IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Hugo Xavier Preto Ramos Marreiros

dezembro | 2014

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

HUGO XAVIER PRETO RAMOS MARREIROS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

Guarda, Dezembro de 2014

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Piscina Municipal de Ovar

Guarda, Dezembro de 2014

Ficha de Identificação

Nome do Estagiário: Hugo Xavier Preto Ramos Marreiros
Número de Aluno: 500 7174; **E-mail:** h_marreiros@hotmail.com

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda
Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50; 6300-559, Guarda
Telefone: 271 220 135**; Fax:** 271 220 111; **E-mail:** ipg@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Martins Cameira Serra
Telemóvel: 968137405; **E-mail:** nserra@ipg.pt

Entidade de Estágio: Piscina Municipal de Ovar
Endereço: Rua Dom Dinis - Zona Escolar; 3880-307, Ovar
Contacto: 256 586 745; **E-mail:** servico.desporto@cm-ovar.pt

Coordenador/Supervisor de Estágio: Pedro Filipe Carvalho Bettencout Moniz
Grau: Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física, e Pós Graduado em Gestão do Desporto; **E-mail:** pedro.moniz@cm-ovar.pt

Dias de Estágio: 122 dias
Data Inicial de Estágio: 3 de Outubro de 2013
Data Final de Estágio: 30 de Junho de 2014

Agradecimentos

Durante esta fase da minha vida foram bastante as pessoas que estiveram diretamente e indiretamente ligadas a mim e que contribuíram para o meu sucesso e realização deste trabalho.

Um grande obrigado ao meu supervisor de estágio Pedro Moniz, pela grande paciência comigo, pelo tempo despendido do seu trabalho sempre que eu precisava, pela honestidade, incentivo e orientação das minhas tarefas durante todo o meu estágio.

Ao meu coordenador de estágio Nuno Serra, pela disponibilidade e pela grande ajuda na realização neste processo e relatório.

A todos os professores da ESECD que me acompanharam durante esta licenciatura em Desporto, por todos os seus ensinamentos.

À Câmara Municipal de Ovar por me ter aceite como estagiário nas PMO e por me darem todas as ferramentas que precisava para a conclusão do estágio.

Aos professores da Piscina Municipal de Ovar, por todo o tempo que despenderam para me ajudar e acompanhar, pelo auxilio em todos os momentos de dúvida, pelo interesse no meu bem-estar e por me tratarem como um colega.

A todos os alunos que, de forma consciente ou inconsciente, me ajudaram bastante e me deram a componente prática essencial. Sem eles nada disto seria possível.

A todos os meus amigos que me acompanharam neste processo e serviram de ombro e ouvido, por me alegrarem nos momentos mais difíceis e pela sua amizade.

E finalmente, queria agradecer à minha família, em especial aos meus pais. Sem eles eu nunca teria chegado até onde cheguei, tanto de forma emocional como financeira. Por todos os sacrifícios que fizeram e por me colocarem sempre à frente deles mesmo. Um enorme obrigado.

Resumo

O presente relatório tem como objetivo retratar todo o trabalho realizado durante um ano letivo de 2013/2014, nas Piscinas Municipais de Ovar. O mesmo é parte integrante da Licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu gosto pela natação surgiu desde criança e escolhi esta entidade para realizar o meu estágio pois situa-se na minha terra natal, onde fui seu utente durante dez anos.

Este relatório está dividido em quatro partes. Começa por uma revisão bibliográfica, focando temas ligados com as minhas tarefas como professor de natação.

Na segunda parte deste relatório está caraterizada a cidade de Ovar, bem como a entidade de estágio.

Na terceira parte estão enumerados os objetivos a alcançar, bem como a calendarização e horários estabelecidos.

Por fim, na última parte do relatório uma descrição de todo o trabalho desenvolvido, bem como a reflexão sobre o mesmo. As minhas tarefas inicialmente passavam por observar as aulas e auxiliar na correção técnica durante os exercícios, e, de forma progressiva, a lecionar partes de aula, até estar confortável o suficiente para dar as aulas na sua totalidade, tanto na natação como na hidroginástica.

Este estágio teve como finalidade a aplicação dos conhecimentos previamente adquiridos durante a Licenciatura, consolidando os mesmos numa vertente prática no mundo do trabalho, preparando-me da melhor forma para o mercado de trabalho.

Palavras-chave: Estágio, Natação, Adaptação ao meio aquático, Hidroginástica.

Índice Geral

Ficha de Identificação I
Agradecimentos II
Resumo III
Índice Geral IV
Índice de Imagens VI
Índice de Tabelas VII
Siglas VIII
Introdução 1
Parte I – Revisão Bibliográfica 3
1 A Natação 3
2 O Professor 4
2.1 Principais erros dos professores 4
2.2 Estilos de ensinos na natação 6
2.3 Motivação e Desmotivação 8
3 Adaptação ao meio aquático (AMA) 9
3.1 As habilidades motoras aquáticas básicas 9
4 A Técnica 10
4.1 Técnicas alternadas de nado 10
4.2 Técnicas simultâneas de nado 11
5 Partidas e Viragens 13
6 Hidroginástica 14
Parte II – Contextualização do local de Estágio 15
1 Caraterização do meio evolvente – Cidade de Ovar 15
1.1 História 15
1.2 Localização 16
1.3 Dados Demográficos 16
2 Caraterização do Local de Estágio – Piscinas Municipais de Ovar 17
2.1 Recursos Humanos 17
2.2 Instalações e Recursos Materiais 19
2.3 Serviços 21
2.4 População alvo 22

Parte III – Metodologia 23
1 Objetivos 23
1.1 Objetivos Gerais 23
1.2 Objetivos específicos 23
2 Calendarização 24
Parte IV – Atividades Desenvolvidas 26
1 Reuniões 29
2 Eventos 30
3 Reflexão sobre as turmas e os níveis 32
4 Reflexão sobre a turma de Hidroginástica 35
5 Reflexões Finais 36
Conclusão 38
Bibliografia 39
Anexos 42

Índice de Imagens

Imagem 1 - Estandarte de Ovar 15
Imagem 2 - Mapa do Concelho de Ovar 16
Imagem 3 - Mapa do Distrito de Aveiro 16
Imagem 4 – Exterior da Piscina Municipal de Ovar 17
Imagem 5 - Organograma do Funcionamento Interno da CMO – Secção de Desporto. 18
Imagem 6 - Organograma do Funcionamento Interno das PMO 18
Imagem 7 - Tanque pequeno 19
Imagem 8 - Tanque grande 20
Imagem 9 - Correção da braçada de bruços 27
Imagem 10 - Aula de Hidroginástica 29
Imagem 11 - Torneiro Inter-Piscinas 30
Imagem 12 - Aquatlo 31
Imagem 13 - FB cinestésico no mergulho de cabeça 32
Imagem 14 - Instrução do estilo crol 33

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Inventário Material das PMO 21
Tabela 2 - Planeamento Anual de Atividades de Estágio 24
Tabela 3 - Horário Semanal de Estágio – Outubro a Dezembro 25
Tabela 4 - Horário Semanal de Estágio – Janeiro a Junho 25

Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

PMO – Piscina Municipal de Ovar

CMO – Câmara Municipal de Ovar

FB – Feedback

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

HMAB - Habilidades Motoras Aquáticas Básicas

TEM – Tempo de Empenhamento Motor

Introdução

O Estágio Curricular tem como objectivo a aquisição dos conhecimentos adquiridos durante a minha aventura na Licenciatura do curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda. Este relatório surge no âmbito do plano de estudos do curso para a conclusão da Licenciatura. Neste descrevo o estágio realizado no ano lectivo de 2013/2014, que teve início a 3 de outubro e final a 30 de junho, na Piscina Municipal de Ovar.

O meu gosto pela natação surgiu desde criança e escolhi esta entidade para realizar o meu estágio pois situa-se na minha terra natal onde fui seu utente durante dez anos em mais tenra idade. Cheguei a viajar até França, num torneiro de natação, representando a Piscina Municipal de Ovar. Por esta razão, este local pareceu-me perfeito para colocar à prova e enriquecer as minhas competências profissionais e conhecimentos, chegando a minha vez de ensinar os outros e não ser apenas um aluno. Além do mais, escolhi esta instituição pela sua grande qualidade pedagógica, pois sabia que todos os professores e outros intervenientes no meu estágio estariam lá para me ajudar a concluir a minha formação numa vertente mais prática e realista, devido à vasta experiencia do corpo docente.

Este documento encontra-se dividido em quatro partes, sendo a primeira parte constituída por uma revisão bibliográfica diretamente ligado com temáticas mais importantes para o meu estágio e o seu sucesso. Foquei grande parte desta revisão bibliográfica em diversos artigos científicos, em temas que afetam diretamente e indiretamente o desempenho do professor de natação.

Na segunda parte deste relatório retratei a caracterização do meu local de estágio, bem como a cidade em que está inserido.

Na terceira parte estão descritos os objectivos gerais e específicos a alcançar durante o ano letivo, juntamente com a calendarização estipulada.

Na quarta e última parte deste relatório relata o trabalho desenvolvido ao longo destes dois semestres de estágio, juntamente com uma reflexão sobre as atividades e dos aspectos positivos e negativos. Nesta fase ainda constará uma conclusão final sobre o

estágio, juntamente com as expectativas iniciais dos objetivos a alcançar com este trabalho e a evolução de todo o meu trabalho.

Em anexo está também um exemplo de um plano de aula, nomeadamente, de um nível de consolidação do adaptação ao meio aquático e introdução aos estilos alternados.

Parte I – Revisão Bibliográfica

Com esta revisão bibliográfica, tentei ao máximo explorar temas que se enquadram dentro do meu estágio.

Dividi esta primeira parte do relatório em seis temas, sendo o primeiro tema sobre a natação e os seus benefícios para a saúde física, sendo esta das principais razões para a adesão à natação como modalidade desportiva.

Seguindo uma linha lógica no desenvolvimento desta revisão bibliográfica, decidi abordar o tema mais importante, o professor. Foquei grande parte deste tema nos erros mais comuns dos professores de natação e como os evitar, de forma a não os cometer durante o meu percurso como estagiário. Salientei também os estilos de ensino mais comuns adotados pelos professores, apesar de ter tentado que a minha postura em todos os aspetos fosse idêntica ao professor da respetiva turma.

