



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rui da Silva Pereira

julho | 2013



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RUI DA SILVA PEREIRA
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA
EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2013



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CLUBE DOS GALITOS – SECÇÃO DE
NATAÇÃO



Guarda, Julho de 2013

Ficha Técnica

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

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

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

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

E-mail: nserra@ipg.pt

DISCENTE

Discente: Rui Da Silva Pereira

Nº de aluno: 5007134

Telemóvel: 919075814; **E-mail:** ruipereira1992@gmail.com

Grau: Obtenção do grau Licenciatura em Desporto

INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

Endereço: Rua Jaime Moniz, 3810-123 Aveiro

Telefone: 2343824110; **E-mail:** piscina@galitos.pt

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

Responsável da Instituição: António Granjeia

Orientador na Instituição: Mestre Rui Miguel Martins Santos

E-mail: coordenacao.natacao@galitos.pt

Identificação do Projeto: Adaptação ao meio aquático; Natação para crianças; Natação competitiva; Hidroginástica

Destinatário: Todas as crianças, jovens e adultos inseridos nestas atividades

Duração do Estágio: Estágio Anual (cerca de 12 horas semanais)

Data de Início: 03 de Outubro de 2012

Data de Fim: 28 de Junho de 2013

Agradecimentos

A realização deste estágio só foi possível com a ajuda de várias pessoas, às quais agradeço e presto os mais sinceros agradecimentos, por me orientarem durante estes anos de ensino superior.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, que durante três anos me conseguiram transmitir conhecimentos e me tornaram uma pessoa mais sábia.

Agradeço ao Professor Doutor Nuno Serra, por ser meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade, interesse e ajuda ao longo deste ano de estágio.

Um especial obrigado ao Mestre Rui Santos, primeiro por me ter deixado efetuar o meu estágio no Clube dos Galitos – Secção de natação, segundo por me ter auxiliado, orientado, terceiro pela sua disponibilidade, interesse e colaboração no decorrer desta jornada.

Também quero agradecer a todos os professores e funcionários do Clube dos Galitos, que contribuíram para que aprendesse e retivesse mais conhecimentos e técnicas na área da natação (treino, hidroginástica e adaptação ao meio aquático) e em particular ao professor Hugo Franco, pela sua paciência e disponibilidade no que se refere às aulas de hidroginástica e aos professores Ramiro Terrível e Pedro Oliveira pela sua disponibilidade e por me ajudarem durante as aulas de adaptação ao meio aquático.

Agradeço de igual modo a todos os pais das crianças por me deixarem fotografar e filmar os seus filhos nas aulas de adaptação ao meio aquático e aos idosos que fizeram parte das aulas de hidroginástica pelo seu apoio e feedbacks e por me deixarem filmar e fotografar as aulas que lecionei.

Exprimo a minha gratidão aos atletas infantis, por me proporcionarem situações que me permitiram crescer e a toda a minha família, que me apoiou nos momentos difíceis e menos difíceis, dando a sua opinião e ajudando-me a ultrapassar as barreiras que iam surgindo no meu caminho.

Um especial bem haja de reconhecimento aos meus colegas de curso, em especial ao meu colega de estágio e amigo Renato Zagalo, que sempre me apoiou e ajudou no que precisei.

Resumo

O Clube dos Galitos – Secção de Natação, proporcionou-me experiências no treino, na adaptação ao meio aquático e hidrogenástica, que como futuro profissional me fizeram evoluir pessoal e profissionalmente. Na adaptação ao meio aquático, existe um variado número de exercícios e soluções para que as crianças aprendam o que em cada nível lhes é pedido. Para as crianças que têm mais ou menos dificuldades, o importante é saber procurar o porquê de não conseguirem realizar o exercício. Na hidrogenástica, o mais importante foi a aquisição de exercícios para posteriormente os executar durante as aulas. No que concerne ao treino, a observação dos erros técnicos dos atletas e as suas correções através de feedbacks foi uma mais-valia.

Na primeira parte deste documento contextualizo o local onde realizei o meu estágio, mais propriamente, na cidade de Aveiro. Faço uma breve síntese da história do clube e da história da modalidade de natação no clube. Posteriormente, numa outra parte descrevo as atividades de estágio e quais os meus objetivos gerais e específicos que pretendo idealizar com este estágio. Por último, a parte da revisão bibliográfica onde aprofundo as técnicas de natação Crol e Mariposa.

Palavras-chave: Natação; Hidrogenástica; Adaptação ao meio aquático; Treino.

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	IV
Índice	V
Índice de Ilustrações	IX
Índice de Tabelas	IX
Introdução.....	1
Parte I.....	3
Contextualização do local de estágio.....	3
1.Caraterização do local de estágio	4
1.1.Aveiro	4
2.Historial do Clube Dos Galitos.....	5
2.1.A modalidade de natação no clube	5
3.Organograma do Clube dos Galitos	7
4.Recursos do Clube dos Galitos	8
4.1.Recursos Físicos	8
4.1.1.Instalações	8
4.1.1.Horários de Funcionamento das Instalações	9
4.2.Recursos Humanos	9
4.3.Recursos Materiais	10
Parte II	11
Atividades de estágio.....	11
1.Objetivos.....	12
1.1.Objetivos Gerais	12

1.2.Objetivos Específicos	12
1.2.1.Objetivos para os treinos de competição	12
1.2.1.Objetivos para as aulas de AMA e Hidroginástica.....	13
2.Fases de Estágio	13
3.Horário de Estágio	13
4.População Alvo	16
4.1.Caraterização das turmas	16
4.1.1 AMA Turma de quinta-feira das 15h45min às 16h30min.....	16
4.1.2 AMA Turma de quinta-feira das 16h30min às 17h15min.....	16
4.1.3 AMA Turma de sexta-feira das 15h45min às 16h30min	17
4.1.4 AMA Turma de sexta-feira das 16h30min às 17h15min	17
4.1.5 Hidroginástica Turma de quinta-feira das 11h30min às 12h15min	17
4.1.6 Hidroginástica Turma de sexta-feira das 11h30min às 12h15min	17
4.1.7 Treino Competição Infantis A e B quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira das 17h20min às 19h30min	17
5.Atividades desenvolvidas	18
5.1.Treino	18
5.1.1 Treino competição	18
5.1.2 Treino fora de água.....	18
5.2.Adaptação ao meio aquático.....	19
5.3.Hidroginástica.....	20
6.Atividades pontuais	20
7.Atividades complementares.....	21
8.Quantificação das atividades desenvolvidas.....	22

Parte III.....	23
Revisão bibliográfica.....	23
1.Natação	24
1.1.História	24
1.2.A natação em Portugal.....	24
2.As técnicas de natação.....	25
2.1. A sua evolução	25
2.2.Classificação.....	25
2.3.A técnica de Crol	26
2.3.1.Caraterização	26
2.3.2.Modelo técnico	27
2.3.2.1.A posição do corpo	27
2.3.2.2.A ação dos MS.....	27
2.3.2.3.A sincronização da ação dos MS.....	28
2.3.2.4.A ação dos MI	29
2.3.2.5.A sincronização dos MS e MI	29
2.3.2.6.A respiração.....	29
2.3.2.7.Erros mais frequentes	30
2.4.A técnica de Mariposa	31
2.4.1.Caraterização	31
2.4.2.Modelo técnico	31
2.4.2.1.A posição do corpo.....	31
2.4.2.2.A ação dos MS.....	32
2.4.2.3.A ação dos MI	33

2.4.3.4.A sincronização dos MS e MI	33
2.4.3.5.A respiração	34
2.4.3.6.Erros mais frequentes	35
Parte IV	36
Reflexão final e conclusão.....	36
1.Reflexão final e conclusão.....	37
Referências Bibliográficas.....	39
Anexos	40

Índice de Ilustrações

Ilustração 1-Imagens de Aveiro.....	4
Ilustração 2-Organograma do Clube dos Galitos	7
Ilustração 3- Imagens das instalações.....	8
Ilustração 4 - Recursos Humanos	9
Ilustração 5- Aquecimento fora de água.....	19
Ilustração 6- Leccionação da aula	19
Ilustração 7 - Leccionação aula de Hidroginástica.....	20
Ilustração 8- Técnica de Crol.....	26
Ilustração 9- Técnica de Mariposa.....	31

Índice de Tabelas

Tabela 1-Horário de Estágio.....	15
Tabela 2- Atividades Pontuais.....	20
Tabela 3- Quantificação das Atividades de Estágio	22
Tabela 4- Técnica de Crol	30
Tabela 5-Técnica de Mariposa	35

Lista de Abreviaturas

AMA – Adaptação ao meio aquático

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

MS – Membros Superiores

MI – Membros Inferiores

FPN - Federação Portuguesa de Natação

H – Horas

MIN - Minutos

Introdução

Este documento enquadra-se no culminar de um projeto desenvolvido durante o ano letivo 2012/2013, realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio.

O estágio não se resume apenas na ajuda à integração no mercado de trabalho ou ao aperfeiçoamento das habilidades no âmbito profissional, mas é uma forma de nós, enquanto alunos, conseguirmos interagir o mais próximo possível com os elementos da população em geral, que no futuro serão os nossos potenciais clientes. Este período serve para podermos errar e melhorar os nossos erros, uma vez que estamos numa fase de aprendizagem para um futuro trabalho na área que escolhemos, pois no futuro os erros devem-se evitar.

Este relatório de estágio teve como objetivos principais: construir um resumo informativo e reflexivo das principais atividades desenvolvidas durante o estágio; permitir uma reflexão acerca de todo o trabalho desenvolvido e o modo como contribuiu para consolidar a teoria adquirida anteriormente, na escola; formação de uma mentalidade e conduta profissional; servir como instrumento de avaliação das atividades e aprendizagens durante o período de estágio e desenvolver uma apreciação ao nível do desenvolvimento de competências e capacidades pessoais e profissionais de carácter metodológico e técnico, fazendo uma reflexão das atividades delineadas, inicialmente no Projeto de Estágio.

O estágio no Clube dos Galitos – Secção de Natação foi uma escolha minha, uma vez que tenho as melhores referências do clube, pois este tem uma boa reputação nacional e internacional devido ao seu atleta Diogo Carvalho, que já participou nos Jogos Olímpicos.

A adaptação ao meio aquático, a hidroginástica e o treino foram as partes que mais me cativaram para a aquisição de conhecimentos e métodos práticos para futuramente os colocar em prática junto dos meus clientes.

O estágio foi desde o seu início bem planeado para, enquanto “aprendiz”, passar pelas várias fases de aprendizagem, sendo a primeira fase de observação, de seguida a fase de codocência ou fase de co-licionação e, por fim, a fase mais importante, a lecionação. Na primeira fase, observei várias aulas de vários professores em diferentes níveis de ensino o que me trouxe grande conhecimento e um vasto leque de exercícios para posteriormente executá-los na fase de lecionação. Na segunda fase, fase de co-licionação, ajudei o

professor nas aulas, dando feedbacks e até por vezes era eu que dava o aquecimento ou parte da aula. Por fim, a fase de lecionação, o professor deu-me a total liberdade de lecionar as aulas sozinho.

