



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rita Isabel Botelho Antunes

julho | 2014

Ficha de identificação

Nome: Rita Isabel Botelho Antunes

Número do Aluno: 5007302

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição/Entidade: Gabinete de Formação, Cultura e Desporto - IPG

GABINETE DE FORMAÇÃO, CULTURA E DESPORTO

Nome do Supervisor: Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva

Grau académico: Licenciatura

Morada: Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220100

Fax: 271222690

Correio eletrónico: ipg@ipg.pt

Site: www.ipg.pt

Duração do Estágio: Estágio anual

Data de início: 7 de Outubro de 2013

Data de fim: 18 de Julho de 2014

Nome do Orientador: Natalina Roque Casanova

Grau académico: Mestre

Agradecimentos

Após estes três anos, eis que chego à etapa mais desejada, a conclusão da licenciatura em Desporto.

Agradeço aos meus pais por todo o apoio que me deram pois sem eles não teria sido possível chegar até aqui.

À minha irmã pela amizade e a ajuda ao longo desta etapa tão importante da minha vida.

A todos os meus familiares que me apoiaram direta ou indiretamente ao longo da minha vida académica.

Ao meu namorado pela paciência e companheirismo dos bons e menos bons momentos.

À minha supervisora de estágio Professora Maria João Pires Vaz Cardoso Silva por me ter proporcionado o estágio no Gabinete de Formação, Cultura e Desporto, pelo acolhimento, pela atenção e por todo o apoio ao longo do estágio.

À professora Natalina Casanova, orientadora de estágio, pelo apoio disponibilizado.

Aos professores do curso de Desporto que foram elementos fundamentais, pelos conhecimentos transmitidos e que me foram bastante úteis para pôr em prática no estágio.

Agradeço também a todos os que com a sua colaboração e boa vontade contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

Resumo

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio, referente ao terceiro ano da licenciatura de Desporto, lecionada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio teve a duração de 10 meses realizados no Gabinete de Formação, Cultura e Desporto – IPG e nas piscinas do IPG.

Ao longo do estágio curricular, foi possível adquirir novas competências e desenvolver capacidades no âmbito do desporto através de diversas atividades desenvolvidas.

Essas atividades foram as aulas de natação e hidroginástica e o apoio na organização de eventos (congresso, festival, férias desportivas, torneio) entre outras tarefas do gabinete.

Palavras-chave: adaptação ao meio aquático, desporto, estágio, gestão e organização de eventos, hidroginástica, natação.

Índice geral

Ficha de identificação.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Índice geral.....	iv
Índice de figuras.....	vi
Índice de tabelas.....	vii
Índice de anexos.....	viii
Lista de abreviaturas.....	ix
Introdução.....	1
Capítulo 1 – Contextualização do local de estágio.....	3
1.1. Caracterização da cidade da Guarda.....	3
1.2. História da instituição.....	4
1.2.1. Simbologia do IPG.....	5
1.3. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto.....	6
1.3.1. Competências do gabinete.....	7
1.3.2. Objetivos do gabinete.....	7
1.4. Piscinas do IPG.....	8
1.4.1. Objetivos gerais da utilização da piscina.....	8
1.4.2. Atividades desenvolvidas na piscina.....	9
1.4.3. Tipo de utilização.....	9
1.4.4. Recursos humanos.....	9
1.4.5. Recursos materiais.....	10
Capítulo 2 – Enquadramento teórico.....	11

2.1. Gestão e organização de eventos	11
2.2. Adaptação ao meio aquático e natação	12
2.3. Hidroginástica.....	14
Capítulo 3 – Estágio	17
3.1. Escolha do local de estágio.....	17
3.2. Objetivos do estágio	17
3.2.1. Objetivos gerais	17
3.2.2. Objetivos específicos do GFCD	17
3.2.3. Objetivos específicos da piscina.....	18
3.3. Atividades realizadas no estágio.....	18
3.3.1. Atividades desenvolvidas no GFCD	18
3.3.2. Atividades desenvolvidas na piscina	25
3.3.3. Caracterização da turma de adaptação ao meio aquático (AMA)	26
3.3.4. Caracterização da turma de hidroginástica	27
Reflexão final	28
Formação Complementar	30
Bibliografia.....	31

Índice de figuras

Figura 1 - Concelho da Guarda.....	3
Figura 2 - Serviços Centrais do IPG	5
Figura 3 - Simbologia do IPG	6
Figura 4 – GFCD	6
Figura 5 - Piscina IPG	8
Figura 6 - Férias Desportivas.....	20
Figura 7 - Cartaz jantar de Natal da piscina	21
Figura 8 - Cartaz do Esqui na Serra da Estrela.....	21
Figura 9 - Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol	22
Figura 10 - Festival Aquático	23
Figura 11 - Aula AMA	26
Figura 12 - Aula de hidroginástica	26

Índice de tabelas

Tabela 1 - Comparação das alterações de comportamentos no meio terrestre e no meio aquático, em termos de equilíbrio (adaptado de Mota, 1990, cit. por Barbosa & Queirós, 2004).....	13
Tabela 2 - Horário semanal de estágio	18
Tabela 3 - Atividades desenvolvidas pelo GFCD	19
Tabela 4 - Resultados dos jogos de andebol.....	24
Tabela 5 - Caracterização dos alunos de AMA	26

Índice de anexos

Anexo 1 – Plano de estágio

Anexo 2 - Material da piscina

Anexo 3 – Atividades desenvolvidas no GFCD

Anexo 4 - Lembrança do jantar de natal da piscina

Anexo 5 – Base de dados dos livros do GFCD

Anexo 6 – Atividades desenvolvidas na piscina

Anexo 7 - Planos de aula (AMA e hidroginástica)

Anexo 8 - Metodologia do ensino da piscina

Lista de abreviaturas

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

CTAD – Centro de Treino e Animação Desportiva

FADU – Federação Académica de Desporto Universitário

GFCD – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

“O estágio é um **locus** onde a identidade profissional do aluno é gerada, construída e referida. Volta-se para o desenvolvimento de uma ação vivenciada, reflexiva e crítica e, por isso, deve ser planeada gradualmente e sistematicamente” Burriolla, M. (1995, cit. por Ribeiro, 2010).

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito da licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

É no estágio que a identidade profissional se vai desenvolver pois ao mesmo tempo que é posta em prática a teoria aprendida, também começam a surgir as primeiras dúvidas e inseguranças quanto ao trabalho desenvolvido. Deste modo, é também através da crítica que se evolui profissionalmente.

O curso de Desporto tem como objetivo “aprofundar as noções gerais sobre o exercício e a condição física, nas componentes associadas à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida”.¹

Assim, no final do curso, os alunos devem estar aptos para:

estabelecer e orientar programas de treino desportivo e preparação física; realizar a avaliação e controle do treino; participar na direção técnica de clubes, escolas de formação, associações ou federações desportivas, “health clubs”, ginásios e empresas; integrar equipas de promoção do desporto, a nível associativo, autárquico, empresarial ou mediático.²

Com este relatório pretende-se relatar as atividades desenvolvidas por mim ao longo de 10 meses de estágio.

O local escolhido para a realização do estágio foi o Gabinete de Formação, Cultura e Desporto (GFCD) do Instituto Politécnico da Guarda, uma vez que possibilita explorar duas áreas do meu interesse pessoal, a área de organização de eventos e a área das

¹ <http://www.esecd.ipg.pt/curso.asp?curso=24>

² <http://www.esecd.ipg.pt/curso.asp?curso=24>

atividades realizadas na piscina, ambos em contacto com população de diversas faixas etárias.

Foi proposto no plano de estágio colaborar no GFCD (ações de formação, workshops, férias desportivas, torneios) e nas piscinas a lecionar aulas (anexo 1).

Durante este período de estágio houve colaboração com a responsável do GFCD em tudo o que foi solicitado, tanto a nível do gabinete, como nas aulas lecionadas na piscina (adaptação ao meio aquático e hidroginástica).

Este relatório encontra-se dividido em três capítulos: contextualização geográfica, enquadramento teórico e estágio.

No primeiro capítulo, sobre a contextualização geográfica, é caracterizada a entidade onde realizei o estágio e a cidade onde esta se encontra inserida. No segundo capítulo, que diz respeito ao enquadramento teórico, é abordada a adaptação ao meio aquático, a hidroginástica e a gestão e organização de eventos. No terceiro capítulo, relativo ao estágio, faz-se a caracterização do Gabinete de Formação, Cultura e Desporto e das piscinas, sendo também apresentadas as atividades desenvolvidas. No final foi feita uma reflexão, acerca da minha prestação profissional e de todo o trabalho desenvolvido em estágio.

Capítulo 1 – Contextualização do local de estágio

1.1. Caracterização da cidade da Guarda

O Concelho da Guarda fica localizado na província da Beira Alta, confinante com os concelhos de Celorico da Beira, Pinhel, Sabugal, Manteigas e Belmonte. Trata-se de um concelho de dimensão média, composto por 52 freguesias rurais e três urbanas, compreendendo três bacias hidrográficas: Mondego, Côa e Zêzere.



Figura 1 - Concelho da Guarda
Fonte: google

Situa-se no último esporão Norte da Serra da Estrela, sendo a altitude máxima de 1056 metros (na Torre de Menagem do Castelo), dominando a portela natural do planalto beirão.

