



**IPG**

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

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto

Edi Rafael Gastalho Cunha

julho | 2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Licenciatura em Desporto

**Relatório de Estágio**  
**Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa**

Edi Rafael Gastalho Cunha, 5007485

Ano lectivo 2013/2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Licenciatura em Desporto

# **Relatório de Estágio**

## **Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa**

Edi Rafael Gastalho Cunha, 5007485

O presente Relatório de estágio destina-se à  
obtenção da Licenciatura de Desporto pela  
Escola Superior de Educação, Comunicação e  
Desporto sob orientação de Prof. Doutor Nuno Serra.

Ano lectivo 2013/2014

## **Ficha Técnica**

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda

**Escola:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

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

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

**E-mail:** nserra@ipg.pt

**Discente:** Edi Rafael Gastalho Cunha

**Nº de aluno:** 5007485

**Telemóvel:** 914558333; **E-mail:** edirafaelcunha@gmail.com

## **Instituição de Estágio**

**Endereço:** Praça do Município 5150-642, Vila Nova de Foz Côa

**Telefone:** 279 760 400; **E-mail:** correio@cm-fozcoa.pt

**Web:** <http://www.cm-fozcoa.pt/>

**Orientador na Instituição:** Licenciado António Jerónimo

**E-mail:** desporto@cm-fozcoa.pt

**Duração do Estágio:** 32 semanas (12 horas semanais)

**Data de Início:** 3 de Outubro de 2013

**Data de Fim:** 30 de maio de 2014

**Total de horas de estágio:** 768 horas

## **Agradecimentos**

A realização do estágio e o respetivo relatório de estágio foram possíveis com o apoio de pessoas que contribuíram para esta etapa da minha vida, às quais deixo escrito a minha gratidão.

Neste sentido, gostaria de expressar o meu apreço ao professor Doutor Nuno Serra, o orientador de estágio, pela ajuda que foi dando ao longo dos meses de e pela orientação e partilha de conhecimentos que contribuíram para a realização do presente relatório.

Para além do professor orientador, aqui fica uma grande consideração pelo Instituto Politécnico da Guarda, mais precisamente, à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e os seus professores, pelos três anos em que me acolheu e fez de mim um futuro profissional na área do desporto.

Um muito obrigado à instituição acolhedora, a Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa, que se situa na minha residência, por ter permitido efetuar o estágio e ainda às piscinas municipais, inclusive os seus funcionários, que foram muito atenciosos.

Estou grato ao Professor António Jerónimo, responsável pelo Departamento Desportivo da Câmara Municipal de Foz Côa, e orientador interno, na instituição, pelo acompanhamento no período de estágio e a sua simpatia que me deixaram completamente à vontade.

Ao professor Jorge Filipe Faustino e amigo de longa data, o professor responsável pelas aulas efetuadas, um grande apreço por todos os conhecimentos fornecidos para a minha aprendizagem dentro da área, por todas as oportunidades oferecidas à minha formação. E ainda pela paciência que teve ao transmitir-me conhecimentos e pela disponibilidade que sempre mostrou.

Ao meu colega de estágio e um grande amigo, também antigo aluno do IPG, Alexandre André Paulos pelos momentos únicos que passámos nestes nove meses, pelo convívio e pela cooperação e apoio neste período de estágio.

Aos meus amigos e colegas amigos de curso, pela amizade e confiança que começaram a fazer parte da minha evolução académica.

Por fim, um muito obrigado, à minha família, pelo apoio incondicional que deram, especialmente à minha namorada, à minha mãe, ao meu pai e irmão, que sempre acreditaram que era capaz de concretizar os objetivos traçados.

## Resumo

Este documento apresenta uma descrição e reflexão, do Estágio realizado, no âmbito da Licenciatura de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, referente ao 3º ano.

O estágio realizou-se na Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa, mais propriamente nas Piscinas Municipais, onde foram realizadas as aulas de natação no decorrer do ano letivo 2013/2014.

A elaboração deste documento tem por objectivo reflectir sobre a modalidade de natação e o processo utilizado na formação e aprendizagem de crianças quanto à mesma.

O presente relatório está dividido em quatro capítulos. No primeiro abordei a contextualização do local de estágio. Num segundo capítulo foi feita uma caracterização do estágio, objetivos gerais e específicos, fases de estágio, bem como as atividades desenvolvidas. O terceiro capítulo assentou na revisão bibliográfica acerca da importância da modalidade de natação para crianças e as respetivas viragens nas diferentes técnicas de nado. No quarto capítulo realizei a reflexão final assim como a conclusão.

**Palavra-chave:** Estágio; Piscinas Municipais; natação; aprendizagem; objetivos; crianças.

## Índice

Ficha técnica	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iv
Índice	v
Índice de figuras	vii
Índice de tabelas	viii
Glossário	ix
Introdução	1
Capítulo 1: Contextualização do Local de Estágio	3
1. Instituição de Estágio: CM Foz Côa	4
2. Estrutura Orgânica de Autarquia	5
2.1.Caracterização Geográfica: V. N. Foz Côa	5
3. Caracterização Espacial	7
4. Caracterização do Local de Estágio	8
4.1.Recursos Humanos	9
4.2.Recursos Físicos	9
4.3.Recursos Materiais	12
Capítulo 2: Caraterização do Estágio	13
1. Objetivos do Estágio	14
1.1.Objetivos Gerais	14
1.2.Objetivos Especificos	14
2. Plano Anual	14
3. Fases do Estágio	14
4. Horário do Estágio	15
5. População-alvo	16
5.1.Caracterização das Turmas	16
6. Descrição das Atividades Desenvolvidas	18
Capítulo 3: Revisão Bibliográfica	23



1. Natação: Uma modalidade para crianças	24
2. Técnicas das Viragens em Natação	26
Capítulo 4: Reflexão final	31
1. Mais Valias do Estágio	32
2. Principais Dificuldades/Limitações	32
3. Ações de Formação Realizadas	32
4. Reflexão Final	33
5. Conclusão	34
Referência Bibliográfica	36
Anexos	38

## Índice de Figuras

Figura 1: Mapa do concelho de Vila Nova de Foz Côa	4
Figura 2: Gravura rupestre	4
Figura 3: Museu do Côa	5
Figura 4: Edifício das Piscinas Municipais	9
Figura 5: Receção	9
Figura 6: WC Masculino	10
Figura 7: WC Feminino	10
Figura 8: Balneário Masculino	10
Figura 9: Balneário Feminino	10
Figura 10: Vestuário Masculino/Feminino	10
Figura 11: Sala dos Funcionários da Piscina	10
Figura 12: Balneário dos Professores	10
Figura 13: Sala de Espera	11
Figura 14: Sauna	11
Figura 15: Espaço de manutenção	11
Figura 16: Piscina	11

## Índice de Tabelas

Tabela 1: Medidas Piscinas Municipais Foz Côa	12
Tabela 2: Horário Anual do Estágio	16
Tabela 3: Total de Horas de Aulas	22
Tabela 4: Fases da Viragem	29

## **Glossário**

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

## **Introdução**

O presente relatório pretende descrever, de uma forma clara e concisa, todas as actividades desenvolvidas ao longo de nove meses, de estágio curricular realizado nas Piscinas Municipais da Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa de Outubro de 2013 a Junho de 2014.

Este relatório surge no âmbito do terceiro ano da Licenciatura de Desporto ministrado pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. No curso de Desporto é necessário a realização de um estágio curricular numa instituição, com o objectivo de formar futuros conhecedores na área de Desporto e permitir aos discentes aplicar os conhecimentos adquiridos da modalidade de natação, ao longo do curso.

A minha escolha incidiu na Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa, devido às poucas vivências que tenho na modalidade de natação, sendo o futebol a minha modalidade principal devo conhecer um pouco mais acerca de outras modalidades e também ao facto de ser a minha zona de residência. O estágio foi realizado no complexo das Piscinas Municipais de Foz Côa, mais especificamente associado ao ensino/aprendizagem das técnicas de nado.

O presente relatório divide-se em quatro capítulos, sendo que, no primeiro capítulo, fiz uma abordagem sobre a Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa, onde é feita uma descrição sobre o funcionamento da autarquia, caracterização do Concelho, bem como uma caracterização do local de estágio, os seus recursos humanos, físicos e materiais e condições. No segundo capítulo referi os objetivos gerais e específicos, horário, população alvo, nomeadamente as diferentes turmas, bem como as actividades desenvolvidas ao longo do meu estágio nas Piscinas Municipais, entre outros. Num terceiro capítulo foi feita a revisão bibliográfica, mais propriamente na definição da modalidade de natação e o processo da técnica de viragem. Por último, realizei uma reflexão final, em que se ponderam as mais valias do estágio, a concretização dos objetivos traçados e as dificuldades que surgiram durante o processo.

Assim sendo, considero a realização de um estágio curricular importante, pois é o findar prático, de todo um processo de formação e aprendizagem e fundamental no processo de

formação e evolução de qualquer futuro técnico de desporto, preparando este para o mercado de trabalho futuro.

# *Capítulo 1: Contextualização do Local de Estágio*

---

## 1. Caraterização de Vila Nova de Foz Côa

A cidade de Vila Nova de Foz Côa é uma cidade portuguesa, pertencente ao Distrito da Guarda, Região Norte e sub região do Douro, e tem cerca de 3.300 habitantes. Foz Côa, Meda e Pinhel compartilham vestígios de arte rupestre do Vale do Coa/Parque Arqueológico<sup>1</sup>.

É sede de um concelho com 395,88 km<sup>2</sup> de área e 8.249 habitantes (2004) estando dividido em 17 freguesias, entre as quais, Almendra, Castelo Melhor, Cedovim, Chãs, Custoias, Freixo de Numão, Horta, Mós, Murça, Muxagata, Numão, Santa comba, Santo Amaro, Sebadelhe, Seixas, Touça, Vila Nova de Foz Côa e os locais, Pocinho e Cortes da Veiga.



Figura 1: Mapa do concelho de Vila Nova de Foz Côa

Vila Nova de Foz Côa recebeu o seu primeiro foral em 1299, concedido por D. Dinis, tendo sido renovado pelo mesmo monarca em 1314. Em 1514, foi concebido um novo foral por D. Manuel I. No concelho destacam-se vários monumentos entre os quais estes três Monumentos Nacionais: o castelo de Numão, o Pelourinho de Vila Nova de Foz Côa e a Igreja Matriz da mesma vila, com uma fachada manuelina. Elevada à categoria de cidade em 12 de Julho de 1997.

Vila Nova de Foz Côa viu o seu nome correr fronteiras pela descoberta e classificação como Património Mundial da Humanidade pela UNESCO através das suas gravuras rupestres paleolíticas ao ar livre no vale do Rio Côa, um dos maiores centros arqueológicos de arte rupestre da Europa<sup>2</sup>.

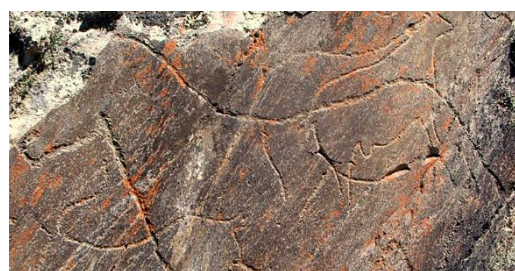


Figura 2: Gravura Rupestre

<sup>1</sup> <http://www.cm-fozcoa.pt>

<sup>2</sup> <http://www.cm-fozcoa.pt>



Esse património foi transferido para o Museu do Côa, o segundo maior museu (em área) de Portugal, a seguir ao de Arte Antiga de Lisboa. Está bem presente no espírito que residiu à Fundação Museu do Douro a necessidade e a preocupação de preservar, valorizar e divulgar os testemunhos da cultura material e imaterial das populações que construíram a paisagem douricense<sup>3</sup>.