No que diz respeito à estrutura deste documento, optei por organizá-lo em quatro partes. A parte I é a contextualização do local de estágio, onde procedi à contextualização geográfica em que descrevo a cidade de Aveiro e faço a caracterização do Clube dos Galitos, da modalidade de natação no Clube, bem como dos recursos físicos, humanos e materiais. A Parte II é inteiramente dedicada às atividades de estágio, nela sendo referidos os objetivos gerais e específicos que pretendo com este estágio, as fases de estágio, o horário de estágio, a população alvo, as atividades desenvolvidas no treino, a adaptação ao meio aquático e hidroginástica, as atividades pontuais, as atividades complementares e, por fim, a quantificação das atividades. A parte III é dedicada à revisão bibliográfica onde falo um pouco sobre a história da natação e das técnicas de natação (Crol e Mariposa). Por último e não menos importante, a parte IV onde é efetuada uma reflexão acerca do estágio.

PARTE I

Contextualização do local de estágio

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Aveiro

A cidade de Aveiro, capital de distrito, é conhecida por “Veneza de Portugal” devido à Ria que se espraia muito para além da cidade, num plano de água de largas dezenas de quilómetros, onde circulam as tradicionais embarcações os moliceiros. A exuberância das casas Arte Nova contrasta com a simplicidade do alegre casario do bairro da Beira-Mar. Nas zonas citadinas e na universidade, arquitetos e urbanistas deram largas à sua criatividade.

A gastronomia de Aveiro é rica e variada, as caldeiradas de enguias, de peixe e um sem número de outras deliciosas iguarias que nos lembram o mar e a ria.

Quando se visita Aveiro, podemos visitar: o Museu de Aveiro, a Sé de Aveiro, a Igreja da Misericórdia, a Câmara Municipal, o Museu de Arte Nova, o Museu da Cidade de Aveiro, a Igreja da Vera Cruz, o Ecomuseu Marinha da Troncalhada, a Universidade de Aveiro, o Lago da Fonte Nova, a Praça do Peixe, os Passeios Turísticos (em diversos tipos de meios de transporte), a Fábrica da Ciência Viva, o Parque Municipal D. Pedro, o Bioria (Percurso de Salreu), o Lugar dos Afetos, o Museu do Brincar e a Oficina do Doce. A imagem ao lado mostra alguns dos locais a visitar (Portugal, 2013 : 7 e 25).



Ilustração 1-Imagens de Aveiro (Fonte: <http://eusouempreendedor.wordpress.com/category/empreendedorismo-social/>)

2. Historial do Clube Dos Galitos

O Clube dos Galitos foi fundado em 25 de janeiro de 1904, em Aveiro, por um grupo de homens decididos a dotar a sua terra de uma instituição social capaz de dinamizar a cultura, o desporto e o convívio recreativo, celebrou, no ano de 2004, cem anos de existência. A dinâmica marcada pela ação do Galitos na vida da cidade da Ria, de Santa Joana e de José Estevão é de tal modo importante que se torna impossível separar a história do Clube da evolução da vida e da mentalidade desportiva do povo desta região. É necessário dizer que este clube foi, durante a sua já longa vida, um símbolo permanente da própria cidade, exprimindo-a e honrando-a nas suas múltiplas realizações, não só locais, como nacionais e internacionais. A confirmação da importância do Clube na Cidade é bem vincada: a Câmara Municipal de Aveiro atribuiu-lhe a Medalha de Ouro da Cidade de Aveiro em 12 de Maio de 2004.

O seu nascimento é expressão da força, da criatividade e da rebeldia do movimento associativo aveirense dos primórdios do século XX.

O Clube dos Galitos, apesar das suas limitações de toda a ordem, não deixou de manter as suas portas abertas a um número ainda assim apreciável de associados, que se reúnem todos os dias na sua sede, nem deixou de manter algumas das suas secções em saudável atividade, como a Filatelia, a Fotografia, o Campismo, o Basquetebol, a Natação, o Remo, o Xadrez, o Triatlo, o Ciclismo na variante de BTT. O clube teve também tradição em muitas outras modalidades de que destacamos a Vela, o Atletismo, o Andebol, o Hóquei em Patins, O Badmington, o Futebol ou a Pesca Desportiva. (adaptado do Site Oficial do Clube dos Galitos, consultado a 20 de fevereiro de 2013)

2.1.A modalidade de natação no clube

O Clube dos Galitos iniciou-se na natação em 1922 com um grupo de atletas em que pontificou os nadadores aveirenses Tobias de Lemos e Francelino Costa, este último, para além da natação praticou saltos para a água e mais tarde remo no clube.

Só nos finais da década de cinquenta e início da de sessenta a secção é reativada com o empenho de Carlos Coelho, como treinador de alguns atletas de categoria nacional, como António Lorival (campeão nacional 200 braços em 1961) e João José Pinheiro que representaram o clube nessa época. Famosa ficou a travessia da ria em mariposa, que Carlos Coelho "carbatti" efetuou, mas todo esse entusiasmo veio a esmorecer pelo que a natação no clube volta a parar.

Após a revolução de abril de 1974, a natação dos Galitos reaparece graças ao empenho de um grupo de sócios em que se destaca João Pires da Rosa mas volta a volta a suspender a atividade em 1979 que é mais uma vez reativada em 1981.

«Neste lapso de tempo os resultados desportivos foram aparecendo, destacando-se entre muitos, os títulos nacionais por equipas no Nacional da III divisão em 1996/97 e em 2007/08, os recordes nacionais batidos, os títulos nacionais individuais, as diversas presenças em finais principais de campeonatos nacionais, do Mundo, da Europa e torneios internacionais e os muitos títulos regionais quer individuais e coletivos.» (adaptado do Site antigo do Clube dos Galitos, consultado a 20 de fevereiro de 2013)

O melhor nadador de sempre da cidade de Aveiro, Diogo Carvalho deu a maior alegria à cidade e ao Clube ao alcançar uma participação nos jogos olímpicos na XXIX Olimpíada de Pequim registando o melhor resultado da natação portuguesa.

3. Organograma do Clube dos Galitos

O Clube dos Galitos é composto por diferentes órgãos: os que fazem parte da direção; do conselho fiscal e da assembleia geral.

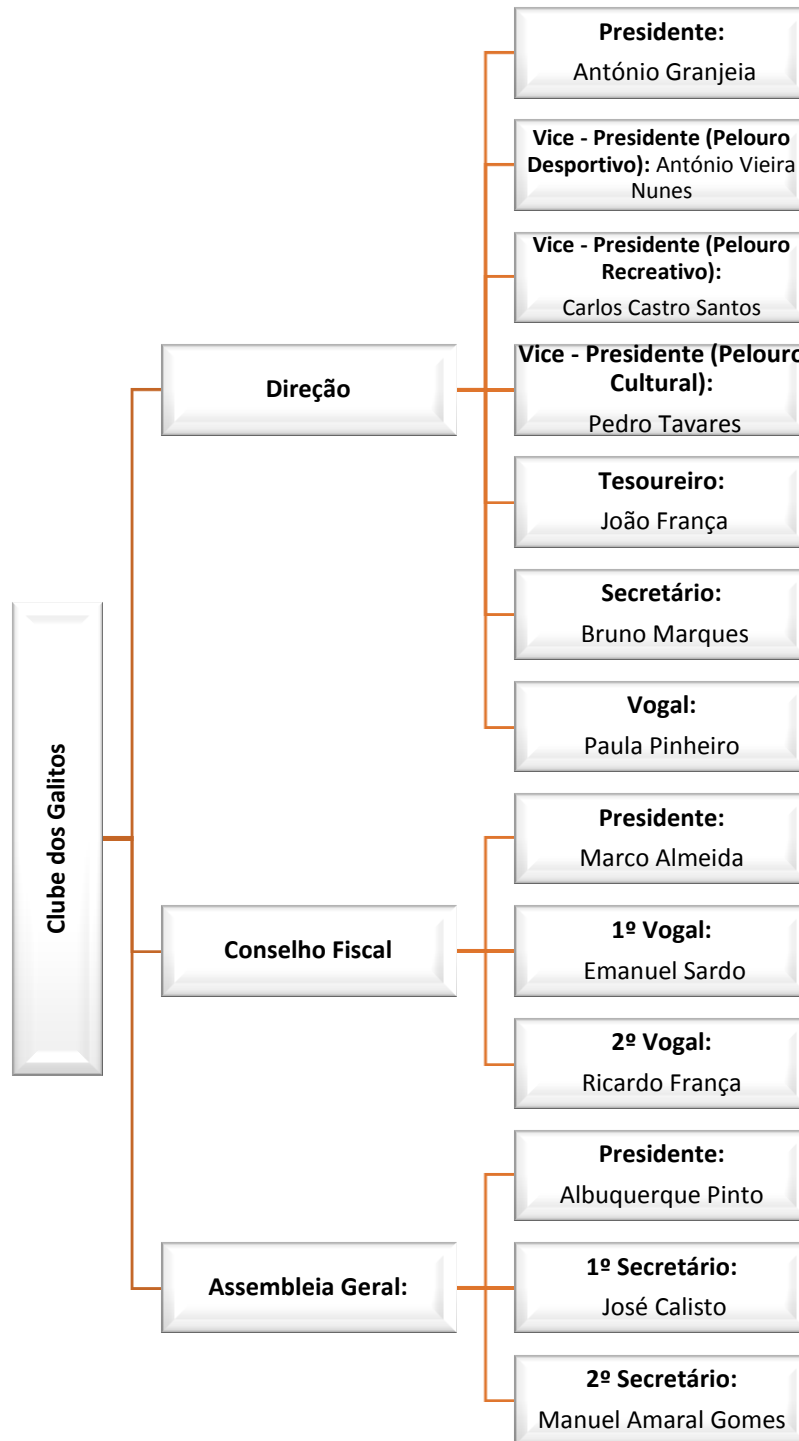


Ilustração 2-Organograma do Clube dos Galitos

4. Recursos do Clube dos Galitos

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

4.1. Recursos Físicos

4.1.1. Instalações

No interior das infraestruturas das piscinas pode-se encontrar: a secretaria, que é o local onde se dão informações, se efetuam pagamentos, se fazem inscrições de novos utentes; dois balneários, um feminino e outro masculino, ambos com cacifos para permitir maior segurança aos utentes; um gabinete para professores, onde estes preparam aulas/treinos, convivem e descansam; um balneário para professores, que contém cacifos onde estes guardam o seu material, como cronómetros, dossiers de presenças e avaliação; dois espaços distintos onde o material se encontra arrumado; um bar, que neste momento se encontra desativado; e bancadas, onde as pessoas assistem aos treinos/aulas. No que se refere às aulas, estas realizam-se em três zonas distintas, uma vez que existem três piscinas: uma “chapinheira” para os bebés, cuja profundidade é quase nula; uma piscina de pequenas dimensões para o aperfeiçoamento e iniciação e, por fim, uma piscina de 25m, com cinco pistas. A figura seguinte mostra algumas das instalações da piscina.



Ilustração 3- Imagens das instalações (Fonte: Própria)

4.1.1. Horários de Funcionamento das Instalações

Tendo em conta as diferentes áreas de trabalho, o horário da instituição é o seguinte: segunda e quinta-feira das 8h às 23h; terça, quarta e sexta-feira, das 8h às 22h30min; sábado, das 8h às 13h30min e das 15h às 19h; e domingo das 8h às 13h.

