalmente lecionar algumas aulas.

Palavras-chave:

Estágio, Feira Viva Cultura e Desporto, natação adaptada, natação para bebés, aperfeiçoamento do nado e *hidrobike*.

Agradecimentos

Com a finalização de mais uma etapa da minha vida é importante dedicar algumas palavras e manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram de alguma forma para que tudo isto fosse possível.

Aos meus pais e ao meu irmão que sempre foram o meu pilar, pelo amor, carinho, compreensão e ajuda demonstrada ao longo de toda a vida.

Ao meu namorado, Sérgio, pelo incentivo, ajuda, presença e paciência demonstrada ao longo destes três anos.

À Mestre Carla Cardoso por ter aceite orientar o meu estágio, por toda a ajuda prestada para ultrapassar as dificuldades, dedicação, apoio, disponibilidade e paciência sempre demonstrada.

Ao Professor Doutor Nuno Serra, pela monitorização deste trabalho, interesse e apoio em todas as reuniões de estágio, assim como a sua ajuda prestada para ultrapassar as dificuldades que iam surgindo, pela sua disponibilidade.

A todos os elementos da Natação Adaptada em especial ao Professor Rui Oliveira, ao Professor Paulo Valente, e à Fisioterapeuta Teresa Lima, por todo o apoio e companheirismo e a todos os professores em geral.

Aos meus “alunos” e aos pais dos mesmos pela empatia sempre demonstrada.

À Empresa Feira Viva Cultura e Desporto por me ter acolhido e que fosse possível a realização do meu estágio e aos demais funcionários da mesma pela simpatia sempre demonstrada.

Aos Professores da ESECD, que contribuíram para a minha formação.

A todos os meus amigos e colegas pela amizade, apoio e momentos inesquecíveis partilhados.

Um grande OBRIGADA a todos!

Lista de Siglas

ANDDEMOT	Associação Nacional de Desporto para Deficiência Motora
ANDDI	Associação Nacional de Desporto Para a Deficiência Intelectual
ANDDVIS	Associação Nacional de Desporto Para Deficientes Visuais
CNA	Competição de Natação Adaptada
CM	Câmara Municipal
EM	Empresa Municipal
ESECD	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
FVEEM	Feira Viva Empresa Municipal
IPG	Instituto Politécnico da Guarda
NA	Natação Adaptada
LPDS	Liga Portuguesa de Desporto para Surdos
PCAND	Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto.

Glossário

Aero-dance Representa a perfeita combinação do Fitness com a dança, é composto por segmentos cardiovasculares intervalados com diferentes ritmos: *hip-hop*, latino, *dance*, *jazz*, salsa, árabe. Cada ritmo tem diferentes intensidades de acordo com a velocidade da música, a amplitude e a energia dos movimentos.

BodyVive É uma modalidade de baixo impacto que, valorizando o exercício aeróbio, melhora e potencia a capacidade cardiovascular. Utilizando cargas adicionais ajuda ainda no desenvolvimento da estabilidade, flexibilidade, força e mobilidade.

Cardio-fitness É uma modalidade que através de ergómetros (passadeiras, bicicletas, remos, etc.), pretende aperfeiçoar a condição aeróbica do praticante.

Cycling Aula de ciclismo *indoor* na qual o utente pedala ao ritmo de música forte. O aluno enfrenta o terreno com o seu chefe de equipa que guia o poletão através de subidas, retas, picos de montanha, provas cronometradas e treinos intervalados.

Dança Kids/Teens Aula praticada ao som de musica *funk*, muito motivante e tem por objetivos a melhoria da capacidade aeróbia e da coordenação motora.

Hidrobike Aula de bicicleta dentro de água que visa o emagrecimento rápido, melhoria da circulação sanguínea, aumento da resistência e oxigenação pulmonar e melhora a coordenação e flexibilidade.

Pilates fitness É o treino composto pelos exercícios do método Pilates, que aumenta a flexibilidade, a força e promove uma sensação de calma.

Power Jump É uma modalidade pré-coreografada e com um programa de ginástica em grupo que utiliza como suporte principal o minitrampolim que serve para a realização de trabalho cardiovascular.

Step Aula coreografada, que utiliza plataformas com variação em altura e passos¹.

¹ Piscinas da Feira (<http://www.piscinasdafeira.com>), consultado a 24 de outubro de 2012.

Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	i
Resumo	ii
Agradecimentos	iii
Lista de Siglas	iv
Glossário	v
Introdução	1
Parte I – Contextualização do local de estágio	2
1. Caracterização do Concelho de Santa Maria da Feira	3
2. Caracterização da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira	4
3. Caracterização da empresa Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m.	5
4. Piscinas e Ginásios Municipais de Santa Maria da Feira	8
4.1. Caracterização das Instalações	10
4.1.1. Piscina Municipal da Feira	10
4.1.2. Piscina Municipal de Lourosa	10
4.1.3. Piscina de S. João de Vêr	11
4.1.4. Piscina de Municipal de Fiães	11
4.1.5. Ginásio Municipal da Feira	11
4.1.6. Ginásio Municipal de Lourosa	12
4.2. População alvo	12
4.3. Recursos materiais	12
4.4. Caracterização das modalidades	13
5. Caracterização das áreas instruídas	14
5.1. Natação adaptada	14
5.2. Hidroterapia	15
5.3. Natação para bebés	15

5.4. Aperfeiçoamento do nado	15
5.5. <i>Hidrobike</i>	16
6. Trabalho de pesquisa	16
História e evolução da natação adaptada.....	17
Os benefícios da natação adaptada.....	18
Progressão do treino de natação adaptada.....	19
As competições da natação adaptada	25
Parte II – Atividades desenvolvidas ao longo do estágio.....	26
1. Objetivos gerais do estágio	27
1.1. Objetivos específicos do estágio	27
1.1.1. Natação Adaptada.....	27
1.1.2. Hidroterapia.....	27
1.1.3. Natação para bebés	28
1.1.4. Aperfeiçoamento do Nado.....	28
1.1.5. <i>Hidrobike</i>	28
2. Horário	29
3. Planeamento.....	29
3.1. Calendário anual de estágio 2012/2013	30
4. Natação adaptada	31
4.1. Adaptação ao Meio Aquático.....	31
4.2. Iniciação às técnicas	32
4.3. Pré-competição.....	33
4.4. Competição.....	34
4.5. Hidroterapia.....	34
5. Natação para bebés	35
6. Aperfeiçoamento do nado	36
7. <i>Hidrobike</i>	36

8. Ginásio	36
9. Aspetos notórios e dificuldades sentidas	38
10. Provas de competição	40
10.1. Competição de natação adaptada (CNA)	40
10.2. Torneio de natação adaptada	41
10.3. Campeonato nacional de verão de natação adaptada	42
11. Quantificação das atividades.....	42
Reflexão Final.....	44
Bibliografia	46
Anexos	47

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Localização do Concelho de Santa Maria da Feira	2
Ilustração 2 - Mapa do Concelho de Santa Maria da Feira	2
Ilustração 3 – Organograma Feira Viva Cultura e Desporto	7
Ilustração 4 – Organograma Ginásios e Piscinas Municipais	9

Índice de Imagens

Imagem 1 – Piscinas da Feira; Fonte: Ana Ribeiro	10
Imagem 2 – Piscina de Lourosa; Fonte: Ana Ribeiro	10
Imagem 3 – Piscina de S. João de Vêr; Fonte: www.google.pt.....	11
Imagem 4 – Piscina de Fiães; Fonte: www.google.pt	11
Imagem 5 – Ginásio da Feira; Fonte: Ana Ribeiro	11
Imagem 6 – Ginásio da Feira; Fonte: Ana Ribeiro	12
Imagem 7 – Recursos materiais das Piscinas Municipais; Fonte: Ana Ribeiro	12
Imagem 8 – Aluno; Fonte: Ana Ribeiro	32
Imagem 9 – Treinos de competição; Fonte: Feira Viva Cultura e Desporto	34
Imagem 10 – Aula de Hidroterapia; Fonte: Ana Ribeiro	35
Imagem 11 – Aula de natação para bebés; Fonte: Ana Ribeiro	35
Imagem 12 - Competição de natação adaptada; Fonte: Feira Viva Cultura e Desporto	41

Índice de Quadros

Quadro 1 - Recursos Humanos das Piscinas Municipais	13
Quadro 2 - Horário de Estágio	29
Quadro 3 - Calendário Anual de Estágio	31
Quadro 4 - Legenda do calendário anual de estágio	31
Quadro 5 - Plano de Treino do Ginásio	38
Quadro 6 - Quantificação das Atividades	43

Introdução

O estágio é considerado um processo de aprendizagem muito importante no caminho de um profissional que pretende estar preparado para enfrentar os desafios que poderão surgir numa futura carreira profissional.

Foi no estágio realizado na Empresa Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m. que tive a oportunidade de assimilar e por em prática toda a teoria até então adquirida, e o objetivo deste trabalho é fazer uma reflexão daquilo que aprendi até à data.

Estar em contacto com situações reais do mercado de trabalho fez-me ter uma visão objetiva dos tipos de situações que me espera quando terminar a licenciatura em desporto, logo esta experiência proporcionou-me uma aprendizagem teórico-prática muito mais eficaz.

É relevante referir que a escolha do local de estágio foi minha, sendo que o principal motivo foi por ser perto da minha residência. Não sabia as modalidades com as quais ia ter contacto, mas fiquei bastante satisfeita quando soube que ia ter uma participação ativa nas modalidades de Natação para Bebés, Aperfeiçoamento do Nado, *Hidrobike*, Hidroterapia e Natação Adaptada.

A Natação Adaptada foi o projeto que mais me entusiasmou, pelo facto de nunca ter tido oportunidade de estar em contacto com este tipo de população. Esta área despertou-me a minha curiosidade sobre a metodologia de treino e ensino/aprendizagem das técnicas de nado.

No que diz respeito à estrutura deste trabalho, optei por organizá-lo em duas partes distintas: na parte I, procuro contextualizar o local de estágio e, na parte II, faço referência aos objetivos, às atividades desenvolvidas e à reflexão final do estágio.

Parte I – Contextualização do local de estágio

1. Caracterização do Concelho de Santa Maria da Feira

Neste primeiro ponto vou realizar uma pequena caracterização do meu local de Estágio, a cidade de Santa Maria da Feira.

O concelho de Santa Maria da Feira situa-se no distrito de Aveiro, cuja sede se encontra a trinta e dois quilómetros, e a sul do rio Douro, como pode ver-se na ilustração 1. O concelho de Santa Maria da Feira faz fronteira com os concelhos de Vila Nova de Gaia, Gondomar, Castelo de Paiva, Arouca, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira e Ovar, como se pode apreciar na ilustração 2. Esta situação permite-lhe acesso a um conjunto de vias de comunicação, que lhe garantem a relativa aproximação com aos grandes centros urbanos².



Ilustração 1 – Localização do Concelho de Santa Maria da Feira

Com uma população de cerca de 135.034 habitantes e ocupando uma área de cerca de 213.4 Km², distribuídos por trinta e uma freguesias, o concelho de Santa Maria da Feira destaca-se tanto pela sua existência milenar, como pela forma vigorosa com que vive o presente, não deixando contudo de se preparar para o futuro.

Ocupando vasta e rica extensão a sul do rio Douro, a região é caracterizada por cerca multiplicidade paisagística, cultural e etnográfica, que lhe advém do facto de em si coexistirem aspetos durienses, minhotos e beirões, do ponto de vista físico e humano.



Ilustração 2 - Mapa do Concelho de Santa Maria da Feira

O Douro, principal responsável pela

² Portugal Veraki (<http://portugal.veraki.pt/SantaMariadaFeira>), consultado a 24 de outubro de 2012.

fertilização dos seus terrenos, enquadra o concelho a nordeste, o que corresponde à parte mais elevada; porém, outros rios mais pequenos têm também um papel importante na fertilidade do solo: o Caima, o Arda, o Uíma e o Inha, além de inúmeros ribeiros que se lançam no Atlântico, ali perto.

A sua riqueza natural (agrícola, florestal e mineral) constituiu, no passado, um importante polo de atração de populações, que aí se fixaram, para o que contribuiu igualmente a situação geográfica a curta distância do Porto, de Aveiro, de Coimbra e no caminho de Lisboa.

2. Caracterização da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira

Neste segundo ponto, efetuo a caracterização da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, pois é esta que tutela o meu local de Estágio.

A Câmara Municipal de Santa Maria da Feira é dirigida pelo seu presidente, Alfredo de Oliveira Henriques, desde 1986³.

A Câmara Municipal possui três funções básicas. A primeira é a função legislativa, que consiste na elaboração das leis sobre matérias de competência exclusiva do Município. A segunda função é fiscalizadora e tem como objetivo o controle da Administração local, principalmente quanto à execução orçamentária e ao julgamento das contas apresentadas pelo presidente. Possui também uma função administrativa, a qual se restringe à sua organização interna, ou seja, à estruturação organizacional, à organização do quadro de pessoal, à direção dos serviços auxiliares e, principalmente, à elaboração do Regimento Interno.

O Gabinete de Desporto, responsável principalmente pelo aumento da procura e cultura desportiva e do apoio ao movimento associativo, está integrado no Pelouro de Juventude, Cultura e Desporto, conduzido pela vereadora Cristina Manuela Cardoso Tenreiro, que tem como missão:

³ Câmara Municipal de Santa Maria da Feira (www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira), consultado a 24 de outubro de 2012.

“Desenvolver e apoiar iniciativas de natureza desportiva dirigidas a todos os segmentos da população, bem como promover a criação das condições materiais e humanas para uma prática desportiva de qualidade, fomentando o estabelecimento de parcerias com o movimento associativo, universidades, empresas e outros organismos públicos e privados”⁴.

O concelho de Santa Maria da Feira conta com um total de 245 instalações desportivas, das quais sessenta e nove (28%) são cobertas e cento e setenta e seis (72%) são descobertas, ocupando uma área desportiva útil total de 430742m², todas estas espalhadas pelas 31 freguesias.

Santa Maria da Feira é um modelo de excelência na utilização do desporto como elemento dinamizador da saúde, educação, socialização e criação de valores nos seus cidadãos e comunidade desportiva. Recursos humanos qualificados e motivados destacar-se-ão por exceder as expectativas da população, promovendo altos índices de qualidade de vida nas Terras de Santa Maria⁵.

3. Caracterização da empresa Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m.

Neste terceiro ponto descrevo a empresa Feira Viva Cultura e Desporto e as atividades tutoradas.

Esta empresa municipal é 100% tutelada pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. Tem como função administrar e gerir os equipamentos desportivos, culturais e sociais, assim como, promover atividades desportivas, recreativas, culturais, atividades de animação, iniciativas de carácter socioeconómico e científico⁶.