Corresponde à cidade mais elevada do país, com domínio visual dos vales do Mondego e do Côa, o que cedo se manifestou como carácter preponderantemente defensivo.

Conhecida também pela cidade dos 5 Fs, a sua origem tem várias explicações:

A explicação mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam **Forte**, **Farta**, **Fria**, **Fiel** e **Formosa**. A explicação destes *efes* adaptados posteriormente a outras cidades é simples:

O adjetivo **forte** diz respeito à torre do castelo, às muralhas e à posição geográfica que demonstram a sua força. É **farta**: devido à riqueza do vale do Mondego. Também é **fria** uma vez que se encontra bastante próxima da Serra da Estrela. É **fiel** porque Álvaro Gil Cabral – Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85 e ainda teve fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei. Por fim, esta cidade é **formosa** pela sua beleza natural.³

³ <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=576&Action=seccao>

1.2. História da instituição

A intenção de criar na cidade da Guarda um estabelecimento de ensino superior teve início na década de 70. No entanto, apenas em 1979 foi criada a Escola Superior de Educação que, mais tarde, foi agregada ao Instituto Politécnico.

Em 1986, após um longo processo desenvolvido, iniciam-se as atividades letivas na Escola Superior de Educação, e no ano seguinte iniciam-se as atividades na Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

A Escola de Enfermagem da Guarda, foi implementada em 1965 na cidade da Guarda. Anos mais tarde, em 2001, a mesma escola foi incluída no IPG e em 2005 mudou a sua designação para Escola Superior de Saúde (ESS).

Por seu lado, a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações foi criada em 1999. Atualmente denomina-se por Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH) e está situada na cidade de Seia.

O Instituto Politécnico da Guarda foi um dos primeiros estabelecimentos de ensino superior que teve os seus estatutos aprovados.

Este instituto possui uma unidade orgânica de investigação (UDI - Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior), unidades funcionais de apoio à atividade académica e de serviços à comunidade académica (SAS – Serviços de Ação Social) e biblioteca.

A estrutura orgânica dos estatutos do IPG é composta por: Conselho Geral; Presidente; Conselho de Gestão; Conselho Superior de Coordenação; Conselho para a Avaliação e Qualidade e Provedor do Estudante.

O Instituto Politécnico da Guarda apresenta uma oferta bastante abrangente e multidisciplinar de cursos. A formação disponibilizada compreende a formação de 1.º ciclo (licenciaturas), de 2.º ciclo (mestrados), pós-graduação e de especialização não conferente de grau académico, pós-secundária não superior (cursos de especialização tecnológica - CET), contínua e cursos preparatórios para o acesso ao ensino superior de maiores de 23 anos.

Desenvolve também atividades nos domínios da investigação (quer nas Escolas, quer na unidade de I&D), da transferência e valorização do conhecimento científico e tecnológico, da prestação de serviços à comunidade, de apoio ao desenvolvimento e de cooperação em áreas de extensão educativa, cultural e técnica.

Assim, o IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos, em diversas áreas do saber, na sua esfera de competências, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda.

O campus do IPG é constituído por 12,6 hectares de área total e envolve o Edifício Central. Neste edifício situam-se os diversos departamentos dos Serviços Centrais e a Cantina 1. No IPG podemos encontrar também uma biblioteca, um campo polidesportivo, uma piscina e as Escolas Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Superior de Tecnologia e Gestão.⁴



Figura 2 - Serviços Centrais do IPG
Fonte: google

1.2.1. Simbologia do IPG

A atualização do logótipo do Instituto Politécnico da Guarda pretende manter no seu elemento simbólico a forma circular, dado ser o círculo entendido como uma forma harmoniosa. Esta simbologia pretende consolidar o contributo deste estabelecimento de ensino superior politécnico no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa.

As iniciais IPG aparecem na parte inferior do símbolo marcando de forma acentuada a sigla IPG. Como figura central, o símbolo do IPG, integra uma águia, simbolizando as alturas — a Guarda é a cidade mais alta de Portugal, tornando-se esta sugestão numa ideia de elevação da sabedoria.

⁴ http://portal.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1

A porta da Sé Catedral da Guarda, monumento que constitui o principal ex-líbris da cidade, surge em alguns momentos como elemento de apoio visual da marca, ora de forma mais elaborada, ora de forma simplificada, refletindo igualmente as tradições históricas, culturais e de ensino desta zona do País.

Entre as asas da águia surge um vale sugerindo a ideia de serra, o que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica, sugerindo o espaço geográfico beirão, numa identidade própria associada à Guarda.⁵



Figura 3 - Simbologia do IPG

Fonte: ipg.pt

1.3. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

O Gabinete de Formação, Cultura e Desporto, iniciou a sua atividade em Outubro de 1995, com o nome de Centro de Treino e Animação Desportiva (CTAD). A coordenação deste gabinete está a cargo de uma responsável técnica. Este gabinete tem como função dinamizar atividades a nível cultural e desportiva de forma a promover a interação entre todas as pessoas do IPG (docentes, não docentes e discentes) e população em geral.⁶



Figura 4 – GFCD

Fonte: própria

⁵ http://portal.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1

⁶ <http://www.ipg.pt/gfcd/gfcd.aspx>

1.3.1. Competências do gabinete

- Efetuar a gestão administrativa da piscina;
- Planear e realizar ações de formação de modo a formar e reciclar conhecimentos aos alunos e comunidade em geral;
- Planear e realizar eventos desportivos e culturais para valorizar e aumentar o interesse dos alunos e comunidade em geral para o desporto, cultura e lazer;
- Planear e realizar eventos de modo a divulgar e valorizar os espaços existentes (piscina, pavilhão...) no IPG.⁷

1.3.2. Objetivos do gabinete

O Gabinete de Formação Cultura e Desporto tem definido os seguintes objetivos:

- Contribuir para a formação integral dos alunos na diversidade dos seus componentes bio fisiológicos, psicológicos, sociais e axiológicos, através do aperfeiçoamento das suas aptidões sensório-motores;
- Adquirir uma saudável condição física e do desenvolvimento correlativo da personalidade nos planos: emocional, cognitivo, estético, social e moral;
- Promover a prática de atividades corporais, lúdicas e desportivas, bem como o seu entendimento enquanto fatores de cultura e de concretização de valores sócias, estéticos e éticos;
- Incentivar o gosto pelas práticas desportivas, como meio privilegiado de desenvolvimento pessoal, interpessoal e comunitário;
- Apoiar o desporto como expressão cultural e fator do desenvolvimento humano;
- Estimular o espírito de equipa e as atitudes de cooperação e solidariedade;
- Promover o desportivismo, autonomia e criatividade bem como a capacidade de interpretação e de compreensão das potencialidades do atleta;
- Contribuir para a integração dos alunos.

⁷ <http://www.ipg.pt/gfcd/gfcd.aspx>

1.4. Piscinas do IPG

A piscina do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), tal como referido no regulamento⁸, foi construída no ano de 1995 e situa-se no campus do IPG. A piscina do IPG tem de comprimento 16,67m e de largura 8m, com uma profundidade mínima de 1,00m e máxima de 1,40,0 volume de água por m³ é de 160 e a área circundante à piscina é de 311,61m².



Figura 5 - Piscina IPG

Fonte: própria

1.4.1. Objetivos gerais da utilização da piscina

- Incrementar hábitos de participação contínua da população em atividades desportivas, num ambiente seguro e saudável, que contribua para o bem-estar da população social e a melhoria da qualidade de vida, bem como o progresso técnico e melhoria da qualidade nos serviços prestados à população;
- Satisfazer as necessidades da população ao nível da educação, formação e sociabilização;
- Aumentar os índices de participação regular na prática das atividades desportivas, diminuindo o sedentarismo e a obesidade, contribuindo para um aumento dos índices de saúde na população em geral;
- Promover a sociabilização, recreação e ocupação dos tempos livres de forma salutar e agradável;
- Contribuir para a melhoria qualitativa e quantitativa da formação de agentes desportivos e outros.

⁸ <http://www.ipg.pt/gfcd/files/regulamento%20interno%20da%20piscina%202012.pdf>

1.4.2. Atividades desenvolvidas na piscina

- Escola de natação do IPG;
- Atividades organizadas pelo IPG;
- Atividades promovidas pelo GFCD no âmbito da promoção cultura e desporto;
- Atividades que decorram no âmbito curricular dos cursos ministrados pelo IPG (aulas letivas de Natação);
- Atividades de treino dos alunos que representem o IPG, nos Campeonatos Nacionais Universitários e/ou outros nas modalidades de Natação;
- Atividades organizadas pelo Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física;
- Atividades das escolas públicas que tenham celebrado protocolo com o IPG;
- Atividades desportivas promovidas pelas Associações de Estudantes do IPG, no âmbito da Natação;
- Atividades de outras entidades que tenham por objetivo, o fomento da prática desportiva, em especial da Natação.

1.4.3. Tipo de utilização

Horário livre – publico em geral, sem presença de monitor ou professor;

Horários escolares - para as aulas de natação lecionadas pela ESECD ou outras escolas com protocolo com o IPG;

Escola de natação – todos os utentes com inscrição, seguro e mensalidade paga;

Outros – protocolos existentes entre o IPG e outras entidades.