O terceiro e quarto tema fazem referência à progressão no ensino na modalidade de natação. Começando pela adaptação ao meio aquático seguindo as habilidades motoras aquáticas base, passando para a técnica. Neste último tema caraterizei os diferentes estilos bem como os principais erros cometidos pelos alunos.

Foquei também, de forma sucinta os últimos dois temas, as partidas e viragens. Decidi incluir estes temas devido à grande quantidade de feedbacks cinestésicos necessários para a sua aprendizagem, pelo menos, de forma mais rápida e eficiente.

Finalmente fiz uma referência ao tema Hidroginástica e a sua importância, principalmente em faixas etárias mais avançadas.

1 A Natação

A natação, como modalidade, trás bastantes benefícios para a saúde dos seus praticantes. Devido à densidade do meio, este intensifica a atividade física e reduz o impacto na estrutura óssea e articulações. Luz et al., (2013, p. 1) diz-nos que “as atividades aquáticas podem ser consideradas como de grande benefício ao nosso bem-estar e consequentemente à qualidade de vida. Sendo uma atividade física completa, a natação é praticada em várias fases da vida, ora para recreação, competição, ora como método terapêutico e, por isso, necessário para a saúde da mente e do corpo. E tem sido

notado que o envolvimento de crianças na prática de natação vem sendo cada vez mais frequente e antecipadamente".

"A natação é uma modalidade que tem se desenvolvido bastante nos últimos tempos, pois, além de ser praticada em um ambiente muito agradável como a água, produz efeitos bastante benéficos para a saúde de um modo geral" (Caetano e Gonzalez, 2013, p.1).

De todos os desportos praticados, as atividades aquáticas são das mais prescritas para crianças e jovens. As razões para este favoritismo são bastantes, mas predomina os fatores saúde e educação, devido às vantagens fisiológicas e biomecânicas, bem como o desenvolvimento psicomotor, social e cognitivo dos seus praticantes (Barbosa et al., 2012).

Além de ter benefícios para a saúde, a natação potencia o desenvolvimento físico e social, auxiliando assim a aprendizagem e autonomia nas crianças e jovens (Luz et al., 2013).

2 O Professor

Segundo Barbosa e Queirós (2005), para o sucesso do processo ensino-aprendizagem, o professor deve planear a sessão, deve lecionar as aulas, e finalmente refletir sobre o seu desempenho.

"No âmbito da competência do professor, existe a necessidade de se dominarem alguns elementos fundamentais que contribuem para um maior sucesso no processo de ensino-aprendizagem, como sejam: (i) itens da tarefa; (ii) bases pedagógicas. Na área da natação as situações de aprendizagem frequentemente aplicadas assumem uma filosofia com dificuldade crescente. Numa primeira fase de ensino criam-se tarefas que visem despertar no aluno uma sensação de "segurança" durante a execução e que ao mesmo tempo promovam uma visão global do movimento pretendido" (Barbosa et al., 2012, p. 1).

2.1 Principais erros dos professores

Adaptando Amaro e Morouço (2013), existem quatro dimensões didáticas em que o professor deve intervir: Instrução; Clima; Gestão e Disciplina.

Instrução

- Explicação incompleta das tarefas: Por vezes, a falta de demonstração do exercício deixa a realização da tarefa a cargo do aluno, podendo este obter diferentes respostas para a mesma tarefa, podendo ir contra os objetivos estabelecidos pelo professor para o exercício.
- Inexistência de feedback: Principalmente nos níveis iniciais de aprendizagem, os FB são de extrema importância. A ausência dos mesmos, ou seja, a falta de correção ou de reforço positivo durante/após o exercício deixa grandes possibilidades de erro, e mais grave, à assimilação desses erros devido à natureza cíclica da natação, podendo atrasar bastante a evolução do aluno.
- Comunicação: O professor deve estar à vontade com os seus alunos e devem conseguir passar todas as informações sobre os exercícios aos seus alunos. Quando a mensagem não foi transmitida, iram haver interrupções durante o exercício para que a tarefa seja novamente comunicada.

Gestão

- Tempo Potencial de Aprendizagem reduzido: Este fator é dos mais importantes e diretamente ou indiretamente ligado com todos os outros aspetos deste tema acima referidos. A falta de comunicação, comunicação incompleta, e até excesso de informação na intervenção do professor, reduz o tempo de empenhamento motor, ou seja, reduz o tempo potencial de aprendizagem. O planeamento é outro aspeto fundamental para que não existam demasiadas paragens nem tempos de espera prolongados.
- Posicionamento do instrutor: Saber onde estar face à turma é uma parte importante para que a comunicação seja bem sucedida. Além do posicionamento, o professor deve optar por uma postura dinâmica, tanto durante a instrução, captando dessa forma os olhares e ouvidos dos alunos, bem como durante a execução do exercício. Desta forma o professor está mais apto a identificar erros e corrigi-los. Durante a instrução, apesar de demonstrar melhor o exercício a executar, o professor nunca deve virar as costas para a turma, por razões de segurança, controle da turma (disciplina), bem como por razões de comunicação.

Clima

- Relacionamento autoritário no ensino das técnicas: Como já referido neste trabalho, o uso excessivo de um estilo de ensino autoritário, numa modalidade cíclica, pode desmotivar os alunos. É necessário saber quando mudar de estilos de ensino e ser mais versátil em prol do bom funcionamento da turma. Em fases iniciais da técnica, é importante passar por componentes lúdicas além de componentes técnicas.

Disciplina

- Posicionamento do Instrutor: É importante nunca virar as costas para a turma, pois, principalmente quando se trabalha com crianças, serve de pretexto para distração/brincadeiras. É da responsabilidade do professor criar um bom ambiente e fomentar uma boa relação entre professor-aluno para que não haja comportamentos inapropriados durante a aula.

2.2 Estilos de ensinos na natação

Com o passar dos anos, o processo de ensino-aprendizagem da natação evoluiu ao ponto de "permitir" o uso de estilos de ensino rígidos, tornando a modalidade um pouco menos limitável, introduzindo cada vez mais abordagens e inovações metodológicas (Caetano e Gonzalez, 2013).

Segundo Barbosa et al., (2012, p. 1), "o estilo de ensino é o meio pelo qual o professor procura implementar um determinado processo de ensino-aprendizagem. À partida, os vários estilos de ensino apropriam-se de diferentes abordagens em termos de interacção entre os intervenientes na sessão (professor-alunos; alunos-alunos) e tendo portanto repercussões no clima da aula". No mesmo estudo está referido os estilos de ensino mais usados na natação:

- ✓ Instrução directa;
- ✓ Ensino por tarefas;
- ✓ Ensino recíproco;
- ✓ Ensino em pequenos grupos;
- ✓ Ensino individualizado;
- ✓ Descoberta guiada;
- ✓ Resolução de problemas.

Nesta modalidade, o estilo de ensino mais comum é o estilo por comando, onde o professor transmite as mesmas ordens a todos os alunos, centrando-se nas tarefas e competências a executar (Barbosa et al., 2012).

No mesmo artigo publicado por Barbosa et al. (2012), refere que a instrução directa resume-se a um estímulo-resposta, mas apenas uma resposta, tento a tarefa como objetivo apenas uma solução para o problema e não múltiplas respostas e soluções. Quando o objetivo do professor passa pela obtenção da técnica num curto prazo de tempo, o estilo de ensino por comando é uma boa opção devido ao total controle do tempo da aula.

"Em alternativa, a adopção de estilos de ensino como a "descoberta guiada" e a "resolução de problemas" poderá ser uma opção válida. Nestes estilos não existe uma única resposta correcta para a tarefa apresentada. A função do professor, depois de lançada a actividade consiste em orientar o aluno, em guiá-lo em direcção a uma das várias respostas correctas. Acresce a tudo isto uma outra vantagem destes estilos de ensino. Na primeira etapa do programa também servem enquanto forma facilitadora da criação de empatia entre o professor e o aluno. Concomitantemente poderá motivar o aluno a participar nas tarefas propostas e dessa forma se libertar de algum receio que tenha ao meio aquático" (Barbosa et al., 2012, p. 1).

2.2.1 Estilo de ensino lúdico

Sabemos que a natação pura pode tornar-se monótona, desmotivando os alunos, principalmente nos mais novos. Freire e Schwartz (2005), salientam que o lúdico deveria ser mais valorizado no processo de ensino-aprendizagem pois trás bastantes benefícios no desenvolvimento das crianças na natação. Deve ser responsabilidade do professor proporcionar um ambiente onde o lúdico possa tomar lugar, motivando o interesse e o gosto pelo meio aquático. A criança deve ser orientada durante a brincadeira de forma estruturada, com objetivos e propostas de acordo com a sua idade.

"Um estilo de ensino mais directivo alicerça-se no pressuposto que a cada estímulo existe uma resposta. E só uma resposta correcta. Um estilo de ensino mais lúdico fundamenta-se na proposta de uma tarefa com um determinado objectivo onde podem existir múltiplas soluções correctas. Ora, dada a faixa etária a que se destinam a maioria dos programas de adaptação ao meio aquático, um estilo de ensino menos formatado, que dê uma maior liberdade criativa ao aluno será uma mais-valia para o desenvolvimento de todo o seu vocabulário motor. Uma outra vantagem deste estilo de

ensino decorre do facto de estes programas serem o primeiro contacto da criança com o meio aquático, o que se pode revelar como assustador e constrangedor. A opção por situações lúdicas na primeira etapa do programa também serve de algum modo para facilitar a criação de empatia entre o professor e o aluno, assim como, motivar o aluno a participar nas tarefas propostas e dessa forma se libertar de algum receio que tenha" (Barbosa et al., 2012, p. 1).

2.3 Motivação e Desmotivação

Cada vez mais, o fator motivação é estudado na natação. Por se tratar de uma modalidade cíclica e fechada que visa a obtenção do maior rendimento possível do aluno, através de repetições sistemáticas. Ensinos e métodos que só foquem o rendimento sem uso do lúdico, ameaça o desejo do aluno de permanecer na atividade (Barbosa et al., 2010).

Os motivos que levam muitas crianças e adultos a abandonar a natação são bastante variados, e muitos acabam por abandonar antes de obterem benefícios com a prática. Os próprios órgãos de gestão das piscinas são culpados na forma em que se preocupam mais com os motivos que levam à adesão da atividade, esquecendo a importância da brincadeira e do lúdico, que são umas das razões mais desejadas, principalmente nas crianças (Freire e Schwartz, 2005).

