



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Márcio José Tavares Trindade

julho | 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Ano letivo: 2013 / 2014

Relatório de Estágio

Professor Orientador: Carlos Francisco

Relatório elaborado por:

Nome: Márcio José Tavares Trindade

Número de aluno: 5007522

Curso: Desporto

Resumo

Este relatório de estágio foi elaborado como requisito para a obtenção da Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda no ano letivo 2013/2014, tendo como objetivo demonstrar o trabalho realizado ao longo do período de estágio.

Estando este organizado em duas partes, onde na primeira se refere ao Enquadramento do estágio e a segunda á sua Parte Prática. Assim sendo na primeira parte esta contem a caracterização da cidade onde estagia, a caracterização da entidade de estágio, caracterização da equipa ou turma, os objetivos, planificação anual e revisão da literatura. Na segunda parte, referente á parte pratica, pode encontrar-se os objetivos pessoais para o estágio, calendarização e as diversas fases do estágio. Encontram-se ainda diversos anexos com os planos elaborados.

Índice

Resumo	2
Introdução.....	6
Ficha Individual.....	8
Parte 1 – Enquadramento do Estágio.....	10
1. Caracterização do local de estágio	11
1.1. Cidade onde estagia	11
1.1.1. Gouveia.....	11
1.1.2 Freguesias.....	11
1.1.3. Moimenta da Serra.....	12
1.1. Local de Estagio.....	12
1.1.3. Fundação D. Laura dos Santos	12
1.1.4. Historial da Fundação D. Laura dos Santos	13
1.1.5. Caracterização da Unidade Desportiva.....	13
1.2. Equipa / turma onde desenvolve da Atividade	14
1.2.3. Objectivo do Clube/Fundação para a Equipa.	15
2. Revisão da Literatura	18
2.1. O Estágio.....	18
2.2. Futebol	20
2.2.3. Caracterização do Futebol	20
3. Aprendizagem da Modalidade	21
3.1. Técnica	25
3.2. Tática.....	26
4. Estruturação da carreira do atleta	26
4.1. Familiarização com a bola (4 aos 6 anos)	26

4.2.	A fase de preparação (7 aos 10 anos).....	27
4.3.	A fase de consolidação (10 aos 14 anos).....	28
4.3.3.	Idade 10 aos 12 - Fase da transmissão dos elementos básicos da técnica e tática do futebol, assim como as qualidades físicas gerais.....	28
4.3.4.	Idade dos 12 aos 14 anos – Fase de consolidação e final da formação básica	28
5.	Natação	29
5.1.3.	Sentido da Natação para bebés	29
6.	Natação para Bebés	30
7.	Natação para Crianças (3 aos 6 anos) – Nível I e II	34
8.	Atividade Física para Crianças	37
9.	O que é ser treinador	39
9.1.	Treinador na Formação	40
	43
	Parte II – Parte prática do Estágio	43
1.	Objetivos pessoais para o estágio (gerais e específicos).....	44
2.	O Meu Estágio.....	46
3.1.	Fases do Estágio.....	46
3.1.1.	Fase 1 – Observação	46
3.1.2.	Fase 2 – Observação e cooperação	51
3.1.3.	Fase 3 - Autonomia	53
	Bibliografia.....	61
	Anexos	62
	Anexo 1	63
	Anexo 2 - Calendarização do estágio (Cronograma e Horário).....	64
	Anexo 3- Caracterização dos elementos da equipa/ turma	66
	Anexo 4 - Caracterização do Espaço e Material.....	70
	Anexo 5 – Plano de Futebol (Petizes 3x3).....	76

Anexo 6 - Calendário Futebol Petizes (A.F Guarda).....	78
Anexo 7 - Resultados na Competição de Petizes.....	80
Anexo 8 - Plano de aula de Atividade Física.....	82
Anexo 9 – Plano de aula Natação nível	83
Anexo 10 – Plano de aula natação nível II	84
Anexo 11 – Planos de Atividade Física para Crianças	85
Anexo 12 - Planos de trabalho (planificação anual da FLS)	89

Introdução

No desporto, como em muitas atividades, os adultos podem e devem ajudar as crianças e jovens a desenvolver os seus interesses, otimizando as suas capacidades pessoais, sendo o treinador de jovens um excelente exemplo para poder otimizar essas oportunidade (Teques, s/d).

É, assim, necessária uma formação adequada destes novos técnicos, independente da modalidade escolhida. É através destes que os jovens irão vivenciar diversas experiencias desportivas, que terão a oportunidade de evoluir e de desenvolver os seus interesses. São assim os responsáveis pelo seu desenvolvimento e também pelo abandono precoce da modalidade.

Ser técnico de Desporto, não é apenas ter uma boa metodologia de treino ou de aulas, implica ter conhecimentos sobre o desenvolvimento da criança ou adulto, é compreender o pensamento e cognição. Ser técnico de Desporto é ser um exemplo no desporto e um modelo social a seguir e respeitar.

O curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda, tem vindo a trabalhar nesse sentido, de modo a formar mais e melhores técnicos de Desporto. O estágio curricular, inserido no mesmo, tem como objetivo a integração no mundo de trabalho e a absorção de novos conhecimentos, assim como a possibilidade de os alunos aplicarem as técnicas e conhecimentos aprendizados em sala de aula. Deste modo, o estágio desenvolvido foi planificado de modo a passar por diferentes fases, passando por diferentes modalidades, mais precisamente o futebol, natação e atividade física para crianças. A modalidade principal na qual foi inserido o estágio foi o futebol, no qual foi realizado o acompanhamento de uma equipa, no escalão de Petizes, com idades compreendidas dos 3 aos 6 anos. Não descurando as modalidades de natação e a atividade física com crianças, realizadas com crianças de idades compreendidas dos 6 meses aos 6 anos e dos 3 aos 10 anos, respetivamente. Estas duas modalidades realizadas têm como objetivo uma aprendizagem de novas técnicas e aplicação de conteúdos aprendizados nas aulas.

Quanto ao futebol, e segundo Garganta (2002), o futebol no decurso da sua existência, tem sido ensinado, treinado e investigado á luz de diferenças perspetivas, as quais deixam perceber concepções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir na procura de melhores resultados. Pacheco (2009) indica-nos que a partir do momento que se inicia na prática do futebol até chegarem ao alto rendimento, os jovens devem passar por um processo de formação coerente em que haja progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com estratégias, objetivos e conteúdos adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento. Defende ainda que o ensino de treino é essencial na progressão da aprendizagem.

A Natação, segundo Barbosa (2001), no decurso do processo de adaptação ao meio aquático, é essencial abordar diversas habilidades motoras aquáticas básicas, habilidades estas irão permitir a posterior aquisição e assimilação de habilidades motoras aquáticas específicas de diversas atividades aquáticas.

Na modalidade de natação, foi planificado da melhor maneira possível, tentando sempre a aquisição tais habilidades aquáticas.

Por último e não menos importante, a Atividade Física com crianças, é a modalidade do estágio com a qual se deve ter o extremo cuidado no modo que se planifica, pois é necessário ter em conta o número de alunos assim como a sua faixa etária. Segundo Coelho (s/d), é através do corpo e do movimento que a criança realiza as suas experiências, organiza a sua personalidade, toma conhecimento de si própria e estabelece relação com o meio e com os outros. Deste modo, é possível verificar que para todas as modalidades inseridas no estágio, é necessário uma planificação adequada, assim como a sua realização. O que vai de em contra ao que foi referido inicialmente, no que toca á formação de profissionais de Desporto. É necessário uma formação adequada para a realização adequada.

Espero assim, ter correspondido às exigências das mesmas e a obtenção dos melhores resultados.

Ficha Individual

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD : Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Diretora de Curso : Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Orientador na ESECD : Professor Doutor Carlos Manuel Francisco

Dados Pessoais

Nome completo: Márcio José Tavares Trindade

Data de Nascimento: 04 / 09 /1990

Distrito : Guarda **Localidade** : Gouveia

Morada: Rua Jardim Lopes da Costa, 4º Bloco - 1º Drº - 6290-532 Gouveia

Correio electrónico : marcio_jtt@hotmail.com

Numero : 5007522 **Curso** : Desporto **Ano Lectivo** : 2013/2014





Sede Geral e Serviços Administrativos

Morada: Av. Francisco dos Santos, n.º 2 - 6290-141 Moimenta da Serra

Telefone: 238 496 171

Fax : 238 496 278

e-mails:

info@flsantos.com

apoio.admin@flsantos.com

Coordenador de Estágio: Professor Jorge Pina

UNIDADE DE
APOIO À INFÂNCIA



Creche – A.T.L – Unidade Desportiva

Morada: Quinta da Mata
6290-141 Moimenta da Serra

Telefone: 238 496 240

correio electrónico: uai@flsantos.com

correio electrónico: desporto@flsantos.com

Parte 1 – Enquadramento do Estágio

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Cidade onde estagia

1.1.1. Gouveia

Gouveia é uma cidade portuguesa pertencente ao Distrito da Guarda, na região Centro e sub-região da Serra da Estrela, com cerca de 3 500 habitantes.

É sede de um município com cerca de 300 km² de área e 14 000 habitantes (2011). Está atualmente subdividido em 16 freguesias e é limitado a norte pelo município de Fornos de Algodres, a nordeste por Celorico da Beira, a leste pela Guarda, a sueste por Manteigas, a sudoeste por Seia e a noroeste por Mangualde.

1.1.2 Freguesias

- Aldeias e Mangualde da Serra
- Arcozelo
- Cativeiros
- Figueiró da Serra e Freixo da Serra
- Folgosinho
- Gouveia (São Pedro e São Julião) (sede)
- Melo e Nabais
- Moimenta da Serra e Vinhó
- Nespereira
- Paços da Serra
- Ribamondego
- Rio Torto e Lagarinhos
- São Paio
- Vila Cortês da Serra
- Vila Franca da Serra
- Vila Nova de Tazem

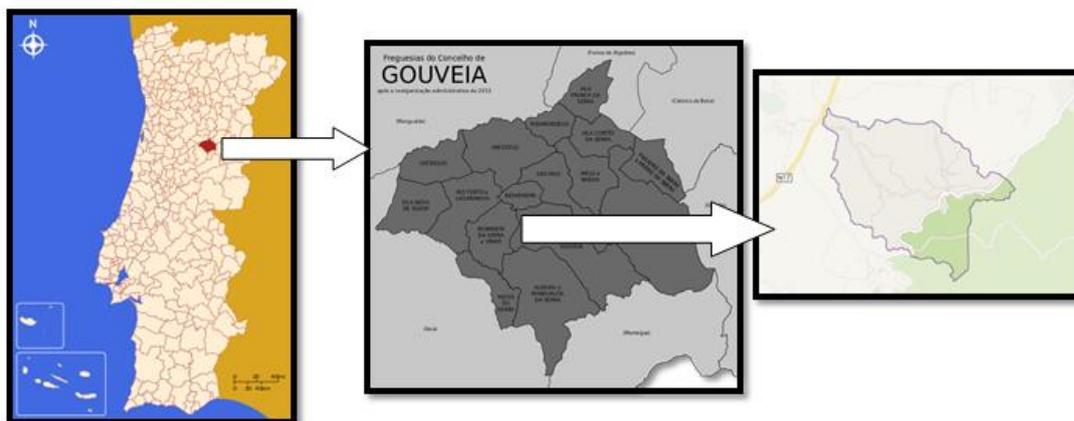


Ilustração 1 - Gouveia e Moimenta

1.1.3. Moimenta da Serra

Moimenta da Serra é uma localidade do concelho de Gouveia, com 6,47 km² de área e 652 habitantes, segundo dados estatísticos de 2011. Foi sede de uma freguesia extinta em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, para, em conjunto com Vinhó, formar uma nova freguesia denominada União das Freguesias de Moimenta da Serra e Vinhó da qual é a sede.

1.1. Local de Estagio



Ilustração 2 - Símbolo Fundação D. Laura dos Santos

1.1.3. Fundação D. Laura dos Santos

A Fundação D. Laura dos Santos (FLS) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social. Tem como atividade principal a prestação de serviços na área da ação social, nomeadamente com valências de apoio a idosos e crianças, assim como uma vertente cultural, formativa e desportiva.

1.1.4. Historial da Fundação D. Laura dos Santos

O fundador, Francisco dos Santos, embora tenha começado a tratar das disposições legais ainda em vida, não conseguiu ver construída a sua obra. Foi uma comissão que tratou de a erguer. A Fundação começou a laborar em 1982 com abertura do Lar de Idosos.

Foi no edifício do Lar dos Idosos da Fundação D. Laura dos Santos que foi instalada a sede inicial com as convenientes adaptações realizadas. Finalmente a obra programada e ansiada por Francisco dos Santos surgiu, estendeu-se, criou renome e importância, não só em Moimenta, mas em toda a região, nomeadamente na assistência à 3.^a idade.

1.1.5. Caracterização da Unidade Desportiva

A Unidade Desportiva surge associada à Unidade de Apoio à Infância uma vez que esta dispõe de uma Piscina, de um Polidesportivo e um Campo Relvado de Futebol que se destinam à prática de atividades desportivas.

A unidade desportiva não se limita às atividades praticadas nas infraestruturas existentes. Promove também programas desportivos em cooperação com outras entidades, nomeadamente programas que visam a ocupação de crianças e jovens durante o período de férias escolares, permitindo experimentar, pela primeira vez, atividades menos acessíveis.

Os objectivos gerais da Unidade Desportiva da FLS são os seguintes: desenvolver a autoestima; estimular a criatividade; estimular o espírito de iniciativa; proporcionar um convívio saudável entre os jovens; participar em atividades novas de aprendizagem; adquirir novos conhecimentos; utilizar os conhecimentos assimilados em novas situações; desenvolver atividades de carácter recreativo, de aprendizagem e desportivo; promover o desenvolvimento físico-motor e desenvolver o espírito de grupo.

1.2. Equipa / turma onde desenvolve da Atividade

A equipa na qual foi desenvolvida a atividade foi a equipa de Petizes da Fundação D. Laura dos Santos, com idades compreendidas entre os 5 e 7 anos. Esta modalidade foi implementada no ano lectivo 2010/2011 pela A.F Guarda, realizando encontros semanais entre as equipas inscritas. É uma experiencia positiva para os jovens, não só pelo intercâmbio social e pessoal mas também pelo conhecimento que lhes proporciona.

Na natação, a atividade desenvolvida foi mais precisamente na Natação para Bebés (até aos 3 anos) e no Ensino da Natação para crianças nível I e II (3 aos 6 anos).

Quanto à Atividade Física para Crianças, esta direcionada para crianças entre os 3 e os 10 anos.

1.2.3. Objectivo do Clube/Fundação para a Equipa.

- Futebol Petizes

Tal como foi referido anteriormente, no que toca à parte da Unidade Desportiva, a FLS tem objectivos gerais que se complementam com a modalidade desportiva do Futebol, mais precisamente no escalão de Petizes. Assim sendo, os objectivos que se complementam são:

- Desenvolver a autoestima;
- Estimular a criatividade e o espírito de iniciativa;
- Proporcionar um convívio saudável entre os jovens;
- Participação em atividades novas de aprendizagem;
- Adquirir novos conhecimentos, utilizar os conhecimentos assimilados em novas situações;
- Promover o desenvolvimento físico-motor;
- Desenvolver o espírito de grupo.