1.4.4. Recursos humanos

As piscinas do IPG dispõem de quatro professores na leção das aulas de natação e de hidroginástica. Relativamente aos funcionários, existem duas funcionárias afetas à piscina que são responsáveis pelo bom funcionamento da piscina quer a nível de higiene e segurança, assim como o bom atendimento ao público e aos utentes.

1.4.5. Recursos materiais

Nas aulas de natação e hidroginástica são utilizados diversos materiais. Estes podem ser consultados no documento que se encontra em anexo (ver anexo 2).

Capítulo 2 – Enquadramento teórico

Ao longo deste capítulo serão abordados diversos conceitos que estiveram sempre presentes durante o meu estágio curricular. No que toca à gestão e organização de eventos, esta esteve sempre presente no trabalho desenvolvido no GFCD. Relativamente à AMA e à hidroginástica, estas foram áreas que também tiveram uma grande influência na minha formação.

2.1. Gestão e organização de eventos

De acordo com Isidoro et al. (2013), um evento é definido como “um acontecimento planeado que tem lugar numa determinada data, num local pré-definido e numa hora previamente anunciada”. Por seu lado, Pedro et al. (2005) refere que um evento deve ser um “facto que cause impacto e seja para noticia”.

São várias as razões que levam à realização de um evento, desde que haja motivação, inspiração e dedicação, uma equipa é capaz de transformar um simples objetivo, num evento de grande destaque. A mesma ideia é destacada por Pedro et al. (2005:13) ao salientar que o evento vale-se da criatividade antes e durante a sua realização, desde que seja feita uma promoção e divulgação eficaz.

Isidoro et al. (2013) referem que para evitar más interpretações da mensagem que é divulgada pelo evento, os objetivos do mesmo devem ser entendidos e ajustados por todos os envolvidos devendo cada parte abraçar um compromisso de responsabilidade para a concretização dos mesmos.

Um evento deverá ser baseado em objetivos inteligentes (SMART) (Isidoro et al, 2013:17):

- Específicos a um determinado evento (*Specific*);
- Mensuráveis estatisticamente (*Measureble*);
- Acordados ou viáveis relativamente a todos os envolvidos (*Agreed/Achievable*);
- Realísticos ou relevantes relativamente aos recursos (*Realistic/Relevant*);
- Programados com base no cronograma (*Timed*). (p. 17)

Hoje em dia, são muitos os tipos de eventos que conseguimos identificar, tendo em conta a natureza das atividades que promovem.

Alguns dos eventos mais frequentes no mundo empresarial são:

- Feira;
- Convenção de vendas;
- Congresso;
- Roadshows;
- Workshops;
- Brainstorming;
- Eventos sociais;
- Eventos culturais;
- Eventos desportivos;
- Eventos sustentáveis.

Quando se pretende planear um evento é essencial ter em atenção vários pontos. Assim começa-se com a organização e planeamento do evento (define-se o tema, local onde vai decorrer e a hora). Em seguida, contactam-se os convidados e os fornecedores e faz-se a divulgação do evento. E por fim, faz-se a avaliação através de questionários. (Pedro, et al, 2005)

2.2. Adaptação ao meio aquático e natação

Segundo Carvalho (1994, cit. por Marinho, Silva, & Marinho, 2011:15), saber nadar é “ser capaz de flutuar e deslocar-se na água sem o recurso a apoios fixos ou a meios auxiliares de sustentação” e “permanecer na água, sendo capaz de através do movimento fazer ou cumprir determinada distância”.

A adaptação ao meio aquático é “a fase que vai desde o primeiro contacto com o meio aquático até à existência de uma autonomia propulsiva, embora rudimentar” (Campaniço, 1989:14). Neste nível de aprendizagem ocorre a “familiarização e

adaptação da criança ao meio aquático”, o “desenvolvimento psicológico, motor e afetivo necessário à construção da personalidade equilibrada perante o meio”, o “desenvolvimento de habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada às situações apresentadas” e o “desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo”.

A natação “é uma modalidade desportiva em que as particularidades do seu meio detêm um papel preponderante na sua técnica” (Silva, 1996, cit. por Marinho, Silva, & Marinho, 2011:15).

Campaniço (1998, cit. por Marinho, Silva, & Marinho, 2011:16) refere que no que toca à aprendizagem em natação, esta é “um processo interno que visa a alteração duradoura do comportamento motor”.

Mota (1990, cit. por Barbosa & Queirós, 2004) estruturou as principais alterações encontradas no comportamento de um indivíduo ao passar do meio terrestre para o meio aquático, no que toca ao equilíbrio (tabela 1).

Tabela 1 - Comparação das alterações de comportamentos no meio terrestre e no meio aquático, em termos de equilíbrio (adaptado de Mota, 1990, cit. por Barbosa & Queirós, 2004).

Meio Terrestre	Meio Aquático
Posição vertical	Posição horizontal
Cabeça vertical	Cabeça na horizontal
Olhar horizontal	Olhar vertical
Apoios plantares	Perda dos apoios plantares
Ação exclusiva da Força da Gravidade	Ação da força de Gravidade e da Impulsão Hidrostática

De acordo com Holmér (1974, cit. por Barbosa & Queirós, 2004:15), a respiração é considerada “umas das principais limitações impostas pela passagem à posição horizontal” e esta “relaciona-se com a necessidade de imersão da face, a qual se constitui como uma limitação da função ventilatória”.

Para Carvalho (1982, 1994, cit. por Barbosa & Queirós, 2004:24 e 25), a habilidade motora aquática básica apresenta a seguinte sequência:

- Entrada na água, Equilíbrio Vertical com Apoios das Mãos;
- Equilíbrio Vertical sem Apoios das Mãos;
- Tomada de Consciência da Impulsão;
- Equilíbrio Horizontal com Apoio das Mãos;
- Equilíbrio Horizontal sem Apoio das Mãos;
- Alterações do Equilíbrio, e por fim;
- Equilibrar em Função das Acções Propulsivas”.

Os diversos benefícios do uso dos materiais auxiliares é referido por Navarro (1995, cit. por Barbosa & Queirós, 2004:91):

- Aumenta a sensação de segurança do aluno;
- O aluno fatiga-se menos, logo, a densidade motora ou a duração da aula poderá ser superior;
- O ensino é mais atractivo para o aluno;

Os alunos aprendem a realizar um maior número de habilidades num menor período de tempo.

Campaniço (1989:31) reforça os benefícios dos materiais auxiliares afirmando que estes são importantes pela diversidade de situações que se podem criar, pela forma como se pode realizar cada aprendizagem e para tornar as aulas mais dinâmicas. Os materiais auxiliares existentes na piscina permitem obter uma grande variedade de exercícios para a mesma situação de aprendizagem, ou seja, “basta programar uma unidade de ensino com tempo, para se encontrar diferentes variantes de um exercício”. Deste modo o aluno faz várias repetições de exercícios sem se aperceber.

2.3. Hidroginástica

Segundo Miguel (2004), o conceito hidroginástica tem origem grega e diz respeito a exercícios na água. A hidroginástica tem como objetivo “desenvolver a melhoria da

aptidão física geral do indivíduo, visando o desenvolvimento das componentes do fitness e wellness (bem-estar)” (p. 47).

De acordo com o mesmo autor, a prática de uma atividade aquática promove uma experiência única através das propriedades físicas da água, pois estas afetam os sistemas corporais, assim como o movimento do corpo do qual advêm diversos benefícios.

Os benefícios da hidrogenástica são: melhoria de todas as componentes da aptidão física; promoção da interação social; ajuda no controlo do peso; incentivo a um estilo de vida mais saudável; efeito terapêutico e relaxante; ajuda no controlo do *stress*; promoção da sensação de bem-estar e conforto; melhoria da orientação; aumento do equilíbrio; aprendizagem de novas habilidades motoras; harmonização do “eu” corporal; regulação do sono e apetite; efeito psicológico positivo (Miguel, 2004).

Esta modalidade pode ser praticada por nadadores e por pessoas que não sabem nadar, atletas e não atletas, atletas de alta competição, pessoas do sexo feminino e masculino, diferentes faixas etárias e também grupos especiais (grávidas, diabéticos, etc) (Miguel, 2004).

Miguel (2004) refere que existem diversos programas que podem ser realizados na hidrogenástica, tais como:

Hidroaeróbica – aula coreografada com utilização da música para determinar os tempos de execução;

Hidrostep – aula em que se utiliza um step apropriado à água, baseada nos princípios do step training;

Hidrodeep – aula que se realiza na posição vertical, em suspensão, com ajuda de material flutuador;

Water Kickboxing – aula de carácter aeróbio, combinando movimentos básicos da Hidrogenástica e técnicas de Kickboxing;

Hidroport – aula utilizada por atletas, como treino complementar à sua criatividade principal;

Watsu – aula baseada nos princípios do Zen Shiatsu, visando o relaxamento muscular e mental;

Aichi – aula de Tai Chi, Shiatsu e Watsu. Movimentos amplos do corpo, “coordenados com a respiração”;

Water Ioga – aula baseada no Ioga mas adaptado à água. (p. 48)

Nos últimos anos verificou-se um aumento da prática de hidrogenástica. Este crescente aumento do número de praticantes deve-se ao facto de os programas se adaptarem a todas as pessoas devido às suas “características fisiológicas, anatómicas e psicológicas diferentes” (Miguel, 2004, p. 48).