Figura 3: Museu do Côa

Por último é de realçar esta região maioritariamente agrícola, também conhecida como a “Capital da Amendoeira”, devido à grande densidade desta árvore no concelho, em parte derivada do especial microclima de cariz mediterrânico. Estas amendoeiras florescem e vestem os campos de branco e rosa, normalmente na segunda semana de Fevereiro prosseguindo até aos primeiros dias de Março, onde decorre a uma feira festiva para comemorar tal acontecimento. Para além, da sua vasta densidade de amendoeiras, Vila Nova de Foz Côa também apresenta vinhas e olivais.

## 2. Câmara Municipal de Foz Côa

De acordo com Camilo (1998:48) os municípios são “comunidades sociais inseridas num determinado espaço territorial. Estas comunidades visam a satisfação dos seus próprios interesses e necessidades colectivas. São entidades que resultam das relações de vizinhança que se geram nas populações, isto é, da vida em colectividade nos locais (daí o seu carácter público) e são constituídos por órgãos representativos dos respectivos habitantes.”

Desta forma, o objectivo da autarquia é fomentar a participação da população infanto-juvenil do concelho nas diversas modalidades desportivas. Neste sentido há vários anos que a autarquia promove e disponibiliza aulas de natação.

### 2.1. Organograma de Autarquia

A Câmara Municipal de Foz Côa encontra-se estruturada de forma organizada e hierarquizada. O Organograma de uma empresa ou Instituição destina-se a fixar e a reorganizar os princípios gerais, os objectivos e a organização dos vários serviços da autarquia, ao nível de departamentos, divisões, secções e sectores e definir as

<sup>3</sup> <http://www.cm-fozcoa.pt>

respectivas atribuições e competências e tem por finalidade obter a melhoria das condições de trabalho, de eficácia e eficiência de todos os serviços.

O organograma presente no anexo 6 é de fácil percepção, revelando uma organização vertical que se traduz na supremacia dos órgãos de poder mais elevado em relação à base. Todas as ordens são desencadeadas pela Presidência e direcionadas para os diferentes departamentos.

### 3. Caracterização dos Recursos Físicos

O estágio curricular do Curso de Desporto realizou-se na Câmara Municipal de Foz Côa. Assim interessa conhecer os vários recintos desportivos municipais no qual estão inseridas as Piscinas Municipais, local onde se desenvolveu o estágio.

#### ➤ Piscinas Municipais

Esta instalação desportiva foi inaugurada em 1 de Junho de 1995. É composta por um tanque de aprendizagem de 16x8m, dois balneários para os utentes, dois para os professores, vestiários individuais, e sauna.

O município tem a seu cargo uma escola de natação, que tem por objectivo principal a adaptação ao meio aquático, existindo também turmas que trabalham o aperfeiçoamento das técnicas, limitadas à configuração da nossa instalação.

Funciona de segunda a sexta-feira das 8.30 horas às 22 horas e aos sábados das 10 às 13 horas e das 15 às 20 horas. Grande parte do horário diurno destina-se a utilização escolar, no entanto e sempre que esteja livre pode ser utilizada em regime de módulos de 1 hora. O período das manhãs de sábado, é destinado a crianças, tendo entrada gratuita, um adulto que a acompanhe.

#### ➤ Pavilhão gimnodesportivo municipal

O Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Vila Nova de Foz Côa, encontra-se edificado numa zona de Lazer, junto às Piscina Descobertas Municipais e ao Parque da Lameira que possui um Parque de Jogos e Recreio e um Circuito de Manutenção.

Foi inaugurado no ano de 2000, embora a sua abertura oficial à actividade tenha sido na época desportiva 2003/2004.

#### ➤ Estádio municipal

O campo de jogos de Vila Nova de Foz Côa, conhecido como Estádio de São Sebastião, por estar edificado junto ao largo da capela do referido Santo, é uma instalação desportiva que tem por objectivo principal a prática do futebol. A sua construção remonta à década de oitenta, sendo na altura uma obra imponente e de invejável qualidade.

O campo de jogos é composto por, o rectângulo de jogo com as medidas oficiais exigidas em relva artificial, quatro torres de iluminação que possibilitam a realização de jogos sem iluminação natural, uma zona para futura pista de atletismo onde foram marcados quatro corredores em betuminoso, três casas de banho no exterior para os espectadores e na parte inferior de uma das bancadas as instalações de apoio ao recinto de jogo como, três balneários sendo um de pequenas dimensões para as equipas de arbitragem, uma sala que foi adaptada para lavandaria e outra pequena para posto médico. Existem também outras duas pequenas salas que servem de sede para o Grupo Desportivo de Vila Nova de Foz Côa, um bar e um ginásio devidamente equipado com máquinas de cardio e musculação.

➤ Court de ténis municipal

Outro recinto desportivo existente na cidade de Vila Nova de Foz Côa é o court de ténis. Este situa-se no centro da cidade ao lado da paragem dos autocarros. Tem como destinatários todos os cidadãos que pretendam jogar ténis e no momento não existe nenhuma escola para aprendizagem.

#### **4. Caracterização do Local de Estágio**

O estágio curricular do curso de desporto realizou-se nas Piscinas Cobertas Municipais de Vila Nova de Foz Côa. Este ponto assenta na caracterização do pessoal docente, bem como das instalações e respectivos materiais.

Este espaço destina-se ao ensino das primeiras técnicas de natação, sendo também um recinto de banhos livres para desfruto da população de Vila Nova de Foz Côa em geral. Assim sendo, as Piscinas Cobertas da cidade proporciona aos seus habitantes um espaço lúdico, com atividades de saúde e lazer, como as aulas de hidroginásticas para a população sénior, bem como atividades de aprendizagem e ensino para crianças ou se necessário para pessoas que após a idade adulta pretendam aprender a nadar.

As aulas realizadas efectuaram-se a partir dos dois anos de idade até por volta dos dez anos. As aulas são orientadas por um professor e é feito um acompanhamento pelos pais das crianças.

Nesse sentido, é fundamental fazer referência aos recursos presentes nas instalações, pois influenciam os processos de ensino/aprendizagem.

#### 4.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos das Piscinas Municipais assentam no departamento de desporto da Câmara Municipal de V.N. de Foz Côa, como responsável pelo mesmo e orientador interno do estágio, o professor António Jerónimo. No decorrer desta experiência, o meu trabalho desenvolveu-se, com o apoio do professor Jorge Filipe Faustino, professor responsável por lecionar as aulas de natação, juntamente com o professor estagiário, André Paulos. Para além dos professores, a piscina tem uma ou duas funcionárias por turnos e ainda um funcionário responsável pela manutenção das instalações.

#### 4.2. Recursos Físicos

O edifício das Piscinas Municipais fica situado na Rua engenheiro Eugénio Nobre, local onde se realizou a tempo inteiro o meu estágio. (figura 4). Na seguinte (figura 5) verificamos a receção, onde se encontrava uma funcionária na venda de bilhetes para banhos livres ou outra função de secretariado.



Figura 4: Edifício das Piscinas



Figura 5: Receção

No interior das instalações, existiam duas casas de banhos para os alunos, uma para pessoas do género masculino (figura 6) e outra para o feminino (figura 7). Quanto aos balneários, para todos os grupos etários (atletas, crianças, adultos, idosos), estes também se encontravam divididos consoante o género, um balneário masculino (figura 8) e um balneário feminino (figura 9). Os vestuários, local onde os alunos se equipavam para as aulas (figura 10).

---

<sup>4</sup> Fonte própria



Figura 6: WC Masculino



Figura 7: WC Feminino



Figura 8: Balneário masculino



Figura 9: Balneário Feminino



Figura 10: Vestiário Masculino/feminino

Os professores e funcionários também tinham um local próprio, sendo que na figura 11 temos a sala dos funcionários da piscina e na figura 12 encontra-se o balneário dos professores, espaço onde os professores se equipavam.



Figura 11: Sala dos Funcionários da Piscina



Figura 12: Balneário dos Professores

O edifício apresenta, ainda, uma sala de convívio e de espera para os pais dos alunos (figura 13). Nas Piscinas Municipais de V.N. de Foz Côa é possível usufruir da sauna para a população foscoense (figura 14), sendo um espaço que requer maiores cuidados e vigilância para não haver abusos no seu uso, sendo que pode ser prejudicial para a saúde dos seus utilizadores, quando não devidamente utilizada.



Figura 13: Sala de Espera



Figura 14: Sauna

Na figura 15 encontrava-se o espaço de manutenção, espaço esse constituído por máquinas que controlam o aquecimento da água, a quantidade de cloro e outras substâncias, entre outros.



Figura 15: Espaço de manutenção

<sup>5</sup>Na figura 16, na piscina, foi onde se realizaram as aulas. Parte dela é de baixa profundidade sendo usada para a adaptação ao meio aquático (crianças a partir dos três anos). A outra parte é de profundidade, utilizada numa fase em que as crianças já estão

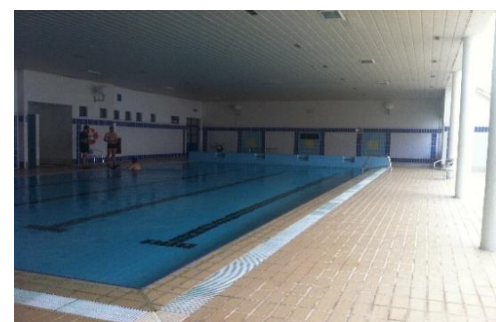


Figura 16: Piscina

---

<sup>5</sup> Fonte própria

preparadas para começarem a nadar sem o apoio dos professores.

Neste sentido, as medidas do espaço em questão são apresentadas na seguinte tabela:

**Tabela 1: Medidas Piscinas Municipais Foz Côa**

<b>Espaços</b>	<b>Medida por m2</b>
Salão grande + piscina	600 m2
Piscina	200 m2
Sala de visualização de aula	55 m2
Arrecadação do material	24 m2
Vestuário masculino/feminino	49 m2
Balneário masculino/feminino	48 m2
Balneário + vestuário dos estagiários	21 m2
Recepção	50 m2

### **4.3. Recursos Materiais**

No seguimento dos recursos existentes na piscina, falta abordar os recursos materiais, estes eram importantes na prática da natação de aprendizagem, aperfeiçoamento e treino. Assim, os materiais existentes e disponíveis na escola de natação estão presentes desde a figura 17 à figura 30 (anexo 7).

Os materiais eram guardados na sala de arrumos, devidamente arrumados. Os materiais que são utilizados para a prática da natação são os seguintes: placas grandes; pinos flutuantes; bolas de borracha; arcos; halteres; cavalinho; esparguetes; separadores; cestos; argolas; luvas; balizas...