Para além destes objectivos complementares, a FLS tem objectivos específicos planeados para este escalão de Petizes, sendo eles:

- Aperfeiçoamento da capacidade técnico-táctica (controlo de bola, remate, passe, ocupação de espaços, noções de defesa e ataque, posicionamento, o ensino da teoria do futebol, entre outros);
- Incentivo dos laços de amizade.

A FLS tem como objectivos secundários, em correlação com os acima referidos, os seguintes:

- Obter os melhores resultados no quadro competitivo, através da formação dos atletas;
- Fomentado sempre a vitória e aceitando as derrotas;
- A atividade física de jovens atletas, possibilitando assim uma igualdade de oportunidades para todos.

Em suma, é possível concluir que a Fundação tem como principais objectivos a melhor formação possível destes atletas, sem esquecer os resultados desportivos e o fomentar dos laços de amizade.

- Natação para Bebés e Ensino da Natação para Crianças nível I e II

Quanto à natação, a FLS procura planificar todas as etapas, para ter a certeza do seu sucesso, da prevenção de falhas e do aperfeiçoamento de técnicas. Tem como principais objectivos para a Natação para Bebés:

- Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;
- Desenvolvimento das atividades motoras que permitam a escolha de respostas mais adequadas às situações apresentadas;
- Desenvolvimento do espírito lúdico e recreativo;
- Realizar deslocamentos em diferentes decúbitos com diversos apoios;
- Adopção de materiais auxiliares aos diferentes deslocamentos;
- Realização de deslocamentos dorsais e realização das primeiras imersões.

No que toca à Natação para crianças Nível I, os objectivos são os seguintes:

- Conceito de respiração, equilíbrio e propulsão;
- Abordagem e aperfeiçoamento das técnicas de bruços e costas;
- Procura da repetição dos ciclos respiratórios;
- Aproximação ao equilíbrio horizontal central, procurando a diminuição progressiva da resistência ao avanço.

Quanto ao nível II na Natação para Crianças, os principais objectivos são os seguintes:

- Procura da repetição dos ciclos respiratórios;
- Aperfeiçoamento da combinação de braços e pernas na técnica de crol e sua técnica;
- Definir totalmente a técnica de crol e costas;
- Aumento da resistência ao avanço.

2. Revisão da Literatura

2.1. O Estágio

O estágio serve para a obtenção de um grau acadêmico e, por isso mesmo, deve ser um período de forte acompanhamento por parte da Instituição de Ensino Superior. Surge, também, como a oportunidade para os estudantes melhorarem e colocarem em prática a teoria aprendida ao longo dos anos anteriores, de maneira que a possam vivenciar no dia-a-dia, absorvendo melhor os conhecimentos, podendo refletir e confirmar a sua escolha.

Assim, um estágio tem como objetivos gerais, para qualquer tipo de formação, os seguintes itens:

- Propiciar um campo de experiências e conhecimentos que constitua uma possibilidade de articulação teórico-prática e que estimule a inquietação intelectual dos alunos;
- Criar um espaço de transição entre a vida estudantil e a vida profissional, atenuando o impacto dessa transformação, base de emancipação e autonomia;
- Desenvolver habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para aquisição das competências profissionais;

Segundo Damásio (2011/2012), no âmbito do Desporto, este pretende contribuir para uma formação especializada e para o conhecimento no contexto profissional do desporto. Deste modo, é possível considerar que o estágio, no âmbito do desporto, tem como objetivos os seguintes itens:

- Desenvolver o estágio orientado em contexto real de treino;
- Consolidar as competências técnicas, relacionais e organizacionais adquiridas nas outras componentes de formação;

- Proporcionar oportunidades para que o estudante desenvolva as suas competências, analisando situações reais;
- Desenvolver conhecimentos que permitam e ponham em prática capacidades de compreensão e resolução de problemas em novas situações, em contexto alargado e multidisciplinares na área do desporto;
- Reforçar competências para uma aprendizagem ao longo da vida, de modo autónomo;
- Aplicar e explorar de forma ativa e autónoma os saberes que exijam a aplicação de competências de planificação e operacionalização de atividades físicas e desportivas que sustentem a sua intervenção profissional;
- Possibilidade de planificar e aplicar estratégias de promoção e organização de atividades adequadas às políticas definidas pelo vértice da organização em todos os momentos;
- Adequar a sua intervenção de acordo com as características da entidade e os serviços que presta e das populações e ou clientes, onde desenvolverá o seu Estágio.

O estágio não é considerado um emprego mas sim uma etapa de aprendizagem prática dos alunos dos cursos de nível médio, técnico ou superior, preparando o aluno para o mundo de trabalho que o espera.

Deste modo, é realizado um estágio integrado no curso de Desporto, onde é possível aplicar as diferentes técnicas adquiridas no triénio 2011/2014, tendo sido abordadas diferentes modalidades/áreas, mais precisamente o Futebol, Natação e Atividade Física para Crianças. Assim sendo, e quanto ao futebol:

2.2. Futebol

Segundo Garganta (2002), o futebol ocupa um lugar com elevada importância no contexto desportivo contemporâneo, dado que na sua expressão multitudinária, este não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva.

Benedek (2009) indica-nos que o desporto não é apenas um a maneira de ocupar o tempo livre de forma atrativa, mas sim, um meio importante para a formação da personalidade.

2.2.3. Caracterização do Futebol

Podemos considerar o futebol como um jogo desportivo colectivo cujo objectivo principal é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e impedir que esta faça o mesmo, de acordo com as regras de jogo. Segundo as regras do jogo, a bola pode ser tocada ou passada com qualquer parte do corpo excepto mãos e os braços quando estes são usados intencionalmente, onde o guarda-redes é o único jogador que pode jogar e tocar a bola com as mãos, desde que se encontre colocado dentro da grande área. Nos tempos que correm, o futebol é das modalidades desportivas com maior impacto a nível mundial, onde os é visto por milhões de pessoas e têm mais de cinquenta milhões de federados.

“O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos colectivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa ocorrida num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol “ (Garganta, 2001).

No futebol de 11 cada equipa é composta por 11 elementos (um guarda redes e dez jogadores de campo) mais 7 suplentes (um guarda redes e seis jogadores de campo). O material utilizado é uma bola número 5 e duas balizas com 7,32m de comprimento e 2,44m de altura dependendo do escalão. Tem uma duração de jogo de 45 minutos mais o tempo de compensação com intervalo de 15 minutos, onde o terreno de jogo é uma superfície retangular com 90m a 120m de comprimento e 45m a 90 de largura.

A equipa de arbitragem é composta por um árbitro (assegura o cumprimento das leis do jogo), dois auxiliares (auxiliam o arbitro no cumprimento das leis) e um quarto árbitro (colabora com o banco de suplentes, as substituições, e se necessário, as bolas de substituição).

Dependendo do escalão, o número de jogadores, árbitros e o material necessário varia. Assim sendo, no escalão de Petizes, onde é jogado três para três (3x3), cada equipa é constituída no máximo até 6 jogadores e apenas três poderão estar dentro de campo. É utilizado um árbitro, esse que é responsável técnico da equipa. A bola é de futebol de 3 (futsal). Quanto á sua estrutura, este é constituída por 4 balizas (1m x 1m (duas para atacar e duas para defender)). Tem a duração de 20 minutos, ou seja 10 minutos cada parte com 5 minutos de intervalo. O terreno de jogo é 1/4 campo de Futsal, onde as substituições são de forma corrida.

3. Aprendizagem da Modalidade

Segundo Benedek (2009), para conseguir êxitos e desenvolvimento no futebol de formação, é necessário encontrar métodos, competências e possibilidades que favoreçam a promoção de jovens futebolistas. O futebol de formação tem ambições, metas e tarefas distintas. As influências do ambiente e as possibilidades com carácter condicional para uma atividade futebolística, desempenham um papel importante na aproximação das jovens gerações no futebol, e um desafio nas capacidades do jogo e rendimento. O mesmo autor salienta ainda, que a educação e formação básica é uma atividade contínua. As crianças e adolescentes recorrem de fases distintas de

desenvolvimento, estas mudam e desenrolam-se permanentemente. Para um treinador de formação é importante conhecer, os princípios e métodos de um trabalho moderno educativo e de treino, as peculiaridades típicas de cada idade e os factores determinantes de rendimento a ter em conta, para o processo de ensino e aprendizagem.

O treino de formação, e particularmente o treino com crianças, é uma fase de formação em que se constroem os fundamentos para um alto rendimento / elite. Ou seja, tem como objectivo uma boa formação técnica e táctica assim como o aperfeiçoamento das capacidades físicas e psíquicas.

O objectivo do treino de crianças consiste em educar a criança para ser um desportista/futebolista. A tarefa principal para as idades compreendidas entre 6 e 14 anos é a transmissão dos fundamentos do futebol, a expressão individual das qualidades técnico-tácticas assim como a garantia de uma formação multifacetada. Assim, estes devem ser colocados razoavelmente entre a formação nesta etapa de treino, ou seja sem esquecer o objectivo principal. Nem as equipas escolares nem as equipas dos clubes da federação deveriam ter como objectivo atingir a meta a todo o custo, preocupando-se essencialmente nas seguintes tarefas principais:

- Formação específica técnico-táctica;
- Aplicação do que foi aprendido de forma variada e competitiva;
- O desafio das qualidades psíquicas;
- Condicionamento físico específico;
- Aspirar ao melhor rendimento;

Courtay (1990, *citado* por Garganta, 2001) indica-nos que é a nível da natureza dos constrangimentos da tarefa (dificuldade/obstáculo) e do tipo de empenho do sujeito (atenção, esforço físico, compreensão/raciocínio) que as diversas pedagogias diferem. As pedagogias tradicionais privilegiam, sobretudo, dois pontos essenciais do ensino e treino do futebol: a explicação associada à demonstração (onde o professor prescreve, a todo o momento, os procedimentos para realizar a tarefa) e o condicionamento do meio (em que se pretende reduzir os ensaios e os erros).

Garganta e Pinto (1994), referem que se compararmos o Futebol com outros desportos coletivos, é possível constatar algumas diferenças extensivas no plano funcional, que

nos permitem tirar conclusões importantes para a orientação do processo de ensino/treino deste jogo.

Assim sendo, é necessário ter atenção aos seguintes itens:

- Dimensão do terreno de jogo e número de jogadores – Quanto maior for o espaço de jogo, mais elevada terá de ser a capacidade de cobrir, mental e fisicamente. O desenvolvimento da percepção da extensão do campo (visão centrada na bola e no jogo) é um dos aspectos mais importantes a que se deve atender na formação, na medida em que o jogo de Futebol reclama uma atitude táctica permanente. Quando um jogador tem a posse de bola este deverá ter um controlo cenestésico sobre a execução do movimento de forma a utilizar a visão na leitura do jogo, ou seja, jogar de cabeça levantada. Esta é uma das muitas razões pela qual é aconselhável jogar num campo reduzido e com um menor número de jogadores. Neste contexto teoricamente menos complexo, o principiante tem uma melhor aprendizagem sobre as linhas de força do jogo assim como um melhor entendimento e cumprimento dos princípios e regras do jogo.
- Duração do jogo - Um jogador de futebol deve estar capacitada para responder eficazmente às situações de jogo, agindo de uma forma rápida e coordenada, de modo a repetir essas ações ao longo do jogo. Tendo em conta que num jogo de futebol, os jogadores não podem todos ter a bola ao mesmo tempo, este é jogado mais sem bola do que com bola. Esta constatação implica que seja estabelecida uma relação entre a técnica e a táctica em favor desta e que se atribua uma grande importância ao jogo sem bola.
- Controlo da bola – A aprendizagem do jogo de futebol implica que exista uma relação muito boa do jogador com a bola, em função das exigências tácticas do jogo. Esta relação específica desta aprendizagem é de extrema importância visto que um jogador de futebol utiliza apenas os membros inferiores para jogar a bola e ao mesmo obter equilíbrio e deslocamentos. Neste contexto, quando um jogador erra permanentemente uma ação, é importante identificar se tal ocorreu de uma leitura incorreta da situação ou se deriva da ineficiência técnica ou física para responder a tal situação.
- Frequência de Concretização - Deve proporcionar-se a criação de inúmeras ocasiões de finalização, pois o praticante pode perder o objectivo principal do

jogo (golo) e centra a sua atuação no nível de transição, provocando um desequilíbrio entre jogo indireto e jogo direto.

- Colocação dos Alvos - Segundo Gréhaingne (1992) citado por Garganta, a colocação de alvos (balizas) faz variar a sua largura aparente em função da posição (ângulo) que está a ser visualizado pelo jogador- Assim sendo, a colocação de alvos reveste grande importância na construção do pensamento tático do iniciante, na medida em que permite interiorizar as noções de conquista/defesa do eixo de terreno, de jogo direto e indireto quer das aberturas e fechos dos ângulos de remate.
- Terreno de jogo - Das referências fundamentais para o ensino de Futebol, é o terreno de jogo. Suas marcações conferem ao jogo uma lógica e configuração particulares, condicionando assim o comportamento dos jogadores. Para além das marcações ditas normais existem outras referências importantes para que os jogadores nas diferentes fases, respondam aos imperativos do jogo.
- Princípio de jogo - Ainda segundo Garganta (2001), este indica-nos que os princípios de jogo constituem um conjunto de normas que orientam o jogador na procura de soluções mais eficazes, em diversas situações de jogo, sendo estas de igual importância para o ensino e treino do Futebol.

É assim possível identificar duas grandes fases, sendo elas a fase de ataque onde a equipa tem posse de bola e procura criar situações de finalização, e a fase de defesa onde a equipa não tem posse de bola e tenta impedir a criação de situações de finalização e a marcação de golos, tentando sempre recuperar a bola. O êxito do ataque e da defesa exige uma coordenação dos jogadores segundo princípios gerais e específicos.

Pacheco (2009) indica-nos que deveremos ensinar o jogo de futebol adaptado às crianças, tendo em conta o nível físico, psíquico e comportamentais. É necessário ter em conta que os treinos tenham as seguintes características:

- Campo de jogo reduzido
- Redução da dimensão das balizas
- Redução do número de jogadores
- Redução do peso e tamanho da bola
- Simplificação das regras de jogo

Benedek (2009) assinala que o futebol é um jogo em constante mudança e evolução, onde inicialmente foram descobertos os elementos técnicos e no decorrer do tempo a mudança das regras. Com estas mudanças e evoluções vieram consecutivamente as mudanças de táticas e sistemas de jogo mais eficazes para obter melhores resultados.

As características do futebol moderno e as suas tendências de evolução vêm influenciar a instrução teórica dos mais jovens, e é nos eventos desportivos mais importantes que estas são mais evidenciadas. É necessário ter em consideração na formação das camadas jovens o tipo de treino realizado, pois pode chegar a uma fase de estabilização. Por exemplo, se apenas se pratica a técnica como fim absoluto, estes jogadores vão destacar-se sobre outros mas futuramente a sua técnica e habilidades poderão não corresponder às exigências do jogo moderno.