Capítulo 3 – Estágio

3.1. Escolha do local de estágio

A escolha do local de estágio não foi tarefa difícil para mim, uma vez que queria continuar na Guarda e ao mesmo tempo queria realizar tarefas diversificadas de modo a alargar o meu leque de opções futuras, o que ia de encontro ao trabalho desenvolvido pelo GFCD.

Assim, uma vez que a ESECD (através da Unidade Técnico-Científica de Desporto e Expressões) dá aos seus alunos ao longo dos três anos de formação a possibilidade de poderem fazer “pré-estágios” em diversas atividades do IPG. Deste modo, tive a oportunidade de colaborar com o GFCD nas férias desportivas e tomei a iniciativa de observar as aulas de natação e hidroginástica lecionadas nas piscinas do IPG. Esta iniciativa deu-se ao facto de eu já ter uma ideia do local onde queria estagiar.

3.2. Objetivos do estágio

3.2.1. Objetivos gerais

- Aplicar o aprendido durante a licenciatura;
- Aprender competências profissionais, num contexto real de trabalho;
- Complementar a formação académica;
- Impulsionar a prática desportiva junto da comunidade;
- Ser dinâmico e independente;
- Trabalhar em grupo;
- Adquirir experiência na área da natação e da hidroginástica.

3.2.2. Objetivos específicos do GFCD

- Caracterizar as distintas fases da realização de eventos;
- Compreender toda a gestão do GFCD;
- Divulgar as atividades;
- Projetar, organizar e colaborar nas atividades;

- Promover ações de formação, *workshops* e seminários a nível sócio desportivo.

3.2.3. Objetivos específicos da piscina

- Criar um bom relacionamento entre professores e alunos;
- Incentivar as crianças para as atividades promovendo desta forma a sua confiança e o seu desenvolvimento psíquico, físico e social.
- Manter um elevado nível de pontualidade e assiduidade;
- Motivar as crianças para as atividades;
- Promover o desenvolvimento físico de uma forma equilibrada e harmoniosa;
- Saber identificar e corrigir os aspetos técnicos da modalidade praticada;
- Saber planear, organizar, coordenar, e avaliar as atividades pretendidas;
- Ser autónoma; promover a segurança e o bom funcionamento das aulas;
- Ter uma postura dinâmica e inovadora.

3.3. Atividades realizadas no estágio

Na formulação do plano de atividades, com a orientadora de estágio, foi-me proposto a intervenção nas áreas administrativas (GFCD) e na área da docência (piscina).

Tabela 2 - Horário semanal de estágio

Dias/Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Total horas
Gabinete		14:00 - 18:00		14:00 - 17:30	09:00- 12:30	17h
Piscina	18:00 - 21:00			18:00 - 21:00		

3.3.1. Atividades desenvolvidas no GFCD⁹

Durante o período de estágio realizei diversas tarefas próprias de qualquer gabinete: elaborar diferentes documentos (cartas, ofícios,...), arquivo, envio e receção de ofícios e

⁹ Ver anexo 3

mails, atualização de todas as atividades do gabinete no facebook e na página, programar e organizar eventos, criação e gestão de uma base de dados, atender o telefone com educação e ter sempre em conta a imagem do IPG.

Em seguida apresenta-se uma tabela uma síntese das atividades desenvolvidas pelo gabinete (tabela 2).

Tabela 3 - Atividades desenvolvidas pelo GFCD

Data	Atividade	Nº participantes	Tarefa realizada
15 de abril de 2013	V Jornadas de Desporto/Psicologia do Desporto	90	Secretariado
5 de junho de 2013	Ação de formação sobre Suporte Básico de Vida	47	Secretariado
5 a 16 de julho 2013	Férias Desportivas 2013	84	Divulgação Monitora Ajuda no relatório final
26 de dezembro 2013	Jantar de natal da piscina	30	Organização Elaboração e divulgação do cartaz Execução da lembrança
5 de março 2014	Ida à Serra da Estrela/Esqui	22	Atendimento
31 de abril e 1 de maio 2014	1.º Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol	195	Angariar patrocínios Divulgação Secretariado Relatório final
5 de junho 2014	Festival aquático	70	Organização das inscrições Decoração do pavilhão Controlo do tempo das atividades
7 a 18 de junho 2014	Férias Desportivas 2014	82	Divulgação Planeamento das atividades Monitora

Outubro 2013 a junho 2014	FADU	82	Atualização dos dados Envio de emails para contactos de comidas e dormidas Pesquisas na net (dormidas)
Outubro 2013 a junho 2014	Escola de andebol	40	Atualização dos resultados

Férias Desportivas 2013/2014 - A Férias Desportivas do IPG, foram organizadas pelo Instituto Politécnico da Guarda, mais propriamente pelo Gabinete de Formação, Cultura e Desporto. Esta atividade foi direcionada para crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos.

A componente prática deste evento implicou um acompanhamento das diferentes fases, desde reuniões para o planeamento, passando pelo trabalho de campo. A conceção deste evento é muito complexa pois são muitos os passos para a sua realização, muitos são os seus intervenientes, tem que ser uma organização bem pensada e planeada pois o público-alvo definido são crianças/jovens.

Esta foi umas das atividades em que participei desde início ao fim e onde desempenhei as seguintes tarefas:

- Divulgar a atividade;
- Planificar juntamente com a minha supervisora de estágio as semanas das férias desportivas;
- Elaborar um plano de atividades que seria desenvolvida ao longo das semanas;
- Desempenhar as funções de monitor.



Figura 6 - Férias Desportivas

Fonte: própria

Jantar de Natal da piscina (26 de novembro de 2013) – este jantar teve como objetivo a interação dos alunos com os docentes e funcionários das piscinas. Pretendeu-se também fazer a divulgação das piscinas do instituto. Colaborei na organização do jantar elaborando o cartaz de divulgação (figura 7) e na execução da lembrança de Natal (anexo 4) que foram entregues no final do jantar.



Figura 7 - Cartaz jantar de Natal da piscina

Fonte: própria

Base de dados – o objetivo da criação da base de dados foi organizar os livros e documentos existentes no gabinete. Tornou mais fácil a pesquisa e consulta dos mesmos por parte dos alunos. A organização dos livros e documentos consistiu na realização de uma lista com os títulos por ordem alfabética e posteriormente introduzi-los numa folha de Microsoft Excel (anexo 5). Por fim, foram coladas etiquetas nos documentos com a devida identificação.

Esqui na serra da estrela (5 de março de 2014) - com o objetivo de aproveitar os recursos naturais que a Guarda nos oferece, o GFCD e a ESECD organizaram uma ida à Serra da Estrela para a prática do "esqui" no dia 5 de março.

Foi elaborado um cartaz e desdobrável de informação e divulgação da atividade, toda a logística da atividade foi elaborado no gabinete com a minha colaboração



Figura 8 - Cartaz do Esqui na Serra da Estrela

Fonte: Própria

Torneio de Futsal (11 de março a 3 de junho 2014) – O Instituto Politécnico da Guarda através do Gabinete de Formação Cultura e Desporto e da Associação de Estudantes realizou um torneio de Futsal "Presidente do IPG"/2014. Este torneio teve como objetivo promover a prática desportiva e a interação entre alunos. Nesta atividade elaborei as folhas dos jogos, participei na mesa de jogo e ao longo do torneio atualizei as folhas de jogo. Os jogos realizavam-se às terças e quintas entre as 21h e as 00h no pavilhão desportivo das residências.

1.º Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol (31 de Março e 1 de abril de 2014) – este congresso teve como objetivo fazer uma abordagem multidisciplinar procurando, especialmente, discutir e debater a investigação que está a ser produzida neste domínio, bem como todo um conjunto de aspetos técnicos inerentes à formação, ao ensino e treino da modalidade, com o objetivo de deixar contributos que visem melhorar o ensino e a prática da modalidade.

Esta foi umas das atividades em que participei desde a sua preparação até ao fim e onde desempenhei as seguintes tarefas:

- Ação de divulgação do congresso;
- Angariação de patrocínios;
- Elaboração de uma base de dados com a identificação pessoal de cada congressista;
- Organização das pastas dos congressistas;
- Secretariado (entrega das pastas aos congressistas);
- Venda de livros dos oradores do congresso;
- Tratamento e leitura dos dados estatísticos obtidos nos inquéritos;
- Relatório estatístico final.



Figura 9 - Congresso Ibérico Técnico e Científico de Andebol

Fonte: própria

VII Festival aquático (5 de julho de 2014) – Esta iniciativa foi destinada a todos os utentes da escola de natação do IPG. O festival aquático teve como objetivo a demonstração das aprendizagens realizadas pelos alunos ao longo do ano e o convívio entre os participantes. Nesta atividade participei na organização das inscrições, na decoração do pavilhão das piscinas e cronometrei as atividades.



Figura 10 - Festival Aquático

Fonte: própria

FADU (outubro 2013 a junho 2014) - A Federação Académica do Desporto Universitário é uma Federação Desportiva que foca o desporto como uma ferramenta na formação e educação. Nasceu de um movimento de várias academias do País com o objetivo de dinamizar, incentivar e organizar o desporto no seio do Ensino Superior.