⁴ Alfredo de Oliveira Henrique, Presidente da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, desde 1986.

⁵ Câmara Municipal de Santa Maria da Feira (www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira), consultado a 24 de outubro de 2012.

⁶ Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m. (<http://www.feiraviva.com/content/view/18/81/>), consultado a 24 de outubro de 2012.

O Município de Santa Maria da Feira entende a atividade cultural como uma das componentes estruturantes no desenvolvimento socioeconómico das populações, permitindo um progresso mais harmonioso e equilibrado das mesmas⁷.

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

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

Na sequência da estratégia identificada, a programação cultural de Santa Maria da Feira apresenta um plano ambicioso ao longo de todo o ano, sendo de destacar alguns eventos de enorme notoriedade:

- Imaginarius;
- Viagem Medieval;
- Festival da Juventude;
- Festival para Gente Sentada;
- Terra dos Sonhos.

⁷ Câmara Municipal de Santa Maria da Feira (www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira), consultado a 24 de outubro de 2012

A Empresa Feira Viva Cultura e Desporto tem como missão:

“A administração e gestão dos equipamentos desportivos, culturais e sociais, a promoção de atividades de animação, desportiva, recreativa e cultural e iniciativas de carácter socioeconómico e científico, segundo os mais elevados padrões de qualidade ao menor custo possível, perspetivando a melhoria contínua dos produtos e serviços, na procura constante de exceder a s expectativas dos clientes, elevando a qualidade de vida dos mesmos com a geração de momentos de felicidade”⁸.

O organograma abaixo representado apresenta a estrutura formal da organização da Empresa Feira Viva Cultura e Desporto.

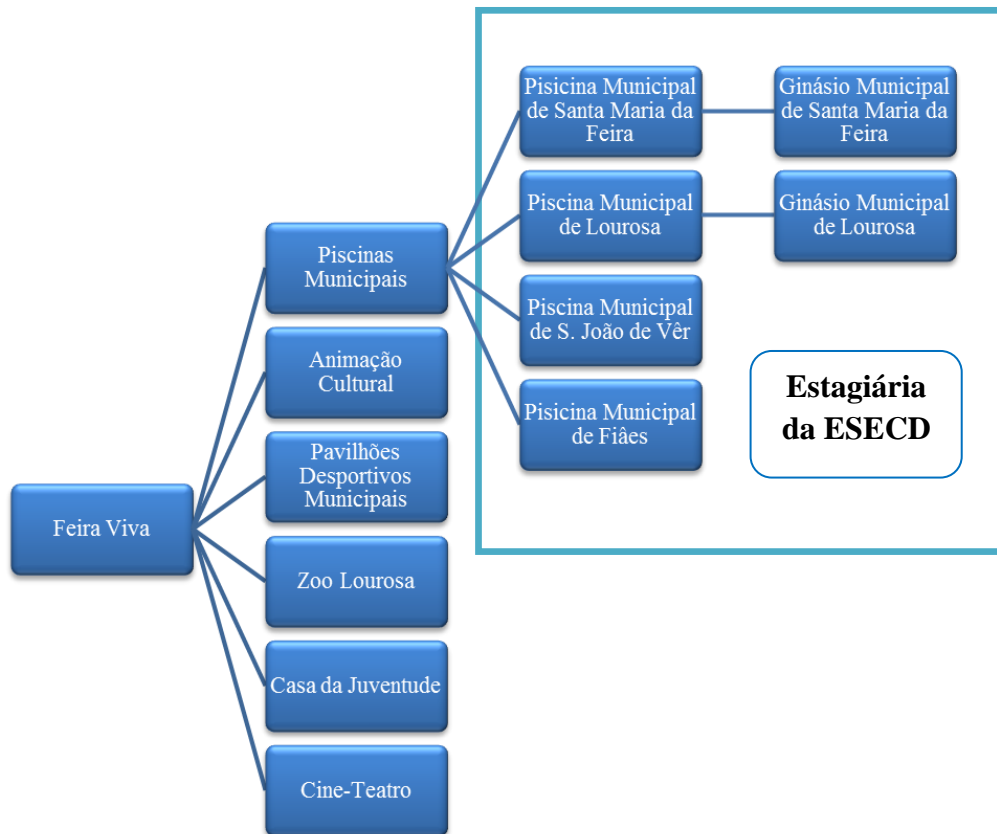


Ilustração 1 – Organograma Feira Viva Cultura e Desporto⁹

⁸ Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m. (<http://www.feiraviva.com/content/view/18/81/>), consultado a 24 de outubro de 2012.

⁹ Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m. (<http://www.feiraviva.com/content/view/250/80/>), consultado a 24 de outubro de 2012.

4. Piscinas e Ginásios Municipais de Santa Maria da Feira

Neste quarto ponto, concebo a caracterização das piscinas e ginásios municipais, assim como faço referência às modalidades praticadas nesta empresa, à população alvo e aos recursos materiais.

As piscinas municipais do concelho de Santa Maria da Feira oferecem sobretudo uma diversidade de modalidades desportivas, dentro e fora de água, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis e o bem-estar dos seus utentes¹⁰.

Com as mais modernas instalações e equipamentos, atentando de forma constante ao carácter inovador e de ampla multiplicidade na oferta, as piscinas municipais da Feira, Fiães e Lourosa assumem um carácter de proximidade com as populações, desenvolvendo aquele que se assume como um dos objetivos do município nas suas mais variadas vertentes de ação – o sentimento de pertença e identidade.

Como serviços prestados pelo município aos cidadãos, um dos objetivos cumpridos ao longo dos anos de atividade exercidos foi o de generalizar o acesso à prática desportiva e à boa forma física que diretamente promovem a condição de indivíduo saudável.

O complexo de piscinas municipais da Feira abriu as suas portas em 1998 e o ano de 2001 vê inaugurar os das freguesias de Fiães e Lourosa. É também em 2001 que, com a constituição da atual Feira Viva, Cultura e Desporto, e.e.m., as piscinas municipais do concelho passam a ser geridas pela empresa municipal.

Em 2003, e ao rol da oferta diversificada, nesta área acrescenta-se a piscina de S. João de Vêr, um equipamento descoberto disponível para utilização sazonal, na época estival. Atualmente, este equipamento serve de local de treino à equipa Feira Viva Natação Adaptada, sendo um dos pontos-chave de sucesso do projeto, na medida em que é utilizada com cobertura insuflável, para treinos, durante todo o período em que não serve para o efeito anteriormente descrito.

¹⁰

Piscinas da Feira
(http://www.piscinasdafeira.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=33),
consultado a 24 de outubro de 2012.

O ano de 2004 assume-se como um marco na gestão destes equipamentos, e as três piscinas municipais tornaram-se as primeiras de Portugal a obter o certificado de qualidade, segundo a norma ISO 9001:2000, no âmbito da gestão de equipamentos desportivos.

Em 2005, a piscina da Feira recebe a terceira edição da iniciativa “24 Horas a Nadar”, realizada em junho daquele ano, um evento que coloca as Piscinas Municipais e Santa Maria da Feira no Livro de Recordes do Guinness e que reafirma a convicção no incentivo da prática desportiva direcionado a Santa Maria da Feira e aos feirenses, num momento que volta a fazer história.

A nível de equipamentos desportivos ou destinados à prática e promoção do desporto, destacamos ainda a Pista de Atletismo de Lourosa, os Pavilhões Municipais de Arrifana e Lavandeira e os Ginásios Municipais nas Piscinas da Feira e Lourosa.

A seguir apresento o organograma que representa a organização das piscinas municipais e ginásios municipais de Santa Maria da Feira, Fiães e Lourosa.

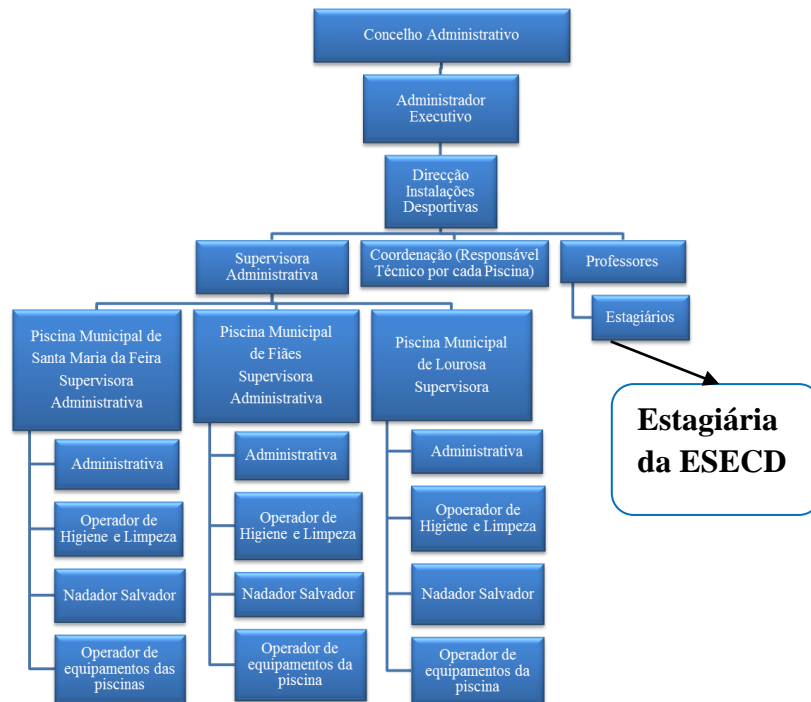


Ilustração 2 – Organograma Ginásios e Piscinas Municipais¹¹

¹¹ Feira Viva Cultura e Desporto, e.e.m. (<http://www.feiraviva.com/content/view/250/80/>), consultado a 24 de outubro de 2012

4.1. Caracterização das Instalações

4.1.1. Piscina Municipal da Feira

Como se pode ver na imagem 1, a Piscina Municipal da Feira possui dois tanques cobertos, um semiolímpico, com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituído por 6 pistas com a profundidade mínima de 1.10 metros e máxima de 1.80 metros, e outro de aprendizagem com as dimensões de 12.5 x 6.0 metros, com a profundidade mínima de 0.80 metros e máxima de 1.10 metros, equipada com rampa de acesso e cadeira hidráulica para pessoas portadoras de deficiências.



Imagem 1 – Piscinas da Feira; Fonte: Ana Ribeiro

Os balneários, masculino e feminino, são constituídos por bancos, cabides, com casas de banho, cacifos e um sistema de banho com respetivos tapetes de segurança.

No espaço envolvente encontramos também duas salas onde ocorrem as aulas de fitness, um ginásio de musculação e cárdio e um cycling.

4.1.2. Piscina Municipal de Lourosa

Como se pode ver na imagem 2, a Piscina Municipal de Lourosa possui 1 tanque coberto semiolímpico, com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituído por 6 pistas com a profundidade mínima de 1.10 metros e máxima de 1.60 metros.



Imagem 2 – Piscina de Lourosa;
Fonte: Ana Ribeiro

Os balneários, masculino e feminino estão equipados com bancos, cabides, com casas de banho, cacifos e um sistema de banho com os respetivos tapetes de segurança.

No espaço envolvente encontramos também um ginásio de musculação e cárdio.

4.1.3. Piscina de S. João de Vêr

A Piscina de S. João de Vêr, como se pode ver na imagem 3, possui 1 tanque semiolímpico, com as dimensões de 25 X 12.5 metros, constituído por sete pistas com a profundidade mínima de 1 metro e máxima de 2 metros. De verão a piscina é descoberta e no inverno tem uma cobertura insuflável.



Imagem 3 – Piscina de S. João de Vêr; Fonte: www.google.pt

Os dois balneários, masculino e feminino, estão apetrechados com bancos, cabides, com casas de banho e um sistema de banho.

4.1.4. Piscina de Municipal de Fiães

A Piscina Municipal de Fiães possui dois tanques cobertos, um semiolímpico, com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituído por 6 pistas com a profundidade mínima de 1.10 metros e máxima de 1.60 metros, e outro de aprendizagem com as dimensões de 12.5 x 9.0 metros, com a profundidade mínima de 0.80 metros e máxima de 1.10 metros, equipada com rampa de acesso, como se pode ver na imagem 4.



Imagem 4 – Piscina de Fiães; Fonte: www.google.pt

4.1.5. Ginásio Municipal da Feira

O Ginásio Municipal da Feira é constituído por várias máquinas tais como: ergómetros, elípticas, passadeiras, bicicletas, peitorais, tríceps, agachamentos, prensa, quadríceps, isquiotibiais, adutor/abdutor, bolas de fitness, pesos variados, tapetes, bancos, barras, step, como se pode ver na imagem 5.



Imagem 5 – Ginásio da Feira;
Fonte: Ana Ribeiro

4.1.6. Ginásio Municipal de Lourosa

Tal como anteriormente descrito, o Ginásio Municipal de Lourosa, como se pode ver na imagem 6, está devidamente equipado com máquinas e outros materiais que permitem um leque variado de exercícios físicos.



Imagem 6 – Ginásio da Feira;
 Fonte: Ana Ribeiro

4.2. População alvo

A Empresa Feira Viva Cultura e Desporto disponibiliza modalidades e atividades acessíveis a toda a comunidade, desde bebés, crianças, adultos e populações especiais, residentes na cidade de Santa Maria da Feira e arredores.

4.3. Recursos materiais

As piscinas e ginásios municipais encontram-se muito bem equipadas, com uma grande variedade de material que se apresenta no quadro seguinte:

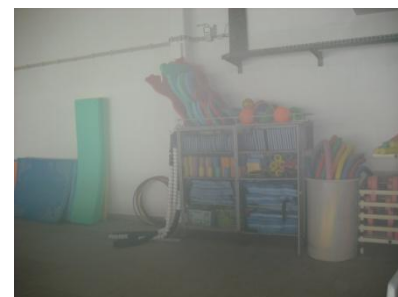


Imagem 7 – Recursos materiais das Piscinas Municipais; Fonte: Ana Ribeiro

Modalidades						
	Competição	Natação para Bebés	Natação	Multi-Atividades	Hidroginástica	Outros
Material	- Anel de resistência	- Argolas - Baldes	- Arcos amarelos	- Balizas	- Aparelhagem	- Arrumação
	- Barbatanas 32/34	- Barcos	- Arcos vermelhos	- Bolas de Polo	- Caneleiras pequenas (pares)	- Chouriços
	- Barbatanas 36/38	- Bonecos de borracha - Bolas	- Arcos verdes	- Cesto de basquetebol - Rede de	- Cinto para micro - Cintos para os coletes	- Bicicletas Hidrobike - Carro/armário de

	<ul style="list-style-type: none"> - Barbatanas 42/44 - Barbatanas 44/46 - Cintos com copos Elásticos - Palas 	<ul style="list-style-type: none"> borracha grandes - Bolas de borracha médias - Bolas de borracha pequenas - Bola de capa - Bolas grandes insufláveis - "Cubos" - Escorrega - Ovnis - Peixinhos - Pesos - Placas Flores - Placas Polvos - Regadores 	<ul style="list-style-type: none"> - "Batata frita" - Braçadeiras (pares) - Cintos Crianças - Chouriços - Fantasmas - Hexágonos - Oitos/ pés - Placas amarelas grandes - Placas Azuis - Placas de cor - Placas triangulares pretas - Prancha Vermelha - Tapetes - Tubos p/ união de chouriço 	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> - Coletes - Halteres grandes (pares) - Halteres pequenos (pares) - Halteres triangulares (pares) - Luvas (pares) - Móvel para aparelhagem 	<ul style="list-style-type: none"> arrumação - Pistas alternativas
--	---	---	--	----------	--	--

Quadro 1 - Recursos Humanos das Piscinas Municipais

4.4. Caracterização das modalidades

Apresenta-se, em seguida, as modalidades que a Empresa Feira Viva Cultura e Desporto proporciona na área do fitness:

- Aeróbica / *Aero-dance*; - *BodyVive* - *Power Jump*; - Musculação;
- *Cardio-fitness*; - Localizada (gap); - *Pilates fitness*; - *Step*; - *Cycling*.