3.1. Técnica

Benedek (2009) aponta que, no geral, se deve ensinar uma técnica “rápida”, que “depressa” dê bons resultados no ponto de vista espaço-temporal. Temos o exemplo do remate ou a recepção (controlo da bola), onde esta se deve realizar com o menor número de toques possível, com pouco tempo de preparação e a alta velocidade.

Quanto à condução de bola (drible), o mais essencial é proteger a bola, onde depois de o conseguir é necessário o controlo da mesma para que seja possível dar continuação ao jogo, através do passe ou até mesmo na continuação do drible.

Segundo Pacheco (2009), nesta etapa é dado ênfase ao desenvolvimento de habilidades técnicas de forma simples, tais como a recepção, passe curto e remate.

“ A verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão táctica dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, aquele que é capaz de seleccionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações do jogo. Por isso, o ensino e o treino da técnica no Futebol, não devem restringir-se aos aspectos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo. Nesta perspectiva, afigura-se mais importante saber gerir regras de funcionamento,

ou princípios de ação, do que utilizar técnicas estereotipadas ou esquemas táticos rígidos e pré determinados” Garganta (2001).

3.2. Tática

Ainda segundo o mesmo autor, este indica-nos que é de grande importância para a velocidade do jogo sem bola. Um fator determinante do jogo rápido é a mudança de velocidade. A evolução da técnica e da tática assim como a imensidão de táticas, leva o jogador a ter alguma maturidade tática que lhe desperta a criatividade.

“As regras de ação são orientações básicas acerca do conhecimento tático do jogo, que definem as condições a respeitar e os elementos a ter em conta para que a ação seja eficaz (Gréhaigne & Guillon, 1991). As regras de organização do jogo, estão relacionadas com a lógica da atividade, nomeadamente com a dimensão da área de jogo, com a repartição dos jogadores no terreno, com a distribuição de papéis e alguns preceitos simples de organização que podem permitir a elaboração de estratégias. As capacidades motoras, englobam a atividade perceptiva e decisional do jogador, bem como os aspectos da execução motora propriamente dita” (Garganta, 2001).

Segundo Pacheco (2009), nesta fase, os treinos táticos utilizados visam apenas a procurar o afastamento do portador da bola para evitar aglomeração e a noção da defesa e ataque.

4. Estruturação da carreira do atleta

4.1. Familiarização com a bola (4 aos 6 anos)

Benedek (2009) indica-nos que, nestas idades, os exercícios a pares e jogos simples, são uma mais-valia pois é alcançada uma maior realização no desporto infantil. No

quarto ano de vida, é essencial trabalhar de forma mais simples e básica o manuseamento da bola, aproveitando instinto lúdico e inato das crianças, para os familiarizar com a bola. Com o jogo é-lhes proporcionado inúmeras experiências motoras, pois são estas que vão acompanhar a criança ao longo da sua vida ou da sua carreira desportiva. A criança que consegue interiorizar o movimento do jogo no geral, futuramente não vai querer deixar de o praticar.

4.2. A fase de preparação (7 aos 10 anos)

O mesmo autor refere que, o objectivo para esta faixa etária de idades consiste, em desenvolver a sensibilidade para com a bola, despertar o interesse para o jogo de futebol e proporcionar fundamentos para jogar. Nesta idade é inapropriado começar rapidamente o ensino do jogo, visto que a coordenação de movimentos, a capacidade de atenção e a concentração estão pouco desenvolvidas. Paralelamente a estas habilidades, a sua musculatura não corresponde ao crescimento e altura. É importante continuar com exercícios individuais e a pares, jogos reduzidos para existir mais contacto com a bola e promover o companheirismo.

Uma criança com 9/10 anos consegue executar movimentos mais difíceis pois a sua capacidade de aprendizagem (capacidade de concentração e percepção motora) aumenta assim como o seu sistema cardiorrespiratório e locomotor. Com esta idade já se pode começar a realizar mais jogos de grupo e deverão começar a consolidar-se e ampliar as experiências motoras já existentes.

4.3. A fase de consolidação (10 aos 14 anos)

4.3.3. Idade 10 aos 12 - Fase da transmissão dos elementos básicos da técnica e tática do futebol, assim como as qualidades físicas gerais.

Segundo Benedek (2009), este diz-nos que a idade dos 10 aos 12 anos é a mais apropriada para a aprendizagem consciente dos elementos básicos do futebol, pois as crianças conseguem reconhecer a importância da aprendizagem do exercício, e do treino versus rendimento. Nesta fase de consolidação é característico a transmissão das bases da técnica e tática das capacidades físicas, a educação de realizar treinos regulares, a adaptação à sociedade e aprendizagem das diversas habilidades motoras.

A idade dos 10 aos 12 anos trata essencialmente da aquisição e formação dos elementos técnicos, da melhoria e aperfeiçoamento das habilidades motoras, e de gradualmente organizar formas jogadas através do treino tático e o jogo em equipa.

4.3.4. Idade dos 12 aos 14 anos – Fase de consolidação e final da formação básica

Benedek (2009) refere-nos que, a tarefa nesta fase de preparação consiste na consolidação e aperfeiçoamento dos elementos técnicos, onde requer treinos de baixa competição específica, ou seja, realizar exercícios com formas jogadas exigentes que obriguem o jogador a realizar tomadas de decisão e velocidade de execução, com oposição ativa de um adversário. É recomendada nesta fase a prática de exercícios técnicos obrigatórios logo no aquecimento. É ainda necessário nesta fase ter especial atenção ao psicológico e ao físico do atleta.

O mesmo autor refere que, as proporções corporais alteram como consequência ao forte crescimento, o que pode causar transtorno na coordenação motora, a curto e longo prazo. No que toca ao psicológico, é importante ter em conta que é a idade da

puberdade, o que pode levar a uma instabilidade sentimental, irritabilidade e comportamentos absurdos. É que ter em conta os jovens conforme a sua idade e ter sempre uma motivação dirigida, dureza nos jogos de uma forma educativa, ambição, perseverança e luta.

Depois de abordado o tema do Futebol, quanto sua caracterização, aprendizagem da modalidade e estruturação da carreira do atleta, é a vez de dar lugar a outra modalidade. Tal como foi referido acima, foram abordadas diferentes modalidades/ no que toca à realização do estágio. Assim, a próxima modalidade a ser abordada, será a Natação. Esta irá subdividir em duas partes, mais precisamente a Natação para Bebés e Natação para crianças (nível I e II). É essencial perceber os “porquês” da natação e o porquê de se iniciar desde pequeno.

5. Natação

Segundo Ahr (1994) a criança está dotada de uma série de reflexos e reações de proteção, que vão desaparecendo ao longo do primeiro ano de vida. Entre estes reflexos podemos encontrar o reflexo de proteção respiratória, ou seja, quando a água entra em contacto com as vias respiratórias existe um bloqueio da respiração, daí a água não entrar nos pulmões. É de salientar que este tipo de proteção não influencia o ato de engolir. A autora resumiu que os bebés habituados à água se desenvolvem melhor que as crianças que não estão. Ajustam-se com maior rapidez à mudança de situações, são mais fáceis de motivar para o trabalho, conseguem concentrar-se durante mais tempo e inclusive resolvem os testes de inteligência com mais êxito.

5.1.3. Sentido da Natação para bebés

Mediante o treino e as aulas realizadas, os músculos e o tecido conjuntivo do bebé ganham mais fortalecimento, onde é reduzido o tecido adiposo. Estes bebés estão mais

adiantados que os outros da mesma idade caso não pratiquem, no que se refere ao sistema motor. É ainda nesta fase que os pais têm a possibilidade de ter mais contacto com os filhos.

6. Natação para Bebés

Segundo a autora Ahr (1994), a natação para bebés pode ser dividida-se em horas, ou seja por fases de habituação e aprendizagem. Assim sendo, estas estão divididas da seguinte maneira:

Primeira hora:

- Habituação ao espaço – deixar que a criança se habitue a um espaço completamente novo;
- Posição de espera – esperar na borda da piscina até que o bebé demonstre vontade de entrar na água;
- Contacto corporal – Ter contacto corporal com o bebé, de modo pacífico e acaricia-lo com água;
- Habituação à água – Passear na piscina mantendo o contacto corporal. Se o bebé chorar, deixar a água e sentar-se na costa da piscina;
- Contacto com a água – molhar o rosto do bebé suavemente o que permite treinar a técnica de reflexo de proteção respiratória

Segunda Hora:

- Habituação à água – Utilizando a mesma técnica da primeira vez, com a utilização do contacto corporal
- Repetição – batimento de pernas
- Técnica de submissão- O peito do bebé sob os antebraços, com o dedo polegar e indicador colocados no peito.

Terceira Hora:

- Treinar o equilíbrio- Realizar os exercícios de equilíbrio para o bebe com a ajuda de flutuadores, evitando que se habitue aos mesmos. É aconselhável utilizar apenas 1/3 da hora de aula.
- Movimentos livres – o bebé anda livremente com os flutuadores colocados
- Nadar de costas- no início, a habituação com o contacto visual e reduzir progressivamente a técnica de submissão com um dedo na parte posterior da cabeça.
- Mergulho- Para terminar a terceira é importante não esquecer o mergulho, que será realiza de 3 a 5 vezes. É ainda possível alargar o tempo de 5 a 7 segundos ou mergulhar juntamente como bebe 2 a 3 vezes.

Quarta hora:

- Deslizar sobre a água- Se possível praticar o exercício com ambos os pais. No início o bebé deve ser impulsionado para o progenitor, que deve estar colocado á sua frente de braços abertos sendo este o objectivo. Em seguida volta a realizar o mesmo exercício.
- Deslizar por baixo de água – Realizado como o exercício anterior, aumentando a distância para que o bebé possa submergir instintivamente de modo a conseguir o seu objectivo. É necessário ter cuidado com as repetições excessivas.
- Jogos – Inicialmente é aconselhável jogos de movimentos conjuntos onde eventualmente se poderão utilizar flutuadores.
- Prancha de Natação – O exercício com a prancha de natação deve ser entendido como uma contribuição para o jogo.

Quinta hora:

- Sair da borda da piscina- Sentar a criança na borda da piscina e dar o impulso para que sai de lá. Ajudar agarrando pelos braços.

- Por cima da água – Agarrando o bebé deixando bater os braços, sem o meter dentro de água.
- Debaixo de água - Apenas quando a criança pode partir do bordo da piscina com segurança sem submergir, poderá praticar com segurança um breve mergulho. Se a técnica funcionar bem, pode ampliar – se a distancia dependendo do á vontade da criança dentro de água.
- Nadar livremente com ajuda- Sem o ajudar, o bebé deverá mover-se livremente pela piscina.

Sexta hora:

- Repetições – Exercícios da segunda hora com movimentos dos braços, estimulando o movimento
- O bordo da piscina com o sítio seguro – Trepas pela parede, subir e descer pela mesma
- Soltar do bordo da piscina e voltar agarrar- Fazer com que o bebe nade do bordo da piscina até certo ponto e voltar.

Sétima hora:

- Deslizar sobre a água - A uma curta distancia, deixar que a criança deslize sobre os braços que estarão estendidos evitando que este mergulhe.
- Sustentação com uma mão tendo o bebé virado para a água – Colocar uma mão com os dedos abertos no peito do bebé deixando-o realizar os movimentos.

Oitava hora:

- Saltar da borda da piscina- Saltar da borda da piscina
- Deslizar da escada- Sentar o bebe (com apoio) na escadaria da piscina e fazer com que deslize sobre a água, se possível sem mergulhar.
- Nadar de costas para relaxar – Mudar a direção e a velocidade

Nona hora:

Relutância e estagnação na aprendizagem - Estimulo a Jogos

- Nadar de costas em conjunto – Colocar a criança sobre o peito e incentivar a nadar de costas em conjunto.
- Lançar para cima – Lançar a criança ao ar com segurança fazendo pensar que o vai mergulhar. É importante a criança estar á vontade para o fazer.
- Arrastar pela água – Agarrar a criança pelas mãos ou pelas axilas e fazendo-o girar em círculos. Poderá fingir-se que se trata de um barco para brincar com o bebé.
- Brincar em conjunto - Agarrar o bebé colocando-o no corpo. Brincar com intensidade moderada e crescente, onde primeiro não se move do sítio e em seguida avançando.
- À vontade - A criança anda á vontade na água sempre com vigilância e com material flutuante.

Décima hora:

Final da natação para bebes (até 1 ano)

- Criança com ajuda para nadar – Deixar a criança mover-se livremente em círculos sempre com ajuda
- Sustentação pelo queixo – colocar uma mão sobre o queixo e deixa-lo mover-se livremente. Eventualmente tirar a mão deixando o bebé submergir por breves segundos.
- Repetição de todas as horas realizadas até agora

7. Natação para Crianças (3 aos 6 anos) – Nível I e II

Barbosa (2001 *citado* por Navega, 2011). No decurso do processo de adaptação ao meio aquático é essencial abordar diversas habilidades motoras aquáticas básicas, habilidades estas irão permitir a posterior aquisição e assimilação de habilidades motoras aquáticas específicas de diversas atividades aquáticas. As habilidades a que nos referimos são então: A respiração, equilíbrio e propulsão. Estas habilidades motoras aquáticas são necessárias para garantir um comportamento ajustado na água.

O **equilíbrio** que passa de vertical para horizontal. A sua resolução é expressa pela capacidade de deslize ventral e dorsal. Assim sendo este equilíbrio no meio aquático, leva-nos ao termo de “flutuabilidade”, onde temos que ter vários factores em conta segundo Borges (2008), sendo eles:

- **Peso** - Depende de alguns componentes do corpo (ossos, músculos e etc.)
- **Idade**- Os jovens tendem em flutuar menos (pouco tecido adiposo e peso das pernas)
- **Sexo**- as mulheres tendem em flutuar mais devido á maior quantidade de tecido adiposo.
- **Capacidade pulmonar total** -Depende da quantidade de ar que o ser humano pode conter nos pulmões.

Exemplos de Exercícios:

Os exercícios aqui apresentados são uma adaptação de Barbosa e Queirós (2003), sendo eles:

- Passar da posição vertical á horizontal e retorno
- Reboque por um companheiro (Dorsal e ventral) – Neste caso pelo professor
- Deslizes ventrais á superfície (com e sem apoio)
- Deslizes ventrais e dorsais e impulso na parede e deslizar o mais longe possível

No final desta fase o aluno deve ser capaz de:

1. Dominar os mecanismos de retorno á posição vertical;
2. Deslizar nas posições ventral e dorsal;
3. Entrar na água por mergulho e adquirir a posição de equilíbrio;

Na **respiração**, esta difere nas suas características, relativamente ao tipo de respiração do homem fora de água. No meio aquático a respiração é do domínio bucal, voluntário com inspiração reflexa e expiração ativa, onde fora deste a respiração é voluntária de domínio nasal com inspiração ativa (contração do diafragma e expiração passiva (relaxamento do diafragma)). Segundo Borges (2008), teremos que ter vários factores a considerar quanto á respiração, sendo estes:

- **Apneia** - a primeira solução encontrada pelo aluno é apneia
- **Inspiração** - implica o domínio anterior da imersão
- **Expiração** - em água a expiração é mais longa
- **Domínio propulsivo:** um mau domínio implica todo o processo futuro.