O ano 2014 o IPG teve 4 modalidades a funcionar, Futsal masculino e feminino, Futebol de 7 feminino, Voleibol feminino e Andebol masculino.

Só foi representar o IPG a equipa de Futsal Feminino, Andebol e Futebol de 7 feminino. As outras equipas ainda não estavam preparadas para ir aos Campeonatos Universitários.

Poderemos considerar que as equipas tiveram uma boa participação, tendo sido superadas as expectativas pois a equipa de futebol 7 feminino conseguiu um honroso 2º lugar, visto ter sido a primeira participação desta equipa nos Campeonatos Universitários. A minha função foi fazer a atualização dos dados, enviar emails para contactos de comidas e dormidas e fazer pesquisas na net para procurar dormidas.

Escola de Andebol (outubro a julho) - tendo em conta o elevado valor educativo que o Andebol assume na formação dos jovens, bem como a considerável implantação nacional que esta modalidade tem vindo a conseguir, a Federação de Andebol de

Portugal, em conjunto com a Associação de Andebol da Guarda e o Instituto Politécnico da Guarda, levaram a cabo o desenvolvimento de um projeto, no sentido da divulgação e dinamização da prática desta modalidade, na cidade da Guarda.

Pretende-se que a concretização de tais ambições decorra no Instituto Politécnico da Guarda, através do seu Gabinete de Formação de Cultura e Desporto.

A escola de andebol teve 5 equipas este ano, minis, Infantis “B”, Infantis, Iniciados e juvenis.

Os recursos humanos desta escola são muito escasso, pois o projeto inicial (minis e infantis) já cresceu muito, mas os treinadores e colaboradores são poucos, este ano podemos contar com a boa vontade do prof. Ricardo Guerra, o estagiário João Silva e a coordenar e supervisionar todo o processo o IPG através do GFCD.

Os resultados foram satisfatórios pois foram de encontro aos objetivos propostos no início.

Saliento que a equipa de infantis conseguiu ir ao encontro nacional de infantis em Fafe. A minha função foi fazer a atualização dos resultados (tabela 3).

Tabela 4 - Resultados dos jogos de andebol

Escalões	Total Jogos	Vitorias	Empates	Derrotas
Minis	6	4	0	2
Infantis “B”	6	5	0	1
Infantis	20	15	0	5
Iniciados	22	13	0	9
Juvenis	9	3	1	5

3.3.2. Atividades desenvolvidas na piscina¹⁰

Uma vez que já trazia alguns conhecimentos técnico-práticos de natação e de hidroginástica, devido a um ano de prática em cada modalidade, estes permitiram que a supervisora me desse a oportunidade de lecionar as aulas de adaptação ao meio aquático de duas turmas, sempre com a sua presença. Após 4 meses de observação e participação nas aulas de hidroginástica, tive também a oportunidade de planear e realizar as aulas como estagiária.

Para cada aula de natação e de hidroginástica foi realizado um plano de aula (ver anexo 7), elaborado sempre previamente para obter a apreciação da professora Maria João e, caso fosse necessário, fazer alterações.

A nível da natação (AMA) trabalhei com 8 alunos. Os principais objetivos (ver anexo 8) destas aulas foram a transmissão de algumas componentes básicas da natação, desenvolver a autoconfiança dos alunos para que eles pudessem adquirir destreza no meio aquático, trabalhar a coordenação segmentária e adquirirem e melhorarem as técnicas de estilos natatórios básicos. O conteúdo ao longo das aulas assentou essencialmente no trabalho da respiração, da flutuação em posição ventral/dorsal, a propulsão em posição ventral/dorsal, ensino das técnicas de crol e costas e os saltos.

O tempo das sessões era de 45 minutos. Estes estavam assim estruturados: os primeiros 0' a 8' minutos eram de aquecimento, dos 8' aos 35' eram de exercícios práticos e aplicação de teoria e os finais 35' a 45' eram dedicados ao retorno à calma.

Nesta parte esteve sempre um pouco presente a parte da brincadeira. Nas aulas, adotei uma posição bem visível para a turma, onde eles executavam o que eu ia dizendo e exemplificava, mantendo sempre com eles uma comunicação direta. Quanto aos meios adotados, foram utilizados os materiais disponíveis para a realização das aulas, utilizei material auxiliar total (cintos), assim como material parcial (placas, pull-boys, argolas entre outros).

Na primeira aula foi feita uma avaliação dos alunos para analisar conhecimentos e habilidades e perceber quais as suas dificuldades, permitindo modificação de estratégias e procedimentos. Em suma, perceber a autonomia do aluno dentro de água.

¹⁰ Ver anexo 6



Figura 11 - Aula AMA

Fonte: própria



Figura 12 - Aula de hidroginástica

Fonte: própria

3.3.3. Caracterização da turma de adaptação ao meio aquático (AMA)

Na natação juntamente com a orientadora de estágio dei aulas de AMA a crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos. As aulas estavam divididas em duas turmas (tabela 4). Ambas as aulas se realizavam no horário das 18h às 18h45.

Tabela 5 - Caracterização dos alunos de AMA

Alunos	Idade	Semana	
		Segunda-feira	Quinta-feira
Beatriz	5	X	
Constança	5	X	
Leonor	5	X	
Martim	5	X	
Pedro	5		X
Rodrigo	6		X
Sofia	4		X

3.3.4. Caracterização da turma de hidroginástica

Nas aulas de hidroginástica trabalhei com 14 utentes com idades compreendidas entre os 35 e os 65 anos. As aulas de hidroginástica consistiram num conjunto de atividades físicas que integraram a atividade aeróbica, a água e a música numa unidade, proporcionando uma melhoria da condição física ao nível da resistência cardiovascular, tonificação muscular, flexibilidade e força do praticante. E acima de tudo na socialização.

As aulas eram organizada em três partes: aquecimento (5-10 minutos), parte fundamental (25-35 minutos) e parte final (3-5 minutos). A duração das aulas de hidroginástica era de 40 minutos.

Reflexão final

O estágio curricular realizado foi um ponto de partida muito importante para a minha vida profissional pois permitiu-me pôr em prática as aprendizagens realizadas, refletir sobre a área desportiva que pretendo seguir no futuro e também ganhar e viver novas experiências.

É nesta fase que surgem as dúvidas e os obstáculos mas a vontade de aprender mais e querer desempenhar de forma positiva todas as tarefas, é mais forte para me fazer seguir em frente.

Relativamente ao meu desempenho como estagiária, penso que este foi positivo.

Quando comecei a lecionar as aulas de Adaptação ao Meio Aquático e de hidroginástica senti alguma preocupação.

No que se refere à AMA, era devido às turmas serem constituídas por crianças pequenas e, por isso, sentia maior receio por estas estarem numa piscina em que não tinham pé. Estando ainda numa fase de adaptação à piscina, o seu equilíbrio era ainda muito reduzido, o que me fazia redobrar as atenções para com elas. Com a evolução das aulas consegui sentir-me mais segura e confiante, não estando sempre em constante sobressalto.

Relativamente à hidroginástica, os meus receios era relativamente à forma como iria ser recebida pela turma e à timidez que sentia ao lecionar as aulas coreografadas. Rapidamente esses receios passaram pois fui muito bem recebida pela turma e com a ajuda da orientadora Maria João consegui ultrapassar os obstáculos e fazer as coreografias com mais facilidade.

Em ambas as situações senti receio de não estar à altura na transmissão dos conhecimentos e de não atingir os objetivos propostos, tanto para a AMA como para a hidroginástica.

A outra parte do estágio incluiu a organização de eventos ligados ao Gabinete de Formação, Cultura e Desporto. Este trabalho mostrou-me que a organização de atividades é um processo complexo e demorado, assim sendo, a participação na organização deu-me alguma experiência. Foi muito positivo ter este contacto direto com

o outro lado das atividades e poder dar o meu contributo ao trabalho da professora Maria João.

No início deste percurso surgiram muitas expectativas e receios relativamente ao estágio, sabia que seria um ano de muito trabalho mas que tiraria daí um grande proveito a nível pessoal e profissional. Assim, este estágio permitiu a aquisição de competências e aprendizagens, favoreceu o trabalho em grupo, desenvolveu as minhas capacidades de lecionar e permitiu a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos na licenciatura.

Esta intervenção permitiu-me detetar quais as minhas dificuldades e fraquezas nas áreas em que me envolvi, assim como, arranjar soluções para as mesmas.

Após fazer esta reflexão, entendo que me dediquei bastante ao estágio e ao chegar ao fim sinto-me satisfeita por ter vivido estes momentos e ter tido o contacto com todos os que passaram pela minha vida nesta fase. Foi uma boa escolha pois trabalhei com bons profissionais e com eles aprendi bastante.