## *Capítulo 2: Caracterização do Estágio*

---

## **1. Objetivos do Estágio**

### **1.1. Objetivos Gerais**

Os meus objetivos gerais no estágio foram os seguintes:

- Aumentar os conhecimentos e competências associados ao ensino das técnicas de nado;
- Desenvolver capacidades de interação com crianças;
- Desenvolver competências de orientação, de forma autónoma, no processo de ensino/aprendizagem;

### **1.2. Objetivos Específicos**

A partir dos objetivos gerais, apresentados anteriormente, foram formulados os seguintes objetivos específicos:

- Dominar as componentes críticas de cada técnica de nado;
- Identificar os erros mais comuns fornecendo aos alunos *feedbacks* avaliativo-prescritivos adequados;
- Dominar o posicionamento em relação à turma, a colocação de voz e a transição entre exercícios;
- Dominar as progressões pedagógicas dos elementos técnicos da natação;
- Planear adequadamente uma sessão de adaptação ao meio aquático e ensino das técnicas de nado.

## **2. Planeamento Anual**

O planeamento anual foi realizado de acordo com o planeamento da instituição fornecedora do estágio, como podemos observar no anexo 1.

## **3. Fases de Estágio**

Durante o estágio, este dividiu-se em três fases, a primeira fase de observação, de seguida a fase de co-licionação e a terceira fase de lecionação. As três fases referidas incidiram na aprendizagem inicial de natação, em especial, à adaptação ao meio aquático.

Assim, a fase de observação decorreu nos primeiros três meses de estágio, referente a outubro, novembro e dezembro, em que esta fase consiste na minha observação ao professor a leccionar as aulas, com o objetivo de me integrar e desenvolver capacidades para a fase posterior. Numa segunda fase, a fase de co-lecção, comecei por me envolver diretamente nas atividades realizadas, ajudando o professor em alguns exercícios. Esta fase foi importante para conhecer as características dos alunos. A fase de co-lecção teve a duração de quatro meses (final de abril).

Por último e não menos importante, a fase de leccionação consistiu na leccionação autónoma, isto é, nesta fase o estagiário planeou e dinamizou as sessões, sendo que o professor se encontrava apenas a observar e só realizava intervenções se necessário. Esta fase foi importante, pois permitiu desenvolver um carácter autónomo e ainda conhecer e desenvolver as diferentes técnicas para os diferentes níveis de aprendizagem.

#### **4. Horário do Estágio**

O horário (Anexo 2) foi distribuído por dois dias semanais, referentes à quinta-feira e sexta-feira. Assim, de acordo com o horário anexado, época balnear 2013/2014, apenas são contabilizadas as horas feitas na quinta e sexta-feira, sendo que em ambos começava o meu estágio por volta das 9:00 da manhã, até às 12:30 horas e à tarde, na quinta-feira, era das 16 horas às 20 horas.

De manhã começava às nove horas com duas aulas de adaptação ao meio aquático, com as turmas do Jardim de Infância e patronato. Nestas sessões realizei a fase de co-lecção. Estas terminavam às onze horas.

Numa fase inicial no fim das sessões, das onze até ao meio dia e meio verificava as presenças dos alunos na base de dados. Numa fase posterior planificava as sessões de aulas.

Da parte da tarde começava às dezasseis horas e organizava o material para a sessão de aula. A partir das dezassete horas durante as sessões observava, co-leccionava e leccionava, como podemos constatar na tabela 2, nas turmas da Tartaruga, Pinguim, Golfinho, Tubarão e Baleia.

**Tabela 2: Horário Anual do Estágio**


**HORÁRIO SEMANAL ÉPOCA BALNEAR 2013/2014**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
INICIO	9H30	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	ENCERRADO
TERMINUS	10H15						
INICIO	10H15	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	BANHO LIVRE
TERMINUS	11H00						
INICIO	11H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	C.D.C.I.	ESCOLA SECUNDÁRIA	C.D.C.I.	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	11H45						
INICIO	15H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	15H45						
INICIO	16H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	16H45						
INICIO	17H00	HIDRO I	BANHO LIVRE	HIDRO II	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	17H45						
INICIO	17H45	FOCA	TARTARUGA	FOCA	TARTARUGA	PINGUIM	BANHO LIVRE
TERMINUS	18H30						
INICIO	18H30	GOLFINHO	TUBARÃO	PINGUIM	GOLFINHO	TUBARÃO	BANHO LIVRE
TERMINUS	19H15						
INICIO	19H15	HIDRO II	BALEIA	HIDRO I	BALEIA	BANHO LIVRE	BANHO LIVRE
TERMINUS	20H00						

**DESPORTO MUNICIPAL**

## 5. População-Alvo

A população-alvo do meu estágio foram crianças com idades compreendidas entre os três e os doze anos. Assim, era pretendida uma adaptação ao meio aquático e aprendizagem das diferentes técnicas de nado, porém, era necessária uma intervenção de acordo com as capacidades das crianças, ou seja, diferentes níveis de aprendizagem.

### 5.1. Caracterização das Turmas

O meu estágio desenvolveu-se de outubro de 2013 a Maio de 2014 e nesse período de tempo, tanto a fase de observação, co-licionação e de lecionação incidiram em diferentes níveis de aprendizagem em que para cada nível era atribuído um nome de um animal aquático, como verificamos no documento referente aos objectivos gerais da Escola de Natação de Vila Nova de Foz Côa (anexo 3).

Neste sentido, de acordo com o anexo 3, temos cinco níveis de aprendizagem, em que o nível zero se intitula de PATRONATO OU JARDIM DE INFÂNCIA, o primeiro de TARTARUGA, o segundo de PINGUIM, de seguida GOLFINHO, o quarto TUBARÃO e por último BALEIA.

- PATRONATO OU JARDIM DE INFÂNCIA– A idade das crianças compreendiam entre os 3 e 5 anos. Estas turmas eram de escolaridade obrigatória para a adaptação ao meio aquático, ou seja, nível 0.
- TARTARUGA – O nível um é a continuação à adaptação ao meio aquático, neste nível as crianças tinham idades compreendidas entre 5 e 7 anos.
- PINGUIM – Neste segundo nível, já feita a familiarização com a água, começa a aprendizagem das técnicas de *crol* e costas. As crianças com idades entre 6 e 8 anos já estão preparadas para essa aprendizagem.
- GOLFINHO – Aperfeiçoamento das técnicas aprendidas no nível anterior. Em continuidade com o segundo nível, este nível consiste no aperfeiçoamento das técnicas de *crol* e costas, porém tendo em conta os seguintes aspetos, respiração, coordenação e movimento. Nesta fase os alunos compreendiam idades entre os 8 e 9 anos.
- TUBARÃO – Este quarto nível com crianças com idades compreendidas entre 9 e 10 anos, este nível insere-se na técnica de bruços. Para além desta, começa-se a praticar viragens nas três técnicas aprendidas, *crol*, costas e bruços.
- BALEIA – Por fim, aprende-se, ainda, a técnica de mariposa, juntamente com o aperfeiçoamento das técnicas adquiridas anteriormente e com as respetivas viragens, bem como aperfeiçoamento das partidas de competição. Nesta fase as crianças compreendiam idades entre os 10 a 12 anos.

## 6. Descrição das Atividades Desenvolvidas

Durante o estágio curricular foram desenvolvidas competências importantes e necessárias, para um futuro professor de natação, e que me permitiram realizar uma adequada condução do processo de ensino-aprendizagem. O trabalho que leva à aquisição dessas mesmas competências é um trabalho desenvolvido durante o ano lectivo e dirigido às várias turmas, cada uma com o seu nível de aprendizagem. Assim sendo, as aulas foram dadas de acordo com o calendário facultado pelo supervisor, responsável pelo departamento de Desporto da CM de Vila Nova de Foz Côa. Neste sentido as actividades desenvolvidas basearam-se no calendário exposto no anexo 1 e anexo 4 e estão agrupadas nas seguintes fases:

### ➤ Fase de observação (cor verde)

Durante esta fase observei o professor a lecionar os diferentes níveis de aprendizagem. Referente ao PATRONATO E JARDIM DE INFÂNCIA as aulas eram essencialmente de adaptação ao meio aquático. Não cheguei a realizar observação neste nível, devido ao grande número de crianças passando logo para a fase de co-lecinação prolongando-se até ao final do estágio.

Na turma TARTARUGA, as actividades baseavam-se na flutuação, deslize, identificação de objetos e iniciação do rolamento à frente e atrás. Neste nível até ao fim da fase de observação as crianças realizavam flutuações ventrais, flutuações dorsais, deslizes ventrais com rotação para dorsal, deslizes dorsais para ventral, a passagem da flutuação ventral para dorsal e vice-versa.

Na turma PINGUIM assentava na iniciação à técnica de *crol*; As crianças realizavam exercícios de batimentos dos membros inferiores com apoio e sem apoio aproximadamente 10 metros, respiração frontal aumentando o tempo de expiração e diminuindo o tempo de inspiração, ciclo dos membros superiores com *pullboy*, movimentos de braços com grande amplitude e em apneia e movimentos de um braço com placa associados à respiração.

Na turma GOLFINHO destinou-se à iniciação da técnica de bruços. No início do estágio observei nas primeiras aulas as crianças a realizarem exercícios das técnicas anteriormente apreendidas (*crol* e costas), batimento dos membros inferiores nas técnicas *crol* e costas mais ou menos cinquenta metros sem parar, batimento lateral dos

membros inferiores, na técnica de *crol* e costas realizaram quatro batimentos dos membros inferiores para um ciclo dos membros superiores. Posteriormente deu-se ao início da técnica de bruços, o professor explicou e demonstrou alguns exercícios fora de água para os alunos verem como se processa o movimento da técnica, inicialmente sentou-se no solo, mãos apoiadas atrás, braços em extensão e realizou o movimento das pernas, na parte de menos profundidade em cócoras realizou o movimento dos membros superiores, os alunos realizaram o mesmo. Mais tarde realizaram movimento dos membros inferiores e superiores com placa.

Na turma TUBARÃO abordei a iniciação à técnica de mariposa. Como na anterior observei que nas primeiras sessões tinham um caráter introdutório relembrando as técnicas abordadas na etapa anterior. No início da aprendizagem da técnica de mariposa o professor explicou e demonstrou os movimentos desta nova técnica para as crianças. Os alunos começaram por realizar ondulações dentro de água em apneia com equilíbrio horizontal ventral e dorsal, movimento dos membros inferiores com apoio e controlo da respiração, movimentos de um dos membros superiores com placa e controlo da respiração.

Na turma BALEIA observei o aperfeiçoamento das técnicas atrás referenciadas. Todo o conhecimento adquirido com estas aulas onde assisti à iniciação de todas as técnicas apreendidas, foi importante para a aquisição de metodologias de ensino que foram importantes para as seguintes fases. Os alunos realizaram cem metros *croll* e costas, cinquenta metros bruços, aperfeiçoamento da técnica de viragem em todos os estilos, melhorar os batimentos dos membros inferiores na técnica de mariposa, nadar mariposa só com um braço e depois trocar e nadar mariposa vinte e cinco metros.

➤ Fase de co-licionação (cor azul)

Nesta fase comecei por intervir gradualmente nas sessões. Com o PATRONATO E JARDIM DE INFÂNCIA iniciei desde logo a co-licionar devido a haver muitas crianças para só dois professores, realizei só atividade que o professor Filipe licionava. Neste nível as crianças realizavam exercícios que teriam de conseguir mergulhar a cara na água com os olhos abertos, apanhar um e mais tarde dois objetos no fundo, caminhar na água de frente e de costas, mergulhar a cara na água e expirar, ajoelhar-se no fundo da piscina através da expiração, passar entre as pernas de um colega, saltar de pé para a água, deslocar-se em equilíbrio dentro de água, ter confiança e segurança.