4.2. Recursos Humanos

Os recursos humanos que fazem parte da secção de natação, modalidade na qual estou a estagiar, são os seguintes: órgãos de administração; órgãos financeiros; treinadores; professores; responsáveis pela manutenção; rececionistas.

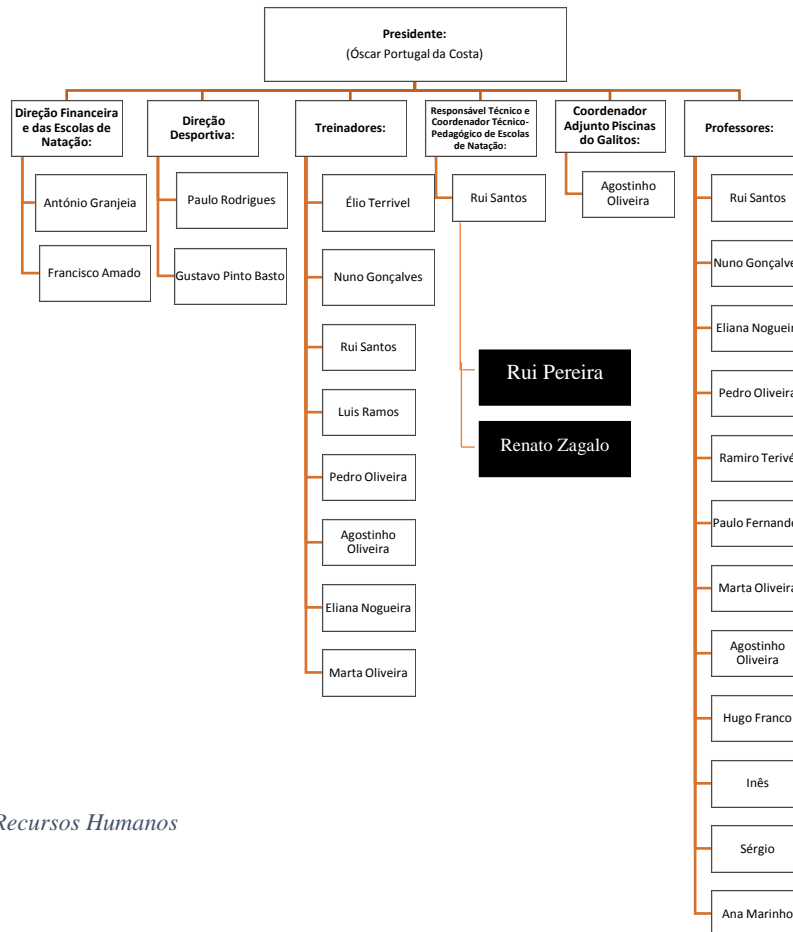


Ilustração 4 - Recursos Humanos

4.3. Recursos Materiais

O clube é bastante frequentado, quer pela população da região quer por outras pessoas, sendo assim importante possuir uma variedade de material que se adapte às necessidades dos seus utentes. Deste modo, devemos distingui-lo consoante cada nível de ensino: aprendizagem, aperfeiçoamento e treino. Existem também materiais para a prática de outras atividades, como hidrogenástica, hidroterapia e polo aquático.

Os materiais existentes para a prática das aulas de aprendizagem são: as braçadeiras de espuma, tapetes flutuantes de diversos tamanhos e formas, bolas de pequenas dimensões flutuantes e de diferentes cores, bolas de borracha, escorrega, arcos submergíveis pequenos e arcos flutuantes grandes.

Os materiais de treino são: pranchas de natação, pull-buoy, palas para mãos, bolas medicinais com diferentes pesos, cordas, barbatanas de diferentes tamanhos, colchão de ginástica, faixas de latex com diferentes tipos de resistência, cronómetros de treino.

Os materiais de hidrogenástica e hidroterapia são: os halteres, esparguetes, elásticos de resistência e sistema de som.

A discriminação deste material está presente no meu dossier de estágio¹.

¹ Vide Inventário, 4º separador.

PARTE II

Atividades de estágio

1. Objetivos

Nesta parte vou identificar os objetivos gerais e específicos que pretendo atingir na instituição, ao longo do meu percurso, como estagiário.

1.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais que trarei para o meu estágio foram os seguintes:

- Consolidar e aprender novos conhecimentos e colocá-los em prática;
- Obter um contacto mais real das situações possíveis que nos podem surgir futuramente como profissionais de natação, sabendo solucionar os problemas;
- Conseguir dar uma sessão de treino/aula, corrigindo eventuais erros através de *feedbacks*;
- Adquirir experiência nas diferentes modalidades, ao nível da natação que o clube proporciona e hidrogenástica.

1.2. Objetivos Específicos

Considerarei os meus objetivos específicos divididos em objetivos para os treinos de competição e objetivos para as aulas de AMA (adaptação ao meio aquático) e hidrogenástica.

1.2.1. Objetivos para os treinos de competição

- Planear uma sessão de treino;
- Corrigir adequadamente os erros dos meus atletas;
- Saber motivar um atleta;
- Perceber como aplicar determinadas variáveis como intensidade, volume e carga durante uma época.

1.2.1.Objetivos para as aulas de AMA e Hidroginástica

- Planear adequadamente uma aula;
- Conseguir dar uma aula;
- Corrigir adequadamente os erros técnicos dos meus alunos;
- Conhecer os exercícios que melhor proporcionam aos alunos a sua evolução nas diferentes fases de aprendizagem;
- Conseguir que os alunos tenham confiança em nós;
- Promover autonomia e independência para a locomoção em meio aquático.

2.Fases de Estágio

O meu percurso na instituição, enquanto estagiário, dividiu-se em três grandes fases: fase de observação; fase de co-licionação e fase de lecionação.

Na fase de observação, observei os outros professores a lecionar as aulas, quais os materiais que usavam para determinado nível e que exercícios realizavam. Foi uma fase de familiarização com o espaço e dinâmica das aulas, durante a qual elaborei fichas de observação.

Na fase de co-licionação, tive uma participação mais ativa com o professor titular da aula, uma vez que o auxiliava (dando *feedbacks*, ajudando o aluno na execução do exercício) nas diferentes fases da aula e por vezes até lecionei parte da aula (aquecimento, parte inicial, parte principal, parte final).

Por último, a fase de lecionação, onde o professor deixa o estagiário lecionar autonomamente a aula, colocando em prática tudo o que aprendi nas fases anteriores.

3.Horário de Estágio

O horário de estágio foi sofrendo alterações no decorrer deste, estando distribuído pelas quartas, quintas e sextas-feiras e eventualmente ao sábado ou domingo, quando havia provas, quer internas quer externas. Às quartas-feiras, o horário de estágio foi das

17h10min às 20h; às quintas e sextas-feiras, o horário de estágio foi das 11h às 20h, como pode observar-se na tabela 1.

À quarta-feira, no horário referido, ou seja, das 17h20min às 18h, realizava-se o treino dos infantis fora de água e, das 18h às 19h30min, o treino dentro de água, ambos lecionados pelos treinadores Rui Santos e Marta Oliveira.

À quinta-feira, da parte da manhã, das 11h30min às 12h15min, realizava-se a hidroginástica, que foi lecionada pelo professor Hugo Franco. Na parte da tarde, das 15h45min às 16h30min, realizavam-se as aulas de adaptação ao meio aquático, onde acompanhei o professor Ramiro Terrível, com uma turma de nível 0. Das 16h30min às 17h15min colaborei com o professor Pedro Oliveira numa turma de nível 1. Das 17h20min às 18h acompanhei o treino fora de água e das 18h às 19h30min o treino dentro de água dos infantis.

À sexta-feira, da parte da manhã, das 11h30min às 12h15min, realizava-se a hidroginástica, lecionada pelo professor Hugo Franco. Na parte da tarde, das 15h45min às 16h30min, realizavam-se as aulas de adaptação ao meio aquático, onde acompanhei o professor Pedro Oliveira com uma turma de nível 2. Das 16h30min às 17h15min colaborei com o professor Ramiro Terrível numa turma de nível 2. Das 17h20min às 18h acompanhei o treino fora de água e depois, das 18h às 19h30min, o treino dentro de água dos infantis.

Sempre que tive disponibilidade estive nas piscinas a fazer observação de aulas, na quinta e sexta-feira, das 15h às 15h45min.

Quando havia competições internas, estive sempre disposto a ajudar em tudo o que fosse preciso, desde fazer lanches até à organização de papéis para as provas.

Enquanto estagiário, e sempre que possível desloquei-me de carro para ir ver as provas dos infantis, realizadas ao sábado e domingo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo		
9:00-9:30	Aulas	Aulas	Aulas			Eventual Competição	Eventual Competição		
9:30-10:00									
10:00-10:30									
10:30-11:00									
11:00-11:30									
11:30-12:00									
12:00-12:15					Hidroginástica			Hidroginástica	
12:15-13:00									
13:00-13:30									
13:30-14:00								Almoço	Almoço
14:00-14:30									
14:30-15:45									
15:45-16:00								AMA (nível 0)	AMA (nível 2)
16:00-16:30									
16:30-17:15								AMA (nível 1)	AMA (nível 2)
17:15-17:20					Lanche			Lanche	Lanche
17:20-18:00					Treino fora de água Infantis			Treino fora de água Infantis	Treino fora de água Infantis
18:00-18:30					Treino dentro de água Infantis			Treino dentro de água Infantis	Treino dentro de água Infantis
18:30-19:00									
19:00-19:30		Orientação tutorial							
19:30-20:00									
20:00-21:00									

Tabela 1-Horário de Estágio

4. População Alvo

Ao longo do estágio, a quantidade de pessoas de diferentes idades com que trabalhei, desde os mais pequenos aos mais crescidos foi enorme. Como futuro profissional compete-me saber qual a melhor maneira de trabalhar com as diferentes idades e géneros. Para isso foi necessário da minha parte a capacidade de adaptação e inovação das minhas aulas, mostrando assim algo diferente à comunidade, pois como um professor me disse: “Nós somos aquilo que demonstramos e fazemos, cabe-nos a nós motivar os alunos para que estes queiram continuar a aprender no âmbito da natação”.

Na parte de adaptação ao meio aquático, trabalhei sobretudo com crianças de ambos os géneros, ou seja, as turmas eram mistas (rapazes e raparigas), com idades compreendidas entre os três e os sete anos, sendo as turmas de vários níveis desde o nível 0 ao nível 4².

Na vertente de treino, o que acompanhei mais foi o treino dos infantis A e B, cujas idades eram compreendidas entre os doze e catorze anos e a equipa é mista (rapazes e raparigas).

Por último, a população das aulas de hidroginástica era mista e as idades variavam entre os quarenta e setenta anos, ou seja, eram maioritariamente constituídas por pessoas da faixa etária da terceira idade.

4.1. Caracterização das turmas

4.1.1 AMA Turma de quinta-feira das 15h45min às 16h30min

Esta turma lecionada pelo professor Ramiro Terrível, foi constituída inicialmente por 8 elementos, passando a 6 elementos devido à desistência de dois alunos. A sua idade variava entre os 4 e os 6 anos. Começaram no nível 0 e terminaram o ano no nível 2.