Exemplos de Exercícios:

Os exercícios aqui apresentados são uma adaptação de Barbosa e Queirós (2003), sendo eles:

- Entrar na água por mergulho ou salto
- Soprar objetos á superfície da água
- Mergulhar e fazer bolinhas
- Realizar ciclos respiratórios (parados e movimento)
- Combinar deslizes com respirações
- Associar respirações às ações dos Membros Inferiores (com e sem deslocamentos)
- Associar a respiração dos membros superiores (com e sem apoio e com e sem deslocamento)
- Associar o ritmo respiratório aos movimentos propulsivos

No final desta etapa o aluno deve ser capaz de:

1. Expirar na água, separadamente, pela boca e pelo nariz
2. Coordenar a respiração (inspiração + expiração) com os movimentos das pernas
3. Efetuar inspirações curtas e expirações longas
4. Deslocar-se em diferentes direções, com controlo da respiração

No que toca à **propulsão** cuja resolução se expressa pela capacidade de deslocação no meio aquático com a ausência de apoios fixos. Podemos então explicar de forma simplificada que no meio aquático os braços são predominantemente propulsores e as pernas equilibradoras, onde fora dele é o contrário (pernas propulsoras e braços equilibradores). Segundo Borges (2008), podemos considerar diversos factores relativamente á propulsão sendo eles:

- **Antes de iniciar os movimentos propulsivos** - dominar deslocamentos com e sem contacto no fundo da piscina.
- **Segurança** -Os movimentos propulsivos são fundamentais para a segurança na água.
- Sempre que não existe apoio no fundo da piscina são essenciais as ações dos braços
- A coordenação geral e específica é fundamental.

Exemplos de Exercícios:

Os exercícios aqui apresentados são uma adaptação de Barbosa e Queirós (2003), sendo eles:

- Deslocar-se na água em diferentes direções, velocidades e profundidades, tomando consciência da resistência
- Caminhar em diferentes direções utilizando as mãos com remos
- Movimentos dos Membros Inferiores em diferentes situações com apoio
- Movimentos dos Membros Inferiores com deslizes e imersões, com e sem respiração.
- Movimentos dos Membros Superiores com apoio

- Movimento dos Membros superiores em diferentes situações, sem apoio. Com um ou dois braços, com e sem respirações e com consciencialização progressiva dos trajetos motores.
- Nado completo de cada uma das técnicas com aumento progressivo das distâncias
- Aumento progressivo das distancias, tendo sempre em atenção a relação entre a qualidade técnica e quantidade de metros nadada.

No final desta etapa, o aluno deverá ser capaz de:

1. Controlar o corpo em diferentes situações propulsivas das pernas e dos braços (segmentar e global), com e sem apoios e nos diferentes planos de água
2. Deslocar-se em diferentes direções, tendo consciência da resistência da água.

Após o esclarecimento sobre as modalidades anteriores, nomeadamente o Futebol e a Natação, é a vez de falar da área de Atividade Física com Crianças. Assim sendo, e antes de ser realizada alguma planificação, é necessário ter em conta a sua evolução e suas limitações motoras.

8. Atividade Física para Crianças

Na evolução da espécie o movimento desempenha um papel fundamental na evolução de um individuo, desde o nascimento até à idade adulta (Coelho, 1985). É através do seu corpo, movimento, que a criança realiza as suas experiências, organiza a sua personalidade, toma consciência e conhecimento de si própria.

A criança relaciona-se com a realidade através de experiências causa efeito. Deste modo a inteligência, que se edifica a partir da atividade do individuo sobre o meio, tem no movimento um suporte fundamental no seu desenvolvimento. Segundo Brito (1966), este faz uma simples referencia ao diferente tipo de perfis da criança, seguida de algumas considerações sobre o ensino. Ainda segundo o autor, até cerca de dois anos e

meio, pretende-se criar as melhores condições possíveis para livre movimentação da criança, o que corresponderá as suas necessidades básicas.

A partir dos dois anos e meio, a criança já pode executar um grande número de exercícios, em especial com base na imitação de outras ligeiramente mais velhas. A sua Integração abrange um grupo até aos 5 anos e é realizada de modo orientado. Orientação essa no sentido de utilização de novos espaços. É um processo de sugestão, de motivação em que a criança embora orientada fica entregue á sua própria iniciativa e necessidade motriz (impulso). Os cinco anos são uma idade estável, de equilíbrio, em que o processo de crescimento parece completar uma dá-se ou um novo ciclo, em que o equilíbrio interno e a adaptação ao meio sócio cultural parecem não oferecer graves problemas.

Quanto à idade dos seis anos, existe um forte impulso com relevo ao aspecto neuromotor e vem por vezes dar a sensação de regressão. A esta junta-se uma viva imaginação, onde no caso masculino voltado para brincadeiras de grande movimento e violência, com amplo e intenso uso do sistema locomotor, num estado quase permanente de ebulição.

Pelos sete anos, existe uma transformação. Concentra-se numa atividade, parecendo interioriza-la, é mais persistente, equilibrada, capaz de certas inibições e de realizar uma contínua atividade até aprender a dominar. É nesta idade que se melhora a sua compreensão de tempo e espaço, realizando progressos na objectivação.

Dos oito aos dez anos é verificada uma franca melhoria no sentido das capacidades físicas. A força, velocidade, destreza, coordenação, melhoram nitidamente acompanhadas de um forte acréscimo de confiança em si a sensação de independência. Embora mais independente, continua a interessar-se cada vez mais pela atividade dos adultos, o qual procura estudar e imitar, cuja forma de vida se procura adaptar. Aumenta a sua capacidade crítica, assim como a sua capacidade de conviver e dialogar.

É assim possível concluir que dos 3 aos 5 anos as crianças devem ter exercícios que envolvam correr, pular, chutar, agarrar ou dançar. Como por exemplo: chutar e agarrar bolas livremente. Dos 5 aos 8 anos deve praticar atividade ao mesmo tempo em que envolvam correr, pular, agarrar, dançar e que desafiem a criança. Temos como exemplo a “corrida das cores” (diz-se o nome da cor e a criança deve correr para tocar algo

daquela cor) ou o “carrinho de mão” (uma criança apoia-se no chão com as palmas das mãos enquanto a outra a segura pelos pés para uma corrida). Dos 8 aos 14 anos, a prática de atividade colectivas é o ideal para a criança, como por exemplo o futebol andebol, vôlei entre outras.

9. O que é ser treinador

Para se treinador, nos dias de hoje, é necessário ter conhecimentos e requer experiências que ultrapassam as aquisições/vivências de atleta. A função do treinador implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, tais como a organização dos treinos, liderança, estilo de jogo, forma de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, observações no decorrer do jogo, pressões e capacidade de controlar emoções e concentração.

Araújo (s/d *citado* por Terroso, 2011) no seu *blog* “Caderno do Mister” indica-nos que para ser um treinador de sucesso é importante ter um conjunto de funções e objetivos:

- Líder – Apontar caminhos que devem ser seguidos e o modo como se deve realiza-lo, o mais possível com intenção de ver a liderança naturalmente aceite e reconhecida como necessária.
- Professor – Ensinar e treinar com evidentes exigências de equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar os que estão sob a sua responsabilidade.
- Organizador e planificador – Organiza e planifica toda a atividade das equipas por quem é responsável, tomando a participação responsável do que os rodeia de forma a ajudar na função.
- Motivador – conseguir a entrega total e a maior das ambições dos atletas, conquistando a adesão entusiasta e responsável de jogadores e dirigentes.
- Guias e conselheiros – São importante na intervenção formativa e educativa, influenciando positivamente os membros da equipa.

- Disciplinador – é necessário que este consiga disciplinar os atletas e que esta seja assumida responsabilmente por todos os seus constituintes, imperando auto disciplina.

Tem ainda as qualidades de:

- Saber e conhecimento – Domínio dos conhecimentos requeridos pela função, com profundidade necessária e a noção fundamental que, consoante as condições de trabalho e objectivos a alcançar, é necessário determinar sobre os quais irá incidir.
- Habilidade para ensinar – tem de ser capaz de transmitir os conhecimentos.
- Qualidades próprias – Leal ao grupo de trabalho, liderar todas as suas atividades, trabalhar arduamente e entusiasticamente, ser natural e atuar conforme a sua personalidade.
- Trabalhar em equipa – Os atletas e dirigentes representam o grupo de trabalho sobre o qual incide fundamentalmente a ação do treinador. Um trabalho individual apenas fornece maiores possibilidades de ganhar mas não garante vitórias.
- Criar clima de sucesso – o clima de sucesso depende do entusiasmo e dedicação do treinador. É papel do treinador ajudar os atletas a superarem-se época a época, e principalmente, tornarem-se confiantes nas suas capacidades.

9.1. Treinador na Formação

Teques (s/d) indica-nos que tanto no desporto, como em muitas outras atividades, os adultos podem ajudar as crianças e jovens a desenvolver os seus interesses e a melhorar as suas capacidades pessoais. O treinador de jovens atletas é um ótimo exemplo de como é possível maximizar essas oportunidades. Assim, de uma forma geral, as crianças querem ser bem-sucedidas na atividade desportiva que escolheram praticar. Cada movimento, cada remate, cada execução que é realizada num treino ou jogo, é um marco que pontificará na memória.

Quando uma atividade desportiva é desenvolvida com crianças, os adultos (treinadores, pais) têm a oportunidade de as ajudar perante aquilo em que elas são mais vulneráveis, ou seja, a competitividade precoce. Estes adultos são assim os responsáveis pelo desenvolvimento do divertimento e do carácter da criança, podendo evitar os abandonos precoces da prática desportiva.

Ser treinador de crianças e jovens não se foca, unicamente, sob a perspectiva metodológica do treino. Implica também em ter conhecimentos acerca do desenvolvimento da criança e compreender o seu pensamento e a sua cognição. Um mau delineamento dos planos pedagógicos e didáticos no treino poderá causar transtorno futuro das crianças e jovens, o que leva ao abandono precoce da prática desportiva. A má conduta de um treinador poderá levar ao decréscimo da confiança e da motivação, criando entraves entre a criança e a prática desportiva.

Ainda segundo Teques (s/d), os treinadores são assim a figura principal no processo de formação desportiva da criança e, é importante ter em conta os seguintes pontos:

- **Distinguir as diferenças fases do desenvolvimento da criança** - O treinador deverá antever o desenvolvimento e crescimento da criança, pois deverá ter em conta a forma como efetua a sua comunicação e como planifica o seu treino. Uma criança de 6 / 7 anos move-se de forma descoordenada onde a sua atenção é essencialmente a bola. Nesta idade o pensamento da criança não apresenta um desenvolvimento suficiente, no que toca ao domínio espacial e dedutivo. É comum ouvir-mos treinadores a dizer para “passar a bola”, “organizar na defesa” entre outros, o que para a criança é algo complexo pois para ela apenas tem de acertar na bola e marcar golo.
- **Utilizar feedbacks positivos** - A utilização de feedbacks positivo é fundamental no ensino e na prática de qualquer atividade relacionada com crianças. A comunicação das áreas essenciais que o treinador deverá saber dominar. Estudos comprovam que o feedback positivo dos treinadores resulta no aumento da motivação, auto estima e do divertimento nas experiências.
- **Desenvolver a tomada de decisão** - Criar situações para as crianças tomarem as suas próprias decisões no contexto de treino e de jogo. O treinador deve alternar entre o feedback de correção (não de forma sucessiva) e os feedbacks positivos (contingente a uma boa execução). Muitos treinadores tentam dar instruções para dentro de campo de forma complexa para a idade que muitos dos atletas têm, pois estes não têm um foco de atenção elevado, o que leva a que a instrução

enviada pelo treinador deixe de ter importância, ou seja é ineficaz. Assim sendo os treinadores deverão criar situações onde as crianças a tomem decisões por si próprias. Terão que aprender com o erro.

- **Aceitar a espontaneidade e caos com crianças** - Se um treinador tentar lutar contra a espontaneidade das crianças, querendo dominar completamente as situações de treino poderá ficar desanimado pois isso não será possível. É necessário saber lidar com o caos e a espontaneidade que elas têm naturalmente, pois é próprio da idade. Cada criança tem um nível de maturação diferente, daí os diferentes comportamentos e posturas no treino. O plano de treino anual ou diário poderá sofrer modificações, quer sejam elas imediatas ou até mesmo planificadas. É necessário ter em conta que um certo nível de desordem é inevitável.
- **Seguir o plano de formação** - Treinadores mais inexperientes iniciam o seu trabalho com crianças de uma forma optimista onde querem que as crianças se divirtam e que evoluam desportivamente e socialmente. Estes são os valores mais comuns, que podemos encontrar nas escolas de formação, pois possibilita o desenvolvimento biológico, psicológico e social no desporto. No entanto a vontade de vencer sobrepõe-se aos objectivos inicialmente traçados, onde os sinais evidentes se começam logo a notar, desde não haver tanta rotatividade, pais descontentes, crianças a chorar com a derrota, entre outros. Por vezes é necessário rever o plano de treino e objectivos, para poder realizar uma crítica pessoal. É necessário rever se objectivos da formação estão a ser cumpridos.
- **Procurar uma avaliação do seu treino** – para conseguir avaliar o espírito de grupo, a união, o clima, a coesão do grupo, é importante pedir a opinião a um adjunto ou até mesmo aos próprios pais. Pode sempre perguntar aos pais o que os filhos falam dos jogos e treinos, estes são sempre uma grande ajuda para conseguir fazer uma avaliação crítica, quer da equipa quer da sua prestação.

Todavia, em função do exposto, podemos dizer que é necessário manter os atletas motivados e com vontade de estar nos treinos, pois esta é a base para uma boa prática desportiva.

Parte II – Parte prática do Estágio

1. Objetivos pessoais para o estágio (gerais e específicos)

O estágio surge como a oportunidade de ligar os conhecimentos teóricos/práticos, adquiridos ao longo do percurso académico, a situações concretas, no terreno, de prática profissional. Este permite vivenciar, no dia-a-dia, a realidade prática, confrontar e melhorar os conhecimentos adquiridos e, refletir sobre o trabalho desenvolvido. Assim, para encarar esta fase torna-se relevante definir objetivos pessoais de forma a desenvolver melhor a aprendizagem de novos métodos de trabalho, a aplicação dos conteúdos teóricos anteriormente adquiridos e facilitar o primeiro contacto com o mundo de trabalho.

Com realização do estágio, na Fundação D. Laura dos Santos, e tendo a possibilidade de escolher a área, optei preferencialmente pelo treino da equipa de futebol, natação e atividade física com Crianças.

Em função das áreas escolhidas, defini os objetivos:

Objetivos Gerais:

- Ligar os conhecimentos teóricos/práticos, adquiridos ao longo do percurso académico, a situações concretas, no terreno, de prática profissional (planificação de treinos e aplicação dos mesmos);
- Familiarização com várias áreas do treino (futebol, natação e atividade física) possibilitando um nível de conhecimentos gerais, que permitirão uma melhor integração em equipas de trabalho diferenciadas;
- Promover o desenvolvimento de atitudes relacionadas com uma melhor compreensão das áreas trabalhadas estimulando a articulação pensamento – ação e, desta forma, desenvolver o pensamento crítico e reflexivo, fundamental à tomada de decisões.