Um estudo feito por Moisés, em 2006, revela que mais de 50% (de 749 inquiridos) dos pais, quando inscrevem os filhos para na natação, tem como motivos "melhorar a qualidade de vida", "ajudar no seu desenvolvimento" e "fazer desporto". Com base nestes dados, podemos afirmar que o maior interesse dos pais é a saúde dos filhos. Curiosamente, a resposta "competição" teve apenas 1.6% de adesão.

Sabemos que as piscinas, como instalações, são bastante caras de manter em funcionamento, revelando-se no preço pelo serviço prestado. No mesmo estudo acima referido, quanto a pergunta era "Quais os motivos pela desistência na natação?", a resposta principal, com mais de 32% foi "muito caro", reforçando o alto custo da modalidade.

3 Adaptação ao meio aquático (AMA)

Em 2004, Barbosa e Queirós definiram três etapas que achavam determinantes para atingir a adaptação ao meio aquático:

- Familiarização com o meio aquático;
- Adquirir as habilidades motoras aquáticas básicas (HMAB) de forma a tornar-se autónomo e auto-suficiente.
- Transição entre a AMA e as HMAB.

"Uma adaptação ao meio aquático perfeitamente consolidada, fundamentada nas habilidades motoras aquáticas básicas (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações), tão diversificadas quanto possível são pré-requisitos essenciais" (Barbosa et al., 2010, p. 1).

3.1 As habilidades motoras aquáticas básicas

Mota (1990 citado por Barbosa, 2001) diz-nos que o equilíbrio está ligado à propulsão, visto que a obtenção de uma posição horizontal estável no meio aquático ser mais facilmente obtida através do deslocamento.

"No meio aquático, tal como no meio terrestre, a aquisição de habilidades motoras mais complexas e específicas depende da prévia aquisição, apropriação e domínio de habilidades mais simples" (Barbosa, 2001, p. 1).

Citando Moreno e Sanmartín (1998), Barbosa (2001) refere que estes autores procuraram uma melhor sistematização destas habilidades. Desta forma surgiu a abordagem às rotações, que inclui a flutuação e as rotações; os deslocamentos, integrando a propulsão e os saltos; a respiração e equilíbrios, onde também são abordadas as flutuações; e finalmente as manipulações, abrangendo os lançamentos e objetos e receção.

"O equilíbrio tem a ver com o jogo de forças mecânicas (impulsão e peso) que possam afectar a estabilidade do aluno, quer na posição vertical, quer na horizontal (ventral e dorsal) ou na alteração da mesma (rotações). A respiração reporta aos mecanismos mecânicos e fisiológicos que subjazem aos actos de inspiração e expiração com as vias respiratórias (neste caso boca e nariz), imersas ou emersas. A propulsão reporta para mais um jogo entre outras duas forças mecânicas e em que medida a soma destas induz a translação do corpo" (Barbosa et al., 2012, p. 1).

4 A Técnica

Mansoldo (1996 citado por Pereira & Silva, 2009), diz-nos que o crol seria o primeiro estilo a ser ensinado na natação, e o segundo seria o estilo de costas, devido às várias similaridades na técnica desde dois estilos, sendo apenas preciso algumas alterações. O terceiro estilo seria o estilo de mariposa, que, apesar do facto de requerer mais força e potência, é tecnicamente mais simples do que o estilo de bruços. No processo pedagógico, abordar o estilo de mariposa numa fase prematura do desenvolvimento das crianças, pode levar a uma certa dificuldade notando-se principalmente um maior intervalo entre braçadas. O estilo de bruços, apesar de não requerer uma grande quantidade de força, devido à complexidade do movimento, requer bastante coordenação por parte dos alunos.

"Quer no contexto educativo quer no contexto competitivo, a maior parte do tempo das sessões de natação é despendido no ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado. Numa fase inicial tal abordagem poderá ser justificada pela necessidade que alunos "principiantes" têm em adquirir as competências essências das diversas técnicas de nado. Mais ainda, pode-se dizer que essas técnicas têm de alguma forma pontes de contacto com os benefícios que habitualmente se atribuem à prática da natação de um ponto de vista da saúde. Numa fase mais avançada do ensino, permite um maior aperfeiçoamento técnico, confluindo com um nado mais eficiente. Não obstante a este tipo de intervenção, por vezes a prova de natação é decidida em detalhes. A capacidade de reagir ao sinal sonoro, ou a habilidade de mudar o sentido de deslocamento pelo uso eficaz da parede da piscina são alguns pontos críticos para o rendimento final do nadador" (Costa et al., 2012, p. 1).

4.1 Técnicas alternadas de nado

"O ensino das técnicas alternadas inicia-se com uma abordagem particularmente focada nas questões: (i) do equilíbrio; (ii) acção dos membros inferiores; (iii) ciclo respiratório; (iv) braçada unilateral; (v) técnica completa; (vi) aperfeiçoamento. Todavia, há a sublinhar a importância da breve exercitação analítica de cada uma destas acções, mas que rapidamente será integrada nas acções segmentares entretanto adquiridas" (Barbosa et al., 2010).

4.1.1 O Estilo de Crol

Citando Arellano (1992), Saavedra et al. (2003, p. 1), dizem-nos que "o estilo de crol pode-se definir como: deslocamento humano na água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batido, com uma rotação da cabeça, coordenada com os membros superiores para realizar a inspiração".

Erros na Técnica de Crol

- ✓ Respiração Frontal – erro comum em níveis mais baixos, devido à assimilação da respiração frontal em exercícios iniciais no ensino do estilo (Amaro et al., 2012).

4.1.2 O Estilo Costas

Saavedra et al. (2003, p. 1, apoiando-se em Arellano, 1992), dizem-nos que "o estilo costas pode-se definir como: deslocamento humano na água caracterizado por uma posição dorsal do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batido; existindo um giro no eixo longitudinal durante o nado"

Erros na Técnica de Costas

- ✓ Sobreposição das braçadas – devido ao uso de materiais auxiliares numa fase de aprendizagem do estilo, pode haver uma assimilação dessa mesma postura. (Amaro et al, 2012).

4.2 Técnicas simultâneas de nado

"Pode-se dizer que o ensino das técnicas simultâneas inicia-se com uma abordagem particularmente focada nas questões: do equilíbrio; acção dos membros inferiores; ciclo respiratório; braçada unilateral; técnica completa; e aperfeiçoamento. No entanto, há a frisar que a metodologia de ensino a adoptar não contempla o ensino exclusivamente analítico mas antes que, após uma breve compreensão e exercitação com recurso a esta metodologia, a acção em causa deve ser integrada

no movimento global a assimilar. Assim, uma metodologia eminentemente analítica, no ensino das técnicas de nado, deve ser proposta unicamente para: a compreensão da trajectória do segmento em causa (i.e. fase introdutória), ou o aperfeiçoamento de uma acção segmentar após sua integração na técnica completa (i.e. fase de consolidação)" (Barbosa et al., 2010).

4.2.1 O Estilo Bruços

Arellano (1992, citado por Saavedra et al., 2003, p. 1) diz-nos que "o estilo de bruços pode-se definir como: deslocamento humano no água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo, simétrico e coordenado das extremidades superiores e inferiores, descrevendo o movimento das primeiras, uma trajetória circular e o das segundas um pontapé com um movimento de ascensão e descida de ombros e ancas que, coordenado com os membros superiores permite realizar a inspiração".

Erros na Técnica de Bruços

- ✓ Ensino "a seco" – o ensino da técnica de bruços deve ser sempre dentro de água com uso de FB cinestésicos, e não fora de água, pois este não é o meio onde a técnica se vai realizar.
- ✓ Pernada de "rã" – talvez por ser mais fácil afastar os joelhos antes dos pés, é um erro bastante comum nas fases iniciais do ensino da técnica. É de extrema importância a supervisão dos professores nesta fase para impedir que este movimento fique consolidado e seja bastante mais difícil corrigir (Amaro et al., 2012).

4.2.2 O Estilo Mariposa

Citando Arellano (1992), Saavedra et al., (2003, p. 1) dizem-nos que "o estilo de mariposa pode-se definir como: deslocamento humano no água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batimento, com uma ondulação de todo o corpo que, coordenada com os membros superiores permite realizar a inspiração".

Erros na Técnica de Mariposa

- ✓ Duas pernadas consecutivas – erro bastante comum no início da aprendizagem, devido à dificuldade na coordenação do movimento global (Amaro et al, 2012).

5 Partidas e Viragens

As partidas e viragens são fatores que se não forem muito focados, no meio competitivo, podem custar várias posições no pódio. No âmbito da aprendizagem, estes requerem o uso de FB cinestésicos para serem melhor consolidados. "O ensino das partidas deve focar-se particularmente nas questões de: (i) posição inicial; (ii) impulsão; (iii) voo e entrada na água; (iv) deslize e; (v) o início do nado. No caso das viragens pode-se repartir os elementos de ensino em: (i) aproximação da parede; (ii) viragem propriamente dita; (iii) impulsão; (iv) deslize e; (v) reinício do nado. Assim, tanto quanto possível, abordagem analítica das técnicas de partir e de virar será feita tendo como referência estas fases de cada técnica. Contudo, há que estar consciente que nem sempre tal é possível" (Costa et al., 2012, p. 1).

"O ensino das viragens faz-se quando o aluno apresenta uma capacidade mínima para efetuar dois percursos consecutivos na piscina onde decorrem as aulas. Assim, será possível integrar o ato de virar com o de nado propriamente dito. De pouco servirá a abordagem isolada das viragens quando o aluno ainda não tem a capacidade de efectuar um percurso completo e continuamento executar a viragem. Com o intuito de facilitar o processo de ensino-aprendizagem, é recorrente numa fase de ensino abordar-se essencialmente duas técnicas: (i) viragem de rolamento e; (ii) viragem aberta. Numa primeira fase é ensinada a viragem aberta (de crol para crol, bruços para bruços e mariposa para mariposa). No caso de crol para crol, mais tarde é ensinada a viragem de rolamento e com posterior transfere para a viragem costas para costas. Por fim, quando o aluno dominar minimamente as várias técnicas de nado formal, são ensinadas as viragens de estilos" (Costa et al., 2012, p. 1).