A nível de modalidades aquáticas:

- Natação para Bebés; - Natação infantojuvenil; - Natação para Adultos;
- Hidroginástica; - *Hidrobike*; - Hidroterapia;

A nível de modalidade de Saúde e bem-estar:

- Ballet; - Dança do Ventre; - Dança Juvenil; - Danças Latinas;
- Dança *Kids/Teens*; - Ginástica Postural; - Ioga;
- Pilates pré e pós parto; - Massagem para bebés.

5. Caracterização das áreas instruídas

5.1. Natação adaptada

A Feira Viva Natação Adaptada é um projeto da empresa municipal Feira Viva, Cultura e Desporto, que visa dar a oportunidade a todos os cidadãos com deficiência de praticarem com regularidade atividade física.

Segundo os Censos 2001, o concelho de Santa Maria da Feira tem 6:202 cidadãos com deficiência, o que corresponde a 4,6% da população residente.

O alcance desta iniciativa tem o intuito de, com ambição, vocação competitiva, treino, dedicação e atitude, proporcionar a oportunidade a muitos jovens e menos jovens de desfrutarem das emoções do desporto e da vida nos níveis mais elevados de competição nacional e internacional.

Os atletas da Feira Viva Natação Adaptada estão divididos por cinco níveis: hidroterapia; adaptação ao meio aquático; pré-competição; competição; e alta competição.

Cada atleta é inscrito numa das cinco Associações Nacionais, dependendo do tipo de deficiência: ANDDVIS – Associação Nacional de Desporto Para Deficientes Visuais; ANDDI PORTUGAL – Associação Nacional de Desporto Para a Deficiência Intelectual; ANDDEMOT – Associação Nacional de Desporto para Deficiência Motora; LPDS - Liga Portuguesa de Desporto para Surdos; e PCAND – Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto.

A primeira instituição a juntar-se a este projeto foi o Hospital S. Sebastião, ao assinar um protocolo com a empresa municipal, que vigora desde setembro de 2007. Este hospital comprometeu-se a garantir o acompanhamento médico de todos os atletas integrados no projeto através da realização de exames regulares aos participantes, de consultas e de testes isocinéticos; bem como através do acompanhamento nas áreas de fisioterapia, nutrição e psicologia. Está incluída ainda no protocolo a realização de ações de formação para os técnicos da Feira Viva, inseridos no projeto.

5.2. Hidroterapia

A hidroterapia consiste na utilização da água para tratar doenças, aliviar dores, induzir o relaxamento e manter a saúde em geral.

Estas aulas são planeadas e dirigidas pela fisioterapeuta, e o meu objetivo consistiu em colaborar na aula e realizar os exercícios com a população alvo.

5.3. Natação para bebés

O nível de aprendizagem para bebés é constituído pelo aluno e pelo respetivo familiar.

As turmas são constituídas no máximo por 12 alunos, com idades variáveis entre os seis meses e os 36 meses de idade, mas apenas tive acesso a três turmas ao sábado das 9:00 horas às 10:30 horas.

O objetivo geral é promover a primeira adaptação ao meio aquático e, acima de tudo, desenvolver a autonomia no meio aquático, tendo em consideração a maturação emocional, sensorial e psíquica motora do bebé.

5.4. Aperfeiçoamento do nado

As turmas com as quais tive contacto foram duas, uma pertencente ao nível D e a outra ao nível E.

A turma do nível D, para crianças entre 8 a 11 anos de idade, tinha como objetivo aperfeiçoar as técnicas de nado alternado (crol e costas) e iniciar o nado de bruços.

O objetivo da turma do nível E (9 a 11 anos de idade) era aperfeiçoar o nado de crol, costas e bruços e iniciar o nado de mariposa.

5.5. Hidrobike

As turmas de *hidrobike* foram constituídas sobretudo pela população jovem e sénior (masculino e feminino). Esta população tinha idade variável entre os dezasseis e cinquenta anos de idade.

A turma com a qual tive contacto era constituída por seis pessoas. Estas aulas foram realizadas duas vezes por semana, mas pessoalmente, apenas participei à quinta-feira, das 13:15 horas às 14:00 horas.

O objetivo geral foi trabalho cardiofitness, utilizando exercícios que trabalhassem os membros superiores, tronco e, acima de tudo, os membros inferiores. Os exercícios foram as habituais pedaladas em diferentes ritmos e velocidades, em pé e atrás da bicicleta, em 4 posições diferentes.

A aula foi dividida em 3 fases (aquecimento, aula dita propriamente de forte intensidade e retorno à calma).

6. Trabalho de pesquisa

No início do ano letivo foi-nos proposta a realização de um trabalho de pesquisa, cujo tema seria escolhido pelo aluno relativamente a uma das áreas envolventes no estágio. O tema que escolhi foi “ A Natação Adaptada”, e uma das razões que me levou a esta escolha foi o facto de ser a área principal do meu estágio.

Ao longo deste trabalho vou referir-me à natação adaptada, no que diz respeito à sua história e evolução, aos seus benefícios, sobre as progressões do seu treino e por fim sobre a competição.

História e evolução da natação adaptada

É importante realçar que sobre a natação adaptada existe pouca informação na literatura. No entanto, sabe-se que o uso de exercícios terapêuticos na água é mencionado em obras muito antigas, como a de Aureliano, no final do século V, na qual o autor recomendou a natação no mar e em nascentes quentes, e a do médico Delpech (1777-1838), que escreveu sobre a correção postural com aparelhos e enfatizou o valor da natação para a coluna vertebral.

Como é referido por Lepore, Gayle e Stevens (1956), a água sempre teve uma participação benéfica para fins terapêuticos, embora as pessoas com deficiência nem sempre tivessem acesso à natação, nem à sua instrução, educação e até mesmo lazer. Até recentemente, a sociedade dos EUA e até mesmo os profissionais que trabalham com pessoas com deficiência em geral, não encorajavam essas pessoas a ter acesso à natação, devido às inúmeras barreiras. A água proporciona uma oportunidade única para o desenvolvimento da aptidão física e motora, e felizmente as oportunidades aquáticas têm-se expandido da programação terapêutica para a prática da natação e dos desportos aquáticos de lazer para a competição.

A utilização da água com um fim terapêutico antecede todas as outras modalidades de medicina física, estendendo-se à volta à Mesopotâmia, Egito, civilizações indiana e chinesa, que usaram a água para aliviar e curar pessoas. Na Europa, durante a Idade Média, grandes piscinas e SPA's foram construídos em lugares como Bath, Inglaterra.

A natação adaptada foi desenvolvida com o intuito de aumentar o potencial e as capacidades dos indivíduos com deficiência, quer a nível psicomotor, quer na aquisição das competências do nado e adaptação ao meio aquático.

Outros SPA's europeus que incidiram sobre o poder da cura na água foram construídos no século XIX, e até hoje a ciência da terapia aquática acontece em SPA's como Bad Ragaz, na Suíça. Muitas outras formas de tratamento vêm e vão, mas o uso de água perdura.

Ainda no final do século XIX e início do século XX, os exercícios aquáticos começaram a ser utilizados como meios corretivos eficientes, e as doenças reumáticas e do aparelho locomotor receberam tratamento nas estâncias termais europeias. Mais

tarde, novos métodos apareceram, salientando o valor do exercício terapêutico dentro da água, acima do valor das suas características quimiotérmicas, defendem os autores Lepore, Gayle e Stevens (1956).

Em todo o mundo, as pessoas nadam ou tomam banho nos oceanos, piscinas, lagos, rios e SPA's como um meio de relaxamento, terapia e aprendizagem. Nos Estados Unidos, as pessoas com e sem deficiência reúnem-se no seu clube de natação local, para diversão, exercício e interação social.

A natação adaptada é uma das modalidades que participa nos Jogos Paraolímpicos, e Portugal possui representantes desta modalidade. Por exemplo, Simone Fragoso, foi uma representante portuguesa nos Jogos Paralímpicos de Londres de 2012.

Os benefícios da natação adaptada

Como é referido por Lepore, Gayle e Stevens (1956), a natação adaptada pode promover um estado físico, social, emocional, cognitivo, lazer e desenvolvimento de competências. Os alunos da natação adaptada aprendem habilidades valiosas de carácter motor, mas para isso é preciso haver um bom planeamento das aulas, instrutores responsáveis e competentes e uma boa relação entre aluno e professor.

Em relação aos benefícios físicos, podem vir de duas fontes distintas: os efeitos biológicos da água em si e os benefícios terapêuticos físicos da participação na natação adaptada. A natação adaptada, devido às suas propriedades, reduz o desconforto nas articulações e diminui o impacto. A água também proporciona resistência, o que é bastante bom para a resistência muscular e para o treino da força. Quando mais nadar, maior será a força e a resistência de um atleta. A natação adaptada ajuda no aumento da capacidade cardiovascular funcional, o que significa que o coração é capaz de bombear sangue eficientemente.

Em relação aos benefícios sociais e emocionais, Lepore, Gayle e Stevens (1956) salienta que a água tem efeitos sedativos e produz um relaxamento físico e mental. A capacidade de mover-se mais facilmente na água promove um nível de independência e controlo que algumas pessoas portadoras de deficiência física não podem alcançar na terra. Uma pessoa com uma deficiência física que se vê como um motor mais

independente na água pode melhorar a sua imagem corporal, que é um poderoso motivador para uma autoimagem melhorada. A liberdade do movimento possibilitada pela água não só aumenta a moral mas também dá às pessoas portadoras de deficiência o incentivo para maximizar os seus potenciais em outros aspetos da reabilitação.

Os benefícios sociais são promovidos num programa de desportos aquáticos que é cuidadosamente planeado e implementado por um instrutor qualificado. Um melhor conhecimento e valorização das atividades aquáticas, que incluem educação, recreação e possibilidades competitivas, aumentam a variedade de atividades que as pessoas com deficiência podem ter a oportunidade de participar de modo divertido que pode levar a um aumento da consciência da idade apropriada. Uma sensação de bem-estar, liberdade e autoestima libera temporariamente um indivíduo da tensão e do stress, que em muitos casos podem agravar os efeitos ou as deficiências físicas.

Quanto aos benefícios cognitivos e intelectuais, as propriedades motivacionais e terapêuticas da água proporcionam um ambiente que estimula a aprendizagem, mesmo para os indivíduos com deficiências mais severas. A exploração do movimento ajuda os participantes a compreender os seus próprios corpos e como eles se movem. Alguns instrutores têm integrado a aprendizagem académica com desportos aquáticos adaptados, reforçando com sucesso os conceitos cognitivos. Por exemplo, esses instrutores criativos têm-se centrado nos jogos de água em matemática, ortografia, leitura, e outras habilidades. Os participantes podem contar as voltas e mergulhar para ler os seus treinos. Essas atividades também ajudam os participantes a melhorar a sua orientação e conhecimentos cognitivos.

Progressão do treino de natação adaptada

Como é referido por Ruoti, Morris e Cole (2000) para haver um treino de Natação correto é preciso haver uma progressão lógica. Existem sete habilidades que devem ser trabalhadas antes de iniciar a instrução da Natação. Estas habilidades de segurança básica na água, seguidamente mencionadas podem constituir uma excelente forma de treino neuromuscular. Essas técnicas pré-natatórias são atividades complexas que usam muitos sistemas fisiológicos (vestibular, propriocetivo, neuromuscular) e constituem terapêuticas por si mesmas. O professor pode incluir o treino das habilidades

de segurança básicas na água dentro do plano de tratamento, mesmo se o aluno não for um candidato à natação.

1ªHabilidade – Entrada segura na piscina e saída segura

O aluno deve ser ensinado a entrar na piscina com segurança e a sair dela nas mesmas condições. Isso pode incluir o uso de uma cadeira de rodas, para descer ou subir uma rampa com segurança, o uso de um elevador de pacientes, uma escada com ou sem corrimão ou uma escada vertical. O aluno deve mostrar uma mecânica corporal apropriada enquanto estiver no deque da piscina e na piscina e cumprir todas as regras de segurança.

2ªHabilidade – Ajustamento mental e físico à água

O aluno deve mostrar ajustamento mental e físico à água e aos efeitos da flutuação. Ele deve sentir-se confortável ao mover-se na água e molhar a cabeça, a face e as orelhas. As atividades a trabalhar nessas áreas são andar na água, soprar para fazer bolhas, subir-descer (um movimento rítmico alternado que envolve expirar ao submergir e inspirar ao emergir) e submergir a face. Qualquer sinal de medo ou apreensão com essas atividades básicas indica problemas para a instrução continuada da natação. Se o aluno não se ajustar rapidamente à água com essas atividades, ele pode não ser um bom candidato para o treino da natação.

3ªHabilidade – Controlo da respiração

O aluno deve mostrar controlo respiratório adequado quando a sua face é submersa. Ele deve ser capaz de submergir a sua face em todas as direções, sem ter de segurar o nariz (face para baixo na água, face de lado na água e face para cima em direção à superfície, que é a posição mais difícil para controlar a respiração). O aluno deve aprender a soprar o ar de uma maneira controlada quando debaixo da água, de modo que leve menos tempo para inspirar quando a cabeça sai da água. Essa habilidade é chamada respiração rítmica e é essencial para aprender a nadar em pronação, posição na qual a cabeça permanece debaixo da água durante uma parte da braçada. Se o aluno tiver dificuldade com isso, deve soprar bolhas e subir-descer para encorajar no controlo da respiração.