Objetivos Específicos:

- Utilizar, o meu conhecimento sobre a Instituição, para facilitar a minha integração no local de estágio;
- Desenvolver a capacidade de observação relacionadas com as áreas de intervenção;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos, ao longo da formação académica, de forma autónoma;
- Adquirir experiência prática para integração no mundo de trabalho;
- Desenvolver estratégias de intervenção e aprendizagem nas áreas da minha intervenção ajustadas a crianças;
- Aplicar de planos de treino de forma autónoma;
- Melhorar a capacidade técnico-táctica dos jogadores;
- Adquirir novos métodos de ensino quer na natação para bebés, quer no ensino da natação (nível I e II),
- Desenvolver a capacidade de observação e avaliação de atletas, quer na natação para bebés quer no ensino da natação;
- Proporcionar momentos de diversão através de atividades diversificadas.

*Nota – Folha de plano de estágio em anexo (Anexo 1)

2. O Meu Estágio

Como é possível verificar, o meu estágio decorreu na Fundação D. Laura dos Santos (FLS). Efetuado em diversas áreas, mais precisamente no Futebol (Petizes; 3x3) e Natação. Na Atividade Física com Crianças (3 aos 10 anos) apenas me foi possível experienciar e realizar as aulas até Dezembro. Foi-me proposto ainda pela direção, a realização de algumas aulas de Condição Física, as quais eu aceitei em realizar. Assim sendo, o meu estágio passou assim por três fases distintas, sendo elas: Fase 1- Observação; Fase 2 – Observação e Cooperação; 3 – Autonomia.

3.1.Fases do Estágio

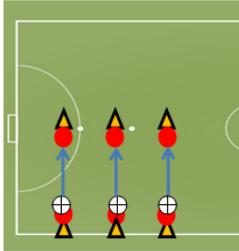
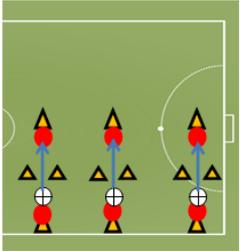
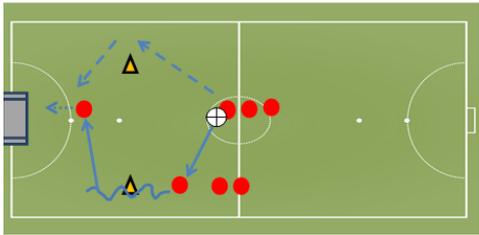
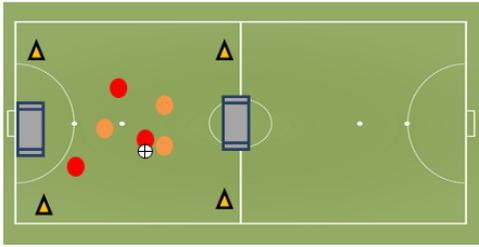
3.1.1. Fase 1 – Observação

Na fase de observação, tal como o nome indica, foi-me possível observar as diversas técnicas utilizadas na Natação para Bebés, nas aulas de Natação do Nível I e na realização dos treinos de Futebol.

Assim sendo alguns exercidos/técnicas observados/as nas diversas áreas foram os seguintes:

Futebol Petizes (3x3)

O primeiro treino consistiu na apresentação e observação dos elementos da equipa, observação da tipologia de exercícios e estrutura de treino. Os exercícios realizados no primeiro treino de observação estão demonstrados na tabela que se segue.

<p><u>Exercício 1</u> – Os jogadores irão formar pares e terão que realizar o passe e recepção da bola entre si a uma distância de 5 metros</p> <p><u>Exercício 1.1</u> - Os jogadores terão que realizar passe e recepção da bola com a parte interior do pé, a uma distância de 5 metros, fazendo passar a bola por entre dois sinalizadores.</p>	<p>Exercício 1</p>  <p>Exercício 1.1</p> 
<p><u>Exercício 2:</u> Duas filas com o número igual de jogadores. Uma das filas terá que fazer o passe, contornar o sinalizador e em seguida receber o passe do colega e chutar. A outra fila terá que dominar a bola contornar um sinalizador e realizar o passe para o colega chutar á baliza.</p>	<p>Exercício 2</p> 
<p><u>Exercício 3</u> – Jogo 3x3 – Relação do jogador com a bola, trabalho de posicionamento em campo e posse de bola.</p>	<p>Exercício 3</p> 

Natação para Bebés

No que toca á Natação para Bebes, foi possível observar que existem dois grupos distintos na mesma aula. O primeiro corresponde ao grupo que ainda não utiliza material auxiliar, e

normalmente tem idades compreendidas entre os 6 meses e os 18 meses, onde o segundo que corresponde ao grupo que utiliza materiais auxiliares e tem idade compreendidas entre os 18 meses e os 36 meses. Foram observados os exercícios e técnicas para cada um dos grupos. Assim sendo para o grupo que não utiliza materiais auxiliares os exercícios seguem a seguinte ordem:

- 1 Brincadeira dentro de água sempre ao colo do professor – Brincar com o bebé através de brinquedos próprios para a água, de modo a captar o seu interesse. O objectivo é fazer com que o bebé tenha vontade de entrar dentro de água, de modo a obter gosto pela água e a ganhar a sua confiança;
- 2 Adequação ao espaço – Adequar o bebe ao espaço de modo ao mesmo sentir-se confortável, seguro e confiante.
- 3 Adequação da água na face – A adequação da água na face poderá ser feita de duas maneiras. Calmamente, onde inicialmente se molha o cabelo do bebe e de seguida a face ou através de brincadeiras onde o bebe se molha a ele mesmo, tal como bater com as mãos na água.
- 4 Utilização de Material Auxiliar (braçadeiras e tubos) – Tentativa de colocação de material auxiliar, mais precisamente braçadeiras e tubos de modo a que o bebé fique a flutuar na água, onde futuramente irá efetuar deslocamentos de forma autónoma através de batimentos de pernas.
- 5 Batimento de pernas e braços sem material auxiliar- agarrando o bebe nas axilas, possibilitando-o de ter mais liberdade de movimentos dos membros superiores e inferiores, sempre incentivando para tal.

Para o grupo que utiliza materiais auxiliares os passos e as técnicas utilizadas foram as seguintes:

- 1 - Delimitação de espaço – Colocando uma corda, de forma a dividir a parte com mais profundidade da piscina, com a parte que tem menos profundidade, possibilitando assim um melhor controlo dos bebes.
- 2 Entrada do bebe na água - O bebe é colocado no meio aquático com o material auxiliar (tubo, braçadeiras e fundidor de tubos), de modo a conseguir realizar movimentos autónomos ganhando assim mais liberdade e confiança no meio.

- 3 Incentivar ao batimento e movimento de pernas e braços – realizando corridas e até mesmo brincadeiras de modo a estes realizarem o movimento
- 4 Brincadeiras- estes tem com o objectivo de o bebé ganhar confiança no meio aquático.
- 5 Tentativa de remoção de algum material auxiliar, mais precisamente do fundidor de tubos. Tem como objectivo que o bebe de fique apenas com o tubo e braçadeiras.

É ainda possível observar que a presença dos pais na aula pode ser prejudicial para a aprendizagem, isto se não forem participativos na mesma. Caso o pai participe a aprendizagem do bebe será muito mais satisfatória

Natação Nível I

A observação realizada na área da Natação do nível I, foi realizada durante o mês de Outubro, sendo possível analisar o método de leccionar e a diferente planificação de aula utilizada pelo professor. É de extrema importância ter em conta a idade dos participantes. É ainda possível observar nesta área, a utilização de diversos materiais auxiliares, e a abordagem a diversos aspectos fundamentais da natação, mais precisamente o conceito de respiração, equilíbrio e propulsão, a abordagem á técnica de bruços e costas e a procura do equilíbrio horizontal e central.

Exemplo de plano de aula:

- 1 Tubo para a frente com espaço (U invertido) – respiração frontal e batimentos de pernas
- 2 Tubos para trás (formando um U) – respiração frontal e batimentos de pernas
- 3 Pranchas – Agarrando a prancha sem flectir os braços, respiração frontal e batimentos de pernas.
- 4 Sem a ajuda de material auxiliar - realizar batimentos de pernas, respiração frontal, e movimentos de bruços.

- 5 Prancha – Natação de costas - Juntando a prancha ao peito, realizar batimentos de pernas.
- 6 Tempo livre – Brincar á vontade sempre com a utilização do tubo

Natação Nível II

A observação na área da Natação de nível II, foi realizada no mês de Outubro e foi possível observar o método de trabalho e planificações das aulas leccionadas pelo professor. É importante ter em conta a idade dos praticantes. Neste nível, existe uma diminuição de materiais auxiliares, e uma abordagem de conteúdos de modo a aperfeiçoar a técnica de crol e costas, a procura de repetições de ciclos respiratórios e a introdução do estilo de bruços. A este nível é notória uma melhoria acentuada dos alunos.

Assim sendo um dos planos utilizados é o seguinte:

- 1 Pranchas – Agarrando a prancha sem flectir os braços, respiração frontal e batimentos de pernas
- 2 Braços esticados á frente realizando apenas batimentos de pernas – respiração frontal
- 3 Apenas um dos braços realiza o movimento da técnica de crol, realizando o outro de seguida – respiração frontal
- 4 Realizar piscinas em crol (saída da borda da piscina dois a dois), utilizando a propulsão na parede - respiração frontal
- 5 Piscina de costas – Extensão dos braços ao longo do corpo, realizando batimentos de pernas, com a o olhar dirigido para trás.

3.1.2. Fase 2 – Observação e cooperação

Na segunda fase do estágio, esta que corresponde á fase de Observação e Cooperação, foi dado ênfase á cooperação no bom funcionamento estrutural do treino de futebol, da cooperação na Natação para bebes, e na correção de posturas e apoio na Natação do nível I e II.

Futebol Petizes (3x3) – No que toca ao futebol, a observação realizada foi essencialmente ao nível de tipologias de treino abordadas pelo treinador, ou seja, planos de treino e modo de funcionamento do mesmo. Quanto á cooperação, a montagem da estrutura do treino era da minha competência, ou seja, colocação de sinalizadores, distribuição de coletes, arrumação de material, colocação de bolas, e ainda a ativação funcional no início de cada treino.

Natação para Bebes – Nesta segunda fase, a observação realizada era conjunta com a cooperação, ou seja, estando dentro de água com o professor, realizando os passos que me eram indicados pelo mesmo. A cooperação nesta fase passou por ajudar a vigiar os bebes que se encontram a utilizar o material auxiliar, visto que estes têm mais autonomia e liberdade, e trabalhar com bebes que não utilizam o material, realizando os passos observados na primeira fase do estágio. Tal como foi referido na primeira fase de observação, a aula tem dois grupos distintos, tendo eles determinados passos a serem seguidos. Assim sendo no grupo que não utiliza materiais auxiliares, os passos nos quais cooperei foram os seguintes:

- 1- Brincadeiras dentro de água sempre ao colo – Brincar com o bebe através de brinquedos próprios para a água, de modo a captar o seu interesse e confiança.
- 2- Adequação ao espaço – Adequar o bebe ao espaço de modo ao mesmo sentir-se confortável, seguro e confiante.
- 3- Adequação da água na face – A adequação da água na face era geralmente realizada calmamente.
- 4- Utilização de Material Auxiliar (braçadeiras e tubos) – Tentativa de colocação de material auxiliar, mais precisamente braçadeiras e tubos, sempre com a cooperação do professor.

Quanto aos bebes que utilizam material auxiliar, os exercícios nos quais cooperei foram os seguintes:

- 1 - Delimitação de espaço – Colocando uma corda, de forma a dividir a parte com mais profundidade da piscina, com a parte que tem menos profundidade, possibilitando assim um melhor controla dos bebes.
- 2 Incentivar ao batimento e movimento de pernas e braços – realizando corridas e até mesmo brincadeiras de modo a estes realizarem o movimento

Natação Nível I e II – Quanto á natação do nível I e II, no que toca á observação, esta foi realizada essencialmente na observação de exercícios realizados pelo professor ao longo das aulas. Ao nível da cooperação, a ajuda da correção de posturas e controlo da aula, o fornecimento do material auxiliar (pranchas, pull-boys, tubos),e a arrumação do material no fim da aula era da minha competência.

Exemplos de correções de posturas

- 1- Braços sempre em extensão nas pranchas
- 2- O batimento de pernas constante (crol)
- 3- Realizar as respirações (expirações dentro de água)
- 4- A utilização correta do material auxiliar
- 5- Ajuda na manutenção horizontal (técnica de costas e crol)

3.1.3. Fase 3 - Autonomia

Nesta última e terceira fase do meu estágio, correspondente à parte da Autonomia, foi possível aplicar os conteúdos teóricos aprendizados nas aulas, assim como o que foi absorvido através da Observação e da Cooperação ao longo do estágio. Assim sendo, fiquei encarregue de uma equipa de futebol no escalão petizes (3x3), da realização das aulas de Natação para Bebés e Natação nível I e II, e ainda da Atividade Física com Crianças com idades compreendidas dos 3 aos 10 anos.

Tal como foi referido acima, a direção da FLS propôs-me a realização de aulas de Condição Física para adultos, as quais foram realizadas até 14 de Dezembro. Estas foram de pouca duração devido, à falta de condições e de praticantes, estas que eram direcionadas para mães e funcionárias que permanecem no Centro de Acolhimento Temporário.

Futebol Petizes (3x3)

Nesta fase de Autonomia, foi dado ao meu encargo uma das equipas do escalão de Petizes da FLS, mais precisamente a equipa B. Estas foram divididas devido ao elevado número de atletas.

Assim sendo, fiquei encarregue da planificação e realização dos treinos da mesma, assim como de orientar e acompanhar a equipa para todos os jogos calendarizados pela A.F da Guarda.

Apresento em anexo um exemplo de Plano de treino, os Resultados de Jogos e Calendarização dos jogos pela A.F Guarda.

Natação para Bebés

Quanto á Natação para Bebés, foi-me encarregue de realizar as aulas assim como a de acompanhar a evolução dos bebés. Estas eram realizadas com a ajuda de diversos materiais auxiliares (tubos, braçadeiras, fundidores de tubos), brinquedos próprios para a água (bolas, bonecos de borracha, arcos, entre outros) e de senhoras auxiliares.

A realização das aulas era baseada no que foi observado e interiorizado na fase de observação e observação e cooperação. Assim sendo a aula tem dois grupos distintos, o que não utiliza material auxiliar e os bebés que utilizam material auxiliar.

No que toca ao grupo que não utiliza material auxiliar, as técnicas utilizadas seguiam a seguinte ordem:

- 1 Delimitação do espaço
- 2 Brincar com o bebé através de brinquedos próprios para a água, de modo a captar o seu interesse e a ganhar a sua confiança;
- 3 Adequar o bebé ao espaço de modo ao mesmo sentir-se confortável, seguro e confiante.
- 4 A adequação da água na face poderá ser feita de duas maneiras. Calmamente, onde inicialmente se molha o cabelo do bebé e de seguida a face ou através de brincadeiras onde o bebé se molha a ele mesmo, tal como bater com as mãos na água.
- 5 Tentativa de colocação de material auxiliar, mais precisamente braçadeiras e tubos de modo a que o bebé fique a flutuar na água, onde futuramente irá efetuar deslocamentos de forma autónoma através de batimentos de pernas.