4.1.2 AMA Turma de quinta-feira das 16h30min às 17h15min

Esta turma lecionada pelo professor Pedro Oliveira, foi constituída inicialmente por 13 elementos. A sua idade variava entre os 4 e os 6 anos. Começaram no nível 1 e atualmente encontram-se no nível 3.

² As características de cada nível podem ser vistas no documento “Guia de Progressão Pedagógica”, no separador número um do Dossier de Estágio.

4.1.3 AMA Turma de sexta-feira das 15h45min às 16h30min

Esta turma lecionada pelo professor Pedro Oliveira, inicialmente compreendeu 15 elementos, cuja idade variava entre os 5 e os 8 anos, que começaram no nível 2 e no final ficaram no nível 3.

4.1.4 AMA Turma de sexta-feira das 16h30min às 17h15min

Esta turma lecionada pelo professor Ramiro Terrível, foi constituída inicialmente por 18 elementos, passando a 16 pois dois alunos mudaram para outro professor, uma vez que o seu nível era mais avançado. A sua idade variava entre os 5 e os 8 anos, que começaram no nível 2 e no final ficaram no nível 3.

4.1.5 Hidroginástica Turma de quinta-feira das 11h30min às 12h15min

Esta turma lecionada pelo professor Hugo Franco, foi constituída inicialmente por 18 alunos de ambos os sexos, cuja idade variava entre os 40 e os 70 anos.

4.1.6 Hidroginástica Turma de sexta-feira das 11h30min às 12h15min

Esta turma lecionada pelo professor Hugo Franco, foi constituída inicialmente por 21 alunos de ambos os sexos, cuja idade variava entre os 40 e os 75 anos.

4.1.7 Treino Competição Infantis A e B quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira das 17h20min às 19h30min

Esta equipa era treinada pelos treinadores Rui Santos, Marta Oliveira e Eliana Nogueira, era constituída por 19 atletas de ambos os géneros, cuja idade variava entre os 12 e os 14 anos.

5. Atividades desenvolvidas

5.1. Treino

5.1.1 Treino competição

As atividades que desenvolvi durante o estágio em relação ao treino de competição foram, numa primeira fase, de observação, durante a qual observei os treinos e apontei os exercícios numa folha de observação do treino³.

Na segunda fase, de co-licionação, o treinador deixou-me tirar os tempos aos atletas e também me disse para observar um atleta e dizer-lhe qual o erro que estava a cometer e como corrigi-lo. Esta fase foi muito importante, tendo aprendido imenso em relação às técnicas de nado.

Por último, a fase de lecionação, na qual o treinador Rui Santos me deu total liberdade para dar um treino sozinho, tirando tempos e corrigindo eventuais erros técnicos dos atletas. O treino era idealizado e entregue pelo treinador Rui Santos a mim numa folha com os exercícios que os atletas iriam realizar, por exemplo⁴. Todos os planos tinham aquecimento, a tarefa segundo o objetivo de treino, a tarefa principal e por fim o relaxamento. As principais dificuldades que senti foi a transmissão de informação e a projeção de voz que rapidamente foi ultrapassada.

5.1.2 Treino fora de água

Primeiramente, observei os treinos fora de água, posteriormente dei o treino sozinho, corrigindo posturas e por vezes “inventando” exercícios para os atletas melhorarem a sua flexibilidade e força, por exemplo⁵.

³ Vide Anexo 2.

⁴ No Anexo 3 está apresentado um exemplo de um dos planos de treino dentro de água.

⁵ No Anexo 3 está apresentado um exemplo de um dos circuitos.

5.2. Adaptação ao meio aquático

Em primeiro lugar, observei as aulas de vários professores com diferentes níveis de ensino, o que me proporcionou um alargado leque de exercícios e dinâmica de aulas para pôr em prática na fase de lecionação⁶. Na fase de co-lecionação ajudei o professor a dar a aula, corrigindo e ajudando os alunos a melhorar a sua execução técnica dos exercícios. No início desta fase o professor encarregava-me de dar o aquecimento aos alunos fora de água



Ilustração 5- Aquecimento fora de água

Fonte: Renato Zagalo

como podem observar na ilustração ao lado, só mais tarde é que fui para dentro de água com o professor titular da aula. Uma das principais dificuldades iniciais que tive foi a obtenção de confiança por parte dos alunos e a falta de compreensão por parte deles no que diz respeito à correção da postura durante o exercício. Estas duas dificuldades com o tempo foram desaparecendo.

Por fim, na fase de lecionação, os professores deixaram-me dar uma aula sozinho, tendo aplicado os conhecimentos obtidos nas duas fases anteriores. Durante esta fase planeei as aulas antecipadamente tendo para isso utilizado um plano⁷. Quando o professor não vinha dar aula por algum motivo eu e o meu colega de estágio Renato Zagalo dávamos a aula da turma desse professor.



Ilustração 6- Lecionação da aula

Fonte: Renato Zagalo

Nas primeiras aulas de lecionação autónoma tive alguma dificuldade em controlar os alunos, ou seja, em mantê-los quietos num lugar, mas com os *feedbacks* que o professor me foi transmitindo no final de cada aula, corriji rapidamente esta situação. Outra dificuldade que encontrei foi a má compreensão por parte de alguns alunos dos exercícios, sendo também ultrapassada através de *feedbacks* e exemplos mais concretos.

⁶ No Anexo 3 está apresentado um exemplo de uma ficha de observação.

⁷ No Anexo 3 está apresentado um exemplo de um plano de aula de adaptação ao meio aquático.

5.3.Hidroginástica

Na hidroginástica, a fase de observação foi aquela em que mais aprendi, pois apontava os exercícios que o professor realizava para os idosos, numa ficha de observação⁸.

Na fase de lecionação recebi bastantes *feedbacks* por parte dos alunos e do professor, o que foi bastante vantajoso para a minha aprendizagem e aperfeiçoamento, muitos deles eram em relação à velocidade de execução dos exercícios uma vez que inicialmente fazia-os muito rápido (em tempo de terra) mas mais tarde já os realizava com a velocidade adequada (em tempo de água ou meio tempo de água). Foi nesta altura em que coloquei em prática os conhecimentos obtidos durante a fase de observação, o que me permitiu evoluir de aula para aula, tornando as minhas aulas cada vez mais perfeitas.



Ilustração 7 - Lecionação aula de Hidroginástica
Fonte: Própria

6. Atividades pontuais

No decorrer do estágio, surgiram algumas atividades pontuais, nas quais foi solicitada a minha presença/colaboração. Posto isto, abaixo, apresento um quadro-resumo que mostra as atividades, o dia em que decorreram e a minha função enquanto estagiário.

Atividade	Data	Função	
IIº Torneio Primeira Braçada	09.02.2013	Organização	Atendimento ao Público; ajuda na organização de materiais; ajuda no catering
Festival de Escolas de Natação do Galitos	08.06.2013	Organização	Atendimento ao Público; ajuda na organização de materiais; ajuda no catering

Tabela 2- Atividades Pontuais

⁸ No Anexo 2 está apresentado um exemplo de uma ficha de observação da aula de hidroginástica.

7. Atividades complementares

No decorrer do meu estágio, para além das atividades que realizei no Clube dos Galitos, senti a necessidade de adquirir mais conhecimentos nas áreas da Natação e do Fitness. Para isso participei em várias formações, uma vez que a nossa formação profissional deve ser tanto mais diversificada quanto a sociedade nos exige, não ficando apenas pelo que lecionamos ou pretendemos lecionar. Entre elas realço:

- ✓ No dia 3 de Novembro de 2012 – Conclusão com aproveitamento do curso de Formação Profissional de PERSONAL TRAINER, duração de 50 horas; no CEFAD, Aveiro
- ✓ No dia 15 de Abril de 2013 – Participação nas V Jornadas de Desporto (Psicologia do Desporto), duração de 7 horas; no IPG, Guarda
- ✓ Nos dias 20 e 21 de Abril de 2013 – Participação na XXII CONVENÇÃO INTERNACIONAL PROMOFITNESS, na atividade de “ Ensinar a Nadar: Conteúdos e Planeamento”, com a duração de 2 horas; PROMOFITNESS, Porto
- ✓ Nos dias 27 e 28 de Abril de 2013 – Participação na Cidade Europeia do Desporto 2013, no XXXVI CONGRESSO TÉCNICO CIENTÍFICO DA APTN, com duração de 15 horas; APTN, Guimarães
- ✓ Nos dias 6/7 e 13/14 de Julho – Tirei o curso de INSTRUTOR DE HIDROGINÁSTICA NÍVEL I, com duração de 30 horas; PROMOFITNESS, Aveiro

Os documentos relativos às atividades complementares encontram-se fotocopiados no dossier, uma vez que os originais encontram-se em minha posse.

8. Quantificação das atividades desenvolvidas

Modalidades Aquáticas	Fases de Estágio			Total
	Observação	Co-lecionação	Lecionação	
AMA	78	50	14	142
Treino Infantis	16	89	3	108
Hidrogenástica	50	0	6	56
Atividades Complementares	2			Total de atividades =308

Tabela 3- Quantificação das Atividades de Estágio

Para além das atividades complementares do clube, ainda colaborei em diversos torneios nas quais a equipa de infantis A e B dos Galitos participou, como por exemplo em Viseu, em Coimbra, na Gafanha, etc. Aproveitei para tirar fotografias, filmar e observar os nadadores de diferentes clubes no modo como nadavam.

PARTE III

Revisão bibliográfica

1. Nataçã o

1.1.História

Já na antiguidade e no tempo da cavalaria, nadar fazia parte do programa de educação de todos os jovens. Porém, foi só nos princípios do século xx que a nataçã o se tornou uma disciplina desportiva de alta competiçã o. Desde entã o, as técnicas nã o pararam de evoluir, permitindo aos nadadores progredirem cada vez mais rapidamente. Consoante as fases, grandes campeõ es tẽ m-se destacado nas competiçõ es internacionais e atingido o mais alto nıvel (Lacoste & Semerjian, 2000 : 7).

O homem na antiguidade teve a necessidade de se deslocar em meio aquático para poder se alimentar do que este meio lhe proporcionava, para isso foi aprendendo a deslocar-se.

A nataçã o era vista como uma arte nobre em todas as civilizaçõ es, desde os Egıpcios, Fenıccios, Gregos, Cartagineses, Gauleses e mais tarde os Romanos atribuıram à nataçã o uma grande importã ncia (Lacoste & Semerjian, 2000 : 8).

1.2.A nataçã o em Portugal

Nã o foi pacıfıco o inıcio desta espantosa e espetacular modalidade no nosso paı s. Na verdade, começaram a existir na dıcada de 1920, dois organismos que chamavam a si a organizaçã o dos eventos relacionados com a nataçã o: a Liga Portuguesa dos Amadores de Nataçã o e a Federaçã o Portuguesa de Nataçã o (Amadora). Estas duas entidades trabalharam em paralelo durante quatro anos e cada uma organizava as suas competiçõ es, vedadas aos atletas e clubes da outra. Obviamente, os conflitos eram inevitáveis. Mas, ao fim de quatro anos, mais concretamente no dia 19 de agosto de 1930, os dois organismos chegaram a uma plataforma de entendimento, pelo que as antigas “guerras” foram finalmente, ultrapassadas. Surgiu, entã o, a Federaçã o Portuguesa de Nataçã o (FPN). De referir que, hoje em dia, existem ainda várias organizaçõ es que realizam eventos no caso da minha regiã o é a Associaçã o de Nataçã o de Aveiro (Lacoste & Semerjian, 2000 : 12).