6 Hidroginástica

Do ponto de vista do professor, é bastante importante compreender as propriedades físicas do meio aquático, para escolher os diferentes exercícios a utilizar e aplicar durante a sessão, adaptada à faixa etária dos utentes. O docente deve ter também em atenção o perfil do praticante e os seus objetivos, de forma a melhor planear e estruturar as sessões de aula (Fernandes, 2011).

"As preocupações na busca de mudanças no estilo de vida através da prática de exercícios físicos associados a uma alimentação equilibrada são evidentes. Hoje o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção, principalmente para doenças do coração e diabetes, aumentando a expectativa de vida. A prática da hidroginástica para diferentes populações pode proporcionar grandes benefícios, transcendendo meramente preocupações de natureza estética abrindo espaço para a busca do bem-estar e do autoconhecimento" (Fernandes, 2011, p. 1).

O exercício físico torna-se essencial na 3ª idade, pois existe uma maior perda de aptidão física e saúde. A hidroginástica vem a atuar de forma positiva sobre as diferentes variáveis da aptidão física, nomeadamente a flexibilidade, agilidade e o equilíbrio estático, contribuindo para uma maior autonomia de vida (Etchepare et al., 2003).

"Apesar de a hidroginástica ser uma atividade de pouco risco, devido ao baixo impacto nas articulações, é importante que o idoso realize consultas médicas periódicas e, principalmente antes do inicio de qualquer tipo de atividade física. Por suas características, a hidroginástica vem atraindo cada vez mais adeptos, e o seu sucesso se dá principalmente pelo fato de poder ser praticada também por pessoas de idade mais avançada, por pessoas que tenham sofrido algum tipo de trauma ou possuem problemas musculares, ósseos ou nas articulações" (Melo et al., 2012, p. 1).

Parte II – Contextualização do local de Estágio

1 Caraterização do meio evolvente – Cidade de Ovar

1.1 História

Imagem 1 - Estandarte de Ovar

Fonte:http://www.verportugal.net/Aveiro/Ovar/Historia

Só existem notícias das populações da zona de Ovar a partir do século XI. Tanto quanto se sabe, o aglomerado de Ovar terá surgido da fusão de uma série de aldeias próximas, sendo as mais importantes Ovar e Cabanões[1].

Terra de lavradores, pescadores, comerciantes de sal e artesãos, Ovar foi crescendo e ganhando importância, tendo recebido foral dado por D. Manuel I, em 10 de Fevereiro de 1514. O grande impulso ao crescimento demográfico da zona verificou-se a partir do século XVIII, facto a que não é alheia a introdução de novas técnicas de pesca, salga e conservação do pescado[2].

O secular quadro rural e piscatório foi profundamente subvertido, no século XX, com a industrialização que, acelerará sobretudo a partir das décadas de 50 e 60, e transformou Ovar num concelho totalmente diferente, onde mais de metade da população activa se emprega no sector secundário[3].

Esta cidade é considerada como Cidade Museu do Azulejo, uma vez que, em tempos, os emigrantes ovarenses regressados do Brasil, influenciados por uma prática comum naquele país, decidiram revestir as fachadas das suas casas com azulejos de variados padrões. A Câmara Municipal de Ovar formou, numa fase posterior, o Atelier de Conservação e Restauro do Azulejo, pois considera ser um património de valor incalculável, que deverá ser protegido e preservado[4].

Actualmente, Ovar é um concelho industrial com um leque muito variado de actividades que vão do têxtil e vestuário à metalúrgica e produtos metálicos, da

[1]Informação retirada do site da CMO
[2] Informação retirada do site da CMO
[3] Informação retirada do site da CMO
[4] Informação retirada do site Ver Portugal

produção de rações à cordoaria, do material eléctrico à montagem de automóveis ou ao fabrico de componentes[5].

Em Ovar procura-se obter um desenvolvimento equilibrado, com um consequente crescimento do sector do comércio e dos serviços que assegure um crescente bem-estar à população. Hoje em dia, a indústria ocupa uma parte significativa da população activa (mais de 60%)[6].

1.2 Localização

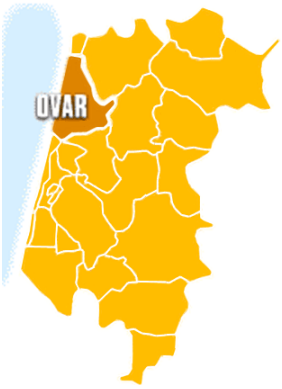


Imagem 3 - Mapa do Distrito de Aveiro

Fonte: https://www.cm-ovar.pt/

O concelho de Ovar localiza-se no distrito de Aveiro, confrontando a Norte com o concelho de Espinho, a nascente com os concelhos de Santa Maria da Feira e Oliveira de Azeméis, a Sul com o concelho de Estarreja e Murtosa e a poente com o Oceano Atlântico, ocupando uma posição excêntrica no litoral norte[7].

Ovar é a sede de um Concelho, constituído por oito freguesias: Arada, Cortegaça, Esmoriz, Maceda, Ovar, S. João de Ovar, S. Vicente de Pereira e Válega[8].

Imagem 2 - Mapa do Concelho de Ovar

Fonte: https://www.cm-ovar.pt/

1.3 Dados Demográficos

Segundo os últimos dados disponíveis (censo 2001), o concelho de Ovar tinha uma população residente de 55 198 habitantes. A densidade populacional (2002) era de 377,8 h/km2. Nas últimas décadas verificou-se um crescimento acentuado da população urbana, tendo os aglomerados de Ovar (1984) e Esmoriz ganho a categoria de cidades[9].

[5] Informação retirada do site da CMO
[6] Informação retirada do site da CMO
[7] Informação retirada do site da CMO
[8] Informação retirada do site da CMO
[9] Informação retirada do site da CMO

2 Caraterização do Local de Estágio – Piscinas Municipais de Ovar

A criação das Piscinas Municipais de Ovar surge por iniciativa da Câmara Municipal de Ovar de promover o desporto e a actividade física. Não foram criadas com o intuito financeiro e lucrativo, mas sim de fomentar o desporto na população vareira.

Foi feito o projeto para as mesmas em meados de 1980 e construídas em 1990. Depois de todos os regulamentos assegurados e cumpridos, entraram em funcionamento em Setembro de 1994.

A sua gestão era realizada pela Associação de trabalhadores da CMO, tomando uma estratégia mais liberal, até 2010, altura em que foi assumida uma gestão mais direta, dado que o gestor responsável responde diretamente à CMO.

Imagem 4 – Exterior da Piscina Municipal de Ovar

Fonte: https://www.cm-ovar.pt/

2.1 Recursos Humanos

Actualmente a hierarquia de responsabilidade e tomada de decisão está explicita na imagem 5:

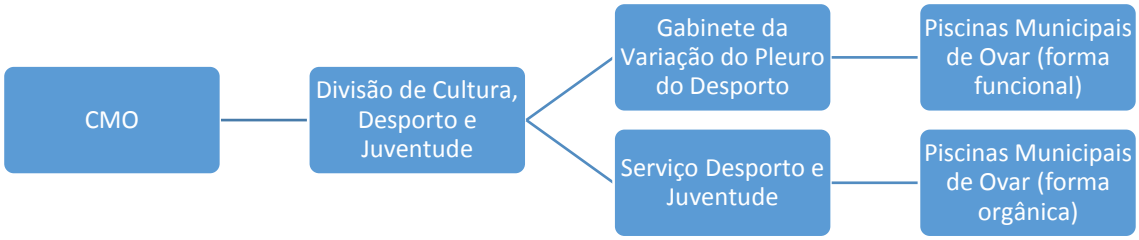


Imagem 5 - Organograma do Funcionamento Interno da CMO – Secção de Desporto

Quanto ao funcionamento interno, a PMO, está estruturada da seguinte forma, como podemos observar na imagem 6:

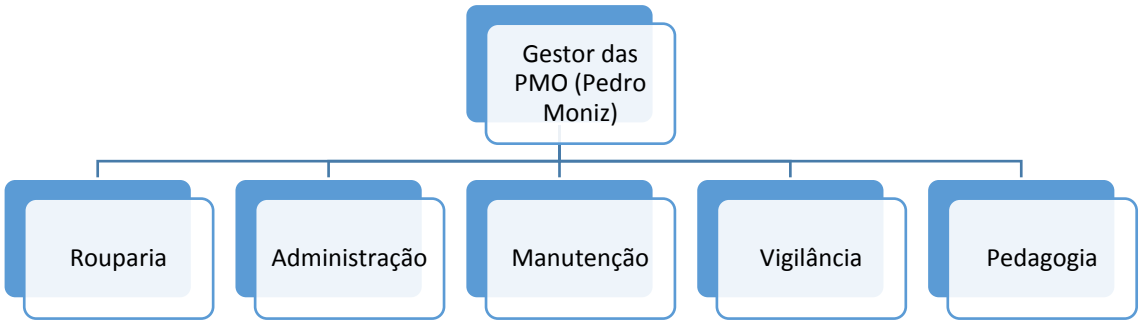


Imagem 6 - Organograma do Funcionamento Interno das PMO

Em termos de números de trabalhadores, no topo da cadeia de responsabilidade temos um gestor, nove pessoas na rouparia, que também realizam trabalhos de manutenção, mas não relacionados com o meio aquático. No sector da administração temos duas pessoas, que é o mesmo número de pessoas responsáveis pela vigilância, ou seja, os nadadores salvadores. No sector pedagógico existem oito professores responsáveis pelas aulas. E, por fim, o sector da manutenção, que está relacionado diretamente com o meio aquático, responsável pela qualidade da água, com um técnico residente, apesar de ser todo um grupo de uma empresa exterior.

No total, as PMO integram vinte e dois trabalhadores, não contando com a equipa da empresa externa responsável pela manutenção.

2.2 Instalações e Recursos Materiais

Quanto a instalações, a piscina dispõe de 5 gabinetes (gestão, administração, recepção, primeiros-socorros e sala de professores), 6 balneários (3 masculinos e 3 femininos, dos quais 2 infantis e 4 para adultos); 14 cabines individuais (7 masculinos e 7 femininos); 6 chuveiros individuais (3 masculinos e 3 femininos); 18 chuveiros coletivos (9 masculinos e 9 femininos); 8 chuveiros de passagem (4 masculinos e 4 femininos); 8 casas de banho (4 masculinas e 4 femininas). Para os espectadores ainda tem bancadas ao longo de 25 metros.