Na turma TARTARUGA a co-licionação começou por ensinarmos os alunos a realizar rolamentos para a frente e para trás com ajuda dos professores ou colegas superficialmente e ir afundando posteriormente, mandamos realizar deslize e agrupar de seguida, realizar impulso na parede com os pés e agrupar e ficar em apneia, dar impulso com as mãos para trás e agrupar em apneia. Mais tarde começamos por aplicar a técnica de *crol* com ajuda, mandamos realizar exercícios de batimentos dos membros inferiores com e sem placa e mais tarde realizar batimentos dos membros inferiores com rotação dos membros superiores em simultâneo.

Na turma PINGUIM ajudei as crianças a finalizar a aprendizagem de *crol* completo a iniciarem a técnica de costas. Nesta fase os alunos já realizavam cinquenta metros só com batimentos dos membros inferiores, cinquenta metros só o ciclo dos membros superiores e cinquenta metros da técnica de *crol* completa. Depois demos início à aprendizagem na técnica de costas. Os alunos começaram por realizar deslizes dorsais, sentados na água a realizar batimentos dos membros inferiores para sentirem a pressão da água, posição dorsal com placa atrás da cabeça e realizar batimentos dos membros inferiores, sem placa e com os braços esticados o batimento dos membros inferiores, com *pullboy* realizar o ciclo dos membros superiores e depois sem *pullboy*.

Na turma GOLFINHO consistiu em aperfeiçoar a técnica de bruços, onde a minha intervenção começou por analisar se a técnica estava a ser efetuada corretamente. Para isso utilizamos exercícios com apoio e fomos para dentro de água. Os alunos realizaram movimento dorsal e ventral dos membros inferiores com e sem placa, movimento dorsal dos membros inferiores com os braços atrás das costas, movimento dos membros superiores sem paragem das mãos ao nível do peito e controlo da respiração e nadar a técnica com bons níveis de coordenação e controlo da respiração.

Na turma TUBARÃO iniciamos com aperfeiçoamento das técnicas de mariposa, a técnica de mergulho e aperfeiçoamento da técnica de viragem. Na técnica de mariposa realizamos exercícios com placa, movimento ventral dos membros inferiores, sendo dois batimentos e o segundo mais forte, com *pullboy* realizaram movimento ventral dos membros superiores, sem apoio e realizar o movimento dos membros superiores e inferiores para a sua ligação. Na parte da técnica de mergulho, mergulharam a partir do bloco de partida, inicialmente colocamos arcos na água e os alunos apenas deixaram-se cair e posteriormente realizaram o impulso. Assim como o aperfeiçoamento do



rolamento para as viragens e realizaram cambalhotas dentro de água sem ajuda, davam impulso com os pés ou mãos na parede.

Na turma BALEIA iniciamos o aperfeiçoamento da técnica de viragem, igual à turma tubarão. No que respeita a treino de força e velocidade, nas diferentes técnicas, adquiri mais conhecimento no que respeita a este tipo de treino com a ajuda do professor. Neste período de tempo, comecei por intervir mais nas aulas, sendo que em alguns momentos dessas aulas eu era o responsável por lecionar, mas sempre com a ajuda direta do professor. Durante esta fase para treinar a força, mandamos os alunos realizar 200 metros para cada técnica. Para trabalhar a força o movimento teve de ser mais lento e com maior amplitude. Para trabalhar a velocidade mandamos fazer uma piscina na sua maior velocidade realizando bem o gesto técnico e fazer a recuperação com duas piscinas.

➤ Fase de lecionação (cor amarelo)

A fase mais esperada e importante para mim, foi a fase da lecionação autónoma, em que tive de orientar as sessões sozinho, apenas com o professor a observar e a ajudar. Esta fase, apesar de desafiante, não senti grandes dificuldades, pois já estava à vontade com as turmas e as técnicas de natação.

Na turma TARTARUGA lecionei o movimento dos membros inferiores da técnica de nado de costas. Mandei os alunos realizarem movimentos dos membros inferiores com e sem placa, realizaram também poucos exercícios do movimento dos membros superiores com e sem placa, para não esquecerem o movimento. Todos estes exercícios foram realizados com grande amplitude.

Na turma PINGUIM lecionei a técnica de costas completa. No início mandei realizar os exercícios com apoio para verificar alguns erros, mas posteriormente mandei realizar o movimento completo da técnica de costas dando alguns feedbacks.

Na turma GOLFINHO comecei por lecionar o treino de velocidade em *crawl*, costas e bruços e ainda a técnica de mergulho; Para os exercícios de velocidade mandei fazer duas piscinas na sua maior velocidade realizando bem o gesto técnico e recuperar com quatro piscinas. Na técnica de mergulho, mandei mergulhar da berma da piscina com arcos, posteriormente realizaram o mesmo exercício com impulso e no fim mergulharam do bloco de partida com e depois sem arcos.

Na turma TUBARÃO lecionei a parte do treino de resistência nas quatro técnicas com uma velocidade moderada, eles realizaram doze piscinas de *crol*, costas e bruços e dez de mariposa sem intervalo entre as técnicas. Na última quinzena lecionei exercícios de pré-competição, competições em grupos e individuais nas diferentes técnicas de nado.

Por fim, na turma BALEIA lecionei também o treino de pré-competição interna respetivamente. Numa primeira fase realizaram todos duas piscinas de cada técnica de nado e depois então teriam todos de bater o melhor tempo. Numa segunda fase realizaram as mesmas duas piscinas e cada um teve de bater o seu melhor tempo.

Na seguinte tabela é possível verificar o total de horas de aulas realizadas durante o estágio. Neste sentido efectuei cento e noventa e duas horas nas três fases, de observação, co-leccionação e leccionação. Referente ao total de horas do estágio realizei quatrocentas e oitenta horas.

**Tabela 3: Total de horas de aulas**

	Patronato e Jardim de Infância	Tartaruga	Pinguim	Golfinho	Tubarão	Baleia	Total (horas)
Observação	12	12	12	12	12	12	72
Co-Lecionação	16	16	16	16	16	16	96
Lecionação	4	4	4	4	4	4	24
Total de horas de aulas	32	32	32	32	32	32	192
<b>Total de horas de estágio</b>							<b>480</b>

## *Capítulo 3: Revisão Bibliográfica*

---

## **1. Adaptação ao Meio Aquático**

Uma das áreas da natação que mais se desenvolveu nos últimos anos foi as actividades aquáticas para bebés. São inúmeras as vantagens que a natação pode oferecer nesta etapa: melhora o desenvolvimento neuromotor, fortifica os músculos, estimula um sono mais tranquilo, reforça o apetite, activa e dá mais mobilidade às articulações, proporciona a sociabilização, entre outros (Tahara et al., 2006).

Posto isto, a natação parece oferecer um excelente meio para um melhor desenvolvimento da criança. Sem dúvida, a natação infantil é o primeiro e mais eficaz instrumento de aplicação da Educação Física no ser humano (Azevedo, Morais, Rodrigues, Barbacena & Grisi, 2008).

No contexto do estágio curricular, a presente modalidade foi realizada com crianças, que inicialmente a primeira preocupação é a adaptação à água da criança. Na natação antes de iniciar a aprendizagem das técnicas de nado, a criança deverá concluir um processo fundamental para a evolução na modalidade: a Adaptação ao Meio Aquático. De um ponto de vista mais característico, o conceito de adaptação ao meio aquático está tradicionalmente ligado ao conceito de “saber nadar”. Mas este conceito é muito vasto, provocando em cada indivíduo diversas reacções. Reacções estas que variam consoante a formação e a vivência do próprio indivíduo (Martins, 2010)

Segundo Barbosa (2001), a aquisição das habilidades aquáticas básicas, é uma etapa muito importante, pois representa os pré-requisitos para as habilidades motoras aquáticas específicas, como são as técnicas de nado. Este autor afirma que no domínio da aprendizagem e do desenvolvimento motor, as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, à posteriori, de habilidades mais complexas e mais específicas, como são as desportivas.

A definição de nadar, para os inexperientes, ainda corresponde à aquisição final das técnicas de nado. Barbosa (2005), refere que “saber nadar” implica, por parte do sujeito no meio aquático, comportamentos adequados, em termos de equilíbrio, respiração e propulsão, em resposta a uma situação específica.

A prática da natação para bebés tem vindo a aumentar e torna-se do nosso interesse desenvolver métodos de ensino eficazes e úteis, uma vez que esta actividade possui

objectivos, características e metodologia própria. Como tal, os estudos sobre esta actividade apresentam-se por isso com uma extrema importância, de forma a poder disponibilizar um conhecimento científico sólido que permita aos profissionais desta área utilizarem orientações metodológicas fundamentadas (Rebelato & Conceição, 1989).

## 2. Técnica das Viragens em Natação

A minha escolha da revisão bibliográfica sobre das diferentes viragens nas técnicas de nado incidiu pelo pouco conhecimento acerca das mesmas e pela na pouca carga horária dada nas sessões.

A natação torna-se diferente das outras modalidades pelo simples facto de ser realizada em meio aquático. Consequentemente, provoca adaptações ao deslocamento nesse meio respectivamente ao nível da respiração e da posição corporal.

Do ponto de vista metabólico, a natação é definida pelas distâncias de competição, como uma modalidade de resistência, este facto acresce a caracterização fisiológica do nadador, proveniente de numerosos estudos de investigação, comprovam que todo e qualquer praticante de bom nível, mesmo que a sua especialidade sejam as provas de curta duração, apresenta valores elevados de potência e capacidade aeróbias, semelhantes aos observados em outras especialidades consideradas tradicionalmente de "resistência". A diversidade das provas constantes dos programas competitivos internacionais de Natação Pura provoca a solicitação, em maior ou menor grau, dos três sistemas de produção de energia. A participação relativa de cada sistema depende, evidentemente, da duração de cada prova, partindo do pressuposto de que todo o desempenho competitivo é realizado à máxima intensidade.

Neste sentido, a viragem é o gesto técnico que permite ao nadador inverter o sentido do seu deslocamento, uma vez atingida a extremidade da piscina. É de realçar, uma vez mais, que constitui um momento acíclico, dentro de uma prova de natação. Tal como é referido por Fernandes e Vilas-Boas (2002), a viragem é um gesto técnico que permite ao nadador inverter o sentido do seu deslocamento, uma vez atingida a extremidade da piscina.

As viragens segundo Alves (1998), fazem parte integrante das provas de Natação Pura Desportiva, constituindo a par do tempo de partida e do tempo de nado. Dependendo da distância da prova, o tempo utilizado nas viragens assume uma maior ou menor importância, aumentando a sua importância com o aumento da distância da prova.

Assim, como parte integrante dos percursos das provas de natação as viragens têm que ser alvo de uma atenção especial por parte de treinadores e nadadores, pois o tempo gasto nas viragens pode significar a diferença entre a vitória ou a derrota.

Consoante o estilo de nado será adaptada uma técnica para realizar a inversão de sentido e nas provas de natação as viragens podem ser classificadas em: i) “cambalhotas/rolamentos”, envolvendo uma acção complexa de viragem que inclui uma rotação principal á volta do eixo transversal, no plano sagital, combinada ou não com rotações á volta de outros eixos, especialmente o longitudinal e ii) viragens abertas, que são especialmente centradas em rotações á volta do eixo sagital, no plano frontal, mais ou menos combinadas com rotações á volta de outros eixos. (Alves, 1998)

Segundo pesquisas realizadas, as cambalhotas/rolamentos foram, em primeiro lugar, adoptadas ás provas de estilo Livre, e mais tarde usadas apenas em provas de estilos, nomeadamente na viragem de mudança de estilo de Costas para Bruços, mas com uma acção de rotação para trás com a mão na parede, o que é um tipo muito particular de acção de inversão. Com a mudança das regras para as viragens de Costas, a “cambalhota” começou a ser usada também nas provas deste estilo, e com um arranjo muito parecido e comparado com o estilo Livre (Vilas-Boas & Fernandes, 2003).