4ªHabilidade - Habilidades de recuperação (de posição vertical)

Ruoti, Morris e Cole (2000) referem que as habilidades de recuperação são necessárias para fazer a transição de uma posição para outra dentro da água. Mais especificamente, as habilidades de recuperação permitem ao aluno fazer a transição da posição em pé para a de flutuação ou de supino para pronação enquanto estiver flutuando. Habilidades de recuperação apropriadas são uma parte essencial da progressão do treino da natação. O aluno deve dominar essas habilidades antes que se possa progredir em direção à instrução dos estilos de nado. Enquanto o aluno estiver a aprender essas habilidades, o professor deverá demonstrar-lhe a técnica apropriada de recuperação e dar-lhe assistência verbal e manual, conforme necessário. O aluno deve evitar usar a parede ao aprender as habilidades de recuperação porque pode tornar-se dependente dela. A ação da cabeça é o componente mais importante e deve ser enfatizada no ensino dessas habilidades. Se o aluno não teve experiência prévia de natação ou é um nadador novo após uma incapacidade ou lesão, ele pode levar algum tempo a aprender as habilidades de recuperação. Modificações dessas técnicas podem ser necessárias para certas incapacidades.

As transições mais difíceis de ensinar são a flutuação em pronação para flutuação em supino e flutuação em pronação para de pé, porque o aluno começa com a sua face na água. Essas transições podem levar mais tempo para ser ensinadas. Em todas as transições é importante enfatizar que o aluno deve mover-se lentamente e deixar que a água o ajude na transição em vez de inibi-la. Outra vez, a ação da cabeça é o componente mais importante de cada transição e deve ser enfatizada durante o treino. Essas transições devem ser completadas com o mínimo esforço físico do aluno. Segundo Ruoti, Morris e Cole (2000), as habilidades de recuperação podem exigir adaptação para certos alunos, modificações comuns das habilidades de recuperação que são apresentadas a seguir.

Modificações de habilidades de recuperação:

- Modificações para alunos com lesões nas costas ou no pescoço

Os alunos com lesões nas costas ou no pescoço necessitam aprender a posicionar o tronco isometricamente para manter a estabilidade neutra da coluna durante todas as transições verticais e laterais. Assistência com as mãos e indicações verbais podem ser usadas pelo professor para facilitar o movimento desejado. Se necessário, um colar cervical ou um colete lombar pode ser usado para fornecer estímulo proprioceptivo extra

ao aluno quando ele estiver aprendendo a manter a posição da coluna neutra com essas transições.

- Modificações para alunos com desequilíbrio do controlo motor

Um aluno com desequilíbrio do controlo motor necessita inclinar-se para o lado mais forte, a fim de evitar rolamento indesejado com as transições verticais. É mais fácil rolar para o lado comprometido nas rotações laterais porque o braço mais forte pode mais facilmente auxiliar a viragem. Na transição de flutuação em supino para flutuação em pronação, o aluno deve virar a cabeça para o lado comprometido e permitir que o corpo inicie a rotação com o braço mais forte. A transição mais difícil é a de pronação para supino. Nessa transição, o aluno deve virar a cabeça em direção ao lado comprometido e permitir que o corpo gire e a seguir empurrar com o lado mais forte através da linha mediana para ajudar a completar a viragem.

- Modificações para alunos com lesão da medula espinhal

Os alunos com lesão na medula espinhal necessitam de assistência manual e possivelmente do uso de um aparelho pessoal de flutuação ou um colar cervical inflável enquanto aprendem habilidades de recuperação. Mesmo que esses alunos tenham sido bons nadadores antes da lesão, eles necessitam de tempo para ajustar-se às alterações no seu corpo, que afetam a sua capacidade de executar manobras na água.

Os alunos com lesão da medula espinhal que não apresentam um bom controlo do tronco ou das extremidades inferiores e têm tronco inferior e pernas muito flutuantes são capazes de completar transições verticais e transições de flutuação de supino para pronação, usando o movimento da cabeça para guiar o movimento. Ao fazer a transição de flutuação de supino para uma posição de pé ou vertical, eles necessitam de mover a cabeça para a frente e levantar os braços para cima e para a frente fora da água, a fim de possibilitar que as pernas afundem. Ao transpor de posição flutuando em pronação para uma posição em pé ou vertical, eles necessitam trazer a cabeça para trás e “remar” (movimento em forma de oito com os braços, usando para manter a suspensão da cabeça acima da água) à sua frente e deixar as suas pernas afundarem. Os alunos com lesão de medula espinhal que não têm a capacidade de manter uma posição vertical com a cabeça fora da água podem usar a posição flutuando em supino como a posição para a respiração segura e o relaxamento entre as braçadas. A transição de pronação para

supino é a mais difícil para os alunos com lesão da medula espinhal. Quando em pronação, o aluno deve virar a cabeça na direção desejada, baixar o ombro, auxiliar na rotação do corpo com o braço e empurrá-lo através da linha mediana para ajudar a completar a viragem.

- Modificações para alunos usando um cinto de flutuação

Se um aluno estiver a usar um cinto de flutuação para assistência na natação, a movimentação da cabeça e braços necessita ser exagerada, para compensar a força para cima exercida pelo aparelho de flutuação ao mudar de flutuando em supino ou em pronação para de pé.

5ªHabilidade – Controlo da flutuação estacionário

O aluno deve ter bom controlo na posição de flutuação. O professor deve conhecer o grau de flutuação do aluno e ensiná-lo a posicionar o seu corpo para a flutuação máxima com o mínimo esforço. Se for um “afundador”, o aluno pode melhorar a sua posição, flutuando em supino ao colocar os seus braços acima da cabeça, levantar as suas mãos fora da água, dobrar os joelhos e fazer uma respiração profunda, prendendo-a em seguida. Se necessário, o aluno pode “remar” (movimento em forma de oito com o braços) ou bater as pernas apenas o suficiente para permanecer flutuando. Assistência manual em baixo da região torácica pode inicialmente ser necessária até que o aluno relaxe o suficiente para flutuar sozinho. Se o estado físico do aluno não permitir flutuar sem assistência, um cinto de flutuação ou um colar cervical pode ser usado. É melhor tentar aprender a flutuar sem aparelhos de flutuação para evitar a dependência do equipamento. O aluno deve ser capaz de flutuar confortavelmente antes de tentar progredir para a instrução dos estilos de nado.

6ªHabilidade – Habilidades de Suspensão

Pisar a água:

Pisar a água é uma habilidade importante de segurança numa piscina com uma parte funda. Ela mantém o aluno ereto na água funda com a cabeça fora da água. O aluno deve aprender a pisar a água de um maneira relaxada como movimentos lentos para conservar energia. Pisar a água é feito usando a batida de pernas de tesoura ou em batimento de pernas de nado de bruços, juntamente com movimentos de “remar” (movimento em forma de oito) dos braços e mãos, apenas o suficiente para manter a

cabeça fora da água. Pisar a água pode não ser uma habilidade necessário se o aluno pretende nadar somente na água rasa. Se esse for o caso, o aluno deve advertido de que não é seguro em nadar em piscinas mais fundas ou extensões de água naturais que não dão pé a não ser que ele aprenda essa habilidade. Um aluno que não seja capaz de pisar a água por causa de limitações físicas deve ser treinado para flutuar em supino quando necessitar repousar na parte funda ou usar um aparelho de flutuação.

Flutuação de sobrevivência:

A flutuação de sobrevivência é uma habilidade importante de segurança se a pessoa for nadar em extensões de água naturais que não têm pé. A flutuação de sobrevivência é usada se o aluno estiver afastado da margem e em dificuldade (exemplo: exaustão, mau tempo, câibras). Para conservar energia, o aluno flutua em pronação, levanta a cabeça e “rema” com os braços, conforme necessário, a fim de tomar fôlego. Isso é feito até que o aluno tenha energia suficiente para nadar em direção à margem ou chegue ajuda.

7ª Habilidade – Mudanças de direção

Manobras:

O aluno deve ser instruído sobre como manobrar ou ajustar o caminho de direção na natação. Para manobrar durante os nados em supino, o aluno flexiona lateralmente a cabeça na direção desejada e executa braçadas mais fortes com o braço oposto. Ao manobrar na natação pronação, o aluno alcança com um braço na direção desejada, flexiona lateralmente a cabeça para a nova direção e puxa leve e lateralmente com o braço oposto. A chave é utilizar a cabeça para facilitar a direção do movimento.

Viragens:

O aluno deve ser instruído em viragens abertas para o nado de ida e volta. As viradas abertas envolvem interromper a braçada, fazer a transição vertical para a de pé e em seguida empurrar-se da parede da piscina para mudar de direção. Os alunos necessitam saber como completar a viragem segura e eficientemente. Viragens de cambalhota são usadas apenas pelos nadadores mais avançados.

Instrução dos estilos de nado

Ruoti, Morris e Cole (2000) afirmam ainda, uma vez que os alunos tenham aprendido as habilidades básicas de segurança na água, eles estão prontos para a instrução dos estilos de nado. O professor deve decidir quais são os estilos de nado mais apropriados para o aluno, baseando-se nos objetivos de tratamento e deve modificar os estilos conforme necessário. As habilidades do nado são melhor ensinadas pelo exemplo do que por palavras. O professor deve começar com assistência manual, se necessário, e progredir para a natação independente, conforme a capacidade do aluno, e evitar o uso de equipamentos de possível. Uma vez que o aluno aprende a nadar com equipamento, o desmame pode ser difícil. Em geral, aconselha-se a ensinar a batida dos membros inferiores, acrescentando a parte das braçadas assim que a batida de pernas tenha sido dominada. Muitas vezes é útil ensinar a ação dos membros superiores em pé ou fora da piscina. O estilo do nado deve ser adaptado ao aluno, não o aluno ao estilo.

As competições da natação adaptada

As regras da natação adaptada são as mesmas da natação dita normal, apenas têm algumas adaptações principalmente quanto às saídas, viragens e orientação dos deficientes visuais.

As provas de competição são divididas em classes, masculina e feminina, respeitando sempre os graus de deficiência de cada atleta.

O vestuário dos atletas devem ser sempre apropriados para a natação, não devendo ser alterados para facilitar o seu desempenho. Alguns atletas podem precisar de ajuda dos seus treinadores na borda da piscina durante a competição, para ajudar na entrada na água, no seu desempenho e saída da água.

Os árbitros cumprem as suas funções, como verificar se os estilos de nado são respeitados, se as viradas são executadas corretamente e contam o número de voltas realizadas. Qualquer que seja a irregularidade, o árbitro desclassifica o atleta. Como o próprio nome diz, na natação adaptada já existem algumas adaptações que foram adotadas devido à incapacidade da execução de alguns movimentos.

Parte II – Atividades desenvolvidas ao longo do estágio

Tomando em consideração as características da instituição promotora de estágio foram formulados os seguintes objetivos gerais e específicos:

1. Objetivos gerais do estágio

- Aprender a comunicar com a população alvo na entidade de estágio;
- Adquirir novos conhecimentos teóricos e aplica-los em situações práticas;
- Estar em contacto com situações reais do mercado de trabalho;
- Perceber e aplicar a metodologia de ensino em todas as áreas de intervenção;
- Elaborar planos de aula e colocá-los em prática.
- Aplicar os conhecimentos obtidos ao longo do curso na situação real e prática.

1.1. Objetivos específicos do estágio

1.1.1. Natação Adaptada

Adaptação ao meio aquático e iniciação às técnicas

- Promover a adaptação ao meio aquático e a iniciação às técnicas;
- Ensinar os alunos até adquirirem independência e autonomia no meio aquático,
- Conseguir criar empatia e confiança com os alunos;
- Conhecer a patologia e conseguir adaptar em função da limitação/défice.

Competição e pré-competição

- Observar aulas;
- Conhecer os atletas;
- Saber lidar com pessoas com necessidades especiais com diferentes défices;
- Intervir nas várias fases do treino;
- Corrigir adequadamente os erros técnicos.

1.1.2. Hidroterapia

- Conhecer os alunos;
- Saber lidar com pessoas de diferentes faixas etárias e com diferentes limitações motoras, sensoriais ou intelectuais;

- Ensinar os alunos a ter independência para se locomoverem no meio aquático com alguma autonomia;
- Conhecer a patologia e as adaptações técnicas que terão de ser realizadas em função do nível de dificuldade.

1.1.3. Natação para bebés

- Observar as aulas;
- Conhecer os exercícios adequados a estas aulas;
- Planear adequadamente uma aula;
- Dinamizar uma aula.

1.1.4. Aperfeiçoamento do Nado

Nível D

- Observar as aulas;
- Dominar critérios fundamentais ao desenvolvimento e correção de erros das técnicas de crol, costas e bruços;
- Planear uma sessão de aula;
- Dinamizar uma aula.

Nível E

- Observar as aulas;
- Dominar critérios fundamentais ao desenvolvimento e correção das técnicas de crol, costas bruços e mariposa;
- Planear uma sessão de aula;
- Dinamizar uma aula.

1.1.5. Hidrobike

- Participar como aluna nas aulas;
- Criar um plano de aula;
- Lecionar sessões;

- Intervir e corrigir adequadamente a postura dos alunos.

2. Horário

O horário de estágio, ao longo do ano, foi sofrendo algumas modificações, pelo que, abaixo no quadro 2, apresento o horário definitivo que realizei na maioria dos meses.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira		6ª Feira		Sábado		Domingo
09:00 - 09:30								Natação para Bebés 1	Piscinas da Feira	
09:30 - 10:00								Natação para Bebés 2		
10:00 - 10:30								Natação para Bebés 3		
10:30 - 11:15								Aperfeiçoamento do Nado - Nível D		
11:15 - 12:00								Aperfeiçoamento do Nado - Nível E		
12:00 - 12:30										
12:30 - 13:15								Adaptação ao Meio Aquático / Iniciação às Técnicas 1	Piscinas da Feira	
13:15 - 14:00				Hidrobike	Piscina de Lourosa			Adaptação ao Meio Aquático / Iniciação às Técnicas 2		
14:00 - 15:00								Hidroterapia		
14:00 - 16:00								Treino de Competição de Natação Adaptada		
16:00 - 16:30										
16:30 - 17:00								Ginásio (Amadeu)	Ginásio da Feira	
17:00 - 17:30										
17:30 - 18:00		Reunião de Estágio		Ginásio (Adriana e Diogo)	Ginásio de Lourosa	Treino Pré-Competição Natação Adaptada	Piscina de Fiães			
18:00 - 18:30										
18:30 - 18:45										
18:45 - 19:50							Ginásio (Adriana e Diogo)	Ginásio de Lourosa		
19:50 - 20:00										
20:00 - 20:30										
20:30 - 22:30				Treino de Competição de Natação Adaptada	Piscina de Lourosa					

Quadro 2 - Horário de Estágio

3. Planeamento

Ao longo deste ano, o meu estágio era essencialmente focado na área da Natação Adaptada, mas a Orientadora do estágio deu-me a oportunidade de participar em outras áreas, sendo elas a Natação para Bebés, Aperfeiçoamento do Nado, *Hidrobike* e, além disso, poderia acompanhar alguns atletas ao ginásio.