Formação Complementar

- 26 e 27 de Abril de 2014 : **XXXVII Congresso Técnico-científico da APTN** (Associação Portuguesa de Técnicos de Natação), Maia-Porto (creditada: 2,7).
- 4 de Junho de 2013: Palestra “**Meios, Métodos e Estratégias de Ensino no Futebol de Formação**”, realizado no Instituto Politécnico da Guarda e no Estádio Municipal da Guarda.
- 20 e 21 de Abril de 2013: **XXII Convenção Internacional Promofitness**, realizada no Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos, com a duração de 28 horas (creditada: 5,6).
- 23 Março de 2013: Ação de Formação “**Atividades Aquáticas**”, realizado nas Piscinas Municipais do Fundão.
- 20 de Março de 2013: Seminário “**A Actividade Física – Uma Pedagogia Saudável**”, realizado na Universidade da Beira Interior, Covilhã, com a duração de 7 horas (creditada: 1,2).
- 19 de Novembro de 2012: Ação de Formação “**O Desafio da Formação Desportiva de Jovens**”, realizado no Instituto Politécnico da Guarda, com a duração de 5 horas.
- 6 de Junho de 2012: Ação de Formação “**Suporte Básico de Vida**”, realizada no Instituto Politécnico da Guarda, com a duração de 7 horas.
- 18 de Novembro de 2011: Ação de Formação de Natação “**Actividade Lúdica para o Ensino de Croll e Costas**”, realizada no Instituto Politécnico da Guarda, com a duração de 7 horas.
- 16 de Novembro de 202011: Ação de Formação “**Defesa Pessoal**”, realizada no Instituto Politécnico da Guarda, com a duração de 3 horas.

Bibliografia

- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *O Ensino da Natação- Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquáticas básicas*. Xistarca.
- Breve História*. (s.d.). Obtido de Município da Guarda: <http://www.municipal-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=577&Action=seccao>
- Campaniço, J. (1989). *A escola de natação*. Lisboa: Edição Ministério da Educação - Desporto e Sociedade.
- Escola Superior de Educação, C. e. (s.d.). *Licenciatura em Desporto*. Obtido de Instituto Politécnico da Guarda: <http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp>
- GFCD - Gabinete de Formação, Cultura e Desporto*. (s.d.). Obtido de Instituto Politécnico da Guarda: <http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp>
- Historia*. (s.d.). Obtido de Instituto Politécnico da Guarda: <http://www.ipg.pt/instituicao/historia.htm>
- Isidoro, A., Caetano, J., Saldanha, S., & Simões, M. (2013). *Manual de Organização e Gestão de Eventos*. Lisboa: Silabo.
- Marinho, R., Silva, A., & Marinho, D. (2011). *Proposta Metodológica de Adaptação ao*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Miguel, M. (2004). A versatilidade da Hidroginástica. *Tranning - A revista dos profissionais de Desporto*, nº9, 47, 48.
- Pedro, F., Caetano, J., Christiani, K., & Rasquilha, L. (2005). *Gestão de Eventos*. Quimera.
- Ribeiro, M. A. (2010). *Construção de um plano de formação de para a equipa técnico-pedagógica*. Lisboa: Universidade de Lisboa - Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Anexo 1

Plano de estágio

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Rita Isabel Botelho Antunes N.º 5007302
Docente orientador: Natalie Popu Ceseuov
Supervisor: Fátima dos Santos dos Passos S. L.

2. PLANO DE ESTÁGIO

Trabalho do gabinete cultural e desporto (ações de formação, workshops, ações de formação, férias desportivas, torneios). colaboração na piscina (natação e hidroginástica).

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

03/10/2013
Date

10/2/2013
Date

10/3/10/26/11/13
Date

Rita Antunes
(assinatura)

Natalie Ceseuov
(assinatura)

Fátima dos Santos S. L.
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo 2

Material da piscina
















Instituto Politécnico da Guarda
Gabinete de Formação Cultural e Desporto

MATERIAL DA PISCINA

DESCRIÇÃO	
	Cestos Basquetebol
	Balizas
	Rolo vermelho
	Rolo Amarelo
	Rede de Voleibol
	Jogo do Galo/peças
	Arcos Grandes
	Cinto de resistência/ esponja
	Cinto de resistência/ Plástico
	Bolas Grandes/Golfinho
	Bola Mikasa
	Bolas Pequenas
	Argolas de Fundo
	Pranchas Peixes
	Pranchas Aqua-Trainer

	Halter octogonal
	Paus para halteres
	Jogo de 5 paus de profundidade
	Jogo de Ring
	Pullbuoy Monoblok
	Discos numerados
	Conectores Flexibean
	Fixadores para tapetes flutuantes
	Ovnis
	Tapete Flutuante
	Tapete furado
	Túnel de arcos
	Tapete de hidro
	Bolas Medicinais Golfinho 1,3 e 5 Kg
	Puzzle Flutuante Multifomas
	Figuras flutuantes

	Halter otogonal
	Halter Gim Cristal
	Halter Gim Redondo
	Aqua Hands
	Luvas com membrana
	Batata Frita Redonda
	Jogo de Fitas slalom
	Círculos submergíveis Com números
	Círculos submergíveis Com letras
	Boia Salvavidas em plástico
	Vara Salvavidas
	
	

Anexo 3

Actividade desenvolvidas no GFCD



Calendário de Atividades do Gabinete de 2013-2014

Mês	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1				
Out																																			
Nov																																			
Dez																																			
Jan																																			
Fev																																			
Mar																																			
Abr																																			
Mai																																			
Jun																																			
Jul																																			

26 de novembro 2013
16 a 31 de dezembro de 2013
1 Janeiro, 18 de abril, 25 de abril, 1 de maio e 10 de junho de 2014
27 de novembro de 2013
18 dezembro 2013
31 de março e 1 de abril 2014
3ª feira, 4ª feira, 5ª feira/semana
11 de março a 3 de junho

Anexo 4

Lembrança do jantar de natal da piscina



Feliz Natal

Piscina do IPG

Anexo 5

Base de dados dos livros do GFCD

Etiquetas livros gabinete - Excel

FICHEIRO BASE INSERIR ESQUEMA DE PÁGINA FÓRMULAS DADOS REVER VER

Calibri 11 A A N I S Tipo de Letra Alinhamento Unir e Centrar Moldar Texto Geral

Formato Condicional Formatar como Estilos de Tabela Formatar como Estilos de Célula Inserir Eliminar Formatar Eliminar Formatar

Soma Automática Preenchimento Limpar Ordenar e Localizar e Filtrar Selecionar

Estilos Células Edição

Iniciar sessão

Códi	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
				Nome	Autores	Quantida																
1	Rev1	RevistaLivro	1	Educação e Tecnologia		1																
2	Rev2	RevistaLivro	2	Educação e Tecnologia		1																
3	Rev3	RevistaLivro	3	Educação e Tecnologia		1																
4	Rev4	RevistaLivro	4	Educação e Tecnologia		2																
5	Rev5	RevistaLivro	5	Educação e Tecnologia		1																
6	Rev6	RevistaLivro	6	Educação e Tecnologia		1																
7	Rev7	RevistaLivro	7	Educação e Tecnologia		1																
8	Rev8	RevistaLivro	8	Educação e Tecnologia		1																
9	Rev9	RevistaLivro	9	Educação e Tecnologia		1																
10	Rev10	RevistaLivro	10	Educação e Tecnologia		1																
11	Rev11	RevistaLivro	11	Educação e Tecnologia		2																
12	Rev12	RevistaLivro	12	Educação e Tecnologia		2																
13	Rev13	RevistaLivro	13	Educação e Tecnologia		2																
14	Rev14	RevistaLivro	14	Educação e Tecnologia		1																
15	Rev15	RevistaLivro	15	Educação e Tecnologia		1																
16	Rev16	RevistaLivro	16	Educação e Tecnologia		2																
17	Rev17	RevistaLivro	17	Educação e Tecnologia		1																
18	Rev18	RevistaLivro	18	Educação e Tecnologia		2																
19	Rev19	RevistaLivro	19	Educação e Tecnologia		3																
20	Rev20	RevistaLivro	20	Educação e Tecnologia		1																
21	Liv1	Livro	21	Pedagogia do Desporto e Observação	Pedro Sarmento	2																
22	Liv2	Livro	22	Constituição da República Portuguesa		1																
23	Liv3	Livro	23	MEDE: Modelo da Excelência no Desporto		1																
24	Liv4	Livro	24	Educação para a Saúde Dial	Agostinho de Melo Corte	1																
25	Rev20	RevistaLivro	3	ESEG Investigação - 1º Semestres		1																
26	Rev21	RevistaLivro	4	ESEG Investigação - 2º Semestres		1																
27	Rev22	RevistaLivro	5	ESEG Investigação - 1º Semestres		1																
28	Rev23	RevistaLivro	6	ESEG Investigação - Homenagem a Julho Pinheiro		1																
29	Rev24	RevistaLivro	0	ESEG Investigação - 2º Semestres		1																
30	Rev25	RevistaLivro	1	ESEG Investigação - 1º Semestres		1																
31	Rev26	RevistaLivro	2	ESEG Investigação - 2º Semestres		1																
32	Liv5	Livro		Psicologia do Desporto - Manual do Treinador	Alves, J. Bito, P., Serpa, S.	1																
33	Liv6	Livro		Normas para elaboração de trabalhos académicos	Francisco, C.	1																
34	Liv7	Livro		Cronologia de um resgate - análise económica	Ribeiro, A.	1																