A viragem aberta foi a primeira viragem a ser utilizada em natação para todos os estilos. Actualmente é típica das provas de Bruços e de Mariposa que possivelmente será uma herança do Bruços. É também utilizada nas provas de estilos, nas viragens de mudança de estilo, vindo de Bruços ou Mariposa. Finalmente, pode ser também usada como “alternativa” á viragem de Costas para Bruços, mas com muitas particularidades em relação á viragem aberta. (Vilas-Boas & Fernandes, 2003).

A execução das viragens, nomeadamente no estilo de mariposa, obedece a um conjunto de regras estipuladas pela administração desportiva da natação, a Federação Internacional de Natação Amadora (FINA). As regras que definem como executar a viragem numa prova de mariposas são:

- SW 8.1 – “Desde o início da primeira braçada após a partida e depois de cada viragem, o corpo deve permanecer na posição de braços. É permitido o batimento de pernas na posição lateral enquanto o nadador estiver submerso. Não é permitido, em qualquer momento, rodar para a posição de costas.” (Fukuoka-JPN, Julho 2001);
- SW 8.2 – “Ambos os braços devem ser levados para a frente juntos por fora da água e trazidos para trás simultaneamente durante toda a prova, sujeito ao disposto em SW 8.5. (Fukuoka-JPN, Julho 2001)”;
- SW 8.3 – “Todos os movimentos das pernas para cima e para baixo devem ser executados simultaneamente. A posição das pernas ou dos pés não necessitam de estar ao mesmo nível, no entanto não poderá haver alternância entre eles. O movimento de pernada de braços não é permitido. (Fukuoka- JPN, Julho 2001)”;
- SW 8.4 – “Em cada viragem e no final da prova o toque na parede deve ser feito com ambas as mãos simultaneamente, ao nível, por cima ou abaixo da superfície da água. (Perth-AUS, Janeiro 1998)”;
- SW 8.5 – “Na partida e nas viragens é permitido ao nadador uma ou mais pernadas e uma braçada debaixo de água que o conduza à superfície. Será permitido ao nadador estar totalmente submerso até uma distância de 15 metros da parede, após a partida e depois de cada viragem. A esta distância a cabeça deverá ter já rompido a superfície da água. O nadador deverá permanecer à superfície até à viragem seguinte ou até à chegada. (Perth-AUS, Janeiro 1998)”.

Em provas de mariposa, a técnica de viragem utilizada é intitulada de “viragem aberta”. Esta técnica de viragem tem, tal como todas as outras técnicas, como principal imposição regulamentar na obrigatoriedade da realização do contacto na parede com as duas mãos em simultâneo, podendo este contacto ser realizado à superfície, assim como abaixo ou acima da mesma.

Neste sentido, muitos investigadores atribuem importância às viragens, daí os estudos para melhor compreender todas as suas componentes e factores que podem influenciar a sua execução, de modo a optimizarem o rendimento dos nadadores neste período específico das provas. Por isso na tabela a seguir é possível verificar as fases da viragens de acordos com os respetivos autores.





**Tabela 4: Fases da Viragem**

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Fases da Viragem</b>
Alves	1995	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aproximação à parede;</li> <li>➤ Rotação e contacto com os pés;</li> <li>➤ Impulsão dinâmica;</li> <li>➤ Deslize</li> </ul>
Maglisho	1993	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aproximação;</li> <li>➤ Viragem;</li> <li>➤ Impulsão;</li> <li>➤ Deslize;</li> <li>➤ Saída.</li> </ul>
Haljand	2002	<p>Período de Nado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nado antes de virar;</li> <li>➤ Fase de aproximação;</li> </ul> <p>Período de Viragem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fase de rotação;</li> <li>➤ Fase de impulsão;</li> </ul> <p>Período de Saída</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deslize;</li> <li>➤ Pernada subaquática;</li> <li>➤ Fase de retirada (saída);</li> <li>➤ Nado após viragem.</li> </ul>

Posto isto, de acordo com os três autores mencionados, especialmente Haljand, os fatores determinantes das viragens assentam nas seguintes:

➤ Fase de Aproximação

Esta fase compreende o nado nos últimos cinco metros, antes da viragem (Sanders, Maglisho, 1993). Por outras palavras, esta fase designa-se por período de nado e compreende duas fases. A primeira será a do “nado antes de virar”, cujo principal objectivo será o de manter a velocidade de nado. Este autor refere ainda que, nesta fase, o nadador deverá ter a preocupação de coordenar o seu nado, de modo a tocar na parede no momento certo. A segunda fase será a de aproximação, que compreende o período

que vai desde o final do último ciclo de braçada até ao momento em que o nadador toca a parede. Ou seja, trata-se efectivamente do período de deslize, antes de o atleta atingir a parede, onde fará a mudança de deslocamento (Haljand, 2002).

➤ Fase de rotação e impulsão

Segundo Haljand (2002), este período divide-se na fase de rotação e na fase de impulsão. Na fase de rotação, a maior preocupação do nadador deverá ser reduzir ao mínimo, o tempo empregue na rotação. Para que um nadador consiga cumprir este objectivo, o autor defende uma série de medidas a adoptar: o nadador deverá continuar o movimento das coxas, em direcção à parede a uma grande velocidade; deve evitar ficar com as mãos “coladas” à parede, procurando retirar as mãos rapidamente uma a seguir à outra; o nadador deverá também, durante a rotação, procurar fazer um bom agrupamento das pernas; procurar colocar os pés de uma forma correcta e simultânea na parede; deverá fazer coincidir o tempo de colocar os pés na parede, com a entrada do braço de recuperação, na água; durante a rotação, fazer a inspiração e colocar o corpo numa posição de lado para o início da impulsão.

Na fase de impulsão, o principal objectivo do nadador será aumentar a força exercida durante a impulsão e, deste modo, ganhar velocidade na saída. Para que este objectivo seja alcançado, o nadador deverá ter em conta diversos aspectos. Assim, um nadador, durante a impulsão, deverá adquirir uma posição alinhada do corpo e dos braços, enquanto a cabeça deverá estar “escondida” entre os braços. Evitar desvios das ancas e procurar uma posição lateral (de lado) durante a impulsão, assim como a manutenção da contracção das costas, deverão ser aspectos a que o nadador deverá estar atento. Para além disto, é fundamental tentar manter a trajectória horizontal, adquirida durante a impulsão, a uma profundidade óptima, que permita ao nadador fugir à turbulência criada pela sua onda. A impulsão deverá ainda, iniciar-se imediatamente a seguir ao contacto dos pés com a parede e deverá ser o mais breve possível.

➤ Fase de saída

Este período divide-se, segundo Haljand (2002), na fase de deslize, na fase da pernada subaquática, na fase de retirada (saída) e por último na fase de nado após a viragem.

Na fase de deslize, o principal objectivo é o da manutenção de uma posição que favoreça o deslize, minimizando o efeito de forças de arrasto, de modo a manter a mesma velocidade durante todo o percurso de deslize. A manutenção de uma posição bem alinhada da cabeça, tronco e pernas, numa posição ventral ou de lado, assim como a preocupação de não prolongar demasiado tempo, o deslize após o momento da impulsão na parede, de modo a não perder velocidade, são requisitos fundamentais para a obtenção deste objectivo. Durante o deslize o nadador, de elevado rendimento. (Haljand 2002)

A fase da pernada subaquática tem como objectivo a manutenção da velocidade adquirida com a impulsão na parede e mantida durante o deslize. Para isto, é fundamental que a acção das pernas decorra através de movimentos ondulatórios ritmados, com uma correcta transferência de forças, realizados a partir de uma posição ventral, ou de lado. A manutenção da cabeça entre os braços durante a pernada, é também um factor importante. Assim como, um número óptimo de pernadas, que devem ser de menor amplitude no início, e mais amplas e fortes no final. O nadador deverá ter em atenção a duração desta fase, de modo a não perder velocidade e de iniciar a primeira braçada, a uma profundidade ideal. (Haljand 2002)

Na fase de saída, a grande preocupação deverá ser o aumento da velocidade do rompimento. Para o sucesso nesta fase é essencial que o início da braçada coincida com a última pernada e que ocorra a uma profundidade “óptima”. Esta braçada deve ser executada procurando uma extensão máxima do corpo, de forma, a que este se erga acima do nível da água. A braçada deve também ser feita em aceleração máxima, assim como, a acção de recuperação. A saída deve ser iniciada pela cabeça seguindo-se o resto do corpo e as pernas, e não através do corpo todo de uma só vez. (Haljand 2002).

A última fase é a de “nado após a viragem” cujo objectivo, é a manutenção de uma velocidade de nado semelhante à velocidade anterior à viragem. É pois, fundamental que o nadador defina os aspectos relativos às acções respiratórias durante as primeiras braçadas após a viragem e continuar com o seu ritmo normal de nado.

## *Capítulo 4: Reflexões Finais*

---

## **1. Mais-valias do Estágio**

Ao longo deste estágio encontrei aspetos positivos que considero que irão contribuir para o meu futuro profissional. Assim, foi possível aumentar os conhecimentos e competências associado ao ensino das técnicas de nado, dominar matérias da modalidade de natação, planificação de aulas e ainda desenvolver as minhas capacidades de relação bem como de comunicação aliado a uma postura mais autónoma, proativa e dinâmica, essencialmente com um público infanto-juvenil.

## **2. Principais Dificuldades e Limitações**

As principais dificuldades encontradas durante o meu estágio foram:

- A falta de avaliações iniciais das crianças nos domínios físico-motores. Tal facto impediu-me de realizar uma avaliação das alterações verificadas ao longo do ano;
- Na fase de observação era sistematicamente recrutado para tarefas práticas de assistência ao professor, pelo que me foi difícil o preenchimento de fichas de observação;
- Inicialmente tive também algumas dificuldades de inter-relação com as crianças devido à idade e ao facto de não as conhecer previamente;
- Outra problema foi a limitação temporal do estágio. Existiam actividades gerontomotricidade e hidroginástica mas que decorriam nos dias em que não estava presente (de segunda-feira a quarta-feira);
- Para além de um semestre em que frequentei as aulas de natação do curso de Desporto, tinha tido poucas vivências da modalidade, o que se revelou uma dificuldade inicial, mas que foi colmatada com o estudo de bibliografia da área e de treino de natação.

## **3. Ações de Formação Realizadas**

Durante o estágio curricular realizei as seguintes formações:

- Nos dias 5 e 6 de dezembro de 2013 participei numa ação de formação de futebol: 2º Congresso Internacional de Fútbol;
- Esta segunda formação no dia 18 de dezembro de 2013, no Instituto Politécnico da Guarda, onde participei e fiz parte da organização do evento “Dia da Atividade Física Adaptada”;
- No dia 25 de Março de 2014 participei noutra ação de formação “III Fórum de Treinador de futebol/ Futsal”;
- Nos dias 31 de março e 1 de abril de 2014, o IPG, realizou outra ação de formação sobre andebol: I Congresso Ibérico de Andebol.
- E por último, fiz parte da equipa de prospeção do Sport Lisboa e Benfica do distrito da Guarda, todo o ano letivo.