No que diz respeito à natação adaptada, desde o início do estágio até ao fim tive uma participação ativa em todas as áreas (adaptação ao meio aquático, iniciação às

técnicas, pré-competição, competição e hidroterapia). ainda nestas áreas tive a oportunidade de colaborar com outros professores pertencentes ao projeto.

Nas aulas de natação para bebés, numa primeira fase estive a observar e registar as aulas; numa segunda fase passei a cooperar na prática com a orientadora; e, numa terceira fase lecionei, algumas das aulas sozinha.

No que concerne ao aperfeiçoamento do nado, numa primeira fase estive em observação e registo, numa segunda fase cooperei em algumas aulas, e numa terceira fase lecionei as aulas sozinha.

Relativamente às aulas de *hidrobike*, numa primeira fase participei como aluna e numa segunda fase planeei e lecionei algumas aulas.

No âmbito das atividades de ginásio, acompanhei 3 atletas da natação adaptada durante todo o período de estágio, em que tive sempre uma participação ativa no planeamento (com o auxílio dos professores do ginásio), acompanhamento e supervisão.

Para finalizar, ainda acompanhei alguns atletas em três provas de competição de natação adaptada.

3.1. Calendário anual de estágio 2012/2013

A seguir apresento o meu calendário anual de estágio, os dias de atividade e as provas referentes aos atletas da natação adaptada. (ver versão A4 em anexos)

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	CNVNA 13 S
2	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	CNVNA 13 D
3	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
4	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
5	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
6	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	CNP 13 S	2ª	5ª
7	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	CNP 13 D	3ª	6ª
8	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
9	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
10	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª
11	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
12	D	4ª	6ª	2ª	4ª	CNA 13 S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
13	2ª	5ª	S	3ª	5ª	CNA 13 D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
14	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
15	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
16	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	CNIND 13 S	S	3ª	5ª	CNVNA 13 D
17	6ª	2ª	4ª	6ª	2ª	5ª	CNIND 13 D	D	4ª	6ª	2ª
18	S	3ª	5ª	SNND 12 D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª
19	D	4ª	6ª	SNND 12 2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª
20	2ª	5ª	S	SNND 12 3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª
21	3ª	6ª	D	SNND 12 4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
22	4ª	S	2ª	SNND 12 5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
23	5ª	D	3ª	SNND 12 6ª	D	4ª	S	ESNNSD 13 S	3ª	5ª	D
24	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	ESNNSD 13 D	4ª	TNA 13	2ª
25	S	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	ESNNSD 13 2ª	5ª	S	3ª
26	D	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	ESNNSD 13 3ª	6ª	D	4ª
27	2ª	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	ESNNSD 13 4ª	S	2ª	5ª
28	3ª	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª
29	4ª	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S
30	5ª	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D
31	6ª	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª

Quadro 3- Calendário Anual de Estágio

 Aulas
 Feriados Nacionais
 Estágio
 SNND 12 - Seleção Nacional de Síndrome de Down 2012 - Itália
 CNA 13 - Campeonato de Natação Adaptada 2013 - Santa Maria da Feira
 CNINA 13 - Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada 2013 - Estarreja
 ESNNSD 13 - Estágio na Seleção Nacional de Natação de Síndrome de Down 2013 - Golegã
 CNP 13 - Campeonato de Natação de Primavera 2013 - Póvoa do Varzim
 TNA 13 - Torneio de Natação Adaptada 2013 - Espinho
 CNVNA 13 - Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada 2013 - Aveiro
 CNVNA 13 - Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada 2013 - Vila Franca de Xira

Quadro 4 - Legenda do calendário anual de estágio

4. Natação adaptada

4.1. Adaptação ao Meio Aquático

As aulas de adaptação ao meio aquático em que tive a oportunidade de participar eram realizadas ao sábado, na piscina da feira, das 12:30 horas às 14:00 horas.

Das 12:30 horas às 13:15 realizava-se uma aula, decorrendo das 13:15 horas às 14:00 horas. Nestas aulas cada professor ficava responsável por um ou dois alunos.

Foram dois os alunos que ficaram sobre a minha orientação durante todo o período de estágio, um em cada aula. Na primeira aula, fiquei sempre com um aluno, como pode ver na imagem 8, um menino de 12 anos portador de espinha bífida (mal formação congénita que se caracteriza por um defeito na extremidade inferior da coluna vertebral, o canal ósseo que protege a medula espinal, provocando várias alterações na própria medula e nas raízes espinais). Na segunda aula fiquei com outro aluno, um menino de 7 anos, autista (o autismo é um transtorno global do desenvolvimento marcado por três características fundamentais: inabilidade para interagir socialmente, dificuldade no domínio da linguagem para comunicar-se ou lidar com jogos simbólicos, padrão de comportamento restritivo e repetitivo).



Imagem 8 – Aluno; Fonte: Ana Ribeiro

As aulas não eram planeadas antecipadamente, mas orientadas conforme a disposição, capacidades e necessidades dos alunos, e os exercícios realizados eram todos aqueles que fazem parte da adaptação ao meio aquático.

A adaptação ao meio aquático é um 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. Consegui alcançar todos os objetivos com esses dois alunos, à exceção da propulsão,

4.2. Iniciação às técnicas

As aulas de iniciação às técnicas eram realizadas ao sábado, na piscina da Feira, das 12:30 horas às 13:15 horas.

Nestas aulas eram o professor Rui Oliveira e o professor Paulo Valente que ficavam responsáveis pelos alunos.

Foram poucas as vezes que estes alunos que ficaram sobre a minha orientação, e isso sucedia quando um dos meus alunos de adaptação ao meio aquático faltava.

A iniciação às técnicas tinha como objetivo geral o ensino e aperfeiçoamento das técnicas do nado, nomeadamente de crol e costas. Os exercícios realizados tinham em

vista a coordenação da respiração frontal e lateral com a ação dos membros superiores e inferiores de crol e costas, com placa e sem placa.

4.3. Pré-competição

Os treinos de pré-competição em que tive a oportunidade de participar eram realizados à quinta-feira, à sexta e ao sábado. O treino de pré-competição consistia em três fases assim como no treino de competição. A primeira parte era a ativação funcional, e o reforço muscular fora da água, a segunda correspondia à parte fundamental, isto é o treino na água, e a terceira era o retorno à calma, ou seja os alongamentos, flexibilidade dos membros superiores e inferiores fora da água.

À quinta-feira o treino realizava-se na piscina de Lourosa das 21:00 horas às 22:15. Era o professor Rui Oliveira que ficava a dirigir o treino de competição, enquanto eu orientava o treino de pré-competição para dois atletas, um com Paralisia Cerebral e outro com Síndrome de Down. A minha função era orientar e dirigir a ativação funcional, a parte fundamental e o retorno à calma. Os planos de treino, numa primeira fase, foram orientados pelo professor Rui Oliveira e, numa segunda fase, planeados por mim.

À sexta-feira o treino realizava-se na piscina de Fiães, pelas 17:30 às 18:30. Foi o professor Paulo Valente que dirigiu e orientou o treino, sendo a minha função coadjuva-lo. Os planos de treino eram dirigidos pelo professor Paulo Valente.

Ao sábado, o treino realizava-se na piscina da Feira, das 13:15 às 15:45 horas. Das 13:15 às 14:00 horas consistia na ativação funcional e reforço muscular fora da água, orientada pela fisioterapeuta Teresa Lima, e das 14:00 às 15:45 decorria o treino propriamente dito. Os atletas eram divididos pelos professores Carla Cardoso, Rui Oliveira e Paulo Valente e por mim, e cada um dirigia o treino para os seus atletas. Os planos de aulas eram cedidos pelos professores ou então era eu que os planeava conforme combinação prévia. Aqui o treino também era dividido nas três partes acima referidas.

Em geral, a minha função era sempre a mesma em todos os treinos: corrigir os erros técnicos dos atletas e na maioria das vezes dirigir o treino.

4.4. Competição

Os treinos de competição em que tive a oportunidade de participar eram realizados à quinta-feira e ao sábado. À quinta-feira, desde outubro até dezembro decorriam na piscina de S. João de Vêr, das 18:00 às 20:30 horas. Por motivos externos, a piscina de S. João de Vêr esteve em manutenção, e os treinos, desde janeiro até junho, passaram a realizar-se na piscina de Lourosa das 20:15 às 22:30 horas. Ao sábado, os treinos tinham lugar na piscina da Feira, pelas 13:15 às 16:00 horas, ou nas piscinas do Colégio de Lamas.



Imagem 9 – Treinos de competição; Fonte: Feira Viva Cultura e Desporto

Estes treinos eram planeados pela Mestre Carla Cardoso, mas os respetivos planos eram cedidos aos outros professores e a mim, para em certos momentos podermos dirigir o treino.

Os treinos tal como a anteriormente referidos, eram divididos em três partes distintas, a primeira que era a ativação funcional, consistia no reforço muscular, orientado pela fisioterapeuta Teresa Lima, com exercícios posturais utilizando os membros superiores e inferiores e depois alongamentos. A segunda, a parte fundamental, era realizada na água, consoante o planeado. A terceira parte, retorno à calma, abrangia os alongamentos e flexibilidade dos membros superiores e inferiores.

Houve momentos em que fui eu que dirigi o treino completo ou parte dele, pois os professores, por motivos externos, não conseguiram estar presentes. As minhas funções durante os treinos eram orientar as viragens a um atleta (Deficiente Visual), podendo ainda intervir no treino para corrigir os erros técnicos dos atletas e dar feedbacks. Ainda quando a fisioterapeuta Teresa Lima não estava presente, era eu que orientava a parte da ativação funcional, e mesmo quando ela estava presente eu ajudava-a.

4.5. Hidroterapia

As aulas de hidroterapia, em que eu tive a oportunidade de participar eram realizadas ao sábado, das 14:00 às 15:00 horas, e eram planeadas e orientadas pela fisioterapeuta Teresa Lima.

Tive a oportunidade de planejar e orientar algumas aulas, quando a Fisioterapeuta não estava presente, e noutras vezes ajudei na aula, orientando e realizando alguns exercícios com alguns dos alunos, juntamente com a professora Diana Figueiredo.



Imagem 10 – Aula de Hidroterapia; Fonte: Ana Ribeiro

Os exercícios realizados eram de reabilitação e nem sempre me senti à vontade, por não possuir os conhecimentos necessários.

5. Natação para bebés

As aulas de natação para bebés, em que tive a oportunidade de participar eram realizadas aos sábados, das 9:00 às 10:30 horas. Nesse espaço de tempo decorriam 3 aulas, tendo cada uma 30 minutos de duração, sempre planeadas Mestre Carla Cardoso.



Imagem 11 – Aula de natação para bebés; Fonte: Ana Ribeiro

Estas aulas tinham como principais objetivos proporcionar a adaptação do bebé ao meio aquático, ajudando-o a desenvolver equilibradamente a sua coordenação motora, proporcionando-lhe ainda, bem como ao seu familiar, a possibilidade de partilharem, num ambiente acolhedor, momentos únicos.

Tal como já referi, estas aulas eram divididas em três fases, primeiramente a ativação funcional, depois a parte fundamental e, por fim, o retorno à calma. A ativação funcional consistia em preparar o organismo para a atividade física, a parte fundamental na realização de exercícios de imersão, equilíbrio, deslocamento, saltos, e, por fim, o retorno à calma, composto por exercícios de relaxamento, como por exemplo a flutuação em decúbito dorsal.

Numa primeira fase, observei as aulas; numa segunda fase cooperei na prática com a professora Carla, sendo o meu objetivo intervir na realização dos exercícios e corrigir; e, numa terceira fase, já lecionei as aulas sozinha.

6. Aperfeiçoamento do nado

As aulas de aperfeiçoamento do nado em que tive a oportunidade de participar eram realizadas ao sábado de manhã. Das 10:30 às 11:15 horas, realizava-se a aula do nível D, das 11:15 às 12:00 horas decorria a aula do nível E, sempre planeadas pela Mestre Carla Cardoso.

Os domínios e os objetivos a atingir nestes níveis, estão presentes no Dossier de Estágio.

Numa primeira fase, observei as aulas, numa segunda fase cooperei em algumas aulas, e, numa terceira fase, lecionei algumas aulas.

7. Hidrobike

As aulas de *hidrobike* em que tive a oportunidade de intervir eram realizadas à quinta-feira, das 13:15 às 14:00 horas, aulas estas planeadas pela Mestre Carla Cardoso.

Numa primeira fase participei nas aulas como aluna, e numa segunda fase lecionei algumas aulas sozinha.

Nestas aulas tem que se ter um especial cuidado nas posições que queremos trabalhar, para não haver futuros problemas na coluna. Utilizam-se diferentes materiais para trabalharmos os membros superiores, desde as pranchas, chouriços e pesos.

As aulas eram lecionadas consoante os diferentes ritmos das músicas e divididas em três fases: primeiro, a ativação funcional, de que faziam parte as 2 ou 3 primeiras músicas; depois, a parte fundamental, que era constituída pelas restantes músicas, à exceção da última, os alongamentos, que pertencia ao retorno à calma.

8. Ginásio

Durante todo o período do meu estágio tive a oportunidade de acompanhar 3 atletas da natação adaptada ao ginásio.

Primeiramente, desse outubro até junho, acompanhei dois atletas, ambos com síndrome de down. Numa primeira fase, os treinos de ginásio só se realizavam uma vez

por semana, à quinta-feira das 16:30 às 18:00 horas. Depois, passou a realizar-se duas vezes por semana, também à sexta-feira, das 18:45 às 19:50 horas.

A partir de dezembro e até junho, acompanhei outro atleta (deficiente visual). Os treinos realizaram-se sempre ao sábado, primeiramente das 9:00 às 10:30 horas. Depois, numa segunda fase começaram a realizar-se das 16:00 às 17:30 horas, isto porque no horário da manhã tinha as aulas de natação para bebés.

O meu principal objetivo era corrigir a postura e execução de eventuais erros e ajudar na realização dos exercícios. No início, senti algumas dificuldades nessa orientação. Porém, com o passar do tempo, consegui superar.

Durante todo o período em que orientei estes atletas, pude contar sempre com a ajuda dos professores que estavam sempre presentes no ginásio.

Abaixo apresento o plano de treino que realizei com os atletas.

