Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Raquel Sofia Rodrigues Albano

julho | 2015

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Menor Treino Desportivo

Raquel Sofia Rodrigues Albano

Guarda, julho 2015

Ficha de identificação

ESECD

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

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Mário Costa

E-mail: mario.costa@ipg.pt

Instituição de estágio

Sporting Clube de Portugal

Endereço: Rua Professor Fernando da Fonseca Apartado 4120, 1501-806 Lisboa

Telefone: 217 516 000

Web: http://www.sporting.pt/index.asp

Tutor de estágio: Telma Pereira

E-mail: telmacfcpereira@gmail.com

Grau: Licenciada em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior (UBI)

Cédula de Treinadora de grau I nº: 26355

Discente

Nome: Raquel Sofia Rodrigues Albano

Nº de aluno: 5007701

Telemóvel: 960260110; **E-mail:** albaninha1994@hotmail.com

Data de início de estágio: 02-10-2015

Data de fim de estágio: 17-07-2015

Horas de estágio: 500h

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio contou com importantes apoios e incentivos, sem os quais não seria possível concretizar esta etapa.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer á minha família:

- Obrigado mãe e pai, pelo apoio incondicional que me deram, seja monetário seja psicológico, pois sempre acreditaram que era capaz de concretizar os meus objetivos;

- Um obrigado especial ao meu namorado, que ao longo destes três anos sempre me deu forças para nunca desistir. Um enorme obrigado, por ser um grande amigo, companheiro, confidente e uma referência;

- Um obrigado a uma "família acolhedora" em Lisboa, pois foram um grande apoio quando mais precisei de desabafar, quando os meus pais não estavam perto, Obrigado amigos / nova família, Sr Zé (Avô), Dona Celeste (Avó), Bela e João (Pais) e Raquel e Tiago (irmãos).

Agradeço ao coordenador Prof. Dr. Mário Costa pela ajuda, disponibilidade e apoio.

À supervisora Telma Pereira, por me ter dado o apoio para ficar no Sporting, por todos os conhecimentos fornecidos para a minha aprendizagem dentro da área, por todas as oportunidades oferecidas à minha formação.

Também quero agradecer a todos os professores/treinadores e funcionários do Clube, que contribuíram para que aprendesse e retivesse mais conhecimento e técnicas na área da natação, e em particular aos professores Ricardo Pereira, Carlos Quindera, Paulo Melo e Ana Vasco pela paciência e disponibilidade nas aulas de aprendizagem que tive com eles, e aos treinadores André Campos e André Sequeira pela disponibilidade e por me ajudarem durante os treinos de Cadetes A e B.

Estou grata aos alunos e atletas, por me proporcionarem situações que me permitiram crescer enquanto futura professora/treinadora de natação.

Agradeço aos professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que durante os três anos me conseguiram transmitir conhecimentos e me

tronaram uma pessoa mais sábia, tanto na área da natação como em outras áreas.

Por último agradeço aos meus colegas de turma pelos momentos que passamos nestes três anos de licenciatura, em especial à Vanessa Furtado, pelo companheirismo, cooperação e apoio neste último ano.

Resumo

No âmbito do estágio da licenciatura de desporto – especialização em treino desportivo, este relatório tem como objetivo mostrar as atividades que foram exploradas ao longo deste ano, metodologias abordadas e utilizadas, bem como conteúdos que foram aprendidos e consolidados.

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Portugal na área da natação e seguiu todos os procedimentos pretendidos. A escolha do local de estágio recaiu neste clube, devido ao historial como instituição, futura perspetiva de emprego e enriquecimento curricular e profissional.

Neste estágio estive em contato com turmas de aprendizagem desde bebés até aos 7/11anos e também na parte do treino no escalão de Cadetes.

Os objetivos propostos no início do ano foram bem conseguidos, sendo que foram desenvolvidos ao longo do ano, uns foram conseguidos mais rápido que outros mas todos foram conseguidos.

Ao longo das duas fases (aprendizagem e treino) existiram algumas dificuldades tais como: falta de confiança para falar, por ter medo de errar; não conseguir expressar a voz muito alto. Estas dificuldades foram sendo combatidas com as aprendizagens adquiridas ao longo do tempo.

As aprendizagens que adquiri foram mais ligadas as metodologias que os professores utilizavam e o modo como fui combatendo e melhorando o medo e a falta de confiança de interagir com os alunos ao longo do tempo.