2. As técnicas de natação

2.1. A sua evolução

A evolução das técnicas desportivas decorre da procura constante de melhoria da velocidade. A parte mais importante desta evolução leva os primeiros nadadores de competição de natação livre a passarem do estilo braços para o crol (entre 1850 e 1900). O crol surge muito cedo como o estilo mais rápido e de melhor rendimento. É a modalidade utilizada em todas as provas de natação de estilo livre.

O estilo costas seguirá esta mesma evolução passando do estilo costas com movimento de braços (estilo utilizado nos Jogos Olímpicos de 1900 a 1908) para a técnica costas em braçada, estilo praticado sistematicamente até aos nossos dias.

O estilo braços, modalidade europeia por excelência, foi homologado a partir dos Jogos Olímpicos de 1904. Este estilo é mais regulamentado, em consequência das numerosas inovações técnicas de que foi alvo. A natação de braços subaquática foi valorizada no início, mas a imersão foi proibida e codificada em 1957. Paralelamente, em 1926, o nadador Rademacher teve a ideia de movimentar os braços por cima de água a fim de diminuir a resistência ao avanço do corpo, à imagem do crol. Progressivamente, forma aparecendo cada vez mais nadadores a utilizarem esta técnica e em partes cada vez maiores da corrida, denominada braços-mariposa.

Em 1953, o estilo mariposa foi separado de estilo de braços e forma adotadas as provas nos quatro estilos tal como são conhecidas na atualidade (Lacoste & Semerjian, 2000 : 9 e 10).

2.2. Classificação

As técnicas de nado são classificadas de acordo com a posição do corpo, a ação dos MS e dos MI e o tipo de produção de força propulsiva pelos MS e pelos MI. Tomando em consideração a posição do corpo, as técnicas decompõem-se em ventrais ou dorsais, dependendo do decúbito em que se encontra o nadador no momento de nado. As técnicas

também poderão ser classificadas como simultâneas ou alternadas, se a ação dos dois MS e dos dois MI é realizada simultaneamente ou alternadamente. Finalmente, de acordo com o tipo de produção de força propulsiva pelos MS e pelos MI, as técnicas de nado podem ser caracterizadas como contínuas ou descontínuas. Isto é, existem técnicas que se caracterizam por manterem ao longo de todo o ciclo gestual a produção de força propulsiva e outras nas quais em determinado momento do ciclo se verifica um momento passivo, sem aplicação da referida força.

As técnicas de Crol e de Costas são definidas como sendo contínuas e alternadas. As técnicas de Bruços e de Mariposa são caracterizadas como descontínuas e simultâneas. Todas as técnicas são ventrais, com exceção da técnica de Costas que é uma técnica dorsal (Barbosa, 2000 : 33).

2.3.A técnica de Crol



Ilustração 8- Técnica de Crol
Fonte: <http://pt.scribd.com/doc/43019811/Tecnica-de-Crol>

2.3.1.Caraterização

A técnica de Crol é uma técnica ventral, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos MS e pelos MI tendem a assegurar uma propulsão contínua.

2.3.2.Modelo técnico

2.3.2.1.A posição do corpo

O nadador deve manter o corpo numa posição o mais horizontal possível, de modo a criar a menor quantidade de Força de Arrastos Hidrodinâmico oposta à direção de deslocamento, à medida que se executam as ações propulsivas e a respiração.

A posição da cabeça deve ser ligeiramente elevada de modo a que o nível da água toque na parte final da testa. Segundo (Alves,1998 cit por Sampaio, 2008) o olhar deve ser dirigido para o fundo da piscina, numa zona localizada uns metros à frente do nadador.

Os MI devem estar o mais próximo possível da superfície. A profundidade do batimento dos pés não deve ultrapassar o ponto mais fundo do trajeto subaquático das mãos (Alves, 1998 cit por Sampaio, 2008).

A ação alternada dos MI provoca uma ação natural de rotação do corpo em torno do seu eixo longitudinal, de aproximadamente 45° para cada lado, sendo benéfica porque: reduz a intensidade da Força de Arrasto Hidrodinâmico; facilita a inspiração; facilita a recuperação dos MS; permite uma ação mais eficiente do MS que está na fase propulsiva do trajeto motor subaquático; e facilita a ação equilibradora dos MI (Barbosa, 2000)

2.3.2.2.A ação dos MS

O trajeto motor dos MS pode ser decomposto em cinco fases: a entrada, a ação descendente, a ação lateral interior, a ação ascendente e a saída e a recuperação do MS.

A entrada do MS deve ser feita através da ponta dos dedos, entre a linha média do corpo e o prolongamento do ombro. O braço encontra-se ligeiramente fletido pelo cotovelo e a superfície palmar orientada para fora formando um ângulo de 30° a 40° com a horizontal (Alves, 1998 cit por Sampaio, 2008). Depois, verifica-se uma lenta extensão do MS, em imersão. Durante todo o percurso, a mão estará no prolongamento do antebraço.

A ação descendente inicia-se com uma flexão palmar, orientando-se a superfície palmar para baixo e para fora. O cotovelo irá fletir progressivamente, fixando a mão e, conseqüentemente, avançando o ombro. Por sua vez, a mão deslocar-se-á lentamente, para baixo e para fora. Nesta fase verifica-se o aumento gradual da velocidade da mão, estando a

superfície palmar orientada para fora, para baixo e para trás. O movimento termina com a mão a atingir o ponto mais profundo da sua trajetória e com o cotovelo numa posição mais elevada (Barbosa, 2000).

A ação lateral interior inicia-se no fim da ação anterior. Mantendo a trajetória circular, a mão passa a deslocar-se para dentro, para cima e ligeiramente para trás. Nesta fase, a velocidade da mão continua a aumentar. A superfície palmar, neste momento, deverá estar orientada para cima, para dentro e para trás. Para tal, ocorre a flexão do MS pelo cotovelo até atingir um ângulo relativo de sensivelmente 90°. Esta fase culmina com a mão debaixo do corpo do nadador, próximo do seu eixo longitudinal (Barbosa, 2000).

No início da ação ascendente a mão dirige-se para fora e para trás até atingir a bacia, altura em que a orientação passa a ser maioritariamente para cima e para trás, até perto da coxa. Durante esta ação o MS realiza a extensão, ainda que não seja completa. É considerado o movimento mais propulsivo dos MS, onde a mão atinge valores de aceleração elevados (Alves, 1998 cit por Sampaio, 2008).

A saída e recuperação ocorrem quando a mão se aproxima da coxa e a superfície palmar se volta para dentro. Com o fim da ação ascendente, o MS desloca-se para cima e para a frente, com o cotovelo fletido e o antebraço e a mão relaxados. Depois do braço passar a vertical do ombro, o cotovelo começa a estender-se, antecipando novo apoio (Barbosa, 2000).

2.3.2.3.A sincronização da ação dos MS

São possíveis três tipos de sincronização da ação dos dois MS: a sobreposta, a semi-sobreposta e a alternada. Na sobreposta a entrada de um MS ocorre aquando do final da recuperação do membro oposto. Na semi-sobreposta a entrada de um membro ocorre durante a ação lateral interior do outro MS. Por fim na alternada a entrada do MS dá-se quando o membro oposto se encontra no fim da ação ascendente (Barbosa, 2000).

O ângulo formado pelos MS quando um destes entra na água, pode variar dependendo das características do nadador. Os nadadores de provas de velocidade formam um ângulo entre os braços inferior a 90°, enquanto que os nadadores de provas de fundo apresentam ângulos superiores a 90° (Arellano, 2001 cit por Sampaio, 2008).

2.3.2.4.A ação dos MI

Os batimentos dos pés são executados diagonalmente e de forma alternada. A ação dos MI pode ser descrita em duas fases: o batimento descendente e o batimento ascendente, apesar de existir alguns movimentos laterais resultantes da rotação do corpo (Alves, 1998 cit por Sampaio, 2008). No batimento descendente, o mais propulsivo, o pé deverá encontrar-se em flexão plantar e em rotação interna, por forma a aumentar a área propulsiva. O joelho flete ligeiramente por forma a atingir uma angulação de 30° a 40°. De seguida, o joelho estende-se fortemente, levando o pé a afundar-se e a atingir o ponto mais profundo da sua trajetória. No batimento ascendente o pé encontra-se numa posição “natural” e o MI em extensão completa, enquanto se aproxima da superfície da água.

Em termos de sincronização entre a ação dos dois MI, a fase mais funda do trajeto de um dos MI coincide com a fase mais superficial da ação dos MI oposto.

2.3.2.5.A sincronização dos MS e MI

Este estilo é de todos os estilos o que tem mais variantes de coordenação, pois a cada movimento dos MS, corresponde um ou mais movimentos dos MI (Arellano, 2001 cit por Sampaio, 2008).

Segundo Barbosa (2000) podem ser adotados os seguintes padrões de sincronização entre a ação dos MS e dos MI:

- A- Coordenação de 6 batimentos por ciclo
- B- Coordenação de 2 batimentos por ciclo
- C- Coordenação de 4 batimentos por ciclo

Os padrões que referi em cima não são recomendados já que parece que não asseguram uma propulsão contínua.

2.3.2.6.A respiração

Para se efetuar a inspiração, a cabeça roda e flete ligeiramente durante a ação ascendente do MS do lado para onde inspira e mantém-se durante a primeira fase da

recuperação. O retorno ocorre na última fase da recuperação desse MS. A inspiração deverá ser rápida, forte e ativa. Já a expiração inicia-se com a imersão da face e deve ser realizada de forma progressiva.

Relativamente aos padrões de sincronização da inspiração com a ação dos MS, estes podem ser: 1 ciclo por inspiração (1:2), sendo este tipo de inspiração unilateral; 2 ciclos por inspiração (1:4), sendo também um tipo de inspiração unilateral; e 1.5 ciclo por inspiração (1:3), sendo este tipo de inspiração bilateral.