	Atleta 1 (Síndrome de Down) - 4 séries de 20 repetições	Atleta 2 (Síndrome de Down) - 4 séries de 20 repetições	Atleta 3 (Deficiente Visual) - 3 séries de 15 repetições
Ergómetro ou Elíptica	10 minutos	20 minutos 15 minutos	15 minutos
Adutor/Abdutor	25 kl	30 kl	35 kl
Peito	10 kl	15 kl	15 kl
Quadríceps	10 kl	15 kl	15 kl
Isquiotibiais	0 kl	15 kl	15 kl
Tríceps	10 kl	15 kl	10 kl
Prensa	30 kl	30 kl	30 kl
Trapézio	15 kl	20 kl	25 kl
Remo	15 kl	15 kl	20 kl
Barra	0 kl	2 kl + 2 kl	2 kl + 2 kl
Passadeira	-----	20 minutos	-----

		Velocidade 4.5 a 5.5, inclinação 3 a 10	
Step (subir e descer sem ajuda)	Sim	-----	-----
Agachamentos	Com bola	Com bola	0 kl
“Abdominais” (com e sem bola)	Sim	-----	Sim
Alongamentos	Sim	Sim	Sim

Quadro 5 - Plano de Treino do Ginásio

9. Aspetos notórios e dificuldades sentidas

Quanto à adaptação ao meio aquático, no início não sabia muito bem como lidar como os meus 2 alunos, mas depois consegui resolver essa dificuldade.

Quanto ao aluno portador de espinha bífida, consegui criar logo uma grande empatia como ele, que estava sempre disposto a realizar todos os exercícios (saltos, imersões, deslocamentos, equilíbrio, flutuação) que lhe propunha, apesar das dificuldades que tinha. Essas dificuldades eram nomeadamente a movimentação no meio aquático. Com o passar do tempo teve alguns progressos, como a movimentação no meio aquático em decúbito dorsal, sem material auxiliar. No que diz respeito à movimentação no meio aquático em decúbito ventral, sem material auxiliar, infelizmente não consegui que atingisse esse objetivo.

Quanto ao Luís (autista), no início tive muitas dificuldades em lidar com ele, pois sempre que tentava que realizasse certos exercícios, ele resistia e, não correspondia, sendo por vezes agressivo. Com o passar do tempo, aprendi como me relacionar com ele, e em muitos dos exercícios tive que ser insistente pois, só assim consegui trabalhar com ele.

Quanto aos treinos da natação adaptada e a todas a suas áreas envolventes, no início sentia-me pouco à vontade na forma de comunicar com esta população, pois nunca estive em contacto com estas pessoas. No entanto, com o passar do tempo

consegui criar uma grande empatia com todos os alunos e gerar uma grande amizade, o que facilitou o processo de comunicação.

Uma das minhas funções era a correção dos gestos técnicos dos alunos. No início senti-me pouco à vontade nesse aspeto, mas com o passar do tempo fui conseguindo ultrapassar essa dificuldade, nomeadamente nos gestos técnicos de crol e costas. Quanto aos gestos técnicos de bruços e mariposa, foi aí que senti maiores dificuldades.

Outra das minhas dificuldades no início, quando era eu a lecionar alguns dos treinos, foi que os alunos nem sempre se dispunham a fazer o que eu queria, talvez porque não estava muito à vontade com a dimanização do treino, assim como sentia também algum défice de confiança. Mas, com o passar do tempo fui superando essas dificuldades, e consegui ganhar o respeito e a autoridade necessária.

Quanto à natação para bebés, no início também me senti pouco à vontade, pois nunca tinha trabalhado nesta área. Com o passar do tempo, consegui ir criando uma empatia com os bebés e os pais, o que facilitou a comunicação dos/nos exercícios. No geral, penso que a maior parte dos objetivos foram cumpridos, pois as aulas que planeei e lecionei foram sempre dentro dos parâmetros adequados.

Quanto ao aperfeiçoamento do nado, foi a área em que senti mais dificuldade, que infelizmente não consegui ultrapassar na totalidade. Apesar de todas as aulas que tive em observação, as dificuldades da correção dos gestos técnicos não foram resolvidas, principalmente o nado de bruços e mariposa, que foi sempre onde tive maiores dificuldades. Sei que deveria ter-me esforçado mais para superar estas grandes dificuldades e ter lido e pesquisado mais acerca do assunto. Quanto à empatia que fui criando com os alunos destes níveis, penso que, em geral, foi boa.

Quanto ao *hidrobike*, no início também não me senti muito à vontade na realização de alguns dos exercícios, talvez por nunca ter experimentado esta atividade. Mas, com o passar do tempo, fui-me adaptando e consegui realizar os objetivos propostos. A principal dificuldade inicialmente, foi a seleção das músicas, mas, com o passar do tempo, penso ter conseguido ultrapassá-la. No geral, foi a modalidade em que me senti mais à vontade, talvez devido à minha participação mais assídua e constante e

por não ser tão complexa como as outras modalidades as quais também tive oportunidade de participar. Nesta aula, é essencial ter uma boa colocação de voz, e na maioria das vezes não o consegui fazer devido ao meu tom de voz sem baixo. No decorrer das aulas em que a lecionei, foi sempre essa a minha maior dificuldade.

Quanto às atividades de ginásio, no início tive algumas dificuldades na relação com os atletas, principalmente com a Adriana, pois sentia que ela não tinha muita confiança em mim. Mas, com o passar do tempo, consegui quebrar essa barreira e gerar uma grande empatia com ela. No início senti alguns obstáculos na correção de alguns dos erros técnicos, Porém, consegui resolver essa dificuldade, com a ajuda dos professores que sempre estiverem presentes e dispostos a colaborar. Quanto ao Diogo e ao Amadeu, foi sempre fácil lidar com eles, já que sempre facilitaram a relação que criámos.

Em geral, as minhas principais dificuldades consistiram sempre na colocação da voz, a falta de autoridade, a timidez que por vezes me impediu de ter uma melhor prestação, a insegurança nos exercícios, principalmente nas técnicas de nado e na correção dos mesmos. Todavia, tenho consciência que, com a evolução do estágio, devido ao meu empenhamento e persistência, consegui melhorar notoriamente e superar essas dificuldades.

10. Provas de competição

10.1. Competição de natação adaptada (CNA)

Nos dias 12 e 13 de janeiro de 2013, as Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira acolheram 95 nadadores de 16 clubes.

A primeira jornada teve início no sábado, das 15 às 19 horas. A segunda jornada teve início no domingo, às 9 e terminou às 12:30 horas. É de referir que todos os atletas compareceram na piscina antes uma hora do início das provas, para realizarem o seu aquecimento.

Quanto às provas prestadas pelos atletas do Feira Viva, é de aludir que conseguiram o 3º lugar, num total de 16 clubes.

As minhas funções nesta prova consistiram em orientar os atletas para os respetivos balneários, ajudei no geral, no espaço envolvente das piscinas e ainda afixar os resultados obtidos pelos atletas nos respetivos sítios.



Imagem 12 - Competição de natação adaptada; Fonte: Feira Viva Cultura e Desporto

A minha prestação nestas tarefas foi boa, pois cumpri todas as tarefas que me foram cometidas com muita boa disposição, entusiasmo e rigor.

Foi a primeira vez que participei na organização de uma prova como esta, devendo mencionar que adorei a experiência.

10.2. Torneio de natação adaptada

No dia 24 de maio de 2013, a Piscina Municipal de Espinho acolheu nadadores de alguns clubes, nomeadamente a Feira Viva. Este torneio teve apenas uma única jornada, com início na sexta-feira, pelas 11 horas, terminando às 12:30 horas. É de referir que todos os atletas compareceram na piscina antes 1 hora das provas começarem para realizar o seu aquecimento.

Quanto às provas prestadas pelos atletas do Feira viva, houve resultados para todos os níveis. Uns tiveram um desempenho bom, outros mediano e outros mais fraco do que as expectativas dos técnicos principais.

As minhas funções nesta prova foram, primeiramente auxiliar as meninas do Feira Viva no balneário, depois orientar todos os atletas e informá-los quando se deviam preparar para dar início à sua prova.

Penso que a minha atuação nestas tarefas foi boa, já que cumpri todas as tarefas que me foram entregues, com muita boa disposição, entusiasmo e rigor.

10.3. Campeonato nacional de verão de natação adaptada

Nos dias 1 e 2 de junho de 2013, a piscina do Sporting Clube de Aveiro, acolheu nadadores de diversos clubes, nomeadamente a Feira Viva.

Este torneio teve duas jornadas, mas só participei na primeira. Ela teve início no sábado, pelas 15:30 horas, terminado às 20:30 horas. É de referir que todos os atletas deveriam comparecer na piscina uma hora antes das provas começarem para realizarem o seu aquecimento.

Quanto às provas prestadas pelos nossos atletas do Feira Viva, a equipa alcançou individualmente 21 medalhas e o 3º lugar no pódio, pela equipa feminina.

Nesta prova, auxiliei as atletas no balneário, ministrei o aquecimento inicial às meninas e orientei os atletas em geral, no decorrer das provas.

A minha prestação nestas tarefas foi positiva, pois cumpri todas as tarefas que me foram atribuídas, com muita boa disposição, entusiasmo e rigor. Porém, com pouca autoridade, pois houve uma atleta que não respeitou a minha ordem quando lhe chamei à atenção que não podia comer durante o tempo de espera, antes da sua prova. Mesmo assim, ela fê-lo às escondidas. Depois, pela segunda vez, chamei-a à atenção, e só então é que ela me respeitou. No geral, correu tudo bem e gostei bastante de ter participado.

11. Quantificação das atividades

Com a finalização do estágio foram várias as atividades que participei ao longo destes meses como se pode ver abaixo no quadro 2. A área em que tive uma participação mais ativa como professora foi a da natação adaptada, também por o meu estágio ser focado essencialmente nessa área.

Na área de natação para bebés, a maior parte das vezes cooperei na prática com a Mestre Carla Cardoso. Em contrapartida, no aperfeiçoamento do nado, a maioria do tempo estive em observação e registo das aulas lecionadas pela Mestre Carla Cardoso. Nas aulas de Hidrobike, a minha participação foi quase sempre como aluna, lecionando posteriormente algumas aulas. Em relação às atividades de ginásio, durante o estágio a minha participação foi sempre ativa. Por ultimo, quanto às provas de competição, apenas monitorizei apenas 3.

No total, as atividades desenvolvidas constaram a maior parte na prática, ou seja, lecionei bastantes aulas sozinha e cooperei também na prática com a Mestre Carla Cardoso.

		Observadora	Aluna	Monitora	Professor / Treinadora (Auxiliar)	Professor / Treinadora	Total
Natação Adaptada	Adaptação ao Meio Aquático	---	---	---	---	58	58
	Iniciação às Técnicas	---	---	---	---	4	4
	Pré-Competição	---	---	---	16	26	42
	Competição	---	---	---	60	2	62
	Hidroterapia	---	---	---	4	7	11
Natação	Bebés	15	---	---	24	12	51
	Nível D	20	---	---	2	2	24
	Nível E	21	---	---	2	2	25
	Hidrobike	---	24	---	---	4	28
	Ginásio	---	---	---	---	55	55
Atividades	Provas de Competição	---	---	3	---	---	3
Total		56	24	3	108	172	363

Quadro 6 - Quantificação das Atividades

Reflexão Final

A realização deste estágio em Desporto foi um grande passo para a minha inserção no mundo profissional.

Para a realização deste relatório foi fundamental rever tudo o que foi feito, todos os planos de aulas, todas as folhas de observação, todas as reflexões, a evolução existente, as mudanças de realizar um trabalho de síntese, de forma a conseguir colocar no papel o mais importante deste ano de estágio.

Uma das coisas que aprendi ao longo deste ano, é que por vezes é necessário dar um passo atrás, ver o que está errado e tentar adaptar o conhecimento aos desafios da realidade. Ao fazer isso, dei um passo à frente, tornando o meu pensamento mais organizado e referenciado a todas as modalidades pelas quais tive a oportunidade de participar e seccionar.

Aprendi também que é preciso ter conhecimentos para se lecionar com qualidade, mas, mais importante que ter esses conhecimentos é necessário saber aplicá-los de forma estruturada e organizada. Apercebi-me disso de uma maneira mais complexa, e que após refletir todo o processo decorrido ao longo deste estágio, hoje tenho um nível de pensamento superior ao que tinha antes de começar a estagiar. Os erros cometidos ficaram mais claros, as dificuldades obtidas ficaram mais explícitas, tudo isso fez-me ver novos horizontes e crescer a nível pessoal como a nível profissional.

Ao longo destes anos, foram várias as unidades curriculares que me ajudaram e me deram bases para certas determinadas tarefas que me eram propostas a realizar no estágio, para atingir determinados objetivos.

Falando um pouco do temático principal deste estágio, ou seja, a natação adaptada, foi a primeira vez que tive contacto com esta população, e confesso que no início estava receosa por aquilo que me esperava, mas por outro lado, era um desafio que queria enfrentar. Hoje, passado 9 meses de convivência com essa realidade foi muito gratificante trabalhar com esta população, e agora no final é quando se sente mais o trabalho, a dedicação que prestei e o tempo investido. Outro aspeto que me

surpreendeu pela positiva foi o facto de estas pessoas terem uma grande força, garra, empenho, dedicação, empenho e vontade de viver, que dão valor a pequenas coisas que as pessoas ditas normais não dão. Foi muito compensador para mim conseguir tirar sorrisos da cara destas pessoas, e saber que de alguma forma fomos importantes para eles.

No que diz respeito às outras modalidades em que participei e lecionei, aprendi bastante com elas e gostei bastante. Mas, como em tudo, há sempre as preferidas. Devo dizer que a natação adaptada foi mesmo a área de que gostei e que me deu uma total satisfação, e no futuro imagino-me a trabalhar com esta população. A natação para bebés e o *hidrobike* foram outras áreas com as quais me identifiquei logo desde o início. Apesar das dificuldades sentidas no começo penso que superei a maior parte. Quando ao aperfeiçoamento do nado, foi o domínio que mais dificuldades senti para atingir os objetivos. Em geral, penso que correu bem, a maioria dos objetivos foram cumpridos e numa outra fase voltaria a repetir o estágio, pois foi uma experiencia muito adequada e proveitosa.

Relativamente às minhas funções como estagiária, penso que cumpri as minhas obrigações e deveres, e tentei empenhar-me sempre. Quando solicitada sempre estive presente em tudo o que me pediam.

Em geral, tenho a perfeita consciência que poderia ter tido mais iniciativa e mais confiança.

Concluindo, foi muito bom trabalhar com toda a equipa. Encontrei bons profissionais, bons companheiros que vou sempre lembrar com carinho e por toda a disponibilidade que tiveram sempre comigo.

Bibliografia

Catteau, R., Garoff G. (1990). *O Ensino da Natação*: Manole.

Freitas, Armando. (2006). *O que é a Natação*: Casa da Palavra.