Quanto aos bebés que utilizam material auxiliar as técnicas utilizadas eram as seguintes:

- 1 O bebé já vai para dentro de água com o material auxiliar (tubo, braçadeiras e fundidor de tubos), de modo a conseguir realizar movimentos autónomos ganhando assim mais liberdade e confiança dentro de água.
- 2 Incentivar ao batimento de pernas e braços
- 3 Brincadeiras com o objectivo de ganhar confiança dentro de água

- 4 Tentativa de remoção do fundidor de tubo de modo a que este fique apenas com o tubo e braçadeiras.

(Exemplos em anexo)

Natação Nível I

Para a Natação do Nível I, foi-me encarregue de leccionar quatro turmas com idades compreendidas dos 3 anos aos 6 anos de idade. É necessário mencionar que duas dessas turmas nunca tinham realizado aulas de natação. Assim sendo, em conjunto com o professor Jorge Pina foi-me possível planificar diversas aulas, de modo a proporcionar aos alunos uma aprendizagem mais adequada.

O Plano de aula que se segue, é um exemplo de como eram leccionadas as aulas:

(Exemplos em anexo)

Natação Nível II

No que toca á Natação do Nível II, apenas me foi encarregue uma turma com idades compreendidas dos 3 anos aos 6 anos, onde foi trabalhado essencialmente a procura da repetição dos ciclos respiratórios, aprendizagem e aperfeiçoamento da combinação de braços e pernas na técnica de crol.

O exemplo seguinte demonstra um plano de aula utilizado ao longo do estágio.

(Exemplos em anexo)

Atividade Física para Crianças

As atividades desenvolvidas nesta área consistiram em jogos tradicionais e lúdicos de acordo com as idades. Para tal foram criados dois grupos de diferentes faixas etárias, mais precisamente dos 3 aos 6 anos e dos 6 aos 10 anos. Assim sendo, dos 3 aos 6 anos foram realizadas atividades mais simplificadas, mais precisamente jogos lúdicos e de fácil compreensão, onde fosse possível trabalhar o equilíbrio corporal, saltos, movimentos básicos e de raciocínio. No que toca ao grupo dos 6 aos 10 anos, as atividades desenvolvidas

consistiam em desenvolver principalmente a capacidade física, através de jogos tradicionais e colectivos com carácter competitivo.

(Os exemplos encontram-se em anexo)

Aulas de Condição Física

As aulas desenvolvidas na área proposta pela direção da FLS, mais precisamente na área de Desportos de Academia, foram planificadas de acordo com as necessidades das praticantes, visto serem focadas no género feminino. Assim sendo, estas aulas passaram por dois tipos de desportos, sendo eles: Ginástica Localizada e Step.

Quanto às aulas de Ginástica Localizada, esta foi planificada com a utilização de cadeiras, bolas e colchões.

(O exemplo do plano de aula encontra-se em anexo)

4. Conclusão

Após a realização do estágio - em conformidade com os objetivos definidos e os resultados obtidos, fazendo uma análise reflexiva sobre o mesmo, concluímos que, este nos proporcionou um conjunto de experiências importantes (relatadas anteriormente) que me irão facilitar a integração no mundo do trabalho. Podemos, igualmente, fazer um balanço muito positivo sobre os objetivos definidos para esta etapa. Assim, foi possível realizar a maior parte do estágio de forma autónoma, possibilitando uma maior experiência com o mundo de trabalho e uma maior absorção e aplicação de conhecimentos já anteriormente adquiridos nas diferentes unidades curriculares: Planificação de Treino, Atividade Física com Crianças, Desportos de Academia, Pedagogia do Desporto, Futebol, Natação entre outras. Todavia, é necessário ter em conta que este estágio foi desenvolvido junto de crianças, dos 6 meses aos 10 anos, onde a “vivacidade própria da infância” se constata fortemente, não sendo possível a realização de um treino, evitando o caos e desordem – sendo fundamental ajustar o número de repetições e intensidade das mesmas para o sucesso das atividades propostas.

É possível concluir, após uma análise reflexiva sobre esta etapa, que se foram gerando pontos fortes e pontos a melhorar. Pontos estes, que se encontram em conformidade com os objetivos específicos “entroncados” nos objetivos gerais. É importante referir que diversos pontos a melhorar entram em conflito com os pontos fortes, pois nem sempre foi possível a abordagem desses mesmos pontos, como desejaria. Assim, é possível descrever os seguintes pontos:

Pontos Fortes

- Capacidade de aplicação de planos de treino de forma autónoma;
- Capacidade de evoluir tecnicamente e taticamente os atletas orientados;
- Capacidade de proporcionar momentos de diversão através de atividades diversificadas;
- Capacidade de desenvolvimento, de estratégias de intervenção e aprendizagem nas áreas de intervenção ajustadas a crianças;

- Capacidade de observação e avaliação de atletas, quer na natação para bebés quer no ensino da natação;
- Capacidade de observação, relacionada com as áreas de intervenção;
- Capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos, ao longo da formação académica;
- Obtenção de experiência prática para integração no mundo de trabalho;
- Obtenção de novos métodos de ensino, quer na natação para bebés, quer no ensino da natação (nível I e II);
- Facilidade de integração no local de estágio;

Pontos a melhorar:

- Capacidade de observação, relacionada com as áreas de intervenção – apesar da obtenção de alguma capacidade de observação nas áreas de intervenção, a meu ver, o tempo para a realizar com mais atenção, não foi o suficiente.
- Capacidade de observação e avaliação de atletas, quer na natação para bebés quer no ensino da natação – as avaliações elaboradas, muitas vezes não eram assertivas, sendo necessário o apoio do professor/coordenador Jorge Pina.
- Falta de formação, relacionada com as áreas de intervenção.

Em suma, é possível concluir que os objetivos gerais vão resumir a elaboração dos pontos referidos acima. Portanto, podemos sintetizar os pontos fortes, com base nos objetivos gerais anteriormente referenciados. Logo, através das áreas de intervenção em que foram realizadas as diversas atividades, foi possível a ligação dos conhecimentos teóricos à prática, através de situações reais de treino, desde a sua planificação à sua aplicação. Além disso, as várias áreas de treino proporcionaram a aquisição e aprofundamento de conhecimentos que permitiram realizar um trabalho eficaz e rentável, perspetivando conhecimentos e vivências para uma futura carreira. É de destacar, também, a importância do desenvolvimento do pensamento crítico e reflexivo, fundamental na tomada de decisões, que esta etapa permitiu, levando-me a questionar as planificações, as metodologias, a sua aplicação e mesmo o relacionamento interpessoal.

Salienta-se, ainda, uma maior interiorização e experiência no que toca à planificação de treinos e de aulas, o que vai de encontro a uma melhor qualidade de formação e aprendizagem para crianças, visto que estas eram realizadas em conjunto com o professor Jorge Pina. A realização dos mesmos planos nem sempre era possível, tendo de improvisar algumas vezes para que o treino/aula se concretizassem devidamente, por causa do comportamento desajustado dos alunos, próprio da idade ou até mesmo a sua ausência aos treinos. Isto verificou-se sobretudo na área da Atividade Física para Crianças. A falta de alunos é justificável, pois muitos deles tinham aula na hora de visita, visto que estes eram do Centro de Acolhimento Temporário e não poderiam perder a visita dos parentes.

Relativamente ao futebol saliento que, como tinha uma equipa totalmente a meu cargo, foi possível a realização dos planos de treino de forma autónoma, sendo os resultados nesta modalidade extremamente positivos, visto que só perderam 3 em 23 jogos. Verificou-se também uma evolução a nível técnico e tático de todos os atletas.

No que diz respeito à natação para bebés foi realizada, praticamente todas as aulas, de forma autónoma. Foi notória a evolução alcançada, onde a maioria dos bebés apenas utilizava material auxiliar estando, inteiramente, adaptados ao meio aquático.

Na natação nível I e II, atingiram-se resultados positivos visto que, no nível, I estavam duas turmas que não só nunca tinham contactado com o meio aquático como também desconheciam as técnicas específicas de natação, sendo observada uma notória evolução, tendo em conta que todos estavam a cumprir os objectivos previamente estabelecidos, estando atualmente perfeitamente adequados ao meio aquático. Na turma de nível II, a evolução dos alunos era evidente, estando todos a cumprir os objectivos previamente estabelecidos pela FLS. Inclusive, já estariam a iniciar a remoção de qualquer material auxiliar.

Quanto às aulas de Condição Física e de Atividade Física para Crianças, trata-se de uma área onde se verificaram mais entraves quer pela falta de alunos, quer pela falta de espaços adequados. Assim, como é possível verificar no cronograma, as mesmas, apenas, funcionaram até Dezembro. Todavia, considero que estas nem sempre decorreram de melhor maneira devido ao facto não só dos alunos se ausentarem pelos motivos acima referidos, mas também pelo seu comportamento inadequado. Muitas vezes, foi necessário reformular a planificação inicial, devido ao espaço inapropriado.

Contudo, nas aulas realizadas procurei proporcionar aos alunos momentos de diversão e de atividade física.

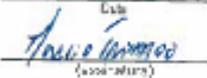
Como apontamento final, refiro que o estágio efetuado representa um balanço positivo para a minha formação como Técnico de Desporto evidenciando, sem qualquer reticência, que a autonomia foi o ponto mais relevante de toda esta etapa de transição e aprendizagem. Desta forma, realço uma maior percepção e enriquecimento pessoal e uma experiência mais concreta do que é o mercado de trabalho, uma melhor interiorização de novas técnicas, métodos e planificações dos diferentes tipos de aulas ou treinos, que me permitirão enfrentar as novas etapas que se avizinham. Saliento, novamente, a ajuda de extrema importância e a colaboração incansável do Professor Jorge Pina no ajustamento da planificação e no esclarecimento das questões colocadas.

Bibliografia

- Ahr, B. (1994). *Nadar Con Bebes Y Niños Pequeños*. Paidotribo
- Benedek, A. (2009). *Fussball training mit kinden (Futebol Infantil*. 5ª edição. Paidotribo
- Brito, A. (1966). *Educação Física no Ensino Primário*. 4ª Edição
- Coelho, O, (1985) .*Opção desporto – O Desporto na escola* . Coleção desporto e tempos livres, editorial CAMINHO
- Damasio, A (2011/2012) Programa/Regulamento de Estágio – Licenciatura em Desporto e Lazer – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação
- Garganta, J (2002) . “Competência no ensino e treino de jovens futebolistas” em *Revista Digital* - Buenos Aires - Ano 8 - N° 45. Consultado em 07-06-2014 <http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%EAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>.
- Navega, S. (2011). *Progressão Pedagógicas de Natação para Crianças dos 0 aos 6 anos de Idade – 2º ciclo em ensino de educação física nos ensinios básico e secundário* - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Pacheco, R (2009). O Ensino do Futebol - Apresentação no curso de Formação de Treinadores de Futebol – Guarda. http://www.afguarda.pt/fotos/noticias/o_ensino_futebol_guarda_2009.pdf; consultado em 25-03-2014.
- Teqes, P (s/d). Ser um Treinador de Sucesso com Crianças. *Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF*. <http://www.omeuclube.org/ramalhal/documentos/ramalhal1753221964187.pdf>; consultado em 26-03-2014.
- Terroso, H. (2011) .Ser Treinador. *blog “Caderno do Mister”* <http://cadernodomister.blogspot.pt/2011/12/ser-treinador.html>; Consultado em 31-03-2014.

Anexos

Anexo 1

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia de Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Márcio José Trindade Trindade</u> N.º <u>5003522</u> Docente orientador: <u>Carlos Manuel Francisco</u> Supervisor: <u>Sónia D. Lúcia Rodrigues Lima</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p>O processo de estágio a que me proponho irá decorrer na Fundação D. Lúcia dos Santos e estará sujeitado aos professores de ensino da aprendizagem no âmbito de atividades avaliativas, ensino da aprendizagem e formação no futuro nas áreas compreendidas nos 3 aos 6 anos e atividades físicas contempladas. Nesta primeira fase será privilegiada uma posição de observação perante as aulas ministradas pelo supervisor da instituição. Na segunda fase irei proceder à observação e cooperação nas aulas realizadas. Nesta fase mais avançada irei proceder ao planeamento e orientação das atividades em uma referência com a cooperação e supervisão do orientador da instituição. Nesta última fase irei proceder ao planeamento e realização das aulas/atividades de forma avulsiva, em a concretização do orientador de forma a organizar e consistir os planos de aula e atividades.</p>		
3. ASSINATURAS		
<input type="checkbox"/> Estudante [2 0 1 1 2 0 1 3]  (Assinatura)	<input type="checkbox"/> Docente Orientador [0 2 1 0 2 0 1 3]  (Assinatura)	<input type="checkbox"/> Supervisor [2011-1-2016-3]  (Assinatura)

Anexo 2 - Calendarização do estágio (Cronograma e Horário)

Mês / dias	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T							
Outubro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Novembro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Dezembro							1	2	3	4	5	6	7	F	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Férias										
2014																																					
Janeiro					Férias							10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Fevereiro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
Março					1	2	3	F	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Abril		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	F	19	F	21	22	23	24	F	26	27	28	29	30						
Maio				F	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Junho						1	2	3	4	5	6	7	8	9	F	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

Legenda do Cronograma

<p>Hora: 9h30 / 11h – Natação para bebés</p> <p>Hora: 11h –. Aula de Natação – Nível I</p> <p>Hora: 17h30 / 19h - Treino de Petizes (3x3)</p>	<p>Hora: 17h30 / 19h - Treino de Petizes (3x3)</p>
<p>Hora: 10h/11h30: Aula de Natação – Nível I</p> <p>Hora: 15h30 /17h30: Aula de Natação – Nível I e II</p>	<p>Hora: 10h/11h30: Aula de Natação – Nível I</p>
<p>Hora: 14h / 15h: Aula de Atividade Física para Crianças (3 aos 6 anos)</p> <p>Hora: 15h / 16h30: Aula de Condição Física</p> <p>Hora: 17h / 18h: Aula de Atividade Física para Crianças (6 aos 10 anos)</p>	<p>Hora: 9h30 / 11h – Natação para bebés</p> <p>Hora: 11h –. Aula de Natação – Nível I</p>
<p>Hora: 9h/ 14h30: Orientação de jogo de Petizes (3x3)</p>	<p>Outras atividades</p>
<p>Período de Férias ou Feriados</p>	

Fase de Observação
Fase de Observação e Cooperação
Fase Autónoma

Anexo 3- Caracterização dos elementos da equipa/ turma

Atletas dos Petizes

Equipa	Nome	Idade	Pé mais utilizado	Anos prática	Escolaridade
Equipa B	Bernardo Rafael Pimenta de Sá	8	Direito	2	2º Ano
Equipa A	David Fernando Brazete Guerrinha	6	Esquerdo	2	Pré-Escola
Equipa A	Gonçalo Filipe Pinto Vaz	7	Direito	1	2º Ano
Equipa B	Nuno Miguel Rodrigues Marques	6	Direito	2	Pré- Escola
Equipa B	Luís Filipe Oliveira Quirino	6	Direito	1	1ºano
Equipa B	Gustavo Lopes de Sousa	6	Direito/ Esquerdo	3	1ºano
Equipa B	Afonso Amaral Rafael	7	Direito	0	1ºano
Equipa A	Francisco Graça Lopes	7	Direito	2	1ºano
Equipa A	João Eusébio Santos Pereira Pinto	6	Esquerdo	2	1ºano
Equipa B	Cristiano Dias Caramelo	7	Direito	2	1ºano
Equipa A	Gabriel Mendonça Vicente	5	Direito	1	Pré-Escola
Equipa A	Tiago da Costa Pereira	7	Direito	1	1ºano
Equipa A	Rodrigo Figueiredo Costa	7	Direito	1	2ºano
Equipa B	Miguel Barroso Gomes Silva	6	Esquerdo	3	1ºano
Equipa A	José António Branco Cardoso	7	Direito	2	1ºano