#### **4. Reflexão Final**

Este capítulo torna-se fundamental para manifestar o meu agrado em relação ao meu estágio e o quanto enriquecedor este se tornou no meu futuro profissional. Assim, o capítulo quatro incide numa reflexão pessoal.

Como todas as etapas da nossa vida, o meu estágio curricular teve aspetos positivos e outros menos positivos, porém no geral posso afirmar que correu de acordo com as minhas expectativas. Considero que os objetivos traçados no início do capítulo dois foram alcançados, consegui adquirir competências da modalidade de natação que não tinha no início do estágio. Outro objetivo importante alcançado foi a capacidade de autonomia perante determinadas situações que era para mim um aspeto a mudar. Permitiu adquirir maior capacidade na interação com os outros, dado que as crianças são o público mais específico e que requer maior atenção.

No decorrer do estágio, considero que foi pertinente dividir o mesmo em fases, tal como me aconselhou o orientador Professor Doutor Nuno Serra. A fase de observação foi fundamental, devido á minha falta de experiência, para a minha aprendizagem em relação à modalidade de natação e suas técnicas e na melhor forma de me relacionar com as crianças, sendo estas um público-alvo que requer toda a nossa atenção e paciência. Assim, apesar de não ter tido uma intervenção direta nas aulas, permitiu-me observar metodologias diferentes.

A segunda fase deste processo, a fase de co-licenação consistiu em começar a intervir nas aulas e com a ajuda do professor fui ganhando ferramentas e conhecimentos que me seriam uteis na fase posterior. Nesta fase ainda me encontrava um pouco nervoso, aspeto que me ajudou a ultrapassar para estar preparado para a seguinte fase. Nesse sentido, na fase de lecionação comecei a dar aulas de forma autónoma, apenas com a observação do professor. Esta fase esteve inserida nas práticas das técnicas de natação e o seu aperfeiçoamento, daí a minha vontade em conseguir dar as aulas corretamente e transmitir às crianças a aprendizagem das mesmas.

O estágio curricular foi bastante gratificante, pois aprendi um pouco mais sobre a modalidade de natação e como esta pode ser ensinada, dado que durante o percurso académico fui tendo algumas noções sobre natação, mas este estágio permitiu-me conciliar todo o conhecimento teórico-prático académico com uma experiência no “campo”. Este aspeto foi importante, pois como muitas vezes, nós alunos ouvimos, que só na experiência podemos aplicar o que realmente sabemos. E a conclusão a que cheguei foi que eu sabia as técnicas de natação e sabia-as fazer, mas para ensinar crianças, não interessa o que sabemos, o importante é se conseguimos transmitir aquilo que sabemos.

## **5. Conclusão**

O estágio curricular mostrou-se uma ótima oportunidade de ensino/aprendizagem, favorecendo um melhor espírito de trabalho individual, mas também em grupo, atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas de nível pedagógico, capacidades de lecionação e a integração de conhecimentos teóricos adquiridos durante os primeiros dois anos do curso de Desporto.

O Núcleo de Estágio da Câmara Municipal de Foz Côa promoveu um ambiente cooperativo, de partilha de experiências e opiniões, com bom ambiente e boa capacidade de trabalho em conjunto. Um aspecto importante de referir foi o papel do Orientador de Estágio que se mostrou como um factor primordial nas aprendizagens conseguidas no decorrer do ano lectivo, indicando soluções para os problemas existentes, promovendo um ótimo ambiente entre estagiário-orientador.

Inicialmente o público-alvo constituíu uma fonte de preocupação e incerteza devido ao facto de falta de experiência na relação com esta faixa etária. No entanto consegui

ultrapassar este obstáculo através de estratégias de adequação da linguagem e dos exercícios em relação ao grupo etário.

Durante o estágio curricular trabalhei para ser competente e responsável, transmitindo segurança e coesão a todos os conhecimentos leccionados, inculcando nos alunos a importância da natação no seu desenvolvimento pessoal e motor.

Em suma, considero que atingi plenamente os objectivos propostos que esta experiência me proporcionou a nível pessoal.



## Referências Bibliográficas

Abrantes, G., Luz, L. & Barreto, M. (2006). *Natação paraolímpica: manual de orientação para professores de educação física*. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro.

Alves, Kássio. *Natação, o conceito... Natação*. Consultado de Janeiro de 2014 a Junho de 2014, <http://kassio-natacao.blogspot.pt/2011/12/natacao-o-conceito.html>

Alves, F. (1998). *Técnica de Viragem do Estilo Livre*. Curso de Monitores de Natação IV Grau

Azevedo, A., Morais, I., Rodrigues, I., Barbacena, M. & Grisi, R. (2008). *Os benefícios da natação para bebés de 6 a 24 meses de idade*. Em: XI encontro de iniciação à docência. Universidade Federal da Paraíba, 9-11 de Abril, Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/Monitoria, Paraíba, Brasil, pp.1-7.

Barbosa, T. (2001). As habilidades motoras aquáticas básicas e a adaptação ao meio aquático. *Revista digital – Buenos Aires*, 33, pp.1-10.

Barbosa, T. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas*. Lisboa: Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas.

Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa. Consultado de Outubro de 2013 a Maio de 2014, <http://www.cm-fozcoa.pt/>

Haljand, R. (2002). *Model of Butterfly turn technique* [on-line]: <http://www.swim.ee/models>

Martins, M. (2010). *O bebé e o meio aquático – estudo da variabilidade da frequência cardíaca em diferentes habilidades motoras*. Dissertação de doutoramento em Ciências do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal

Maglisho (1993). *Swimming even faster*. Mayfield Publishing Company. Mountain View, Califórnia.

Navega, Sara Ferreira. 2011. *Progressões Pedagógicas de Natação para Crianças dos 0 aos 6 anos de Idade*. 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos básico e secundário. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro [http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC\\_sfnavega.pdf](http://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC_sfnavega.pdf)

Perinazzo, S. (2000). O lúdico como processo de aprendizagem da natação. Monografia de pós-graduação “Lato Sensu”, Universidade de Marília, Faculdade de Ciências da Saúde educação física, São Paulo, Brasil.

Rebelato, J. & Conceição, J. (Janeiro de 1989). Natação para bebês: considerações educacionais e fisiológicas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 10 (2), pp.60-64.

Tahara, A., Santiago, D. & Tahara, A. (Dezembro de 2006). As actividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista digital – Buenos Aires*, 103, pp.1-4.

Vilas-Boas, J.,P.,Fernandes, R., (2003) *Swimming starts and turns: determinant factors of swimming performance*. P. pelayo et M. Sydney (eds)

## *Anexos*

---

## **Anexo 1: Mapa Anual das Aulas de Natação Época 2013/2014**

# MAPA ANUAL DAS AULAS DE NATAÇÃO ÉPOCA 2013/2014

	FOCA	TARTARUGA	PINGUIM	GOLFINHO	TUBARÃO	BALEIA
1ª QUINZENA OUTUBRO	FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	REAVIVAR AS TÉCNICAS APRENDIDAS	REAVIVAR AS TÉCNICAS APRENDIDAS	RESISTENCIA FISICA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS
2ª QUINZENA OUTUBRO	FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE BRUÇOS	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE MARIPOSA	RESISTENCIA FISICA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS
1ª QUINZENA NOVEMBRO	MERGULHAR A CARA NA ÁGUA	DESLIZE VENTRAL PARA DORSAL	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE BRUÇOS	M.I. NA TÉCNICA DE MARIPOSA C/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
2ª QUINZENA NOVEMBRO	MERGULHAR A CARA NA ÁGUA	DESLIZE DORSAL PARA VENTRAL	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	M.I. COM PLACA NA TÉCNICA DE BRUÇOS	M.I. DE MARIPOSA C/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
1ª QUINZENA DEZEMBRO	MERGULHAR COM OS OLHOS ABERTOS	IDENTIFICAR OBJETOS DE DIVERSAS CORES	CICLO M.S DE CROL COM PULL BOY	M.I. C/PLACA DE BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRATORIO	M.S. NA TÉCNICA DE MARIPOSA C/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
2ª QUINZENA DEZEMBRO	MERGULHAR COM OS OLHOS ABERTOS	C/AJUDA ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CICLO M.S DE CROL PULL BOY	M.S. COM PULL BOY NA TÉCNICA DE BRUÇOS	M.S. DE MARIPOSA C/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE VIRAGEM
1ª QUINZENA JANEIRO	PASSAR POR BAIXO PERNAS DE UM COLEGA	C/AJUDA ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CROL COMPLETO	M.S. C/PULL BOY DE BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRATORIO	TÉCNICA DE MARIPOSA S/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE VIRAGEM
2ª QUINZENA JANEIRO	PASSAR POR BAIXO PERNAS DE UM COLEGA	ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CROL COMPLETO	M.I. BRUÇOS S/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	TÉCNICA DE MARIPOSA S/APOIO	FORÇA NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA FEVEREIRO	APANHAR UM OBJECTO NO FUNDO	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS COM PLACA	M.I. BRUÇOS S/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA	FORÇA NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA FEVEREIRO	APANHAR UM OBJECTO NO FUNDO	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS COM PLACA	M.S. BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRAÇÃO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA	VELOCIDADE NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA MARÇO	APANHAR DOIS OBJECTOS SEPARADOS	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS SEM PLACA	M.S. BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRAÇÃO	TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	VELOCIDADE NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA MARÇO	APANHAR DOIS OBJECTOS SEPARADOS	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS SEM PLACA	BRUÇOS COMPLETO	TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	FORÇA NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA ABRIL	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. E ROTAÇÃO DOS M.S. CROL	CICLO M.S DE COSTAS PULL BOY	BRUÇOS COMPLETO	APERFEIÇOAMENTO DO ROLAMENTO A FRENTE PARA VIRAGEM	FORÇA NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA ABRIL	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. E ROTAÇÃO DOS M.S. CROL	CICLO M.S DE COSTAS PULL BOY	TREINO DE VELOCIDADE CROL; COSTAS; BRUÇOS	APERFEIÇOAMENTO DO ROLAMENTO A FRENTE PARA VIRAGEM	PRÉ COMPETIÇÃO INTERNA
1ª QUINZENA MAIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO DOS M.I. DE COSTAS	COSTAS COMPLETO	TREINO DE VELOCIDADE CROL; COSTAS; BRUÇOS	RESISTÊNCIA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS	PRÉ COMPETIÇÃO INTERNA
2ª QUINZENA MAIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO DOS M.I. DE COSTAS	COSTAS COMPLETO	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	OBJETIVO TEMPOS PESSOAIS

Abreviaturas: M.I. = Membros inferiores (pernas); M.S. = Membros superiores (braços)

## **Anexo 2: Horário Semanal Época Balnear 2013/2014**

Horário do 1º Semestre

		Dias da Semana						
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horas	8:30 - 9:00							
	9:00 - 9:30							
	9:30 - 10:00							
	10:00 - 10:30							
	10:30 - 11:00							
	11:00 - 11:30							
	11:30 - 12:00							
	12:00 - 12:30							
	12:30 - 13:00							
	13:00 - 13:30							
	13:30 - 14:00							
	14:00 - 14:30							
	14:30 - 15:00							
	15:00 - 15:30							
	15:30 - 16:00							
	16:00 - 16:30							
	16:30 - 17:00							
	17:00 - 17:30							
	17:30 - 18:00							
	18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30								
19:30 - 20:00								