Kasser, S. L., & Lytle, R. K. (s.d.). *Inclusive Physical Activity: A Lifetime Of Opportunities*. Human Kinetics .

Lepore, M., Gayle, G. W., & Stevens, S. (1956). *Adapted Aquatics Programming: A Professional Guide*. Human Kinetics.

Pádua, E. M. (2002). *Metodologia da Pesquisa*. Papyrus Editora.

Ruoti, R. G., Morris, D. M., & Cole, A. J. (2000). *Reabilitação Aquática*. Manole tda.

Sites:

<https://www.cm-feira.pt/>(consultado a 24 de outubro de 2012)

<http://www.feiraviva.com/>(consultado a 24 de outubro de 2012)

<http://www.piscinasdafeira.com/>(consultado a 24 de outubro de 2012)

<http://portugal.veraki.pt/>(consultado a 24 de outubro de 2012)

A nexos














A **nexo 1:**

Calendário Anual de Estágio 2012/2013

	Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho		
1		4ª		S		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª		CNYNA 13	S
2		5ª		D		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª		CNYNA 13	D
3		6ª		2ª		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª			2ª
4		S		3ª		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S			3ª
5		D		4ª		6ª		2ª		4ª		S		3ª		3ª		6ª		D			4ª
6		2ª		5ª		S		3ª		5ª		D		4ª		4ª		CNP 13		S		2ª	5ª
7		3ª		6ª		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		CNP 13		D		3ª	6ª
8		4ª		S		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª			S
9		5ª		D		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª			D
10		6ª		2ª		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª			2ª
11		S		3ª		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S			3ª
12		D		4ª		6ª		2ª		4ª		CNA 13		S		3ª		6ª		D			4ª
13		2ª		5ª		S		3ª		5ª		CNA 13		D		4ª		S		2ª			5ª
14		3ª		6ª		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D		3ª			6ª
15		4ª		S		2ª		SNND 12		5ª		S		3ª		6ª		2ª		4ª			S
16		5ª		D		3ª		SNND 12		6ª		D		4ª		CNIND 13		S		5ª		CNYNA 13	D
17		6ª		2ª		4ª		SNND 12		S		2ª		5ª		CNIND 13		D		6ª			2ª
18		S		3ª		5ª		SNND 12		D		3ª		6ª		2ª		2ª		S			3ª
19		D		4ª		6ª		SNND 12		2ª		4ª		S		3ª		3ª		D			4ª
20		2ª		5ª		S		SNND 12		3ª		5ª		D		4ª		4ª		S			5ª
21		3ª		6ª		D		SNND 12		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D			6ª
22		4ª		S		2ª		SNND 12		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª			S
23		5ª		D		3ª		SNND 12		6ª		D		4ª		S		ESNNSD 13		S		5ª	D
24		6ª		2ª		4ª		S		2ª		5ª		D		D		ESNNSD 13		4ª		TNA 13	2ª
25		S		3ª		5ª		D		3ª		6ª		2ª		ESNNSD 13		2ª		5ª			3ª
26		D		4ª		6ª		2ª		4ª		S		3ª		ESNNSD 13		3ª		6ª			4ª
27		2ª		5ª		S		3ª		5ª		D		4ª		ESNNSD 13		4ª		S			5ª
28		3ª		6ª		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		5ª		D			6ª
29		4ª		S		2ª		5ª		S		3ª						6ª		2ª			S
30		5ª		D		3ª		6ª		D		4ª						S		3ª			D
31		6ª				4ª				2ª		5ª								6ª			

Legenda:

-  Aulas
 -  Feriados Nacionais
 -  Estágio
 -  SNND 12 - Seleção Nacional de Síndrome de Down 2012 - Itália
 -  CNA 13 - Campeonato de Natação Adaptada 2013 - Santa Maria da Feira
 -  CNINA 13 - Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada 2013 - Estarreja
 -  ESNNSD 13 - Estágio na Seleção Nacional de Natação de Síndrome de Down 2013 - Golegã
 -  CNP 13 - Campeonato de Natação de Primavera 2013 - Póvoa do Varzim
 -  TNA 13 - Torneio de Natação Adaptada 2013 - Espinho
 -  CNVNA 13 - Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada 2013 - Aveiro
 -  CNVNA 13 - Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada 2013 - Vila Franca de Xira
-

A **nexo 2:**

Plano de Aula Observada – Natação para Bebés



Plano de Aula Observada Nº1



Local: Piscinas da Feira	Data: 06-10-2012	Hora: 9:00/9:30/10:00	Duração: 30 minutos
---------------------------------	-------------------------	------------------------------	----------------------------

Aula: Natação para Bebés	Turma:1, 2, 3	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
---------------------------------	----------------------	----------------------------------	--

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Agrupar os pais com os bebés Deslocamentos	- Cumprimentar e transmitir os conteúdos e os objetivos a desenvolver na aula. - Um barquinho na água, o bebé tem que soprar, deslizando na água. - O bebé vai deslizando na água e fazendo bolinhas.	Brinquedos	30 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Deslocamentos Imersões	- Um barquinho (dois chouriços enrolados), o bebé dentro dele, desliza sobre a água de um lado para o outro, batendo as pernas. - Em cima do barquinho, o bebé desliza na água, batendo as pernas. - O túnel (um colchão com dois arcos virado para cima), o bebé gatinha por cima e por fim mergulha. - O túnel (um colchão com dois arcos virado para baixo), o bebé mergulha por baixo.	Chouriços Arcos Colchão	

Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Dois colchões na água, o bebê caminha sobre o mesmo e salta para o outro; - O bebê bate com as mãos na água.	Colchões	
-----------------	---	-------------	---	----------	--

A **nexo 3:**

Ficha de Observação – Natação para Bebés



Ficha de Observação Nº1



Local: Piscinas da Feira	Data: 6-10-2012	Hora: 9:00/9:30/10:00	Duração: 30 minutos
--------------------------	-----------------	-----------------------	---------------------

Aula: Natação para Bebés	Turma: 1, 2, 3	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
--------------------------	----------------	---------------------------	---------------------------------

1. Organização da aula	
1.1.Colocação do Professor;	A Professora encontra-se de frente para todos os Pais e Bebés, depois ao longo da aula faz os exercícios com um Bebé de cada vez;
1.2.Exercícios bem enquadrados;	Os exercícios estão todos bem enquadrados;
1.3.Espaço;	Meio tanque de aprendizagem, pois a outra metade está a ser ocupada pelo decorrer de outra aula;
1.4.Cumpriu os objetivos da aula;	Não tenho acesso aos objetivos estipulados pela Professora;
1.5.Cumpriu o plano de aula;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
1.6.Adequou de forma positiva o plano de aula em função de imprevistos;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
2. Gestão	
2.1.Explica as tarefas a realizar;	Sempre, de uma forma simples e concreta;
2.2.Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais;	Orienta bem os Pais e Bebés;
2.3.Domina os assuntos abordados;	Domina bastante bem os assuntos abordados;
2.4.Apresenta o saber de forma simplificada;	Apresenta o saber de forma simplificada, conseguindo que os pais entendam bastante bem o que deseja;
2.5.Diversifica os modos de organização do trabalho (grupos-turma, grupos, pares, individual);	Nesta área Natação para bebés, os Pais trabalham sempre com eles;
2.6.Transição de exercício para exercício;	A transição de exercícios é feita de uma maneira rápida com uma explicação do mesmo;
3. Clima de Aula / Sessão	
3.1.Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos;	Promove um bom clima favorável à aprendizagem e ao bem-estar dos alunos;

3.2.Tem uma boa relação professor / aluno;	Existe uma grande empatia com os Pais e os Bebés;
4. Empenho Motor	
4.1.Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas;	Os bebés e os Pais estão sempre envolvidos em atividades;
4.2.Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos Bebés;
4.3.Utiliza a metodologia adequada ao perfil do aluno;	A metodologia está bem adequada ao perfil do Bebê;
4.4.Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das atividades;	
4.5.Tempo de empenho motor;	O tempo de empenho motor é bom;
5. Comunicação / FBK	
5.1.Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência
5.2.Apresenta um discurso organizado;	Apresenta um discurso bem organizado e de simples compreensão;
5.3.Expressa-se de forma clara e audível;	Expressa-se de forma clara e audível;
5.4.Mobiliza a atenção dos alunos;	Mobiliza a atenção dos alunos;
5.5.Estimula e reforça a participação;	Está sempre a interagir com os Pais e os Bebés;
5.6.Atende às diferenças individuais.	Atende às diferenças individuais, pois existem alguns Bebés que choram, e a Professora tenta que eles se adaptem ao exercício de modo a superarem o medo.

A nexo 4:

Plano de Aula – Natação para Bebés



Plano de Aula nº1



Local: Piscinas da Feira **Data:** 12-01-2013 **Hora:** 9:00/9:30/10:00 **Duração:** 30 minutos

Aula: Natação para Bebés **Turma:** 1, 2, 3 **Professora:** Ana Filipa Ribeiro

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Agrupar os pais com os bebés Deslocamentos	- Cumprimentar e transmitir os conteúdos e os objetivos a desenvolver na aula; - Os bebés vão buscar os brinquedos que estão num lado da piscina e levam-nos para o outro lado da piscina, batendo as pernas na posição ventral e dorsal;	Brinquedos Chouriços Tubos conectores Colchão	30 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Deslocamentos Imersões Saltos Equilíbrio	- A professora encontra-se dentro de um charco (chouriços ligados), o bebé vai buscar um brinquedo que está na beira da piscina e mergulha para dentro para apanhar para deixar o brinquedo e sai mergulhando outra vez; - Um colchão na beira da piscina (meio fora, meio dentro), o bebé caminha ou gatinha sobre ele e no fim salta para a água; <i>(Estes dois exercícios ocorrem ao mesmo tempo)</i> - Os bebés colocam-se na beira da piscina, de pé, com o chouriço a fazer de cavalinho e saltam para a água e deslocam-se até ao outro lado da piscina e repetem; - Um escorrega na beira da piscina (com o colchão por baixo), e à frente um charco cheio brinquedos, os bebés escorregam e depois saem do charco mergulhando por baixo;		

Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Bater na água (palminhas e chuvinha); - Formar uma roda, e o bebê dar um mergulho até ao centro e mandar beijinhos.		
------------------------	---	-------------	--	--	--

Reflexão:

A aula em geral posso dizer que correu bem, no entanto tive algumas falhas, nomeadamente quanto à colocação da voz, nem sempre os pais conseguiam ouvir o que eu dizia. Outra falha que tive, senti-me um pouco insegura na maneira como lidar com os bebés que se recusavam a fazer os exercícios, pois não sabia se devia insistir ou incitá-lo a realizar outro exercício.

No entanto, foi a primeira aula de natação para bebés que lecionei e gostei bastante, e na próxima aula lecionada tentarei melhorar.

A **nexo 5:**

**Plano de Aula Observada – Aperfeiçoamento do
Nado – Nível D**



Plano de Aula Observada Nº20



Local: Piscinas da Feira	Data: 20-04-2013	Hora: 10:30	Duração: 45 minutos
---------------------------------	-------------------------	--------------------	----------------------------

Aula: Aperfeiçoamento do Nado	Nível: D	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
--------------------------------------	-----------------	----------------------------------	--

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Técnicas do Nado Crol	- 100 Metros crol		45 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Técnicas de Nados	- 100 metros costas. - 100 metros crol (mão toca na cabeça quando faz a braçada) - 50 metros bruços - 50 metros crol - 50 metros costas - 25 metros golfinhos		
Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Saltos no bloco, 25 metros crol.		

A nexo 6:

**Ficha de Observação – Aperfeiçoamento do Nado
– Nível D**



Ficha de Observação N°1



Local: Piscinas da Feira	Data: 6-10-2012	Hora: 10:30	Duração: 45 minutos
--------------------------	-----------------	-------------	---------------------

Aula: Aperfeiçoamento Nado	Turma: D	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
----------------------------	----------	---------------------------	---------------------------------

1. Organização da aula	
1.1.Colocação do Professor;	A Professora encontra-se do lado de fora da piscina e explica os exercícios aos alunos, e ao longo da aula movimenta-se ao longo da piscina para ter uma melhor visão dos exercícios executados;
1.2.Exercícios bem enquadrados;	Os exercícios estão todos bem enquadrados;
1.3.Espaço;	Duas pistas da piscina grande;
1.4.Cumpriu os objetivos da aula;	Não tenho acesso aos objetivos estipulados pela Professora;
1.5.Cumpriu o plano de aula;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
1.6.Adequou de forma positiva o plano de aula em função de imprevistos;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
2. Gestão	
2.1.Explica as tarefas a realizar;	Sempre, de uma forma simples e concreta;
2.2.Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais;	Orienta bem os alunos;
2.3.Domina os assuntos abordados;	Domina bastante bem os assuntos abordados;
2.4.Apresenta o saber de forma simplificada;	Apresenta o saber de forma simplificada, conseguindo que os alunos entendam bastante bem o que deseja;
2.5.Diversifica os modos de organização do trabalho (grupos-turma, grupos, pares, individual);	Trabalho individual;
2.6.Transição de exercício para exercício;	A transição de exercícios é feita de uma maneira rápida com uma explicação do mesmo;
3. Clima de Aula / Sessão	
3.1.Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos;	Promove um bom clima favorável à aprendizagem e ao bem-estar dos alunos;

3.2.Tem uma boa relação professor / aluno;	Existe uma grande empatia com os alunos;
4. Empenho Motor	
4.1.Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas;	Os alunos estão sempre envolvidos em atividades;
4.2.Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;
4.3.Utiliza a metodologia adequada ao perfil do aluno;	A metodologia está bem adequada ao perfil dos alunos;
4.4.Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das atividades;	
4.5.Tempo de empenho motor;	O tempo de empenho motor é bom;
5. Comunicação / FBK	
5.1.Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência
5.2.Apresenta um discurso organizado;	Apresenta um discurso bem organizado e de simples compreensão;
5.3.Expressa-se de forma clara e audível;	Expressa-se de forma clara e audível;
5.4.Mobiliza a atenção dos alunos;	Mobiliza a atenção dos alunos;
5.5.Estimula e reforça a participação;	Está sempre a interagir com os alunos;
5.6.Atende às diferenças individuais.	Atende às diferenças individuais, pois existem alguns alunos que não executam o gesto da melhor maneira e a professora insiste no exercício até melhorar a sua execução.