2.3.2.7. Erros mais frequentes

Erros frequentes	Causa provável	Correção
MI profundos	Cabeça e/ou ombros elevados	Cabeça na posição natural; aumentar a frequência dos MI e diminuir a amplitude
Movimento tipo “tesoura” e/ou ação cruzada dos MI	Rotação do tronco não acompanhada pela bacia/MI ou em exagero; respiração unilateral	Rotação sobre o eixo longitudinal de todo o corpo (à exceção da cabeça)
Ação descontínua dos MI	Assíncronia entre MS/MI/respiração	Ação de MI contínua
“Esmagamentos do apoio”	Recuperação lateral; MS em extensão; cotovelo “caído”	Mão entra 1º lugar, cotovelo “alto” (palma da mão voltada ligeiramente para fora)
Cruzamento do “apoio”	Má orientação na recuperação MS	Entrada da mão no prolongamento do ombro; promover a extensão MS após a entrada
Cotovelo “caído”	Inexistência da componente externa na ação descendente	Elevação do cotovelo
Trajeto retilíneo	Ação-reação (“empurra” para trás para ir para a frente)	Procura de água paradas: descrever “S”
Ação dos MS “curta”	Ação ascendente incompleta ou inexistente	Promover a extensão do MS
Elevação da cabeça	Má AMA; ensino da ação dos MI com inspiração frontal	Cabeça acompanha a rotação sobre o eixo longitudinal para o lado da inspiração
Rotação precoce da cabeça para inspirar	Emersão da face antes da entrada do MS contrário	A face emerge em simultâneo com a ação ascendente do MS do mesmo lado
Trajeto subaquático assimétrico	Respiração unilateral	Respiração bilateral
Recuperação “lateral”	Falta de rotação sobre o eixo longitudinal	MS fletido

Tabela 4- Técnica de Crol
Fonte: Ricardo Fernandes

2.4.A técnica de Mariposa

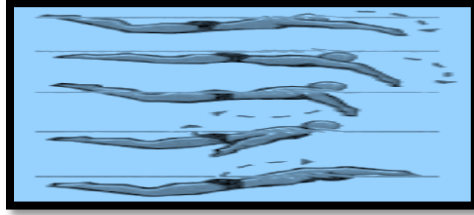


Ilustração 9- Técnica de Mariposa

Fonte: <http://g6desportonutricao.blogspot.pt/2008/05/natao.html>

2.4.1.Caraterização

A Mariposa caracteriza-se por ser uma técnica de nado em que o corpo se encontra numa posição ventral, em que existe uma ação simultânea dos dois MS e dos dois MI e cuja aplicação de força propulsiva é feita descontinuamente devido à coincidência de momento mais propulsivo das ações dos dois MS e dos dois MI. Se quisermos levar em consideração o eixo longitudinal do corpo do nadador, observa-se uma “simetria” nas ações dos dois MS e dos dois MI, ao longo do trajeto motor (Barbosa, 2000).

2.4.2.Modelo técnico

2.4.2.1.A posição do corpo

O corpo deve estar o mais horizontal possível, com a cabeça numa posição “natural” no prolongamento do tronco, nas fases mais propulsivas da braçada, ou seja, na ação lateral interior e na ação ascendente.

No entanto, deverá verificar-se a realização de um movimento ondulatório global do corpo que não poderá ser exagerado ou insuficiente. Exagerado porque aumenta o valor da força de arrasto hidrodinâmico oposta à direção do deslocamento e a distância percorrida pelo centro de massa; insuficiente porque compromete a ação dos MS, dos MI e das respirações, ou seja, põe em causa a capacidade de gerar força propulsiva (Barbosa, 2000).

2.4.2.2.A ação dos MS

Diversos autores distinguem diferentes fases para a ação dos MS na técnica de Mariposa. Segundo Barthels e Adrian (1975) subdividem o ciclo gestual em cinco fases (o “agarre”, a ação lateral exterior, a ação lateral interior, o “empurre” e a recuperação dos MS). Costill et al. (1992) descrevem seis fases, ou seja mais uma que os autores anteriores, (a entrada, o “agarre”, a ação lateral exterior, a ação lateral interior, a ação ascendente e a saída e a recuperação). Já Maglischo (1993) inclui o “agarre” e a entrada, descrita por Costill et al. (1992), na ação lateral exterior. Por fim, Figueiras (1995) apresenta o ciclo gestual dividido em cinco momentos: a ação lateral exterior, a ação descendente, a ação lateral interior, a ação ascendente e a saída e recuperação dos MS. (adaptado do livro Manual prático de atividades aquáticas e hidroginástica)

A ação dos MS na técnica de mariposa é normalmente descrita em quatro fases: a ação lateral exterior, a ação lateral interior, a ação ascendente e a saída e recuperação dos MS (Barbosa, 2000).

Na ação lateral exterior as mãos entram na água à frente da cabeça e no prolongamento da linha de ombros ou ligeiramente ao lado. As superfícies palmares estão orientadas para fora e para baixo. Após a entrada na água, as mãos deslizam à frente e dirigem-se para fora e para baixo, num trajeto curvilíneo, devido a uma flexão palmar. Ao passar os ombros, as mãos rodam para fora, para trás e para baixo (Barbosa, 2000).

Por sua vez na ação lateral interior as superfícies palmares nesta fase dirigem-se para trás, para cima e para dentro, descrevendo uma trajetória circular, até ficarem próximas uma da outra debaixo do corpo do nadador. As mãos, que na ação lateral exterior estavam orientadas para fora e para baixo, rodam progressivamente para dentro e para cima através de uma gradual flexão dos MS pelos cotovelos (Barbosa, 2000).

Na ação ascendente as mãos passam a deslocar-se através de uma rotação interna dos punhos e dos antebraços, para fora, para trás e para cima, em direção à superfície da água. Simultaneamente, os MS irão estender-se de forma gradual, mas sem atingir a extensão total. Por sua vez, as superfícies palmares rodam rapidamente para trás, para forma e para cima (Barbosa, 2000).

Na saída as mãos diminuem a pressão sobre a água, através de uma rotação dos punhos, de forma a orientar para as coxas as superfícies palmares. Após a saída, passam a estender-se rapidamente e dirigem-se sobre a água para cima, para a frente e para fora. Este movimento manter-se-á até os referidos segmentos corporais encontrarem à frente dos ombros, onde se dá início a uma nova entrada. Os MS recuperam lateralmente e ligeiramente fletidos. Numa primeira fase da recuperação, as superfícies devem estar voltadas para dentro e, numa segunda rodam para forma com o intuito de se colocarem em posição para iniciar um novo ciclo gestual (Barbosa, 2000).

2.4.2.3.A ação dos MI

Durante a ação dos MI, o movimento descendente do pé é uma ação propulsiva, enquanto que o movimento ascendente normalmente não é (Arellano, 2001 cit por Sampaio, 2008).

A ação dos MI é denominada por “pernada de golfinho” já que o movimento desses segmentos relembra o movimento caudal de um golfinho (Ungerechts, 1983 cit por Sampaio, 2008).

Segundo Barbosa (2000) na pernada de mariposa podem-se distinguir duas fases: o batimento descendente e o batimento ascendente. Na primeira fase, batimento descendente, ocorre após os pés terem atingido a superfície da água. O movimento inicia-se com a flexão da bacia, a que se segue uma extensão vigorosa para baixo dos joelhos e dos tornozelos. Os pés ao longo do batimento descendente estão em rotação interna e em flexão plantar. Na segunda fase, batimento ascendente, esta só começa após a extensão total dos MI no fim do batimento descendente. Verifica-se uma extensão ao nível da bacia com elevação dos MI até atingirem o alinhamento do corpo. Os pés ao longo de toda a fase deverão encontrar-se numa posição “natural”.

2.4.3.4.A sincronização dos MS e MI

A sincronização das ações dos MS com as ações dos MI caracteriza-se pela realização de dois batimentos dos MI por ciclo de braçada.

Segundo Barbosa (2000). o primeiro batimento descendente coincide com a entrada dos MS e prolonga-se durante a ação lateral exterior, o que permite compensar a desaceleração provocada pela entrada dos MS na água. Segundo batimento ocorre aquando da ação ascendente e culmina com o início da recuperação dos MS, o que promove a elevação dos ombros, facilitando a recuperação aérea dos MS

O nadador gera mais força propulsiva durante o primeiro batimento de pernas, enquanto que o segundo batimento funciona mais como um movimento equilibrador da posição corporal, de forma a melhorar a eficiência (Alves, 1998 cit por Sampaio, 2008)

2.4.3.5.A respiração

A sincronização da respiração é feita em função da ação da cabeça.

A técnica de inspiração mais utilizada em mariposa é a frontal. A face emerge através de uma extensão à frente da cabeça durante a ação ascendente. O nadador inspira enquanto completa a ação ascendentes e durante a primeira fase de recuperação. A face imerge durante a segunda fase da recuperação através de uma flexão cervical da cabeça (Barbosa, 2000).

2.4.3.6. Erros mais frequentes

Erros frequentes	Causa provável	Correção
Movimento pouco ondulatório	Má compreensão do movimento	Movimento céfalo-caudal
Elevação do tronco na inspiração	Querer emergir as vias respiratórias	Promover somente a extensão cervical
Respirar “1 em 1”	Ânsia em inspirar	Respirar 1 vez em cada 2 ciclos
MI profundos	Ação descendente dos MI incompleta ou inexistente	Aumentar a intensidade da ação descendente
Afastamento e/ou assimetria dos MI	Má compreensão do movimento	Manter os MI juntos durante todo o movimento
Entrada precoce dos MS (MS afastados); MS “arrastam” na água	Ação descendente dos MI incompleta ou inexistente	Aumentar a intensidade da ação descendente coincidente com a ação ascendente dos MS
Assimetria dos MS na recuperação	Saída assimétrica dos MS devido à assimetria no trajeto subaquático	Simetria dos MS nas fases subaquáticas
Cotovelo “caído”	Inexistência de ação descendente	Elevação do cotovelo
Trajeto retilíneo	Ação-reação (“empurra” para trás para ir para a frente)	Procura de águas paradas: descrever um “S”
Ação dos MI “curta”	Ação ascendente incompleta ou inexistente	Promover a extensão do MS
Ausência a. Descendente dos MI à entrada e saída dos MS	Má compreensão da coordenação MS/MI	Ação descendente MI quando MS entram e saem
Realização de apenas uma ação descendente de MI por ciclo de MS	Má compreensão da coordenação MS/MI	Ação descendente MI quando MS entram e saem

Tabela 5-Técnica de Mariposa

Fonte: Ricardo Fernandes

PARTE IV

Reflexão final e conclusão

1. Reflexão final e conclusão

O estágio é uma jornada importante como formação, a nível profissional e pessoal, uma vez que nos permite enquanto alunos colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até então, ganhando assim experiência como futuro técnico de Desporto.

Tendo em conta os objetivos traçados inicialmente no meu Projeto de Estágio, o balanço que retiro deste estágio é bastante positivo, não só porque foi bem planeado como também porque foi bem conseguido. Iniciei-me no Clube dos Galitos – secção de Natação, realizando observação, para posteriormente conseguir lecionar algumas aulas de adaptação ao meio aquático, hidroginástica e treino. Na parte de adaptação ao meio aquático, lecionei várias turmas de diferentes níveis e efetuei substituições de professores, o que me permitiu evoluir imenso de aula para aula, na forma de lidar com os alunos e nos feedbacks que lhes transmiti. No treino, a colocação de voz foi um dos aspetos que tive de melhorar bastante.

Acho importante salientar que o meu percurso académico através das unidades curriculares como pedagogia, anatomia, biomecânica, traumatologia e socorrismo, psicologia do desporto, entre outras, foram bastante importantes, pois aprendi conhecimentos que se tornaram uma mais-valia para colocar em prática.

Tentei cumprir sempre o meu horário de estágio, e tive uma boa relação com professores, funcionários e alunos, o que se tornou bastante benéfico a nível comunicacional.