A Piscina Municipal de Ovar é um complexo desportivo que possui dois tanques de natação:

- Um tanque pequeno, vocacionado para a adaptação ao meio aquático (20 metros de comprimento por 10 metros de largura; profundidade mínima de 0.9 metros e máxima de 1.1 metros; 200 metros quadrados de área; 200 metros cúbicos de volume; com capacidade de 200.000 litros; cloro 1.2 - 1.4; ph 7.2 – 7.6; temperatura 29º - 30º);

Imagem 7 - Tanque pequeno

Fonte: Própria

- Um tanque grande, destinado à aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado e outras práticas desportivas em meio aquático (25 metros de comprimento por 16.67 metros de largura; profundidade mínima de 1.2 metros e máxima de 2

metros; 416.75 metros quadrados de área; 667 metros cúbicos de volume; com capacidade de 667.000 litros; cloro 1.2 - 1.4; ph 7.2 – 7.6; temperatura 29º - 30º);

Imagem 8 - Tanque grande

Fonte: Própria

A sua principal vocação é formativa, mas também promove práticas num contexto de lazer e manutenção da condição física, bem como práticas desportivas.

De seguida apresento a tabela 1, onde estão descritos os materiais que estão disponíveis para os utilizadores e para os professores usarem nas suas aulas.

Tabela 1 - Inventário Material das PMO

Materiais	Nº
Placas bebés	20
Placas pequenas	70
Placas médias	25
Placas grandes	50
Placas em "V"	12
Tapetes	12
Rolos	20
Aros	10
Objetos – manipulação	50
Esparguetes	60
Une-esparguetes	10
Flutuadores	15

Materiais	Nº
Pullboys pequenos	30
Pullboys grandes	50
Alteres	30
Bolas	25
Bolas gigantes	5
Coletes para bebés	15
Balizas	2
Cestos	2
Colchões	15
Bóias	10
Pás para mãos	20
Pesos para braços/pernas	20

2.3 Serviços

Existem 5 serviços disponíveis aos utilizadores que são:

- Escola de Natação (onde as pessoas aprendem a nadar, e está aberto a crianças a partir dos 4 anos);
- Grupos (determinados por instituições/infantários que fazem um acordo com a piscina e realizam aulas de acordo com a metodologia dos professores da piscina);
- Hidroginástica (actividade aquática que pretende melhorar a qualidade física dos seus praticantes, recorrendo a exercícios que usam desde o peso corporal a outros materiais);
- Aluguer de plano de água (consiste em instituições/clubes alugarem um número determinado de pistas e realizar as suas actividades de forma independente da piscina);
- Regime Livre (onde os utentes nadam de livre vontade e sem nenhum tipo de plano por parte da piscina).

2.4 População alvo

A PMO conta com cerca de 3000 entradas/utilizações por mês, sendo 1180 utentes regulares (na escola de natação participam cerca de 560 crianças/jovens e 140 adultos; 70 crianças inscritas por parte de instituições; 280 adultos na hidroginástica; no aluguer do plano de água temos 90 utentes na hidroterapia e 40 na natação sincronizada; e, finalmente, cerca de 250 pessoas no regime livre).

Quanto à população alvo, a entidade admite a entrada de crianças a partir dos 4 anos de idade, mas não impõe limite de idade máxima, acreditando assim que nunca é tarde demais para se aprender a nadar ou até mesmo melhorar a sua técnica.

Os critérios de avaliação não mudam consoante a idade do utente, ou seja, todos têm de realizar os mesmos movimentos técnicos específicos para poderem subir de nível.

Parte III – Metodologia

1 Objetivos

Nesta instituição municipal, o desenvolvimento físico e pessoal é a prioridade, pelo que é necessário um balanço na instrução para a formação, mas não excluindo a possibilidade de uma evolução para a competição.

Antes de iniciar o meu estágio curricular, estipulei os objetivos que queria alcançar durante o ano letivo, de forma a melhor otimizar a minha experiência nas PMO.

1.1 Objetivos Gerais

- Transpor os conhecimentos e competências adquiridas ao longo dos anos da licenciatura para a prática.
- Praticar os conhecimentos adquiridos e enriquecê-los com a experiência.
- Exercer as temáticas abordadas nas diferentes unidades curriculares.
- Melhorar as minhas qualidades profissionais, técnicas e pessoais.
- Ser capaz de interagir com todo o tipo de população.

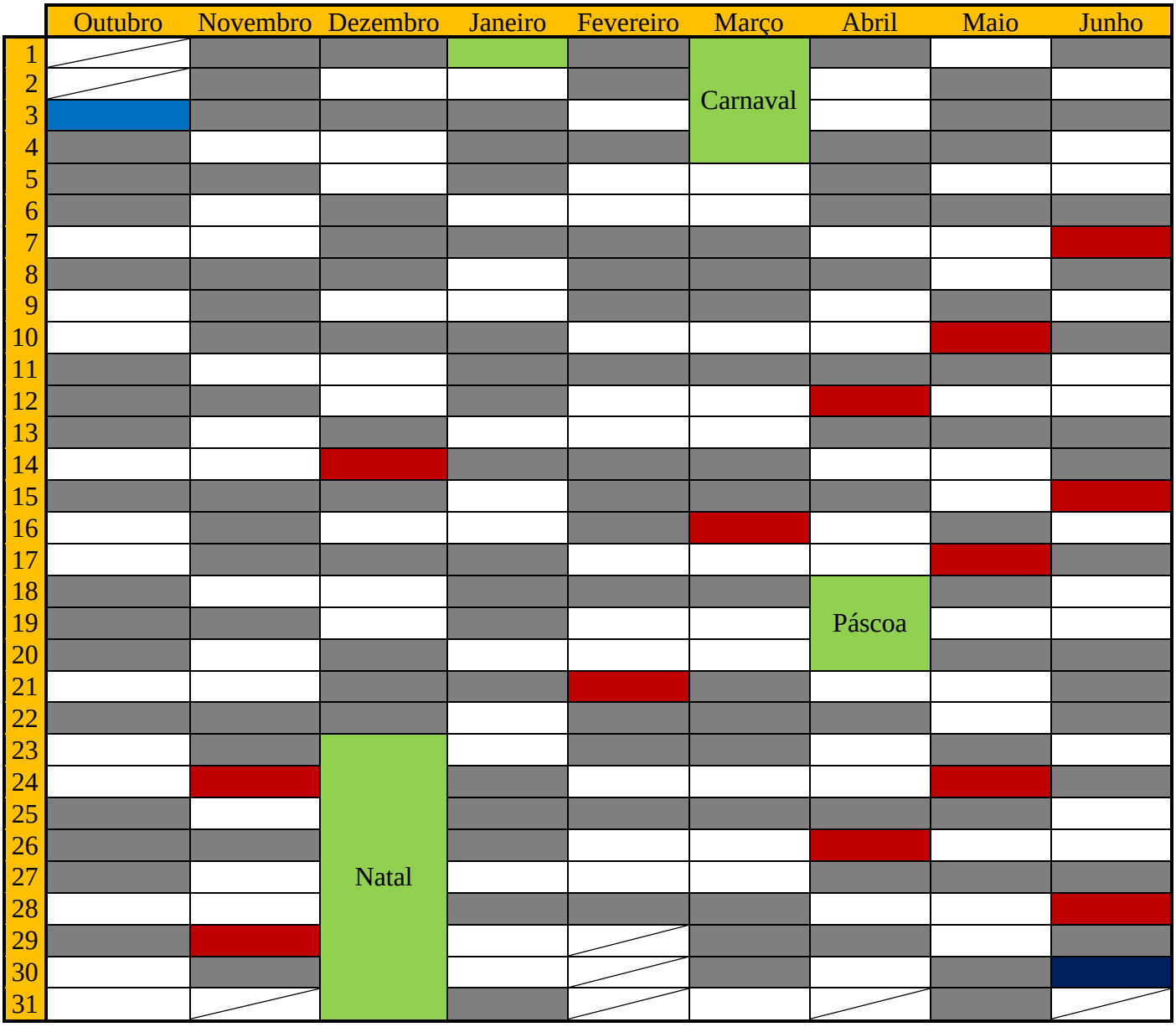
1.2 Objetivos específicos

- Desenvolver e elaborar planos de aula de acordo com a idade dos utentes.
- Orientar, de forma progressiva, uma aula sozinho de natação;
- Adaptar diferentes variáveis de treino na natação;
- Dominar todos os gestos técnicos específicos da natação e saber observar alguma incorrecção e corrigir a mesma;
- Participar nas atividades e eventos da instituição;
- Lecionar todas as aulas de todos os grupos em que me encontro inserido.
- Coreografar e lecionar de forma independente as aulas de hidroginástica.

2 Calendarização

De seguida apresento o Planeamento Anual descrito na tabela 2, no qual consta os dias de estágio, dias de eventos na PMO, dias de folga bem como as interrupções de férias e feriados.

Tabela 2 - Planeamento Anual de Atividades de Estágio



Legenda:

Início de Estágio | Folga e feriados | Férias

Dia de Estágio | Dia de Evento | Fim de estágio

Em reunião com o supervisor de estágio, chegamos à conclusão que era mais proveitoso para mim e para a PMO se acompanhar as turmas do início ao fim do ano letivo, pelo que elaboramos o meu horário semanal representado na tabela 3. Os meus três dias de estágio por semana foram à segunda, quarta e quinta-feira.

Tabela 3 - Horário Semanal de Estágio – Outubro a Dezembro

Dia/Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
16h30	A1	Dia livre	S. Miguel 3	Souto (A/b)	Dia Livre
17h15	b2		- Reunião -	b2	
18h00	B3		Livre	B3	
18h45	C3			C3	
19h30	C/D 22			C/D 22	
20h15	H8			H8	

Em meados de Novembro, em reunião com o supervisor de estágio, chegou-se à conclusão que iria ser uma mais-valia para mim trocar de turmas. Substituindo a turma C3 pela B/C 22, e a aula seguinte de C/D 22 pela C4. Atualizando assim o meu horário, representado na tabela 4.