Coordenador e Treinador: Professor Jorge de Pina



Ilustração 3 - Equipa Petizes Fundação D. Laura dos Santos



Ilustração 4 - Equipa de Petizes Fundação D. Laura dos Santos (2)

Natação

- Natação para Bebés

Nomes			
Ana Maria Reis	Bianca Duarte	Rafael Santos	Ricardo Fidalgo
Beatriz Martins	Artur Brandão	Francisco Saraiva	Manuel Trepado
Rodrigo Oliveira	Beatriz Lopes	Fabiana Cruz	Martim Pinto
Rafael Costa	Francisco Pontieri	Mafalda Silva	Mia Carvalho
Rodrigo Madeira	Tomas Serafim	Francisco Matos	Ricardo Oliveira
João Tomas			

Natação Nível I• Turma 1

Nomes	
Daniel Costa	Leonor Laranjo
Mafalda Ferreira	Maxime Varão
Simão Correia	Cristiano Duarte
Benjamim Figueiredo	Eduarda Santos
Eliana Gonçalves	Leonardo Pina
Martim Aragão	Martim Caramelo

• Turma 2

Nomes	
Martim Rocha	Lucas César
Manuel Santos	Lucas Almeida
Martim Oliveira	Lara Maurício
Juliana Borges	Mariana Gonçalves
Eva Abrantes	José Ferreira

- Turma 3

Nomes	
António Nunes	Renato Carvalho
Amândio Almeida	Lara Lopes
Edgar Marques	Gabriel Vicente
José Marques	Raquel Oliveira
Maria Batista	Andreia Santos
Francisca Seabra	

Natação Nível II

Nomes	
Martim Saraiva	Afonso Simões
Francisca Lopes	Tiago Morgado
Francisca Ferreira	Simão Duarte
Martim Miranda	Rafael Sequeira
Joana Almeida	Inês Almeida

Atividade Física para Crianças

Não é possível a caracterização destes alunos devido a pertencerem ao Centro de Acolhimento Temporário, não estando a FLS autorizada a disponibilizar os seus dados. Deste modo, não foi possível a caracterização dos alunos.

Anexo 4 - Caracterização do Espaço e Material

- Futebol Petizes

Recursos Espaciais - Pavilhão Municipal de Gouveia (Gimnodesportivo)

Dimensões do campo: 42m x 21m



Ilustração 5 - Piso do Pavilhão



Ilustração 6 - Gimnodesportivo de Gouveia

Recursos Materiais

- ✓ Bolas de futebol de 5 - 5
- ✓ Sinalizadores - 15
- ✓ Balizas pequenas (futebol 3x3) - 6
- ✓ Coletes – 10



Ilustração 7 - Bola Futebol de 5



Ilustração 10 - Sinalizadores



Ilustração 9 - Coletes de Futebol



Ilustração 8 - Mini Balizas de Futebol

- Natação para Bebês e Nível I e II

Recursos Espaciais

- ✓ Piscina coberta da FLS situada na Unidade de Apoio á Infância



Ilustração 12 - Piscina 1



Ilustração 11 - Piscina 2



Ilustração 14 - Piscina 3



Ilustração 13 - Placar de Informações

Dimensões:

- ✓ Comprimento – 12 metros
- ✓ Largura – 6 metros
- ✓ Altura Máxima – 2,20 m
- ✓ Altura Mínima – 1,10 m

Recursos Materiais

- ✓ Pranchas Pequenas – 8
- ✓ Pranchas – 18
- ✓ Fundidores de tubos – 9
- ✓ Tubos - 9
- ✓ Poll-Boys – 10
- ✓ Argolas – 36
- ✓ Sticks de água – 11
- ✓ Brinquedos para a água –
- ✓ Bolas de Basquete Aquático – 3
- ✓ Cestos de basquete – 2
- ✓ Colchão de água – 2
- ✓ Braçadeiras – 15 pares



Ilustração 16 - Pranchas Pequenas



Ilustração 15 - Pranchas



Ilustração 20 - Fundidor de Tubo



Ilustração 19 - Tubos



Ilustração 17 - Argolas



Ilustração 18 - Pull Boys



Ilustração 22 - Sticks de água



Ilustração 21 - Brinquedos de água



Ilustração 23 - Colchão de água

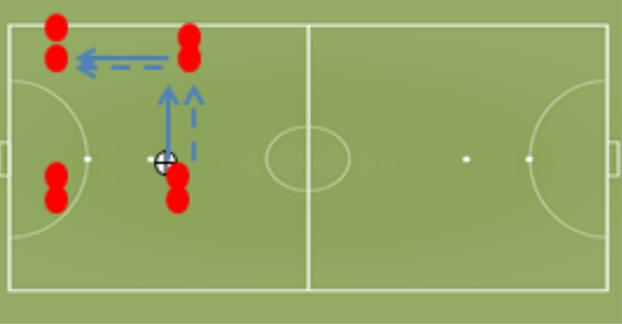
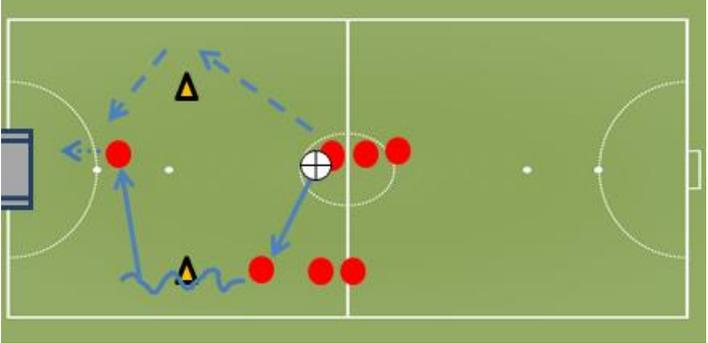
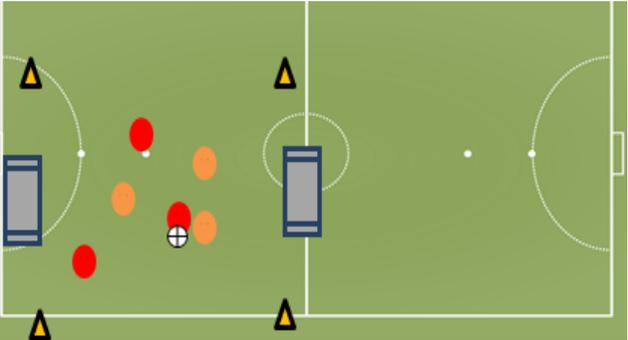


Ilustração 24 - Braçadeiras

Anexo 5 – Plano de Futebol (Petizes 3x3)

Modalidade: Futebol Petizes 3x3	Dia do treino: 17 – 01 - 2014	Duração: 45 a 55 minutos
Objectivo do treino	Desenvolver o passe e desmarcação; treino de posicionamento e posse de bola	

	Explicação do Exercício	Duração
Parte Introdutória	Falar com os atletas e explicar o conteúdo do treino	2min
Ativação Funcional (geral)	“ <u>Jogo Intocável</u> ” – Num espaço delimitado os atletas terão que correr em vários sentidos sem tocar em ninguém. Quando o treinador apitar uma vez, terão que se deitar no chão. Ao segundo apito voltam ao exercício normal. Quem tocar em alguém sairá do jogo e realizará exercícios á parte.	8min
Parte Principal	<u>Exercício 1</u> – “Passe e roda” – Formando 2 grupos e dispondo os atletas em quadrado este terão que realizar passes para o colega do lado e ir em direção para a qual passaram a bola. Variante: <ul style="list-style-type: none"> • Mudar o sentido dos passes • Colocar mais bolas no exercício 	10/15min
	<u>Exercício 2:</u> Duas filas com o número igual de jogadores. Uma das filas terá que fazer o passe, contornar o sinalizador e em seguida receber o passe do colega e chutar. A outra fila terá que dominar a bola contornar um sinalizador e realizar o passe para o colega chutar á baliza	10min
	<u>Exercício 3</u> – Jogo 3x3 – Relação do jogador com a bola, trabalho de posicionamento em campo e posse de bola.	10/15min
Retorno á Calma	Alongamento dos grandes grupos musculares e retorno á calma no chão, fazendo o balanço geral do treino.	5min

<p>Exercício 1</p> 	<p>Exercício 2</p> 																		
<p>Exercício 3</p> 	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1077 762 1346 831">● ●</td> <td data-bbox="1346 762 1832 831">Jogadores</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 831 1346 900">● ●</td> <td data-bbox="1346 831 1832 900">Guarda-Redes</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 900 1346 968">⊕</td> <td data-bbox="1346 900 1832 968">Bola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 968 1346 1037">- - - - -></td> <td data-bbox="1346 968 1832 1037">Deslocamento do Jogador</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 1037 1346 1106">—————></td> <td data-bbox="1346 1037 1832 1106">Passe</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 1106 1346 1174">.....></td> <td data-bbox="1346 1106 1832 1174">Remate</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 1174 1346 1243">● ~~~~~</td> <td data-bbox="1346 1174 1832 1243">Deslocamento do Jogador com a bola</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 1243 1346 1311">▭</td> <td data-bbox="1346 1243 1832 1311">Balizas Pequenas ou “portas”</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1077 1311 1346 1369">▲</td> <td data-bbox="1346 1311 1832 1369">Cones - Sinalizadores</td> </tr> </table>	● ●	Jogadores	● ●	Guarda-Redes	⊕	Bola	- - - - ->	Deslocamento do Jogador	—————>	Passe>	Remate	● ~~~~~	Deslocamento do Jogador com a bola	▭	Balizas Pequenas ou “portas”	▲	Cones - Sinalizadores
● ●	Jogadores																		
● ●	Guarda-Redes																		
⊕	Bola																		
- - - - ->	Deslocamento do Jogador																		
—————>	Passe																		
.....>	Remate																		
● ~~~~~	Deslocamento do Jogador com a bola																		
▭	Balizas Pequenas ou “portas”																		
▲	Cones - Sinalizadores																		

Anexo 6 - Calendário Futebol Petizes (A.F Guarda)



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Calendarização ENCONTROS DE PETIZES 2013-14

1ª FASE (Fut. 3)

Serie B	Organização/ Local	Data	Hora	Jogos 2x10' c/5'intervalo
1- <u>Fundação B</u> 2- <u>Gaudella</u> 3- <u>Guarda Unida B</u> 4- <u>São Romão</u>	1	7 Dez.	10:00	1 x 4
			10:30	4 x 2
			11:00	1 x 3
			11:30	3 x 4
			12:00	1 x 2
			12:30	3 x 2
	2	28 Dez.	10:00	2 x 1
			10:30	3 x 4
			11:00	1 x 3
			11:30	2 x 4
			12:00	1 x 4
			12:30	2 x 3
	3	18 Jan.	10:00	3 x 4
			10:30	1 x 2
			11:00	3 x 1
			11:30	4 x 2
			12:00	1 x 4
			12:30	3 x 2
	4	8 Fev.	10:00	4 x 3
			10:30	1 x 2
11:00			3 x 1	
11:30			4 x 2	
12:00			4 x 1	
12:30			3 x 2	



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DA GUARDA

Calendarização ENCONTROS DE PETIZES 2013-14

2ª FASE (Fut. 3)

Serie A	Organização/ Local	Data	Hora	Jogos 2x10' c/5' intervalo
1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____	1	1 Mar.	10:00	1 x 2
			10:30	3 x 4
			11:00	1 x 3
			11:30	4 x 2
			12:00	1 x 4
			12:30	3 x 2
	2	22 Mar.	10:00	2 x 3
			10:30	1 x 3
			11:00	2 x 4
			11:30	3 x 4
			12:00	2 x 1
			12:30	1 x 4
	3	12 Abr.	10:00	3 x 4
			10:30	1 x 2
			11:00	3 x 1
			11:30	4 x 2
			12:00	1 x 4
			12:30	3 x 2
	4	3 Mai.	10:00	4 x 3
			10:30	1 x 2
			11:00	3 x 1
			11:30	4 x 2
			12:00	4 x 1
			12:30	3 x 2

Anexo 7 - Resultados na Competição de Petizes

Época 2013 / 2014

1ª Fase

	7 Dezembro 2013	Nome Equipa Adversária
Fundação B	11-1	Gaudella
	13-0	Guarda Unida B
	9-0	São Romão

	28 Dezembro 2013*	Nome Equipa Adversária
Fundação B	5-2	Gaudella
	2-1	São Romão
	Não compareceu	Guarda Unida B

	18 Janeiro 2014	Nome Equipa Adversária
Fundação B	6-1	Gaudella
	1-2	São Romão
	8-1	Guarda Unida

	8 Fevereiro 2014	Nome Equipa Adversária
Fundação B	9-1	Gaudella
	11-1	Guarda Unida B
	4-2	São Romão

*Nota: Jogo do dia 28 de Dezembro alterado para 22 de Fevereiro

2ª Fase

	1 Março 2014*	Nome Equipa Adversária
Fundação B	5-2	Casal de Cinza
	6-2	Gaudella
	3-5	NDS

	22 Março 2014	Nome Equipa Adversária
Fundação B	5-2	Gaudella
	7-5	NDS
	8-0	São Romão

	12 Abril 2014	Nome Equipa Adversária
Fundação B	3-2	Casal de Cinza
	1-4	NDS
	7-2	Mêda

	3 Maio	Nome Equipa Adversária
Fundação B	8-2	NDS
	3-0	Gaudella
	4-0	São Romão

*Nota: Jogos alterados do dia 1 de Março para 17 de Maio

Anexo 8 - Plano de aula de Atividade Física

	Exercício		Tempo e Repetições
<u>Aquecimento</u>	Skipping baixo – médio – alto		B – 2min / M- 2min / A – 1min
	Skiping médio com saltos laterais e frontais (1,2,3 salto)		2min
	Rotação dos braços com eles abertos ou abdução horizontal e rotação externa		2min
	Agachamentos		5x2
	Prancha a pares		5x2
	Extensão e flexão das costas		5x1
	Alongamento dos grandes grupos musculares		5min
<u>Parte Principal</u>	Cadeira	Levantamento de uma perna alternada	20x2
		Levantamento das duas pernas	15 x2
		Puxar a perna para trás e levar ao peito (atrás da cadeira)	10x2
		Lateralmente atrás da cadeira	15x2
		Subir e descer da cadeira	15x2
		No chão com pés apoiados na cadeira, elevar a cintura	15x2
		Bicos de pés atrás da cadeira (gêmeos)	15x2
		Elevações na cadeira	15x2
<u>Relaxamento</u>	Técnica de Relaxamento de Jakobson (3seg inspirações/ 5seg de expiração – 5seg de inspiração / 7seg expiração)		5 a 10 min
<u>E</u>			
<u>Alongamentos</u>			