Horário do 2º Semestre

		Dias da Semana						
		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Horas	8:30 - 9:00							
	9:00 - 9:30							
	9:30 - 10:00							
	10:00 - 10:30							
	10:30 - 11:00							
	11:00 - 11:30							
	11:30 - 12:00							
	12:00 - 12:30							
	12:30 - 13:00							
	13:00 - 13:30							
	13:30 - 14:00							
	14:00 - 14:30							
	14:30 - 15:00							
	15:00 - 15:30							
	15:30 - 16:00							
	16:00 - 16:30							
	16:30 - 17:00							
	17:00 - 17:30							
	17:30 - 18:00							
	18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00								
19:00 - 19:30								
19:30 - 20:00								

Aulas IPG	
Estágio	
Folga	



**HORÁRIO SEMANAL ÉPOCA BALNEAR 2013/2014**

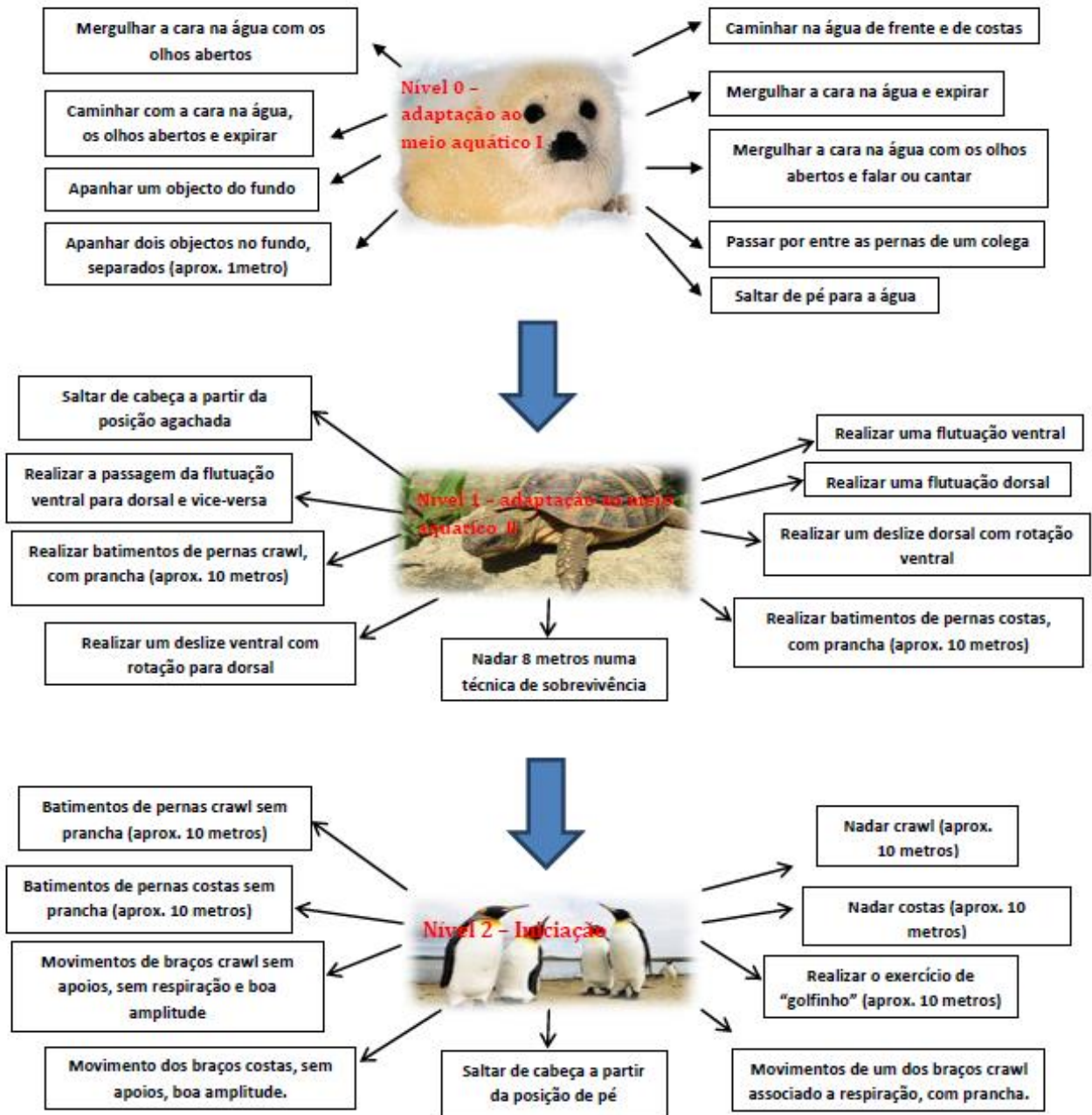
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
INICIO	9H30	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	ENCERRADO
TERMINUS	10H15						
INICIO	10H15	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	ESCOLA PRIMÁRIA OU JARDIM DE INFÂNCIA	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	JARDIM DE INFÂNCIA OU PATRONATO SÃO JOSÉ	BANHO LIVRE
TERMINUS	11H00						
INICIO	11H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	C.D.C.I.	ESCOLA SECUNDÁRIA	C.D.C.I.	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	11H45						
INICIO	15H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	15H45						
INICIO	16H00	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	16H45						
INICIO	17H00	HIDRO I	BANHO LIVRE	HIDRO II	ESCOLA SECUNDÁRIA	ESCOLA SECUNDÁRIA	BANHO LIVRE
TERMINUS	17H45						
INICIO	17H45	FOCA	TARTARUGA	FOCA	TARTARUGA	PINGUIM	BANHO LIVRE
TERMINUS	18H30						
INICIO	18H30	GOLFINHO	TUBARÃO	PINGUIM	GOLFINHO	TUBARÃO	BANHO LIVRE
TERMINUS	19H15						
INICIO	19H15	HIDRO II	BALEIA	HIDRO I	BALEIA	BANHO LIVRE	BANHO LIVRE
TERMINUS	20H00						



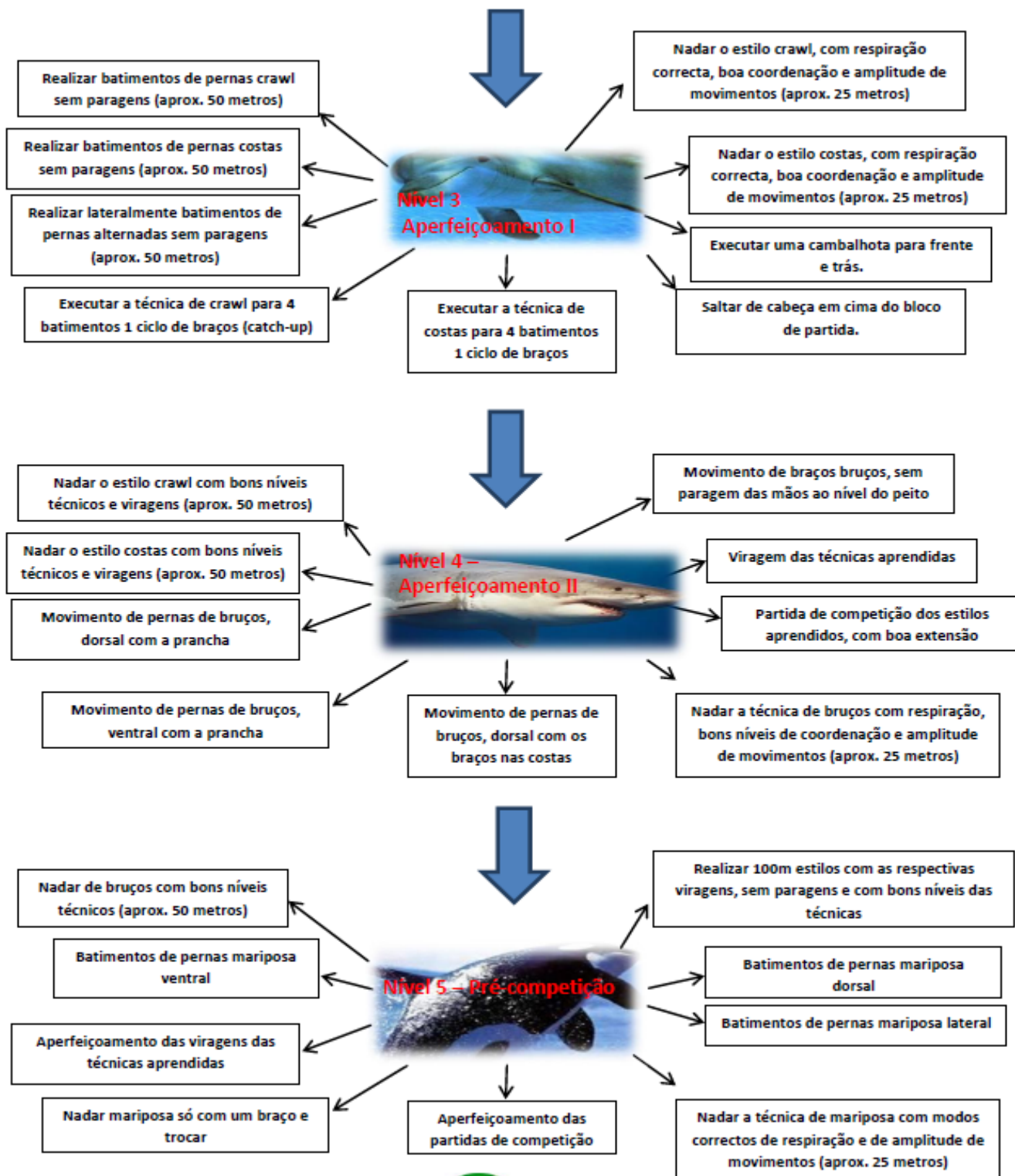
### **Anexo 3: Objectivos Gerais da Escola de Natação de Vila Nova de Foz Côa**