A principal razão para esta mudança era o facto da turma C/D 22 ser constituída por adultos que já dominavam na generalidade os estilos de nado, e os erros técnicos presentes eram dificilmente corrigidos, sendo a principal razão a falta de mobilidade dos alunos. E para não ficar com duas turmas do mesmo nível (a turma C3 e C4), optou-se por mudar a turma C4 pela turma de adultos B/C22.

Tabela 4 - Horário Semanal de Estágio – Janeiro a Junho

Dia/Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
16h30	A1	Dia livre	S. Miguel 3	Souto (A/b)	Dia Livre
17h15	b2		- Reunião -	b2	
18h00	B3		Livre	B3	
18h45	B/C 22			B/C 22	
19h30	C4			C4	
20h15	H8			H8	

Parte IV – Atividades Desenvolvidas

Na primeira reunião com o meu coordenador de estágio, tive a oportunidade de escolher as turmas e níveis onde iria lecionar e como tal, aumentar o máximo a experiência a retirar do estágio, quis passar por todas as idades e níveis.

Durante o meu estágio, que teve início a 3 de outubro de 2013 e fim a 30 de junho de 2014, as minhas principais funções foram o acompanhamento, orientação e leccionação das diversas turmas que se encontravam em diferentes níveis do processo de aprendizagem.

No primeiro mês de estágio, o meu trabalho era observar todas as aulas e assumir uma postura, tanto em estilos como metodologias de ensino dos outros professores, para que, os momentos de transição entre o professor anterior e eu, fosse o mais suave possível para as crianças.

No caso dos adultos tal já não era uma preocupação, pelo que procurei sobretudo observar os diferentes problemas que os professores tinham ao dar as aulas. Refiro-me principalmente às diferenças de mobilidade e questões de saúde que os utentes tinham.

Apesar do supervisor de estágio ter dado um mês para me adaptar ao estilo dos professores e da PMO, ao fim de uma semana comecei a introduzir-me mais dentro das turmas, passando por corrigir erros técnicos e chamar atenção quando crianças estavam distraídas, o que era bastante frequente.

Nesta fase, a minha principal dificuldade foi decorar todos os nomes e associar a cara ao nome. O facto de a maior parte das crianças do género feminino usarem toucas e fatos-de-banho cor-de-rosa, não me ajudava de forma nenhuma. Notei também que, nesta fase inicial, as crianças não associavam a minha voz quando chamava pelos seus nomes. Além disso, a minha timidez impedia-me de projetar muito a voz, tendo mais sorte com as crianças que estavam junto à parede.

Até às férias de Natal as minhas funções mantiveram-se as mesmas, isto é, fazer um relatório de todas as aulas e assistir os professores após a instrução do exercício. O facto de eu me adaptar ao estilo de ensino de cada professor levou a que o tempo de empenhamento motor fosse aumentando durante as aulas. É fisicamente impossível um professor acompanhar todo o percurso de um aluno numa turma de mais de 10 crianças.

Esta divisão de tarefas resultou num menor tempo de espera a começar a realização do exercício, dependendo do método utilizado. Por exemplo, em turmas com duas pistas a funcionar ao mesmo tempo, o professor responsável ficava encarregue de corrigir uma pista, enquanto eu ficava com a outra. Para garantir que todos tinham o mesmo tratamento, por norma íamos trocando de pista, para podermos observar e dar feedbacks (FB) a todos os alunos.

Este sistema, permitiu-me aprender bastante e tornar-me mais versátil na quantidade e qualidade de FB fornecidos devido a ter aulas com quase todos os professores da PMO. Além disso, este sistema veio a permitir que eu fosse rapidamente corrigido, caso estivesse a dar um FB menos apropriado. Isto acontecia algumas vezes numa fase inicial, em que me colocava a dar FB a uma criança sobre um aspeto que não era necessariamente importante para aquele professor.

Nesta fase inicial, as minhas únicas dificuldades na escolha e transmissão de FB apropriados para os alunos surgiam nos estilos de bruços e mariposa. Ambos os estilos possuem características técnicas subaquáticas, tanto na pernada como na braçada. Por regra, as turmas de níveis que ainda abordavam os estilos de nado alternados localizavam-se nas bordas do tanque, enquanto as que abordavam os estilos de nado simultâneo localizavam-se nas pistas no meio do tanque, isto tornava o acompanhamento ao longo da pista mais difícil em termos visuais, além de que, por se localizarem no meio do tanque, a ondulação era maior, impossibilitando a visualização subaquática. Apesar de tudo, os erros técnicos na braçada bruços eram os mais fáceis de perceber e corrigir.

Imagem 9 - Correção da braçada de bruços

Fonte: Própria

Depois das férias do Natal comecei a ter um trabalho mais direto com os alunos e comecei a dar partes de aulas, nomeadamente o planeamento da parte inicial e parte final da aula. Toda esta fase tinha sido planeada em reunião com o meu supervisor de estágio, sem no entanto me colocar pressão ao definir uma data específica para o fazer.

Em conversa com os professores fui decidindo, consoante os planos que tinham para as suas turmas, quando e o que queriam que eu fizesse para as suas aulas. E aos poucos fui lecionando, de uma parte de aula a uma turma, a ambas as partes iniciais e finais de todas as turmas.

Esta foi uma transição progressiva e sempre acompanhada pelos professores, que me orientavam e me ajudavam da melhor forma que poderiam ajudar. Todos os planos de aula que realizava, apresentava com antecedência aos respetivos professores para que me pudessem corrigir e aconselhar de forma a correr tudo na perfeição.

E assim seguiu esta fase até à interrupção de Carnaval. Depois disso comecei a dar aulas na íntegra, lecionando apenas uma aula por dia, até dar todas as aulas todos os dias.

Esta última fase de lecionar todas as aulas de todos os professores durou duas semanas, acabando em meados de maio. Depois disso, até ao final do estágio, fiquei encarregue de metade das turmas, alternando de semana para semana.

Na elaboração dos planos de aulas, questionei os professores se havia um modelo geral utilizado na PMO, para seguir o exemplo quando planeava as minhas sessões, mas não havia. Os planos dos professores eram bastante simples, apenas referindo os estilos a abordar naquela sessão. Não sendo muito proveitoso, para mim, este estilo de planeamento, decidi criar um modelo bastante básico para as minhas aulas. Estes planos dividiam-se em três partes, sendo a primeira parte a fase de ativação funcional; a segunda parte, a parte fundamental onde estavam descritos os exercícios a cumprir; e finalmente a terceira parte, o retorno à calma/relaxamento. Com o intuito de motivar, principalmente as crianças, esta ultima parte da aula, por norma, era sempre dedicada a brincadeiras livres e ao lúdico. No fim dos planos de aula, temos as "observações", secção esta reservada para algum comentário meu, de forma bastante sucintas, após as aulas. Nestes mesmos planos, decidi identificar juntamente com o número da aula, de forma cronológica, em que altura do ano letivo se situava, dividindo-o em macrocilos, mesociclos e microciclos. Os macrociclos estavam divididos de forma trismestral, enquanto os mesociclos estavam divididos por meses, e finalmente os microciclos por semanas.

Quanto às aulas de hidroginástica, estas estavam sempre presentes no fim do dia de estágio. Assumi a mesma forma de evolução nestas aulas como nas aulas de natação.

No início limitei-me a observar e anotar os exercícios e combinações que o professor executava. Posteriormente cheguei a realizar as aulas juntamente com os outros alunos, tendo uma versão mais prática dos exercícios e da sua dificuldade. Depois, seguindo a mesma ideia geral das aulas de natação, fui progredindo, desde lecionar partes de aulas a dar aulas completas.

Estas aulas eram divididas e estruturadas em três partes diferentes:

1. Ativação funcional (10 minutos);
2. Parte fundamental (30 minutos);
    a. Cardio respiratório (15 minutos);
    b. Condicionamento Muscular - materiais (10 minutos);
    c. Condicionamento Muscular - abdominais (5 minutos);
3. Retorno à calma (5 minutos).

Imagem 10 - Aula de Hidroginástica

Fonte: Própria

1 Reuniões

A primeira reunião foi realizada no inicio do ano lectivo, onde fui apresentado ao corpo docente e deram-me a conhecer as intalações da PMO. Nesta reunião foi analisado e estabelecido o horário que iria ter de cumprir até o final do estágio. Depois disso, numa análise conjunta, tentámos escolher as turmas de forma a que a minha experiência fosse o mais enriquecedora possível. Assim, conseguiu-se acompanhar

sempre as mesmas turmas num período lectivo inteiro, além de ficar com turmas de todos os níveis e idades.

Como o meu supervisor era uma pessoa ocupada, pois tinha o cargo de coordenador da PMO, as reuniões eram melhor geridas de forma semanal, tornando-as mais breves, mas consistentes.

Era acompanhado pelo meu supervisor de estágio, em reuniões que serviam para informar tanto a mim como a ele, sobre o trabalho que estava ou ia realizar nas semanas seguintes. Muitas vezes essas opções partiam dos professores, por acharem que já estava apto para começar a dar partes de aulas e posteriormente a leccionar uma aula sozinho, até dar todas as aulas durante um tempo estipulado.

Apesar do responsável por mim ser o meu supervisor, como o seu trabalho era num escritório, sem acesso aos tanques onde eu exercia as minhas tarefas como estagiário, eram poucas as vezes em que era observado. Mas mesmo quando leccionava sozinho, um professor estava sempre presente a observar-me e desta forma era feita a troca de informações sobre o meu trabalho.

2 Eventos

A minha participação nos eventos da PMO teve pouco impacto no meu estágio, pois não acarretava grandes conhecimentos dado que o meu papel nestes eventos desportivos organizados pela entidade, era principalmente o apoio à organização. O meu trabalho consistia em captação de fotos, preparação e transporte de material para os diferentes sectores, carregar águas, contagem do número de atletas presentes e orientação dos mesmos para os respetivos balneários, acompanhamento e orientação dos atletas em percursos/cortes de estrada (caminhadas).

Mas houve alguns eventos em que realizei tarefas mais específicas para a área onde me encontro, tal como no Torneio Inter-Piscinas, onde tive a função de tirar tempos aos atletas.