Anexo 9 – Plano de aula Natação nível 1

Modalidade: Natação nível I	Dia da aula: 16- 01 - 2014	Duração: 45 minutos
Objectivo da aula	Aperfeiçoamento da técnica de braços	

	Explicação do Exercício	Duração
Parte Introdutória	Batimento de pernas na água.	5min
Ativação Funcional (geral)	Exercício 1 - Tubo para a frente com espaço (U invertido) – respiração frontal e batimentos de pernas (12m) Exercício 2 - Tubos para trás (formando um U) – respiração frontal e batimentos de pernas (12m)	10 Min
Parte Principal	Pranchas – Agarrando a prancha sem flectir os braços, respiração frontal e batimentos de pernas (12 m)	5 Min
	Com a ajuda de material auxiliar (tubos) - realizar batimentos de pernas, respiração frontal, e movimentos de braços (12m)	10min
	Sem ajuda do material auxiliar - realizar batimentos de pernas, respiração frontal, e movimentos de braços (24m)	10 Min
Retorno á Calma	Tempo livre – Brincar á vontade sempre com a utilização do tubo	15 Min

Anexo 10 – Plano de aula natação nível II

Modalidade: Natação nível II	Dia da aula: 16– 01 - 2014	Duração: 50 minutos
Objectivo da aula	Aperfeiçoamento da técnica de crol	

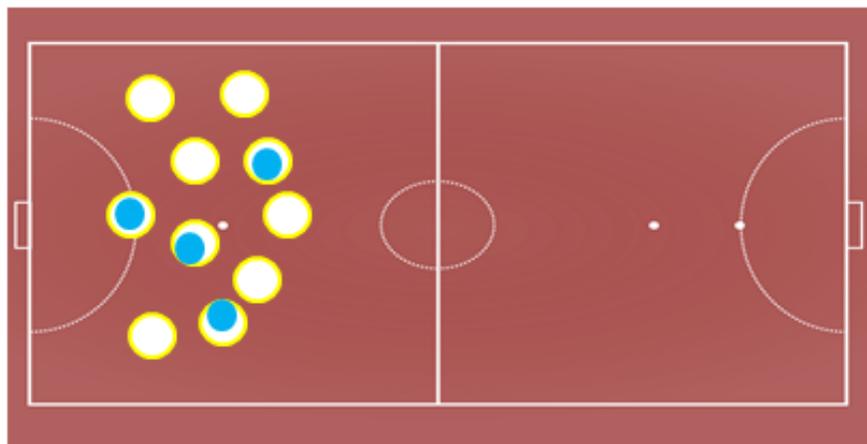
	Explicação do Exercício	Duração
Parte Introdutória	Batimento de pernas na água.	5min
Ativação Funcional (geral)	Pranchas – Agarrando a prancha sem flectir os braços, respiração frontal e batimentos de pernas (12 m)	5 Min
Parte Principal	Com ajuda de material auxiliar (Pull- Boys), realizar respirações frontais, e movimentos de braços no estilo crol (12m)	10 Min
	Sem ajuda do material auxiliar - realizar batimentos de pernas, respiração frontal, e movimentos de crol (36 m)	15min
	Estilo crol de costas (12 m)	5 Min
Retorno á Calma	Tempo livre – Brincar á vontade sempre com a utilização do tubo	10 Min

Modalidade: Atividade Física para crianças 6/10 anos	Dia da aula: 16- 11 - 2013	Duração: 45 a 55 minutos
Objectivo da aula	Jogos colectivos, desenvolver membros inferiores	

Anexo 11 – Planos de Atividade Física para Crianças

	Explicação do Exercício	Duração
Parte Introdutória	Falar com os alunos e explicar o conteúdo da aula	2 Min
Ativação Funcional (geral)	<p>Exercício 1 – “Salta-pocinhas” – Com vários arcos dispersos pela sala, os alunos terão que saltar de arco para arco sem tocar em nenhum. O professor dará instruções para dificultar o exercício. (Ex.: Saltar e bater palmas, saltar e tocar nos pés).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variantes: Com um pé, pés juntos 	15 Min
Parte Principal	<p>Exercício 2 – “Jogo das apanhadas” – Um dos jogadores ficará a apanhar. Tem como objectivo apanhar os colegas mas só se pode deslocar entre os pinos do meio, os que estão a ser apanhados têm 5 segundos para passarem para o outro lado, caso isso não aconteça ficam automaticamente apanhados. Quando forem apanhados terão de se sentar na linha do atleta que está a apanhar.</p>	15/20 Min
	<p>Exercício 3 – “Macaco de Chinês” – Um dos alunos ficará numa parede da sala a cantar a lengalenga (“Um, dois, três, macaquinho de Chinês”) onde os restantes terão que chegar gradualmente até à parede onde o colega se encontra. Quando este acabar irá virar-se para trás e os restantes alunos terão que estar imóveis. Caso o aluno repare que um colega se mexeu o mesmo irá voltar para o fundo da sala.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante: Com um pé, dois pés, de gatas 	15 Min
Retorno à Calma	<p>Exercício 4 – Alongamentos dos grandes grupos musculares e “Ouvir os sons” – Deitados no chão terão que identificar os vários sons.</p>	10 Min

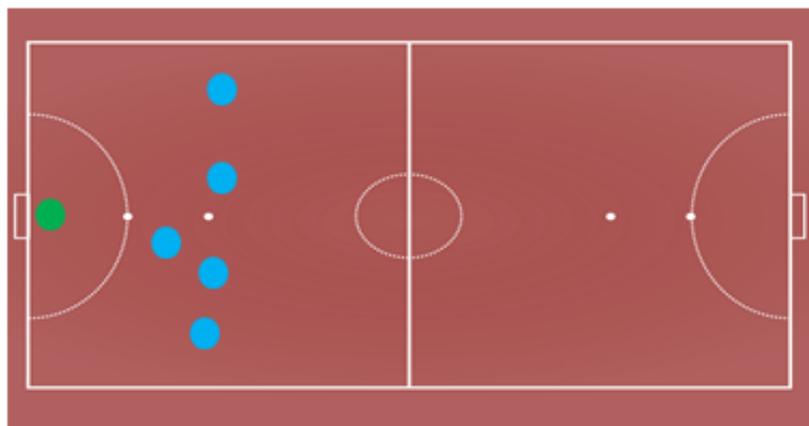
Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3



MATERIAL

- 4 Sinalizadores
- 16 Arcos

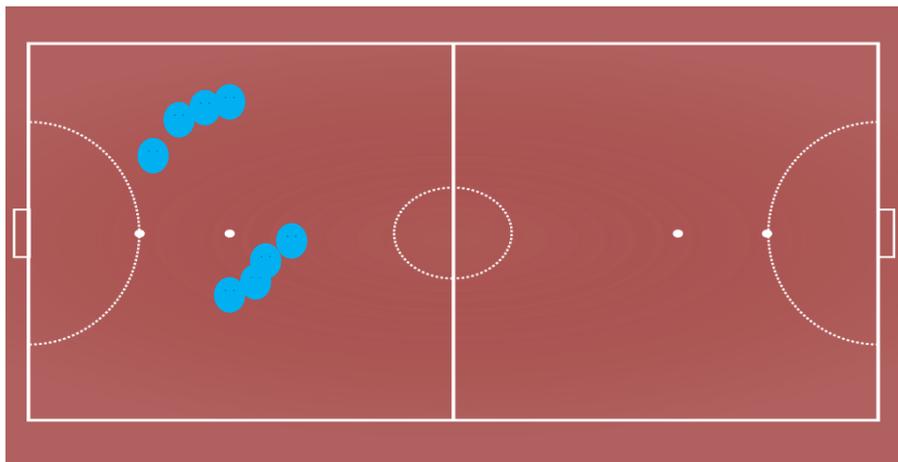
LEGENDA

 	Alunos
	Arco
	Cones - Sinalizadores

Modalidade: Atividade Física para crianças 6/10 anos	Dia da aula: 16– 11 - 2013	Duração: 45 a 55 minutos
Objectivo da aula	Jogos colectivos, desenvolver membros inferiores	

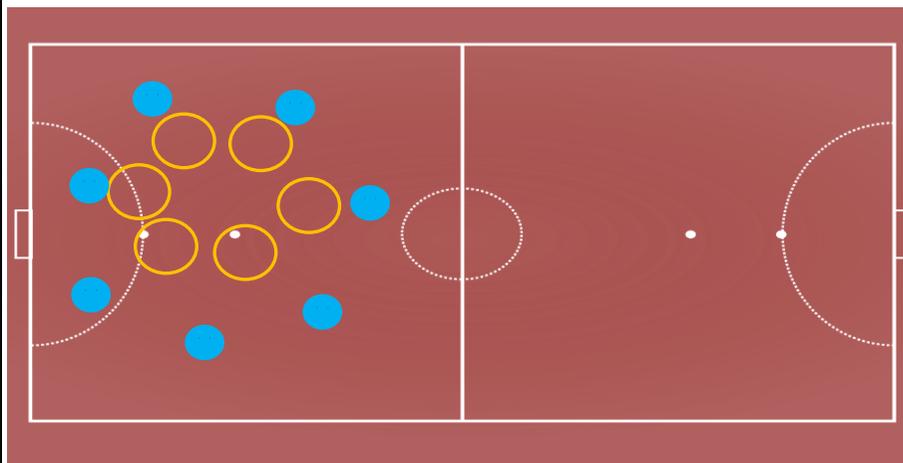
	Explicação do Exercício	Duração
Parte Introdutória	Falar com os alunos e explicar o conteúdo da aula	2 Min
Ativação Funcional (geral)	Exercício 1 – “ – Jogo do mandão “ – Os alunos andam aleatoriamente pela sala e quando o professor baixar ou desligar a música terão que fazer o que o professor mandar (EX: Imitar um animal, deitar no chão...)	15 Min
Parte Principal	Exercício 2 – “Jogo da cadeira com arco” – Os alunos irão andar em torno dos arcos, estes que serão menos que o número de alunos, terão que ocupar os arcos quando o professor desligar a música. Quem não ocupar o arco sai do jogo e retira-se mais um arco.	10/15Min
	Exercício 3 – “Juntar em grupo “ – O jogo consiste em os alunos andarem aleatoriamente pela sala, e quando o professor desligar a música terão que se juntar em grupos, segundo a ordem do professor. <ul style="list-style-type: none"> • Variantes: Cores, números, género, idade 	10 /15 Min
Retorno á Calma	Exercício 4 – “A história” – Com o peito no chão terão que ouvir a história e imitar o que o professor mandar durante a história.	5 Min

Exercício 3



Notas Pessoais:

Exercício 2



MATERIAL

- Arcos

LEGENDA

●	Aluno
○	Corda

Anexo 12 - Planos de trabalho (planificação anual da FLS)

Os planos neste ponto apresentados, são elaborados pela Fundação D. Laura dos Santos, mais precisamente pelo professor Jorge Pina.

- ✓ Futebol Petizes (3x3)

Fundação D. Laura dos Santos	Plano Anual de Futebol	Escalão: Petizes	Mês: Setembro a Junho
-------------------------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------

Objectivos específicos	Atividades	Duração/calendarização	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aperfeiçoar a resistência aeróbia ✓ Melhorar a capacidade táctica ✓ Melhorar o sistema de jogo ✓ Fomentar o espírito competitivo 	Ativação Funcional	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bolas ✓ Coletes ✓ Pinocos ✓ Balizas
	Passé e Recepção	10 Minutos	
	Drible com Oposição	10 Minutos	
	Finalização	10 Minutos	
	Jogo	10 Minutos	
	Dialogo com os Atletas	10 Minutos	

Técnico Desportivo: Jorge Pina

Data : 6/9/2013

- ✓ Natação para Bebés

Fundação D. Laura dos Santos	Plano Anual de Natação	Escalão: Bebés	Mês: Setembro a Julho
-------------------------------------	-------------------------------	-----------------------	------------------------------

Objectivos Específicos	Atividades	Duração / calendarização	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático; ✓ Desenvolvimento das atividades motoras que permitam a escolha das respostas mais adequadas às situações apresentadas; ✓ Desenvolvimento do espírito lúdico e recreativo; ✓ Realizar deslocamentos em diferentes decúbitos com diversos tipos de apoio ✓ Adoptar os materiais auxiliares aos diferentes deslocamentos; ✓ Realizar deslocamentos 	Circuito em perna, crol com placa grande, 2 a 3 repetições	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pranchas ✓ Chouriços (tubos) ✓ Bonecos ✓ Bolas ✓ Arcos ✓ Coletes
	Deslize dorsal com ajuda do professor	5 Minutos	
	Circuito em pernas, crol (2 a 3) repetições com ajuda do professor;	5 Minutos	
	Deslize dorsal com ajuda do professor	5 Minutos	
	Jogos aquáticos (arcos, bolas, bonecos...)	10 Minutos	
	A imersão vai ser realizada de	10 Minutos	

dorsais; ✓ Realizar as primeiras imersões	forma suave, vertical e simultânea		
--	------------------------------------	--	--

Técnico Desportivo: Jorge Pina

Data : 2/9/2013

✓ Natação Nível I

Fundação D. Laura dos Santos	Plano Anual de Natação	Nível I	Mês: Setembro a Julho
-------------------------------------	-------------------------------	----------------	------------------------------

Objectivos Específicos	Atividades	Duração / Calendarização	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceito de respiração. Equilíbrio e propulsão ✓ Abordagem às técnicas de crol e costas ✓ Procurar repetições dos ciclos respiratórios; ✓ Aproximar ao equilíbrio horizontal central, procurando a diminuição progressiva da resistência de avanço, ✓ Aperfeiçoar técnicos braços e costas 	Séries de golfinhos com expirações completas;	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pranchas ✓ Chouriços ✓ Pull - Boys
	Manter a apneia	10 Minutos	
	Deslize central, braços ao longo do corpo, seguidos por seis movimentos de golfinhos,	10 Minutos	
	25 Metros de pernas, em equilíbrio ventral e dorsal	10 Minutos	
	- 50 Metros, braços e costas	10 Minutos	

Técnico Desportivo: Jorge Pina

Data : 2 / 9 / 2013

✓ Natação Nível II

Fundação D. Laura dos Santos	Plano Anual de Natação	Nível II	Mês: Setembro a Julho
-------------------------------------	-------------------------------	-----------------	------------------------------

Objectivos específicos	Atividades	Duração / calendarização	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procurar repetições dos ciclos respiratórios; ✓ Aperfeiçoar a combinação braços e pernas crol; ✓ Definir totalmente a técnica de braços e costas; ✓ Aperfeiçoar a técnica de crol; ✓ Aumentar a resistência de avanço 	Duas a três piscinas á largura nos 2 estilos	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pranchas ✓ Pull- Boys
	Manter apneia	10 Minutos	
	Batimento de pernas e braços ao mesmo tempo	10 Minutos	
	Duas piscinas na largura	10 Minutos	
	Três a quatro piscinas na largura nos três estilos	10 Minutos	

Técnico Desportivo: Jorge Pina

Data : 2 / 9 / 2013