## OBJECTIVOS GERAIS DA ESCOLA DE NATAÇÃO DE VILA NOVA DE FOZ CÔA



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FOZ CÔA



**Anexo 4: Mapa Anual das Aulas de Natação Época 2013/2014**  
**(Fase de observação, co-licionação e licionação)**

# MAPA ANUAL DAS AULAS DE NATAÇÃO ÉPOCA 2013/2014

	FOCA	TARTARUGA	PINGUIM	GOLFINHO	TUBARÃO	BALEIA
1ª QUINZENA OUTUBRO	FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	REAVIVAR AS TÉCNICAS APRENDIDAS	REAVIVAR AS TÉCNICAS APRENDIDAS	RESISTENCIA FISICA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS
2ª QUINZENA OUTUBRO	FAMILIARIZAÇÃO COM O MEIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE BRUÇOS	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE MARIPOSA	RESISTENCIA FISICA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS
1ª QUINZENA NOVEMBRO	MERGULHAR A CARA NA ÁGUA	DESLIZE VENTRAL PARA DORSAL	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE BRUÇOS	M.I. NA TÉCNICA DE MARIPOSA C/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
2ª QUINZENA NOVEMBRO	MERGULHAR A CARA NA ÁGUA	DESLIZE DORSAL PARA VENTRAL	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	M.I. COM PLACA NA TÉCNICA DE BRUÇOS	M.I. DE MARIPOSA C/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
1ª QUINZENA DEZEMBRO	MERGULHAR COM OS OLHOS ABERTOS	IDENTIFICAR OBJECTOS DE DIVERSAS CORES	CICLO M.S. DE CROL COM PULL BOY	M.I. C/PLACA DE BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRATORIO	M.S. NA TÉCNICA DE MARIPOSA C/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA
2ª QUINZENA DEZEMBRO	MERGULHAR COM OS OLHOS ABERTOS	C/AJUDA ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CICLO M.S. DE CROL PULL BOY	M.S. COM PULL BOY NA TÉCNICA DE BRUÇOS	M.S. DE MARIPOSA C/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE VIRAGEM
1ª QUINZENA JANEIRO	PASSAR POR BAIXO PERNAS DE UM COLEGA	C/AJUDA ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CROL COMPLETO	M.S. C/PULL BOY DE BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRATORIO	TÉCNICA DE MARIPOSA S/APOIO	APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE VIRAGEM
2ª QUINZENA JANEIRO	PASSAR POR BAIXO PERNAS DE UM COLEGA	ROLAMENTO A FRENTE E ATRÁS	CROL COMPLETO	M.I. BRUÇOS S/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	TÉCNICA DE MARIPOSA S/APOIO	FORÇA NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA FEVEREIRO	APANHAR UM OBJECTO NO FUNDO	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS COM PLACA	M.I. BRUÇOS S/APOIO E CONTROLO RESPIRATORIO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA	FORÇA NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA FEVEREIRO	APANHAR UM OBJECTO NO FUNDO	BATIMENTO M.I. CROL COM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS COM PLACA	M.S. BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRAÇÃO	APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA MARIPOSA	VELOCIDADE NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA MARÇO	APANHAR DOIS OBJECTOS SEPARADOS	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS SEM PLACA	M.S. BRUÇOS C/CONTROLO RESPIRAÇÃO	TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	VELOCIDADE NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA MARÇO	APANHAR DOIS OBJECTOS SEPARADOS	BATIMENTO M.I. CROL SEM PLACA	BATIMENTO M.I. COSTAS SEM PLACA	BRUÇOS COMPLETO	TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	FORÇA NAS TÉCNICAS DE CROL E COSTAS
1ª QUINZENA ABRIL	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. E ROTAÇÃO DOS M.S. CROL	CICLO M.S. DE COSTAS PULL BOY	BRUÇOS COMPLETO	APERFEIÇOAMENTO DO ROLAMENTO A FRENTE PARA VIRAGEM	FORÇA NAS TÉCNICAS DE BRUÇOS E MARIPOSA
2ª QUINZENA ABRIL	FLUTUAÇÃO VENTRAL	BATIMENTO M.I. E ROTAÇÃO DOS M.S. CROL	CICLO M.S. DE COSTAS PULL BOY	TREINO DE VELOCIDADE CROL; COSTAS; BRUÇOS	APERFEIÇOAMENTO DO ROLAMENTO A FRENTE PARA VIRAGEM	PRÉ COMPETIÇÃO INTERNA
1ª QUINZENA MAIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO DOS M.I. DE COSTAS	COSTAS COMPLETO	TREINO DE VELOCIDADE CROL; COSTAS; BRUÇOS	RESISTÊNCIA NAS TÉCNICAS APRENDIDAS	PRÉ COMPETIÇÃO INTERNA
2ª QUINZENA MAIO	FLUTUAÇÃO DORSAL	BATIMENTO DOS M.I. DE COSTAS	COSTAS COMPLETO	INICIAÇÃO A TÉCNICA DE MERGULHO EM COMPETIÇÃO	PRÉ COMPETIÇÃO	OBJETIVO TEMPOS PESSOAIS

Abreviaturas: M.I.= Membros inferiores (pernas); M.S.= Membros superiores (braços)

## **Anexo 5: Ações de Formação Realizadas na Época 2013/2014**




# CERTIFICADO



Certifica-se que EDI RAFAEL GASTALHO CUNHA

Fez parte da organização do evento “Dia da Atividade Física Adaptada”, organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda, no dia 18 de Dezembro de 2013, com a duração de 5 horas.

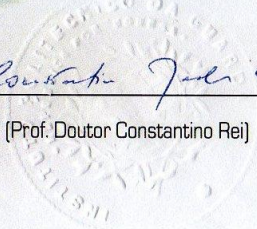
A Comissão Organizadora



*Maria João Silva*

(Dr<sup>a</sup> Maria João Silva)

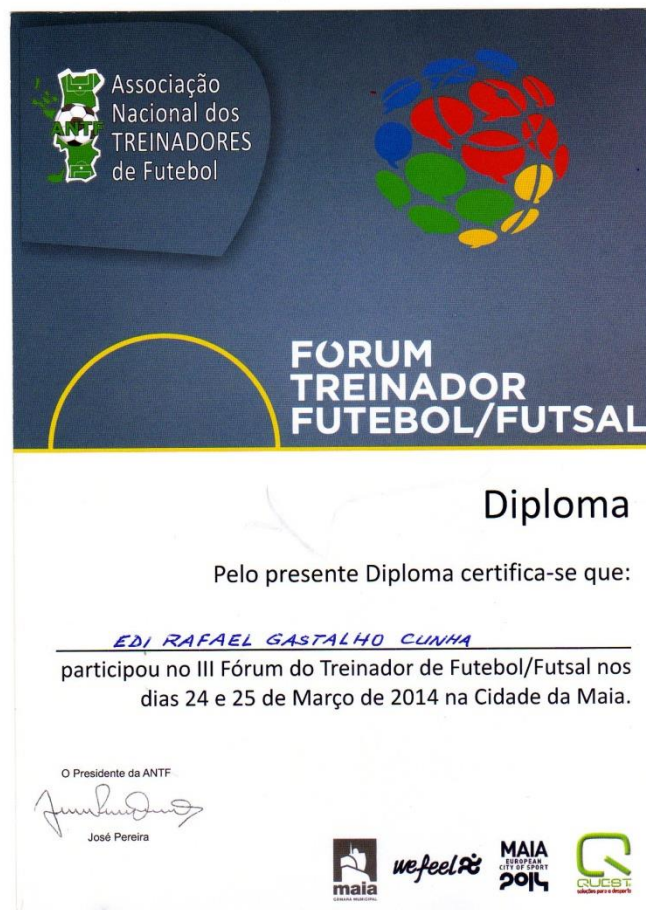
O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda



*Constantino Rei*

(Prof. Doutor Constantino Rei)





# I CONGRESSO IBÉRICO DE ANDEBOL

## I CONGRESO IBÉRICO DE BALONMANO

### CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Edi Rafael Gastalho Cunha portador(a) do nº de identificação 12920321 participou em regime presencial no I Congresso Ibérico de Andebol, organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela Federação de Andebol de Portugal, que decorreu nos dias 31 março e 1 de abril de 2014, com a duração de 14 horas.

O Congresso com o Código nº 5402351 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 2,4 U.C. presenciais na componente de Formação Específica de Andebol para o Grau II.

O Presidente do IPG



**Prof. Doutor Constantino Mendes Rei**

Organização:



**IPG**  
Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic  
of Guarda



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

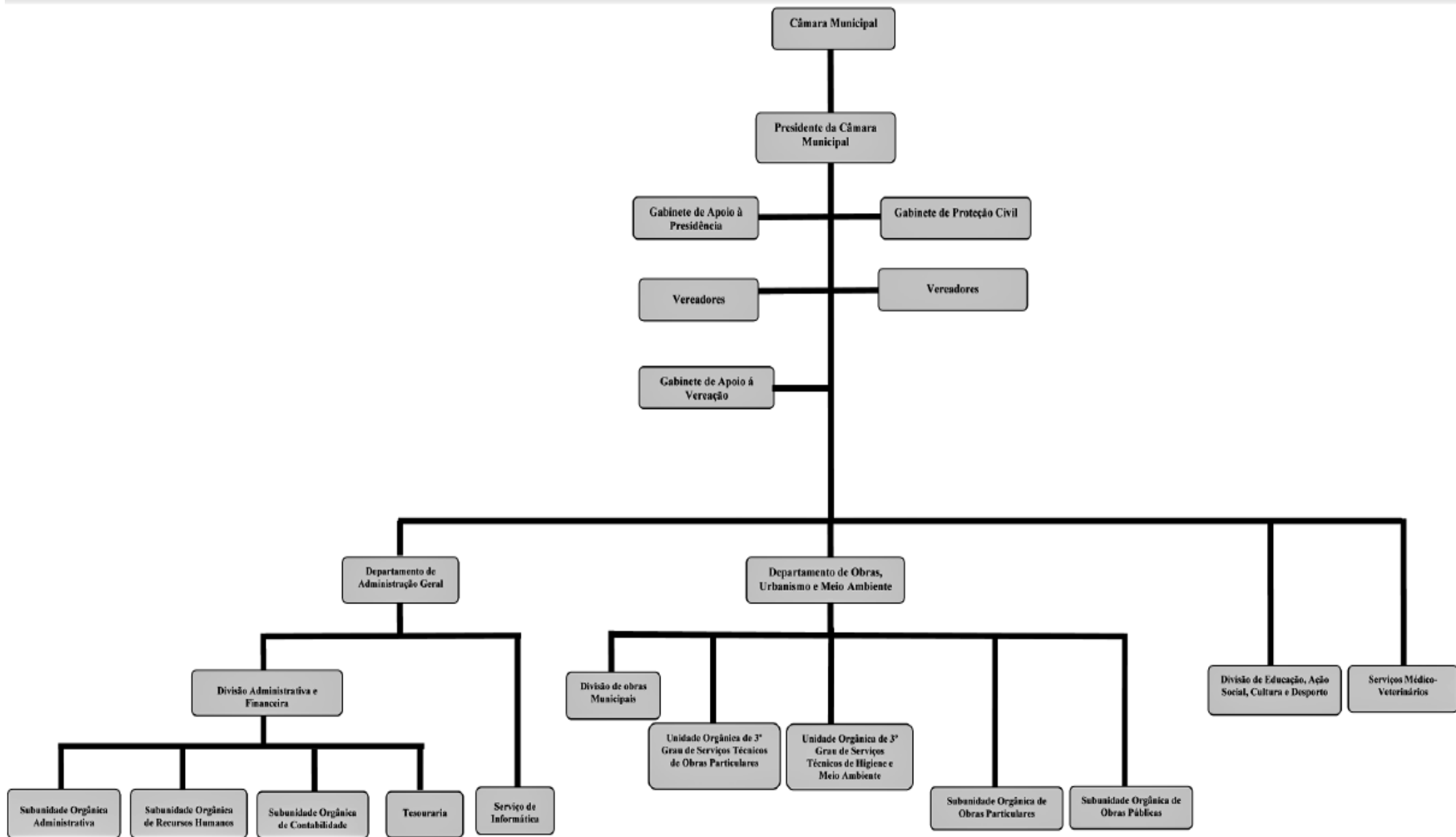


**atap**  
associação de treinadores  
de andebol de Portugal





## **Anexo 6: Organograma da Câmara Municipal de Foz Côa**





## **Anexo 7: Recursos Materias**



Halteres



Caneleiras



Brinquedos



Bolas



Cavalinho



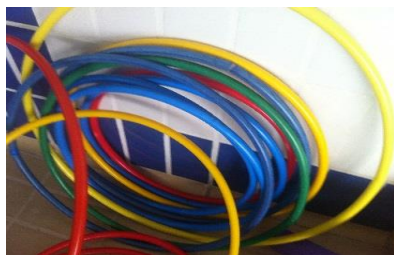
Placas



Argolas



Luvas



Arcos



Separadores