Imagem 11 - Torneiro Inter-Piscinas

Fonte: Própria

Por ser uma mais-valia para o meu relatório de estágio, bem como para experiência própria, tentei propor uma actividade, mas por se tratar de uma piscina de uma Câmara, foi-me impossível criar e organizar um evento para aplicar, visto o seguro não cobrir os atletas, pois todos os eventos são apresentados antes do ano lectivo começar. Face a este problema, a minha única oportunidade de organizar algo era dentro de um evento já existente, pelo que tomei a iniciativa de organizar uma pequena aula Hidro-Kids, uma aula de Hidroginástica dirigida a crianças/adolescentes no Torneio de Sub-15, no dia 10 de maio. Por ser um elemento extra do evento, e eu, como nunca tinha dado uma aula deste tipo antes, tinha de ter uma duração muito curta (cerca de 10 minutos). Por se tratar de uma aula para crianças, na escolha dos exercícios para aula, tentei ser o mais abrangente possível na diversidade dos movimentos e usando diferentes combinações, criar uma aula o mais dinâmica e divertida possível. Baseei-me em movimentos amplos, passando pelos grupos musculares mais comuns e tentando ao máximo criar um impacto do corpo com o meio evolvente, criando desta forma uma maneira divertida de encarar a aula.

No total, participei em 13 eventos diferentes:

- ✓ 24 de Novembro - Dia dos Pais
- ✓ 29 de Novembro - Maratona PMO
- ✓ 14 de Dezembro - Torneio Sub-10/Aqua Natal
- ✓ 21 de Fevereiro - Caminhada Noturna de Carnaval
- ✓ 16 de Março - Dia dos Pais
- ✓ 12 de Abril - Hidro Primavera
- ✓ 26 de Abril - Aquatlo
- ✓ 10 de Maio - Torneio Sub-15
- ✓ 17 de Maio - Festival Ibérico de Natação Sincronizada
- ✓ 24 de Maio - Torneio Inter-Piscinas
- ✓ 07 de Junho - Batismo de Mergulho
- ✓ 15 de Junho - Caminhada de Verão
- ✓ 28 de Junho - Festa de Encerramento

Imagem 12 - Aquatlo

Fonte: Própria

3 Reflexão sobre as turmas e os níveis

O atual sistema da PMO está dividido por 6 diferentes níveis de aprendizagem: A, b, B, C, D e E. Este sistema serve para garantir que todos os alunos da mesma turma se encontram no mesmo nível de aprendizagem, sendo assim mais fácil a orientação da turma e a progressão dos alunos.

O nível A é onde se dá a adaptação ao meio aquático. Para transitarem para o nível b, os alunos devem estar adaptados ao meio aquático e trabalhar de forma autónoma, ou seja, sem o constante apoio do professor nos exercícios e realizar os diferentes estilos alternados com apoio de materiais flutuantes.

Neste nível fiquei a acompanhar 2 turmas: A1 e Souto (A). A Turma A1 foi a primeira com quem tive contacto quando comecei a estagiar. Com idades entre os 4 e os 7 anos, senti um pouco de pressão por ter de manipular (orientar e instruir com uso do contacto físico) as crianças, nunca tendo nenhuma parte prática directamente ligada com crianças.

Por ser o nível com idades inferiores, onde as crianças têm menos estatura física, não tendo pé na maioria do tanque, estive sempre alerta para evitar qualquer tipo de acidentes.

Neste nível, por se tratar da AMA e a maioria das crianças eram novos utentes na piscina, o tempo de empenhamento motor (TEM) era um pouco mais reduzido, pois o acompanhamento individual, ou seja, em exercícios que poderia colocar algum risco à criança, apenas uma realizava enquanto as outras esperavam a sua vez. Podia acontecer que, quando uma criança estivesse mais confortável no exercício, poderia realizar sozinha, mas sempre acompanhando-a de forma visual e dando FB enquanto acompanhada de forma física uma criança com mais dificuldades.

Imagem 13 - FB cinestésico no mergulho de cabeça

Fonte: Própria

Quando o professor me auxiliava dentro de água, dependendo da situação anteriormente referida, poderíamos acompanhar quatro crianças ao mesmo tempo durante a travessia de um lado ao outro do tanque.

A PMO tinha um protocolo com a Escola Secundária Júlio Dinis de Ovar, nomeadamente com o curso Tecnológico de Desporto, onde aceitava três estagiários para auxiliar o corpo docente. Apesar de não fazer parte das minhas responsabilidades, vi-me obrigado a ajudar e instruir a estagiaria que participava nas minhas aulas, para garantir que as sessões corriam da melhor forma. Houveram alguns problemas causados, principalmente pela sua postura, pois tentava sempre brincar com as crianças durante o tempo entre exercícios, entusiasmando demais as crianças, fazendo com que a retoma à aula demorasse mais, isto é, com o intuíto de optimizar o TEM, é essencial quando as crianças estejam receptivas à instrução do próximo exercício.

Sou bastante apologista do lúdico na fase de AMA, e o facto de a criança estar a brincar enquanto espera realizar o exercício só ajuda no seu desenvolvimento e avanço nesta fase. Mas é importante saber quando essa brincadeira deve parar para não interferir e não atrasar o planeamento do professor.

No nível b realiza-se a aprendizagem mais profunda dos estilos alternados. Para transitarem para o nível B, estes devem estar aptos para trabalhar no tanque grande, efetuar o mergulho de cabeça e realizar 25 metros de crol e 25 metros de costas, sem paragens e sem erros grosseiros.

Neste nível, a turma b2 (5-7 anos), apesar de já terem a AMA consolidado, o início do ano letivo passou bastante por “relembrar” o aprendizado do ano anterior. É um nível bastante similar ao nível A, mas mais focado nos aspetos técnicos, tendo como base a repetição sistemática de exercícios.

Imagem 14 - Instrução do estilo crol

Fonte: Própria

O nível B é onde se consolidam os estilos alternados e se introduz o estilo de bruços. Para transitarem para o nível C, os alunos devem realizar partida de blocos, 50 metros de crol com viragem fechada e sem erros grosseiros, 50 metros de costas com viragem fechada e sem erros grosseiros, e 25 metros de bruços sem erros grosseiros.

Deste nível, tive a turma B3 (7-11 anos), que acompanhei todas as aulas durante o ano letivo inteiro. Consegui acompanhar a introdução do estilo de bruços, onde fui mais participativo fisicamente, devido à necessidade de FB cinestésicos.

Os maiores problemas que enfrentei neste nível, principalmente devido às idades dos alunos, foi a falta de atenção que atrasava sempre um pouco a aula, e a necessidade de competição, que por muitas vezes levava a erros grosseiros na técnica. Principalmente nos mais jovens, o meio envolvente da piscina, por ser fora do comum e fora da rotina das crianças, era extremamente fácil perderem a concentração no exercício, e principalmente entre exercícios. As diferentes turmas apenas separadas por bóias; um outro professor a chamar a atenção a um aluno seu; a música alta do clube de natação sincronizada; até os próprios pais ou familiares da criança a acenarem das bancadas, tudo isto tudo são fatores que dispersam a atenção para tudo o que não é o professor. Principalmente neste último fator, eu ficava um pouco perplexo e sem saber o que fazer. Como é suposto um estagiário corrigir uma criança que se distraiu por causa da mãe/pai? É suposto corrigi-la com um reforço negativo numa situação que foi criada pelos progenitores da criança? Eram algumas das perguntas que fazia aos professores, que não tinham uma resposta objetiva.

Felizmente, a melhor forma de correção e chamada de atenção das crianças tinha como base a ameaça de não brincarem no final da aula, ou no caso de persistir esse comportamento, a ameaça de se sentarem numa cadeira fora do tanque. A curto prazo estas ameaças sempre resultaram e em termos de tempo usado a corrigir o comportamento, o mesmo era bastante breve, pelo que a interrupção da aula era mínima.

No nível C, nomeadamente na turma C3 (8-12 anos) e a C4 (12-15 anos), dá-se a consolidação do estilo de bruços e a introdução do estilo de mariposa. Para os alunos passarem de nível devem realizar 100 metros de crol, costas e bruços, com viragens regulamentares e 25 metros de mariposa sem erros grosseiros.

O nível D é o nível onde todos os estilos são abordados e consolidados, e, para passarem de nível, os alunos devem realizar 200 metros de estilos com partida e viragens regulamentares.

Apenas tive uma turma deste nível, nomeadamente a turma C/D 22, uma turma de adultos, onde todos já eram repetentes de nível e não conseguiam avançar devido a limitações físicas. Apenas estive ligado a esta turma até dezembro, pois não retirava

muita experiência. As intervenções que realizava não eram aplicadas por parte do aluno devido à pouco mobilidade ou até “teimosia” em mudar a postura.

Finalmente, o nível E é o nível pré competição, no qual todos os alunos sabem nadar bem todos os estilos e desejam manter-se activos. Como a PMO não tem a vertente competição, alguns alunos abandonam a piscina para ingressar em piscinas onde exista tal vertente, completando desta forma o seu papel de formação de atletas.

Como se trata de um nível onde todos os estilos já estão consolidados, as intervenções do professor seriam mais num contexto de FB verbais, por apenas se tratar da consolidação e optimização das técnicas da natação. Por esta razão, como as minhas intervenções ia ser mais reduzidas, acabei por não ficar com nenhuma turma deste nível.

4 Reflexão sobre a turma de Hidroginástica

Apesar de nunca ter tido nenhuma experiência em hidroginástica, fiquei bastante satisfeito por ter tido esta oportunidade. O professor João Paulo ajudou-me desde a primeira aula e disponibilizou-se sempre para me ajudar em qualquer dúvida que tivesse durante todo o estágio.

Devido à grande diferença de idades dos utentes, a maior dificuldade que tive foi o ritmo da aula. A turma era constituída maioritariamente pelo género feminino, com idades entre os 27 e os 72 anos, tendo a maioria cerca de 50 anos. Por terem idades tão díspares, a mobilidade e condição física variava bastante, pelo que exercícios apropriados para as pessoas com mais idade tornavam-se aborrecidos para as pessoas mais novas, enquanto um ritmo apropriado para as mais novas era impossível de acompanhar pelas pessoas mais velhas. Tudo isto contribuía para uma falta de motivação por parte dos utentes, por ser bastante difícil criar uma aula com o mesmo nível de dificuldade para todos.