A perspetiva de enfrentar todo um trabalho envolvendo a comunidade suscitou-me alguma ansiedade, pois chegava a altura de aprofundar conhecimentos, demonstrar capacidades e revelar mais segurança e eficiência, numa fase em que se avizinha o final do curso, sinónimo de crescentes responsabilidades.

Superadas as dificuldades iniciais, é importante referir que a integração na própria equipa multidisciplinar e na sua dinâmica de trabalho se revelou mais acessível do que era esperado e verificou-se a evolução das minhas capacidades de adaptação a uma nova realidade.

Em suma, considero ter atingido com eficácia os objetivos aos quais me propus, favorecido pelo meu empenho, dedicação e resposta pronta aos desafios que me eram colocados. Terminei o estágio munido de novas visões/conhecimentos, motivado para continuar a lutar pela experiência e por uma prática interventiva e cada vez mais autónoma.

Referências Bibliográficas

- Clube dos Galitos*. (20 de Fevereiro de 2013). Obtido de <http://www.galitos.pt/antigo/historial.aspx?seccao=6&menu=431>
- Clube dos Galitos*. (20 de Fevereiro de 2013). Obtido de <http://www.galitos.pt/historial.aspx?seccao=1&menu=110>
- Ser empreendedor*. (20 de Fevereiro de 2013). Obtido de <http://eusouempreendedor.wordpress.com/category/empreendedorismo-social/>
- Barbosa, T. (2000). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas.
- Barbosa, T. (2004). *Caracterização Biofísica da técnica de Mariposa*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Conceição, A., Garrido, N., Marinho, D., Costa, A., Barbosa, T., Louro, H., . . . Silva, A. J. (2011). *As técnicas alternadas em natação pura desportiva: Modelo Biomecânico, Modelo técnico e modelo de ensino*. Vila Real: UTAD.
- Lacoste, L., & Semerjian, M. (2000). *A natação. A Técnica. A Prática. A competição*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Nolasco, M. d. (1997). *Boletim Cultura e Património*. Aveiro: Câmara Municipal de Aveiro.
- Portugal, T. C. (2013). *Guia City Breaks - Aveiro*. Maiadouro.
- Queirós, T. B. (2004). *O Ensino da Natação - Uma perspectiva metodológica*. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas.
- Sampaio, T. R. (2008). *Estudos Técnicos de Natação*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Saraiva, J. H., & Lourenço, L. (s.d.). *Guia das cidades e vila históricas de Portugal (Aveiro)*. Expresso.
- Sarmiento, P., Carvalho, C., Florindo, I., & Raposo, V. (1982). *Aprendizagem Motora e Natação*. Lisboa: ISEF-Centro de Documentação e Informação Cruz Quebrada.







ANEXOS

ANEXO 1

Planeamento Anual de Estágio

Planeamento Anual de Estágio

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a	6 ^a	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S
2	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a	S	S	3 ^a	5 ^a	D
3	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a	D	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a
4	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a	2 ^a	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a
5	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S	3 ^a	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a
6	S	3 ^a	5 ^a	D	4 ^a	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a
7	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a	5 ^a	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a
8	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a	6 ^a	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S
9	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a	S	S	3 ^a	5 ^a	D
10	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a	D	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a
11	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a	2 ^a	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a
12	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S	3 ^a	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a
13	S	3 ^a	5 ^a	D	4 ^a	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a
14	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a	5 ^a	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a
15	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a	6 ^a	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S
16	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a	S	S	3 ^a	5 ^a	D
17	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a	D	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a
18	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a	2 ^a	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a
19	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S	3 ^a	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a
20	S	3 ^a	5 ^a	D	4 ^a	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a
21	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a	5 ^a	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a
22	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a	6 ^a	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S
23	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a	S	S	3 ^a	5 ^a	D
24	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a	D	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a
25	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a	2 ^a	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a
26	6 ^a	2 ^a	4 ^a	S	3 ^a	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a
27	S	3 ^a	5 ^a	D	4 ^a	4 ^a	S	2 ^a	5 ^a
28	D	4 ^a	6 ^a	2 ^a	5 ^a	5 ^a	D	3 ^a	6 ^a
29	2 ^a	5 ^a	S	3 ^a		6 ^a	2 ^a	4 ^a	S
30	3 ^a	6 ^a	D	4 ^a			3 ^a	5 ^a	D
31	4 ^a		2 ^a	5 ^a			D	6 ^a	

	Aulas no Instituto Politécnico da Guarda
	Período de Estágio
	Feriados
	Semana Académica da Guarda 2013
	Época de Frequências
	Período sem aulas

ANEXO 2

Fichas de Observação (AMA/Hidroginástica/Treino)

Ficha de observação AMA

Clube dos Galitos					
Natação					
Aula nº	Data: 17/01/2013	Hora: 15:45 - 16:30	Nº Alunos: 6		
Bloco/Tema: Nível 0/1/2/3/4					
Professor Orientador: Rui Santos		Professor Titular: Ramiro Terrível	Professor estagiário: Rui Pereira		
Objectivos	Conteúdos	Descrição Actividades	Recursos	Tempo	
<ul style="list-style-type: none"> Preparar o corpo para a aula, aquecendo os membros inferiores e superiores tentando assim evitar lesões. Desenvolver a agilidade e equilíbrio e capacidade respiratória Introdução aos rolamentos 	Activação Funcional Mobilização Articular	<ul style="list-style-type: none"> Corrida no mesmo lugar Saltos com um pé e depois o outro Rodar joelhos Abrir e fechar pernas e braços Rodar braços para a frente os 2 ao mesmo tempo Rodar braços para a frente só direito Rodar os braços para a frente só esquerdo Rodar os 2 braços ao mesmo tempo para trás Rodar só braço direito para trás Rodar só braço esquerdo para trás Rodar pescoço 	Piscina	P	T
	Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> Batimentos de pernas Crol com braços esticados a agarrar a parede Respirações seguidas com mãos esticadas a agarrar a parede Batimento de pernas Costas com a cabeça em cima da parede e braços a agarrar parede Caminhar de costas e empurrar a água com as mãos 		5'	5'
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar a "BOLA" ou "OVO" com ajuda; sem ajuda; com ajuda rotações nos vários eixos 		8'	15'

<ul style="list-style-type: none"> Deslizes em PHF (posição hidrodinâmica fundamental) 		<ul style="list-style-type: none"> Deslize ventral e dorsal O professor ajuda os alunos a empurrar nos deslizes Deslizes com impulsão na parede Jogo de quem chega mais longe: realização de deslize para ver quem chega mais longe e aguenta mais tempo sem respirar. 	Placas opcional	8'	31'
<ul style="list-style-type: none"> Desequilíbrios à entrada da água; Promover a relação com a profundidade 		<ul style="list-style-type: none"> Entrar devagar para o colchão que encontra na beira da piscina, o professor segura-o e os alunos deslizam sobre ele realizando mergulhos para a piscina na posição de "SETA" Em fila mergulham e passam por baixo das pernas do professor. Numa fase mais avançada este apanham arcos que se encontram espalhados pela piscina. 	Arcos Colchões	8'	39'
<ul style="list-style-type: none"> Promover o retorno à calma 	Retorno à Calma	As crianças brincam entre si com arcos, placas, bolas	Arcos Placas Bolas	6'	45'

Sumário: Desenvolvimento da capacidade motora equilíbrio e agilidade, força e resistência

Bibliografia: Documento Guis de Ensino, Progressão Pedagógica Clube dos Galitos Natação

Ficha de observação Hidroginástica

Clube dos Galitos					
Hidroginástica					
Aula nº	Data: 10/05/2013	Hora: 11:30 - 12:15	Nº Alunos: 20		
Bloco/Tema: Desenvolver a capacidade de resistência e força					
Professor Orientador: Rui Santos		Professor Titular: Hugo Franco	Professor estagiário: Rui Pereira		
Objectivos	Conteúdos	Descrição Actividades	Recursos	Tempo	
<ul style="list-style-type: none"> Preparar o corpo para a aula, aquecendo os membros inferiores e superiores tentando assim evitar lesões. Desenvolver a força 	Activação Funcional Mobilização Articular	<ul style="list-style-type: none"> Skipping / murros á frente Skipping / murros para cima Rotação de braços á frente Skipping / murros á frente Skipping / murros em cima Rotação da cintura / mãos na cintura 	Sistema de Som Piscina CD Música	P	T
	Parte fundamental Cada exercício tem uma repetição de 15x	<ul style="list-style-type: none"> Skipping / Abrir e fechar braços Skipping / Braços abertos Skipping / Realização de palmas á frente Skipping / abrir e fechar braços á frente Skipping /braços abertos Salto / Flexão dos joelhos ao peito 20x Skipping / puxada de bruços 20x Braços abertos / Flexão dos joelhos Puxada de bruços / Pernas abrir e fechar Elevação dos joelhos ao peito / palmas por baixo da coxa Skipping / Braços esticados em cima Elevação dos joelhos ao peito / braços á frente Skipping rápido Movimento lateral direita Movimento lateral esquerda Realizar palmas á frente e atrás das costas intercalada mente Palmas em cima e ir tocar nos pés Abrir e fechar pernas / braços em cima 		4' 3' 3' 5' 4'	4' 7' 10' 15' 19'



<ul style="list-style-type: none"> Promover o retorno à calma 	Retorno à Calma	<ul style="list-style-type: none"> Introdução ao esparguete Ir até ao fundo da piscina com o esparguete no meio das pernas a realizar braçada bruços e vir de costas 	Material esparguete	6'	25'
		<ul style="list-style-type: none"> Esparguete atrás das costas Troca de pés à frente Tirar o pé direito da água e o esquerdo intercaladamente Abrir e fechar pernas Troca de pés Tirar os pés da água ao mesmo tempo Batimentos de pernas Troca de pés 		5'	30'
		<ul style="list-style-type: none"> Rotação do esparguete em cima Skipping nadgueiro / Empurrar esparguete à frente Afundar esparguete Rotação do esparguete em cima Afundar e elevar esparguete em cima 		5'	35'
		<ul style="list-style-type: none"> Skipping / murros com esparguete dobrado á frente Skipping / Abrir e fechar esparguete Skipping / Abrir e fechar esparguete (as duas pontas fecham entre a perna) Skipping / murros com esparguete dobrado á frente 		5'	40'
		<ul style="list-style-type: none"> Rotação da cintura Esticar os braços em cima Extensão da cabeça Esticar os braços lateralmente Flexão do braço direito atrás Flexão do braços esquerdo atrás Esticar os braços braços atrás Rotação dos ombros Flexão do joelho direito á frente Flexão do joelho esquerdo á frente Flexão da perna direita atrás Flexão da perna esquerda atrás Esticar perna direita e esquerda á frente 		5'	45'

ANEXO 3

Planos Aula (Treino/AMA/Hidroginástica)

Plano de treino Infantis lecionado

	Sexta-Feira	
I	A3+M1	T
A1	800m (50L+50Est; 400 normal+ 400T.t.)	16
A1	6x100 (25Sub Mariposa+25L+25prn Est+ 25Est Forte) S=2'	14
A3/M1	2x(7x100L p25/26 + 2x200Est p27/28) S1= 1'30''/3'30''; S2=1'40''/3'50'' Entre séries 500 prn barbatanas L/C (25/25) p21	55
A1	400 relax	8
Tempo Total		93

Plano de treino fora de água lecionado (circuito 5)

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

Este circuito é repetido quatro vezes com descanso entre cada circuito de 3 minutos.