A **nexo 7:**

Plano de Aula – Aperfeiçoamento do Nado – Nível D



Plano de Aula N°1



Local: Piscinas da Feira	Data: 12-01-2013	Hora: 10:30	Duração: 45 minutos
--------------------------	------------------	-------------	---------------------

Aula: Aperfeiçoamento	Turma: Nível D	Professora: Ana Filipa Ribeiro
-----------------------	----------------	--------------------------------

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Técnicas de nado	- Nado crawl. (100 metros - 4 piscinas)	-----	45 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Técnicas de nado Respiração Imersões Estafetas	- Nado costas. (100 metros - 4 piscinas) - De cúbito ventral, com a placa fazer a pernada de braços, com respiração. (50 metros – 2 piscinas) - De cúbito ventral, com a placa no peito, fazer a pernada de braços. (50 metros – 2 piscinas) - Nado braços. (50 metros - 2 piscinas) - Apanhar as argolas que estão no fundo da piscina. - Golfinhos. (25 metros - 1 piscina) - Estafetas de crawl, partida dos blocos, com viragem. (50 metros - 2 piscinas)	Placas Argolas	

Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Na beira da piscina, fazer cambalhotas para dentro da piscina. - Colchão na piscina.	Colchão	
-----------------	---	-------------	---	---------	--

Reflexão:

Como foi a primeira aula que lecionei sozinha, senti-me pouco à vontade, também devido à pouca confiança que tinha com os alunos.

Quanto à aula em si, podia ter corrido melhor, pois nem sempre soube corrigir os erros técnicos dos alunos, embora quanto aos exercícios realizados foram perfeitamente adequados a este nível.

Numa próxima espero melhorar!

A nexo 8:

**Plano de Aula Observada – Aperfeiçoamento do Nado –
Nível E**

Local: Piscinas da Feira	Data: 20-04-2013	Hora: 11:15	Duração: 45 minutos
---------------------------------	-------------------------	--------------------	----------------------------

Aula: Aperfeiçoamento do Nado	Nível: E	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
--------------------------------------	-----------------	----------------------------------	--

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Técnicas do Nado	- 25 metros ondulações (mariposa) - 25 metros costas - 25 metros braços - 25 metros crol		45 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Técnicas do Nado de crol	- 25 metros ondulações (mariposa) - 25 metros costas - 25 metros braços - 25 metros crol - 50 metros pernas de crol, respiração lateral, braços ao longo do corpo		
Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Saltos no bloco com o colcão à frente, 25 metros crol,		

A **nexo 9:**

Ficha de Observação – Aperfeiçoamento do Nado – Nível E



Ficha de Observação N°1



Local: Piscinas da Feira	Data: 6-10-2012	Hora: 11:15	Duração: 45 minutos
--------------------------	-----------------	-------------	---------------------

Aula: Aperfeiçoamento Nado	Turma: E	Professora: Carla Cardoso	Observadora: Ana Filipa Ribeiro
----------------------------	----------	---------------------------	---------------------------------

1. Organização da aula	
1.1.Colocação do Professor;	A Professora encontra-se do lado de fora da piscina e explica os exercícios aos alunos, e ao longo da aula movimenta-se ao longo da piscina para ter uma melhor visão dos exercícios executados;
1.2.Exercícios bem enquadrados;	Os exercícios estão todos bem enquadrados;
1.3.Espaço;	Dois pistas da piscina grande;
1.4.Cumpriu os objetivos da aula;	Não tenho acesso aos objetivos estipulados pela Professora;
1.5.Cumpriu o plano de aula;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
1.6.Adequou de forma positiva o plano de aula em função de imprevistos;	Não tenho acesso ao plano de aula da Professora;
2. Gestão	
2.1.Explica as tarefas a realizar;	Sempre, de uma forma simples e concreta;
2.2.Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais;	Orienta bem os alunos;
2.3.Domina os assuntos abordados;	Domina bastante bem os assuntos abordados;
2.4.Apresenta o saber de forma simplificada;	Apresenta o saber de forma simplificada, conseguindo que os alunos entendam bastante bem o que deseja;
2.5.Diversifica os modos de organização do trabalho (grupos-turma, grupos, pares, individual);	Trabalho individual;
2.6.Transição de exercício para exercício;	A transição de exercícios é feita de uma maneira rápida com uma explicação do mesmo;

3. Clima de Aula / Sessão	
3.1.Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos;	Promove um bom clima favorável à aprendizagem e ao bem-estar dos alunos;
3.2.Tem uma boa relação professor / aluno;	Existe uma grande empatia com os alunos;
4. Empenho Motor	
4.1.Mantém os alunos ativamente envolvidos nas tarefas;	Os alunos estão sempre envolvidos em atividades;
4.2.Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	Diferencia as atividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;
4.3.Utiliza a metodologia adequada ao perfil do aluno;	A metodologia está bem adequada ao perfil dos alunos;
4.4.Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das atividades;	
4.5.Tempo de empenho motor;	O tempo de empenho motor é bom;
5. Comunicação / FBK	
5.1.Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência
5.2.Apresenta um discurso organizado;	Apresenta um discurso bem organizado e de simples compreensão;
5.3.Expressa-se de forma clara e audível;	Expressa-se de forma clara e audível;
5.4.Mobiliza a atenção dos alunos;	Mobiliza a atenção dos alunos;
5.5.Estimula e reforça a participação;	Está sempre a interagir com os alunos;
5.6.Atende às diferenças individuais.	Atende às diferenças individuais, pois existem alguns alunos que não executam o gesto da melhor maneira e a professora insiste no exercício até melhorar a sua execução.

A nexo 10:

Plano de Aula – Aperfeiçoamento do Nado – Nível E



Plano de Aula N°1



Local: Piscinas da Feira	Data: 12-01-2013	Hora: 10:30	Duração: 45 minutos
--------------------------	------------------	-------------	---------------------

Aula: Aperfeiçoamento	Turma: Nível D	Professora: Ana Filipa Ribeiro
-----------------------	----------------	--------------------------------

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Técnicas de nado	- Nado crawl. (100 metros - 4 piscinas)	-----	45 minutos
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	Técnicas de nado Respiração Imersões Estafetas	- Nado costas. (100 metros - 4 piscinas) - De cúbito ventral, com a placa fazer a pernada de braços, com respiração. (50 metros - 2 piscinas) - De cúbito ventral, com a placa no peito, fazer a pernada de braços. (50 metros - 2 piscinas) - Nado braços. (50 metros - 2 piscinas) - Apanhar as argolas que estão no fundo da piscina. - Golfinhos. (25 metros - 1 piscina) - Estafetas de crawl, partida dos blocos, com viragem. (50 metros - 2 piscinas)	Placas Argolas	

Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	- Na beira da piscina, fazer cambalhotas para dentro da piscina. - Colchão na piscina.	Colchão	
-----------------	---	-------------	---	---------	--

Reflexão:

Como foi a primeira aula que lecionei sozinha, senti-me pouco à vontade, também devido à pouca confiança que tinha com os alunos.

Quanto à aula em si, podia ter corrido melhor, pois nem sempre soube corrigir os erros técnicos dos alunos, embora quanto aos exercícios realizados foram perfeitamente adequados a este nível.

Numa próxima espero melhorar!

A nexo 11:

Plano de Aula – Hidrobike



Plano de Aula N°1



Local: Piscina de Lourosa	Data: 06-12-2012	Hora: 13:15	Duração: 45 minutos
----------------------------------	-------------------------	--------------------	----------------------------

Aula: Hidrobike	Turma: Adultos	Professora: Ana Filipa Ribeiro
------------------------	-----------------------	---------------------------------------

Parte	Objetivos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
1° - Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Faixa 1 - Swedish House Mafia - Save the World <ul style="list-style-type: none">- Posição 1- Posição 1 de pé- Posição 2- Posição 2 de pé- Posição 3- Posição 1, empurrar a água para a frente, braço direito- Posição 1, empurrar a água para a frente, braço esquerdo- Posição 1, empurrar a água para a frente, braços alternados- Posição 1- Posição 2- Posição 1, empurrar a água para a frente, braço direito- Posição 1, empurrar a água para a frente, braço esquerdo- Posição 1, empurrar a água para a frente, braços juntos- Posição 1 Faixa 2 - Rihanna - We Found Love <ul style="list-style-type: none">- Posição 1- Posição 1 de pé (alternar)- Posição 1, empurrar a água para os lados, direito, esquerdo, braços juntos- Posição 2- Posição 2 de pé (alternar)		45 minutos

		Repete	
2° - Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais	<p>Faixa 3 – INNA - 10 Minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 1 de pé (alternar) <p>Faixa 4 - Moves Like Jagger - Maroon 5 featuring Christina Aguilera</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 2 - Posição 2 de pé - Posição 2, puxar a água para cima, braço direito - Posição 2, puxar a água para cima, braço esquerdo - Posição 2 - Posição 2 de pé - Posição 2, empurrar a água para trás, braço direito - Posição 2, empurrar a água para trás, braço esquerdo - Posição 2 - Posição 2 de pé - Posição 2, puxar a água para dentro, braço direito - Posição 2, puxar a água para dentro, braço esquerdo <p>Faixa 5 – LMFAO - Sexy And I Know It</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 2 - Posição 2 de pé (alternar) <p>Faixa 6 – Shakira - Waka Waka (This Time for Africa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 2 - Posição 1, bater palmas à frente - Posição 1, rodar mãos - Posição 1 - Posição 2 - Posição 1, bater palmas atrás - Posição 1, rodar mãos - Posição 1 - Posição 3 - Posição 2 <p>Faixa 7 - David Guetta - Titanium ft. Sia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 3 (pedalar para trás) 	

		<p>Faixa 8 - Edward Maya - This Is My Life</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 1, empurrar a água para a frente e para o lado, braço direito - Posição 1, empurrar a água para a frente e para o lado, braço esquerdo - Posição 1 <p>(repete)</p> <p>Faixa 9 - Michael Mind - Feel Your Body</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 2 - Posição 3 <p>(alternar)</p> <p>Faixa 10 - Lucenzo Feat. Don Omar - Danza Kuduro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 4 - Posição 4, puxar a água para dentro, braço direito - Posição 4, puxar a água para dentro, braço esquerdo - Posição 4 - Posição 4, empurrar a água para fora, braço direito - Posição 4, empurrar a água para fora, braço esquerdo - Posição 4 - Posição 4, puxar a água para dentro e empurrar para fora, braço direito - Posição 4, puxar a água para dentro e empurrar para fora, braço esquerdo - Posição 4 <p>Faixa 11 - Michael Mind - How Does It Feel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 2 - Posição 3 <p>(alternar)</p> <p>Faixa 12 - Sean Paul - She Doesn't Mind</p> <p>Abdominais- Abdómen contra o guiador, pernas esticadas para a frente, pés fora da água:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater perna direita - Bater perna esquerda - Bater as duas pernas alternadas - Bater as duas pernas juntas - Desce e sobe, perna direita - Desce e sobe, perna esquerda - Desce e sobe as duas pernas ao mesmo tempo 		
--	--	---	--	--

		<p>- Bater as duas pernas alternadas</p> <p>Faixa 13 - DEEPSIDE DEEJAYS - NEVER BE ALONE</p> <p>- Posição 1</p> <p>- Posição 1 de pé</p> <p>- Posição 2</p> <p>- Posição 2 de pé</p> <p>- Posição 3</p> <p>(pedalar para trás)</p>		
3° - Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	<p>Faixa 14 - Mary J. Blige, U2 - One</p> <p>- Perna direita esticada:</p> <p>- Braço direito fletido em frente do tórax e a mão esquerda apoiada no cotovelo;</p> <p>- Braço direito para cima, o antebraço fletido e a mão esquerda apoiado no cotovelo;</p> <p>- Braço direito esticado à frente, palma da mão virada para a frente, dedos para baixo e puxar com a outra mão esquerda;</p> <p>- Perna esquerda esticada:</p> <p>- Braço esquerdo fletido em frente do tórax e a mão direita apoiada no cotovelo;</p> <p>- O Braço esquerdo para cima, o antebraço fletido e a mão direita apoiado no cotovelo;</p> <p>- Braço esquerdo esticado à frente, palma da mão virada para a frente, dedos para baixo e puxar com a outra mão direita;</p> <p>- A mão na cabeça, com os dedos sobre a orelha, flete a cabeça para a direita e para a esquerda com a ajuda da mão;</p> <p>- Pé direito em cima do guidador e com as mãos agarrá-lo;</p> <p>- Pé direito atrás do glúteo, agarrar com as duas mãos;</p> <p>- Pé esquerdo em cima do guidador e com as mãos agarrá-lo;</p> <p>- Pé esquerdo atrás do glúteo, agarrar com as duas mãos;</p> <p>- Com os dedos das mãos entrelaçados esticar os braços para a frente e depois para cima, palmas das mãos para fora.</p>		

Reflexão:

Foi a primeira aula de *Hidrobike* que lecionei e tenho a dizer que gostei muito da experiência. Primeiramente tive algumas dificuldades na escolha das músicas, pois tive que adaptar o ritmo das músicas à intensidade dos exercícios. Porém, quanto à escolha dos exercícios a realizar na aula não tive dificuldades, pois existe um grande leque de exercícios e tinha muita escolha. Depois dessas dificuldades ultrapassadas a aula correu bem, embora a minha colocação da voz devia ter sido melhor.

A nexo 12:

Plano de Aula – Hidroterapia

Local: Piscinas da Feira	Data: 17-11-2012	Hora: 14:00	Duração: 1 Hora
--------------------------	------------------	-------------	-----------------

Aula: Hidroterapia	Professora Auxiliar: Ana Filipa Ribeiro
--------------------	---

Parte	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Recursos	Tempo
Ativação Funcional	Preparar o organismo para a atividade física	Locomoção no meio aquático com autonomia	<ul style="list-style-type: none"> - Cumprimentar e transmitir os conteúdos e os objetivos a desenvolver na aula; - Caminhar; - Fazer bolinhas; 	Chouriços	1 Hora
Parte Fundamental	Desenvolver os conteúdos e os exercícios fundamentais		<ul style="list-style-type: none"> - Com o apoio de um chouriço bater pernas decúbito ventral; - Com o apoio de um chouriço bater pernas decúbito ventral e fazer bolinhas; - Com o apoio de um chouriço bater pernas decúbito dorsal; - Fazer deslocamentos, do professor até ao familiar e vice-versa; - Fazer deslocamentos até à parede; 		
Retorno à calma	Fazer com que o organismo volte ao estado inicial	Relaxamento	<ul style="list-style-type: none"> - Flutuar com o apoio de 2 chouriços. 		

Reflexão:

Foi a primeira aula que cooperei com a Fisioterapeuta, e ela dizia-me os exercícios que devia realizar com os alunos. Em alguns casos, os exercícios que realizei, senti-me pouco à vontade devido à limitação dos alunos, pois nem sempre sabia se estava a fazer da melhor maneira e o mais correto para o aluno. A comunicação com os alunos depois facilitou essa dificuldade e a fisioterapeuta corrigiu-me sempre que necessário.

Em geral a aula correu bem, e numa próxima espero melhorar e realizar os exercícios de uma maneira mais autónoma