5 Reflexões Finais

Um dos aspectos que acho que devia ser melhor estruturado na PMO, respeita às diferentes progressões técnicas que deviam ser estabelecidas e colocadas em papel, pois cada professor usava a que achava melhor e a que melhor se adaptava. Isto, para mim, no início, foi um grande problema, pois além de terminologias diferentes, também tinha de me adaptar a alguns aspetos na técnica que diferiam de professor para professor.

O que acontecia muitas vezes quando comecei a dar FB, era usar correções que outros professores transmitiam para um determinado erro, o que resultava num espanto por parte da criança, por nunca ter ouvido tal correção. Por exemplo, no estilo de crol, enquanto um professor queria que apenas respirassem quando a mão passasse pela coxa, outro professor não ligava a esse aspeto, e quando eu corrigia esse aspecto técnico notava que não era uma correcção normalmente feita naquela turma. Apesar de ser algo simples, isto envolvia uma paragem no exercício, causava um pouco de confusão na criança, e se eu insistisse na correção desse erro técnico, estava a ir um pouco contra o próprio professor.

Nas turmas de nível mais baixo, numa fase inicial, um grande problema eram as diferentes terminologias usadas. Por exemplo, num exercício do estilo de costas, transpor as expressões de um professor que usa "barriga cheia" e "pernas para cima" para uma turma onde o professor usa "peito cheio" e "chuta a água" para corrigir o mesmo erro, causa confusão à criança e pode até levar à paragem do exercício.

Em termos pessoais, o facto de não ter nenhum intervalo, nem para ir à casa de banho ou comer algo, às vezes podia contribuir para que errasse mais do que devia. Por norma, os professores da PMO dão apenas 3 a 4 aulas sem intervalo, enquanto o meu horário era sempre de 6 aulas seguidas. Como o início de todos os dias de estágio tinha atividades em que era preciso entrar dentro de água para dar aula aos níveis mais baixos, ou tinha de auxiliar o professor na manipulação, acabava por não poder comer nada antes. Na realidade, o tempo que passava entre o meu almoço e o jantar era cerca de 8 horas.

É claro que quando pedia a um professor para me substituir durante breves momentos, a resposta era sempre afirmativa, mas eu só tinha essa vantagem pois o professor está sempre a acompanhar a sua turma.

Apesar de ser um estagiário e ter um certo "direito" ao erro, continuava a estar em constante avaliação por parte dos meus colegas professores e do meu supervisor. A carga contínua de aulas também esgotava um pouco a minha paciência e simpatia, tendo por vezes que fazer um maior esforço nas últimas aulas.

Acrescentando estes problemas na carga horária e os problemas consequentes, a última aula que tinha de dar era de hidroginástica, onde dependia bastante da minha condição física e bem-estar. Nem sempre me era possível realizar uma aula animada e cativante para os alunos, mas sempre fui profissional e me esforcei ao máximo e nunca deixava transparecer o cansaço físico e psicológico.

Isto tudo poderia ser evitado se a PMO tivesse um breve intervalo entre aulas.

Quanto à hidroginástica, apesar de achar que estive à altura do desafio e de não ter falhado para com a PMO, penso que não tenho o perfil ideal para o cargo. Posso ter ficado com essa ideia também por ter ficado com uma turma de idades tão díspar, onde era difícil agradar e fazer com que toda a gente saísse com um sorriso depois de uma aula.

Conclusão

A elaboração deste relatório marca o final da etapa, a Licenciatura em Desporto. Foram anos repletos de novas experiências, aventuras e emoções, enriquecendo-me como pessoa e profissional. Tentei ao máximo transpor essa postura profissional durante todo o meu percurso como estagiário, tendo como resposta um bom FB, tanto dos alunos como dos professores.

De todas as unidades curriculares que a licenciatura me proporcionou, Pedagogia do Desporto foi essencial neste estágio, principalmente numa entidade que visa a formação pedagógica dos seus utentes.

Penso ter alcançando todos os objetivos propostos anteriormente neste relatório. Consegui integrar-me totalmente no grupo de professores, bem como no dos alunos. Era com enorme satisfação que ouvia o "Siiiiim" geral, quando informava os mais novos que era eu a dar a aula nesse dia; e quando nas turmas dos adultos, me convidavam para jantares de Natal e afins.

Consegui planear e lecionar todas as aulas que me propus, ultrapassando todas as dificuldades encontradas, sempre cumprindo o planeamento das sessões. Desta forma, tornei-me menos tímido, mais confiante com os meus conhecimentos adquiridos, completamente autónomo e capaz.

Quanto aos eventos da instituição, tirando um evento em que me ausentei por motivo de doença, participei em todos ao longo do ano. Mesmo quando as minhas tarefas transcendiam as minhas responsabilidades como estagiário no âmbito desportivo/docente, sempre me dispus ao serviço e com vontade de trabalhar.

O balanço final da minha prestação foi bastante favorável, e acredito que tenha sido uma mais-valia para as PMO.

Gostei bastante de ser professor, e quero muito voltar a sê-lo.

Bibliografia

Amaro, N.; Morouço, P. G. (2012). Principais erros dos professores no processo de ensino de natação. *NATAÇÃOTRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 2013.*

Amaro, N., Matos, R., Dias, P., & Morouço, P. (2013). Erros (tornados) mais comuns na natação. *In Sportis (eds.), Resumos IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. PonteVedra: Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S.L.*

Barbosa, T. M. (2001). As habilidades motoras aquáticas básicas. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 33*

Barbosa, T. M. (2005). Observação, identificação e intervenção do professor de natação sobre as faltas mais usuais durante o ensino das técnicas de crol e de costas. *In 25º Congreso Internacioonal de Técnicos de Natación. Madrid: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação.*

Barbosa, T. M.; Costa, M. J.; Marinho, D. A.; Silva, A. J.; Queirós, T. M. (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 143*

Barbosa, T. M.; Costa, M.; Marinho, D.; Garrido, N.; Silva, A.; Queirós, T. M. (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 156*

Barbosa, T. M.; Costa, M. J.; Marinho, D. A.; Silva, A.J.; Queirós, T. M. (2012). A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 170*

Barbosa, T. M.; Queirós, T. M. (2004). *Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas*. Editora Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T. M.; Queirós, T. M. (2005). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Editora Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T. M.; Vilas-Boas, J. P. (2005). Estudo de diversos conceitos de eficiência da locomoção humana no meio aquático. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. p.337-349.*

Caetano, A. P.; Gonzalez, R. H. (2013). O ensino da natação: uma revisão acerca dos métodos de ensino-aprendizagem. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 176*

Câmara Municipal de Ovar, site consultado em Fevereiro de 2014, em https://www.cm-ovar.pt

Costa, M. J.; Marinho, D. A.; Silva, A. J.; Queirós, T. M.; Barbosa, T. M. (2012). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das partidas e das viragens em natação. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 173*

Etchepare, L. S.; Pereira, E. F; Graup, S.; Zinn, J. L. (2003). Terceira Idade: Aptidão Física de Praticantes de Hidroginástica. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 65*

Fernandes, R. C. (2011). Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 154*

Freire, M.; Schwartz, G. M. (2005). Atividades lúdicas em meio líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 85*

Luz, M. A.; Sene, R. F.; Rodrigues, D. A.; Meurer, M. (2013). A relação do desempenho escolar com a prática da natação. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 178*

Melo, F. L.; Silva, G. C.; Leite, L. C.; Borragine, S. O. (2012). A prática da hidroginástica e sua influência nas atividades de vida diárias do idoso. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 169*

Moisés, M. P. (2006). Ensino da natação: Expectativas dos pais e alunos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 5, número 2, 2006*

Pereira, R.; Silva, C. G., (2009). Contribuição da prática de natação no desenvolvimento cognitivo de crianças na terceira infância. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 135*

Saavedra, J. M.; Escalante, Y.; Rodríguez, F. A. (2003). A evolução da natação. *Editora Efdeportes.com: Revista Digital - nº 66*

Ver Portugal, site consultado em Fevereiro de 2014, em http://www.verportugal.net/Aveiro/Ovar/Historia

Anexos

Anexo I

Plano de Estágio[1]

[1] Por motivo de extravio, este documento não se encontra presente no relatório

Anexo II

Exemplo de plano de aula

Turma b2

Plano de Aula

Piscinas Municipais de Ovar 2013-14

Turma	b2	**Aula**	30	**Macrociclo**	2	**Mesociclo**	1	**Microciclo**	5	**Data**	27-01-14	**Hora**	17h15
Professor	Hugo Marreiros			**Professor Auxiliar**	Filipe Pereira					**Tanque**	Pequeno		

Materiais	Conteúdos
- 6 pullboy;	- Adaptação ao meio aquático; - Estilo de crol e costas; - Mergulhos variados.

Estrutura da aula	T. Parcial	T. Total
Parte Inicial: Ativação Geral / Aquecimento • 2 piscinas: golfinhos;	4’	4’
Parte Fundamental: Conteúdos e Exercícios		
• Agarrados à berma da piscina, pernada de crol com respiração lateral;	2’	6’
• Agarrados à berma da piscina com a cabeça apoiada, pernada de costas;	2’	8’
• 2 piscinas: Super-homem - com uma mão no pullboy e outra na coxa, com todos os segmentos alinhados ao corpo, pernada de crol com respiração lateral para lado contrário que segura o pullboy;	4’	12’
• 2 piscinas: agarrados ao pullboy e com a mesma junto às pernas, com todos os segmentos alinhados ao corpo, pernada de costas;	4’	16’
• 2 piscinas: com o pullboy nas mãos, braçada unilateral de crol, com respiração lateral e pernada;	4’	20’
• 2 piscinas: braçada unilateral de costas com pernada;	4’	24’
• 2 piscinas: estilo de costas completo com pullboy nas mãos;	3’	27’
• 2 piscinas: estilo de crol completo com pullboy nas mãos;	3’	30’
Ida para o tanque grande • 2 piscinas: salto palito e estilo de costas completo com pullboy nas mãos;	5’	35’
• 2 piscinas: salto de joelho e estilo de crol completo com pullboy nas mãos;	5’	40’
Parte Final: Retorno à calma / Relaxamento • Brincadeiras	5’	45’

Observações
- A aula correu tudo conforme planeado, mas devido a um atraso dos alunos anteriores (transição entre turmas), a aula começou mais tarde e tiver de cortar 1 piscina tanto no exercício 7 e no 8.