Plano de aula AMA lecionada


Clube dos Galitos				
Natação				
Aula nº	Data: 20/06/2013	Hora: 15:45 - 16:30	Nº Alunos: 6	
Bloco/Tema: Nível 0/1/2/3/4				
Professor Orientador: Rui Santos		Professor Titular: Ramiro Terrível	Professor estagiário: Rui Pereira	
Objetivos	Conteúdos	Descrição Actividades	Recursos	Tempo
<ul style="list-style-type: none"> Preparar o corpo para a aula, aquecendo os membros inferiores e superiores tentando assim evitar lesões. 	Activação Funcional Mobilização Articular	<ul style="list-style-type: none"> Corrida no mesmo lugar Salto com um pé e depois o outro Rodar joelhos Abrir e fechar pernas e braços Rodar braços para a frente os 2 ao mesmo tempo Rodar braços para a frente só direito Rodar os braços para a frente só esquerdo Rodar os 2 braços ao mesmo tempo para trás Rodar só braço direito para trás Rodar só braço esquerdo para trás Rodar pescoço 	Piscina	P T 5' 5'
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a agilidade e equilíbrio e capacidade respiratória 	Parte fundamental	<ul style="list-style-type: none"> Batimentos de pernas Crol com braços esticados a agarrar a parede Respirações seguidas com mãos esticadas a agarrar a parede Batimento de pernas Costas com a cabeça em cima da parede e braços a agarrar parede 		8' 15'
<ul style="list-style-type: none"> Flutuar sem apoio em diferentes posições 		<ul style="list-style-type: none"> Estrela sem apoio numa posição estática ventral ou dorsal Flutuação com os MI juntos e os braços em extensão acima da cabeça com as palmas das mãos uma por cima da outra "SETA". Primeiro em posição ventral e depois dorsal O mesmo exercício só que agora dá impulso com os MI na parede e desliza 		8' 23'

<ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos dentro de água sem apoios e em diferentes posições 	Retorno à Calma	<ul style="list-style-type: none"> • Na posição de "SETA" realiza batimentos de pernas Crol sem respiração • Na posição se "SETA" realiza batimentos de pernas Crol com respirações • Na posição se "SETA" realiza batimentos de pernas Costas sem respirações • Na posição se "SETA" realiza batimentos de pernas Costas com respirações 	Placas	8'	31'
<ul style="list-style-type: none"> • Desequilíbrios à entrada da água 		<ul style="list-style-type: none"> • Saltar de pés com obstáculos 	Arcos Colchões Esparguetes	4'	35'
<ul style="list-style-type: none"> • Promover a relação com a profundidade 		<ul style="list-style-type: none"> • Tocar com as mãos no fundo sem ajuda • Buscar os arcos ao fundo da piscina • Realizar golfinhos 	Arcos	4'	39'
<ul style="list-style-type: none"> • Promover o retorno à calma 		As crianças brincam entre si com arcos, placas, bolas	Arcos Placas Bolas	6'	45'

Sumário: Desenvolvimento da capacidade motora equilíbrio e agilidade, força e resistência

Bibliografia: Documento Guia de Ensino, Progressão Pedagógica Clube dos Galitos Natação
Queirós, T. B. (2004). *O Ensino da Natação - Uma perspectiva metodológica*. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas.

Plano de aula Hidroginástica lecionada

Clube dos Galitos							
Hidroginástica							
Aula nº	Data: 20/06/2013	Hora: 11:30 - 12:15	Nº Alunos: 20				
Bloco/Tema: Desenvolver a capacidade de resistências e força							
Professor Orientador: Rui Santos		Professor Titular: Hugo Franco				Professor estagiário: Rui Pereira	
Objectivos	Conteúdos	Descrição Actividades	Recursos	Tempo			
<ul style="list-style-type: none"> Preparar o corpo para a aula, aquecendo os membros inferiores e superiores tentando assim evitar lesões. 	Activação Funcional Mobilização Articular	<ul style="list-style-type: none"> Puxar água a frente braços alternados em simultâneo Empurrar água para trás braços alternados Braçada braços normal Braçada braços invertida Salto kanguru com puxada de água Bater palmas debaixo de água lento Bater palmas mais rápido Empurrar água para baixo, braços alternados Empurrar água para baixo, braços simultâneo Correr no mesmo lugar 	Sistema de Som Piscina CD Música Música de Xutos e Pontapés - Contentores	P 4'	T 4'		
<ul style="list-style-type: none"> Trabalhar a força das pernas 	Parte fundamental Cada exercício tem uma repetição de 15x	<ul style="list-style-type: none"> Chutar água à frente pé direito Chutar água à frente pé esquerdo Chutar água atrás pé direito Chutar água atrás pé esquerdo Joelho ao peito direito Joelho ao peito esquerdo Dois ao mesmo tempo joelhos Chutar cruzado Tocar com as mãos nos calcanhares que passam os joelhos Afastar pé direito lateralmente Afastar pé esquerdo lateralmente Skippings alto Rotação das mãos á frente Rotação das mãos á frente tipo hélice / Pontapés para trás intercalada mente Saltos laterais / Mãos na cintura 	Música dos Filhos da nação	3'	7'		

<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver o equilíbrio, agilidade, força 		<ul style="list-style-type: none"> Andar e correr no mesmo sítio Empurrar água lateralmente ao mesmo tempo estica perna contrária Saltos de grande impulsão Meias piruetas Puxar água lateral com um braço direito com deslocamento Puxar água lateral com um braço esquerdo com deslocamento Skipping / Empurrar a água só braço direito Skipping / Empurrar a água só braço esquerdo Skipping / Empurrar a água dois braços 	Música Xutos e Pontapés de Bragança a Lisboa	3'	10'
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a força de braços 		<ul style="list-style-type: none"> Murros à frente alternados Murro mão direita Murro mão esquerda Murro à face alternado Murro à face mão direita Murro à face mão esquerda Cotoveladas para trás braço direito Cotoveladas para trás braço esquerdo Murros para baixo alternado Murros para baixo braço direito Murros para baixo braço esquerda Murros para baixo braços alternados 	Música de Kombat de Jason Born –Written in the stars	5'	15'
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a força dos músculos dos ombros 		<ul style="list-style-type: none"> Rotação dos braços para a frente (ginástica) Rotação dos braços para trás (ginástica) Rotação ombros braços ao longo do corpo Rotação ombros braços esticados acima da cabeça Mãos esticadas à frente paralelas empurrar água para baixo (halter ombros) Mãos esticadas à frente paralelas empurrar água para cima (halter ombros) Rodar braços à frente tipo hélice Rodar braços para trás tipo hélice Rodar braços em cima da cabeça tipo hélice Empurrar água Puxar água 	Música de Alex Mica, Dalinda	4'	19'

<ul style="list-style-type: none"> Promover um pouco de descanso 		<ul style="list-style-type: none"> Ir até ao fim da piscina com esparguete no meio das pernas 	<p>Música Xutos e Pontapés, Homem do Leme Material esparguete</p>	<p>6' 25'</p>
<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver força 		<p>Com o esparguete esticado</p> <ul style="list-style-type: none"> Rotações do tronco Remada à frente Remada atrás Skipping nadegueiro Elevar joelho direito a tocar no esparguete Elevar joelho esquerdo a tocar no esparguete Elevar os dois e tocar no esparguete Baloçar tipo pendulo Rolar esparguete duas mãos Pontapés atrás direito Pontapés atrás esquerdo Elevar acima da cabeça e descer até à cabeça (Pump) Pegar no meio com as duas mãos e afundar Pegar na lateral só mão direita e afundar Pegar na lateral só mão esquerda e afundar <p>Com o esparguete em arco</p> <ul style="list-style-type: none"> Murros alternados Só murro braço direito Só murro braço esquerdo Braçada bruços Braçada bruços ao contrário Empurrar água braços ao mesmo tempo Abrir e fechar pernas e braços Deslocamento lateral com ajuda da mão lado deslocamento <p>Com o esparguete pelas costas</p> <ul style="list-style-type: none"> Bater pernas Chutar água cruzada Fazer tesouras Pedalar tipo bicicleta Puxar joelhos ao peito Fazer circunferências pés 	<p>Material esparguete Música dos Santos Populares e Emanuel, és uma Bomba</p>	<p>15' 40'</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Promover o retorno à calma 	Retorno à Calma	<ul style="list-style-type: none"> • Alongar pescoço • Rotação da cintura • Esticar os braços em cima • Extensão da cabeça lateral • Esticar os braços lateralmente • Flexão do braço direito atrás da cabeça • Flexão do braço esquerdo atrás da cabeça • Puxar cotovelo ao peito • Rotação dos ombros • Flexão da palma da mão com braço esticado • Flexão do joelho direito/ esquerdo á frente • Flexão da perna direita atrás • Flexão da perna esquerda atrás • Esticar perna direita á frente • Esticar perna esquerda á frente • Respirações controladas 4-1 	Música da Mariza a Chuva	5' 45'
--	-----------------	---	--------------------------	--------

Sumário: Desenvolvimento da capacidade motora equilíbrio e agilidade, força e o raciocínio

Bibliografia:

Ramaldes, A. (2002). *Hidro 1000: exercícios com acessórios*. Rio de Janeiro: Sprint.

Santos, L. R., & Cristianini, S. R. (2000). *Hidroginástica, 1000 exercícios*. Rio de Janeiro: Sprint.

Delgado, C. A., & Delgado, S. N. (2001). *A prática da hidróginástica*. Rio de Janeiro: Sprint.

Bonachela, V. (1994). *Manual Básico de Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint. Adami, M. R. (2003). *Aquafitness*. Dorling Kindersley - Civilização, Editores.

Barbosa, T. (2000). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidróginástica*. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas.

Sova, R. (1998). *Hidroginástica na Terceira Idade*. São Paulo: Editora Manole.


ANEXO 4

Fotografias/Vídeos

As fotografias e vídeos encontram-se num CD

ANEXO 5

Plano de estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO GESP.004.01
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (pós-grad) <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Rui da Silva Pereira</u> N.º <u>5007134</u>		
Docente orientador: <u>Nuno Miguel Lourenço Caseira Serra</u>		
Supervisor: <u>Rui Miguel Martins Santos</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
O Estágio Curricular divide-se em três fases: 1. Fase de observação e realização de relatórios de aula de Hidroginástica, de Ensino (Adaptação ao Meio Aquático) e de Treino de Infantis B. 2. Co-Leccionação de Hidroginástica, Ensino (Adaptação ao Meio Aquático) e Treino de Infantis B. 3. Leccionação de aulas de Hidroginástica, Ensino (Adaptação ao Meio Aquático).		
3. ASSINATURAS		
O Estudante _____ _____ (assinatura)	O Docente Orientador _____ _____ (assinatura e <u>carimbo</u> da Escola)	O Supervisor _____ _____ (assinatura e <u>carimbo</u> da Entidade)