Anexo 6

Atividades desenvolvidas na piscina



Calendário de Atividades das Piscinas de 2013-2014

Mês	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Out																															
Nov																															
Dez																															
Jan																															
Fev																															
Mar																															
Abr																															
Mai																															
Jun																															
Jul																															

1 a 4 de Outubro 2013/26 a 30 de Maio de 2014
16 a 31 de Dezembro de 2013
1 Janeiro, 18 de abril, 25 de abril, 1 de maio e 10 de junho de 2014
27 de Novembro de 2013
AMA e Hidroginástica
05 de julho de 2014
15 de Julho de 2014 a 1 de Outubro de 2014

Anexo 7

Planos de aula (AMA e hidrogenástica)

Plano de aula

Unidade didática: Natação

Data: 28/31-10-2013

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Rita Botelho

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Emiliação e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Aprender a estar dentro da piscina;</p> <p>Desenvolver os domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p>	<p>Em fila indiana descer as escadas.</p> <p>Sentar no muro e lavar a cara com as mãos.</p> <p>Subir e descer o muro.</p> <p>Sentar na borda da piscina e realizar batimento de pernas.</p> <p>Agarrar no muro da piscina e soprar na água.</p> <p>Agarrar ao muro com as mãos e bater pernas com força.</p> <p>Agarrar ao muro com as mãos, bater pernas com força e colocar a cara na água e soprar.</p> <p>Dentro da água agarrar com as mãos à parede:</p> <ul style="list-style-type: none"> Soprar na água com a boca em imersão (fazer bolinhas); Soprar objetos flutuantes (discos, outros); Fazer imersão e soprar na água; Deslocar-se na piscina; andar, correr e saltar. 	<p>Imersão</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p> <p>Salto</p>	45'	Objetos flutuantes

Em grupos de dois, em cima do colchão, bater pernas e fazer corrida.

Saltos com ajuda do professor.

Plano de aula

Unidade didática: Natação

Data: 29-04-2014

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Rita Botelho

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Desenvolver os domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p> <p>Adquirir conhecimentos rudimentares de erol</p>	<p>Mãos na parede, cabeça entre os braços, cara imersa, expirar o ar, com batimento de pernas;</p> <p>Ir agarrado ao muro até à parte mais funda da piscina: agarrar-se ao muro mais alto, largar-se e voltar a cima com impulso;</p> <p>Fazer deslizes para agarrar o muro;</p> <p>Com batimentos de pernas;</p> <p>Com prancha.</p> <p>Ir até ao outro lado da piscina a fazer cavalinho mas com o tronco mais inclinado para a frente;</p> <p>Sentar na beirna da piscina e com o apoio da placa deslizar;</p> <p>Mergulhar para dentro de um arco grande, passando também pelo arco de baixo de água;</p> <p>Jogo final: fazer muitas bolinhas de baixo de água com a professora</p> <p>Posição de medusa</p>	<p>Imersão,</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p>	<p>45'</p>	<p>Arcos grandes</p> <p>Placas</p> <p>“Batatas fritas”</p>

Plano de aula

Unidade didática: Natação

Data: 19-06-2014

Professor: Maria João Silva

Estagiário: Rita Botelho

Local: Piscina do IPG

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Atividade	Domínios	Tempo	Material
<p>Familiarização e adaptação da criança ao meio aquático;</p> <p>Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo</p>	<p>Desenvolver dos domínios da imersão, respiração, propulsão e equilíbrio.</p> <p>Adquirir conhecimentos rudimentares de enrol e costas.</p>	<p>Apanhar objetos no fundo da piscina;</p> <p>Fazer golfinho com um arco grande;</p> <p>Fazer cavalinho com a introdução dos braços enrol;</p> <p>Andar na piscina (com pé) e introduzir braços enrol.</p> <p>Batimento de pernas com a placa e introdução do movimento de braços enrol;</p> <p>Fazer deslizzes de costas com as mãos no muro, os pés contra a parede e deslizar;</p> <p>Nadar de costas com o "Batata Frita" no pescoço e bater pernas;</p> <p>Saltos.</p>	<p>Imersão,</p> <p>Respiração</p> <p>Propulsão</p> <p>Equilíbrio</p>	<p>45'</p>	<p>Arco grande</p> <p>Placas</p> <p>"Batata Frita "</p> <p>Objetos de profundidade</p>

Ano letivo: 2013/2014 **Sessão nº** 22 **Hora:** 19h30m **Duração:** 45 minutos **Data:** 16/01/2014
Local: Piscina IPG **Unidade didática:** Hidroginástica **Professora:** Maria João Silva **Estagiária:** Rita Botelho Antunes

	Conteúdos	Objetivos	Atividade	Duração	Material
Parte Inicial	Ativação funcional	Preparar o organismo para o exercício	<p>De um lado ao outro da piscina:</p> <p>Um arco para cada um e “saltar à corda” (um pé de cada vez);</p> <p>Ir e voltar de costas;</p> <p>Um arco para cada um e “saltar à corda” (a pés juntos);</p> <p>Ir e voltar de costas;</p> <p>Um arco para cada par, segurando-o lado a lado e fazer uma corrida (ir e voltar);</p> <p>Sem o arco, a pares, agarrar na cintura do companheiro c, o da frente corre e o de trás bate pernas crol (ir e voltar, quando voltam trocam de posição);</p> <p>Correr de braço dado (a volta é feita de costas).</p>	5 Minutos	Arco

Parte Principal		<p>- Com as pernas afastadas paralelas. (sentado a cavalo) empurrar a água para baixo (dir. esq.), empurrar a água para os lados (dir. esq.) e empurrar para cima (dir. esq.) → só para baixo → só para os lados → só para cima → manter só para os lados → virar para a direita; perna direita esticada atrás (sem tocar no solo) e perna esquerda meia fletida no solo com os braços em movimento de corrida e saltitar no lugar → perna esquerda flexionada no chão, a direita vai atrás tocando no chão e eleva o joelho à frente, enquanto as mãos empurram a água para a esquerda → de frente manter só para os lados → virar para a esquerda; perna esquerda esticada atrás (sem tocar no solo) e perna direita meia fletida no solo com os braços em movimento de corrida e saltitar no lugar → perna direita flexionada no solo, a esquerda vai atrás tocando no chão e eleva o joelho à frente, enquanto as mãos empurram a água para a direita → Com as pernas afastadas paralelas. (sentado a cavalo) empurrar a água para baixo (dir. esq.), empurrar a água para os lados (dir. esq.) e empurrar para cima (dir. esq.) → só para baixo → só para os lados → só para cima → manter só para os lados → de frente perna esquerda em extensão com perna direita em flexão dar saltinhos (vários) e vira para a direita fazer o mesmo que anteriormente, acrescentando: elevar joelho direito à frente, extensão do joelho esquerdo à frente e com abertura/fechamento dos braços em extensão e fazer o mesmo para o lado esquerdo.</p> <p>- Com as pernas afastadas paralelas. (sentado a cavalo) fazer o movimento 8 com os braços → com os braços estendidos para a frente e dentro de água, elevar e baixar os braços dentro da mesma → braços em extensão direcionados para cima, saltar a pé juntos levando os joelhos ao peito → polichinelos e quando salta é a pé juntos ao peito e bate palmas em cima da cabeça.</p>	30 Minutos	Nenhum
Parte Final	Retorno à calma	<p>Readaptação do organismo ao estado normal</p>	10 Minutos	Nenhum

Posição inicial: Pernas afastadas, ombro dentro de água.

Os dois braços à frente, alongar avançando um de cada vez. Esquerdo, depois direito;

Um braço flexionado atrás das costas. Com a outra mão puxar o cotovelo, alongando, depois trocar;

Levar o joelho ao peito e apertar;

Levar uma perna flexionada para trás, com uma ou duas mãos, segurar no tornozelo, puxar. Depois trocar de perna;

Levar uma perna estendida acima, direita depois esquerda. Com as duas mãos segurar na planta do pé.

Relaxamento: Pés na parede flexionar estender. Trabalho muscular: alongamento pernas e dorsais. Segurar na borda da piscina com os 2 pés na parede. Flexionar braços e pernas, permanecer 6 segundos. Estender braços e pernas, permanecer 10 segundos.

	Conteúdos	Objetivos	Atividade	Duração	Material
Parte Inicial	Ativação funcional	Preparar o organismo para o exercício	Fazer duas filas → em cada fila, passar a bola entre cada elemento, por cima da cabeça e pelos lados → fazer tudo isto em movimento.	5 Minutos	Nenhum
Parte Principal			Chutar para a frente (com os dois pés, só direita, só esquerda), para os lados (com os dois pés, só direita, só esquerda) e para trás (com os dois pés, só direita, só esquerda). Depois, frente → lado → trás (com seguimento). Com o chouriço de baixo do pé, fazer elevação e extensão da perna → com o chouriço nas costas, de baixo dos braços, subir as pernas e afastar e juntar as pernas → com as pernas juntas chutar para os lados → dar um nó ao chouriço e, com o braço ao lado do tronco, fazer extensão e flexão do braço; agarrando o chouriço com as duas mãos, empurrar a água; fazer skipping.	30 Minutos	Nenhum
Parte Final	Retorno à calma	Readaptação do organismo ao estado normal	Pés na parede flexionar estender. Trabalho muscular: alongamento pernas e dorsais. Segurar na borda da piscina com os 2 pés na parede. Flexionar braços e pernas, permanecer 6 segundos. Estender braços e pernas, permanecer 10 segundos.	10 Minutos	Nenhum

Ano letivo: 2013/2014

Sessão nº 52 Hora: 19h30m

Duração: 45 minutos

Data: 16/06/2014

Local: Piscina IPG

Unidade didática: Hidroginástica

Professora: Maria João Silva

Estagiária: Rita Botelho Antunes

	Conteúdos	Objetivos	Atividade	Duração	Material
Parte Inicial	Ativação funcional	Preparar o organismo para o exercício	Marchar; Correr; polichinelo; andar e tocar com a mão no pé contrário; fazer corrida a pares de braço dado. Fazer duas filas, e em cada fila, passar a bola por cima das cabeças.	5 Minutos	Nenhum
Parte Principal			Tocar com os pés nas nádegas juntamente com o movimento dos braços a empurrar a água → fazer só perna direita - rodar para o lado esquerda → fazer só perna esquerda - rodar para o lado direito → tocar com as mãos atrás nos calcanhares → só direita - só esquerda → tocar à frente nos pés → só direita - só esquerda → tocar à frente no pé esquerdo e atrás no pé direito - vice-versa → com as pernas afastadas e ligeiramente fletidas: empurrar a água para a frente - para baixo e ambos os sentidos → empurrar para os lados → empurra para baixo lateralmente. Fazer todo exercício na parte mais baixa da piscina (pernas fletidas)	30 Minutos	“Chouriço”
Parte Final	Retorno à calma	Readaptação do organismo ao estado normal	Pés na parede flexionar estender. Trabalho muscular: alongamento pernas e dorsais. Segurar na borda da piscina com os 2 pés na parede. Flexionar braços e pernas, permanecer 6 segundos. Estender braços e pernas, permanecer 10 segundos.	10 Minutos	Nenhum

Anexo 8





Metodologia do ensino da piscina

Escola de Natação

ORGANIZAÇÃO DA METODOLOGIA DE ENSINO




ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

OBJECTIVOS GERAIS




-  Familiarização e adaptação da criança ou adulto ao meio aquático;
-  Desenvolvimento psicológico, motor e afetivo necessário a construção de uma personalidade equilibrada perante o meio;
-  Desenvolvimento de habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada às situações apresentadas;
-  Desenvolvimento do espírito lúdico e desportivo.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS




1. FAMILIARIZAÇÃO

-  Desce as escadas sem hesitação.
-  Desloca-se no meio aquático sem estar agarrado à parede ou ao professor.
-  Aceita salpicos na cabeça/cara sem problemas.

2. RESPIRAÇÃO

-  Apneia
-  Controlo da inspiração/expiração
-  Respiração bilateral em Crol.

3. EQUILIBRIO ESTÁTICO

-  Flutuação dorsal.
-  Flutuação ventral.
-  Flutuação de medusa.

4. EQUILIBRIO DINÂMICO



Deslize dorsal.



Deslize ventral.



Rolamentos (Passar de deslize ventral a dorsal).



5. IMERSÃO



Mergulha a cabeça com os olhos abertos.



Apanha objetos no fundo.

6. CROL



Batimento de pernas com e sem material de apoio.



Movimentos braços de com respiração associada com e sem material de apoio.



Crol completo com respiração associada.

7. COSTAS



Batimento de pernas dorsal com e sem material de apoio.



Movimento de braços de Costas com respiração associada.



Costas completo.

8. SALTO



Mergulha do escorrega.



Salto de pé do bordo da piscina.



Salto de cabeça.

9. AVALIAÇÃO FINAL



Adaptação concluída.



25 m crol (rudimentar) com respiração associada.



25 m costas (rudimentar) com respiração associada.




APRENDIZAGEM 1

OBJECTIVOS GERAIS

 Aprendizagem e consolidação das técnicas de partir, nadar e virar de crol e costas.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS


1. RESPIRAÇÃO

-  Apneia
-  Controlo da inspiração/expiração
-  Respiração bilateral em Crol




2. EQUILIBRIO DINÂMICO

-  Deslize após entrada na água.




3. IMERSÃO

-  Realiza as técnicas de nado com olhos abertos.



4. CROL

-  Batimento de pernas com e sem material de apoio
-  Movimentos de braços com respiração associada com e sem material de apoio.
-  Crol completo com respiração associada.

5. COSTAS

-  Batimento de pernas dorsal com e sem material de apoio.
-  Movimento de braços de Costas com respiração associada.
-  Costas completo.

6. SALTO

-  Salto de cabeça, do bloco.
-  Partida de costas do bloco.

7. DESTREZAS



Viragem de crol



Viragem de costas

8. AVALIAÇÃO FINAL



25m crol c/respiração associada





25m Costas c/respiração associada



Viragem de crol e costas.




APRENDIZAGEM 2

OBJECTIVOS GERAIS




-  Desenvolvimento das habilidades motoras específicas das quatro técnicas.
-  Desenvolvimento da capacidade de cooperação e participação no trabalho, para melhor rendimento individual e coletivo.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS





1. CROL

-  Realiza a partida do bloco, partindo da posição de pé, entrando na água com o corpo em extensão.
-  Realiza um percurso de 50 m, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas.
-  Realiza a viragem com cambalhota, tocando com os dois pés na parede e efetuando o deslize na posição hidrodinâmica fundamental.


2. COSTAS


-  Realiza a partida do bloco, partindo da posição de engrupado, efetuando um arco durante a fase aérea e entrando na água com os braços em extensão no prolongamento dos ombros.
-  Realiza um percurso de 50 m, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo e evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as exigências técnicas.
-  Realiza a viragem com cambalhota à frente, tocando com os dois pés na parede e efetuando o deslize na posição hidrodinâmica fundamental.


3. BRUÇOS


-  Movimento de pernas (com prancha, sem prancha com os braços ao longo do corpo e sem prancha com os braços no prolongamento do corpo).
-  Movimento de braços (ações simétricas e simultâneas).
-  Sincronização (braços / pernas; braços / pernas / respiração)
-  Realiza um percurso de 50 m, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras).

4. MARIPOSA


 Movimento de pernas (com prancha; sem prancha em posição ventral; sem prancha em posição lateral e sem prancha em posição dorsal)

 Movimento de Braços (ações simétricas e simultâneas).

 Sincronização (braços / pernas; braços / pernas / respiração).


 Realiza um percurso de 12,5 m, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras.


5. AVALIAÇÃO FINAL


 Realiza, por cada técnica, um percurso de 25 m com partida do bloco e execução correta das viragens e técnicas de nado.

APERFEIÇOAMENTO

OBJECTIVOS GERAIS


 Desenvolvimento das habilidades motoras específicas das 4 técnicas estabelecidas pela **F. I. N. A.**;


 Desenvolvimento da capacidade de treino e motivação para a natação de competição;


 Desenvolvimento da capacidade de cooperação e participação no trabalho, para melhor rendimento individual e coletivo.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS


1. CROL


 Realiza a partida do bloco, partindo da posição de pé, entrando na água com o corpo em extensão.


 Realiza um percurso de 100 m, com amplitude de movimentos e continuidade das acções motoras, cumprindo as exigências técnicas.

 Realiza a viragem com cambalhota, tocando com os dois pés na parede e efetuando o deslize na posição hidrodinâmica fundamental.


2. COSTAS


 Realiza a partida do bloco, partindo da posição de engrupado, efetuando um arco durante a fase aérea e entrando na água com os braços em extensão no prolongamento dos ombros.


 Realiza um percurso de 100 m, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, mantendo a cabeça no prolongamento do corpo e evitando a imersão exagerada da bacia, cumprindo as exigências técnicas.

 Realiza a viragem com cambalhota à frente, tocando com os dois pés na parede e efetuando o deslize na posição hidrodinâmica fundamental.


3. BRUÇOS


 Realiza a partida do bloco, partindo da posição de pé, entrando na água com o corpo em extensão e realizando o percurso subaquático.


 Realiza um percurso de 50 m, mantendo a amplitude dos movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas.

 Realiza a viragem tocando com as duas mãos na parede, depois os dois pés e realizando o trajeto subaquático.


4. MARIPOSA

 Realiza a partida do bloco, partindo da posição de pé, entrando na água com o corpo em extensão.

 Realiza um percurso de 25 m, mantendo a amplitude dos movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas.


 Realiza a viragem tocando com as duas mãos na parede, depois os dois pés e efetuando deslize na posição hidrodinâmica fundamental.

5. AVALIAÇÃO FINAL

 Realiza, por cada técnica, um percurso de 100 m com partida do bloco e execução correta das viragens e técnicas de nado.

MANUTENÇÃO

OBJECTIVOS GERAIS

 Manter ou melhorar o nível de condição física através da prática da natação, seja numa vertente mais recreativa ou de natação pura.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS

Desenvolver o trabalho específico do treino (aumentando progressivamente o volume e a intensidade);

Eliminar aspetos negativos nas ações propulsivas, postura corporal, equilíbrios, respiração, ou seja, em todos os domínios, tentando assim atingir a eficácia máxima do nado;

Otimizar o nado das 4 técnicas;

Realizar 100m estilos, por técnica, com partidas e viragens.