Palavras-chave: Natação; treino; aprendizagem; bebés; cadetes

Índice

Ficha de identificação I

Agradecimentos II

Resumo IV

Índice de figuras VII

Índice de tabelas VII

Lista de siglas VIII

Introdução 1

Caraterização e análise da entidade acolhedora 3

1. Caracterização do local de estágio 4

1.1. Meio envolvente 4

1.2. Sporting Clube de Portugal 4

1.3. Espaços físicos 5

1.4. Recursos Humanos 7

1.5. Recursos Materiais 9

Objetivos e planeamento do estágio 11

1. Objetivos do Estágio 12

1.1. Objetivos gerais 12

1.2. Objetivos específicos 12

2. Planeamento e Calendarização do Estágio 13

2.1. Planeamento anual 13

2.2. Planificação semanal 15

Atividades desenvolvidas 16

1. Atividades desenvolvidas 17

1.1. Fase de aprendizagem/ensino 17

1.2. Treino 23

1.3. Atividades pontuais 27

Reflexão final 28

Reflexão final..... 29

Referências Bibliográficas 31

Referências Bibliográficas..... 32

Índice de figuras

Figura 1 Localização de Lisboa 4
Figura 2 Emblema do clube 4
Figura 3 Multidesportivo 5
Figura 4 Distribuição da piscina onde decorrem as aulas de aprendizagem 5
Figura 7 Piscina de aprendizagem 6
Figura 8 Modelo determinístico dos elementos caraterizadores das técnicas alternadas 20
Figura 9 Técnica de Costas 20
Figura 10 Técnica de Crol 21
Figura 11 Modelo determinístico das ações segmentares caraterizadoras das técnicas simultâneas 21
Figura 12 Técnica de Bruços 22
Figura 13 Técnica de Mariposa 22
Figura 14 Macrociclos 25
Figura 15 Microciclo da semana 34 26

Índice de tabelas

Tabela 1 Equipa técnica do departamento de Natação 7
Tabela 2 Equipamentos existentes 9
Tabela 3 Legenda das atividades 14
Tabela 4 Proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004) 19
Tabela 5 Atividades pontuais 27

Lista de siglas

A0 – Capacidade aeróbia

A1 – Capacidade aeróbia 1

A2 – Capacidade aeróbia 2

A3 – Capacidade aeróbia 3

ANL – Associação de Natação de Lisboa

AMA - Adaptação ao meio aquático

B – Estilo Bruços

C – Estilo Costas

E – Estilos

EE – Estilo a escolha

L – Estilo Livre (crol)

M – Estilo Mariposa

MS- Membros superiores

MI – Membros inferiores

PA – Potencia aeróbia

pr- Pernas

rec - Recuperação

SCP – sporting clube de Portugal

Sens. – Sensibilidade

Tecn. – Técnica

Vel – Velocidade

Introdução

Este relatório de estágio surge no âmbito de uma unidade curricular de formação, que está inserida no curso de licenciatura de Desporto (Menor de Treino Desportivo) no Instituto Politécnico da Guarda.

Quando entrei neste curso um dos meus objetivos era adquirir mais competências e tornar-me uma técnica exemplar no domínio desportivo, em especial na natação.

O estágio é uma atividade de caráter educativo e complementar ao ensino, com a finalidade de integrar o estagiário num ambiente profissional, deve colocar o futuro profissional em contato com as diferentes realidades sociais, econômicas e culturais, proporcionando vivência e experiências que permitam ao mesmo desenvolver uma consciência crítica e a capacidade de compreender a realidade e interferir sobre ela.

O primeiro passo foi a escolha da instituição e eu optei pelo Sporting Clube de Portugal na área da natação, devido ao historial como instituição, futura perspetiva de emprego e enriquecimento curricular e profissional. Fui aceite, e logo na primeira semana de estágio foi assinada a minha convenção de estágio que segue em anexo (consultar anexo 1) ao presente documento.

Neste estágio tive como coordenador o Prof. Doutor Mário Costa e como Supervisor a Treinadora Telma Pereira.

O estágio teve início dia 2 de Outubro de 2014 e terminou a 17de Julho de 2015, com carga horária do primeiro semestre das 15:30 às19:50 às quintas-feiras, 16:20 às 19:50 às sextas-feiras e das 8:55 às 12:40 aos sábados, e no segundo semestre das 17:00 às 20:00 às quintas e sextas e das 7:30 às 12:40 aos sábados.

Inicialmente o estágio foi na parte de escolas de natação (ensino-aprendizagem das técnicas), em várias faixas etárias, e posteriormente foi no treino dos escalões de formação, mais precisamente no grupo de cadetes.

O presente relatório disseca toda esta atividade ao longo do ano letivo. Desta forma está dividido em quatro pontos principais:

1º Ponto: Caracterização e análise da entidade acolhedora;

2º Ponto: Objetivos e planeamento do estágio;

3º Ponto: Atividades desenvolvidas;

4º Ponto: Reflexão final.

Assim deste relatório iram constar todas as atividades, dificuldades, evoluções e todos os pormenores que considerarei importantes.

Caraterização e análise da entidade acolhedora

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Meio envolvente

O meu local de estágio é o no estádio do Sporting Clube de Portugal e este situa-se na capital de Portugal, Lisboa, mais propriamente em Campo Grande.

Lisboa possui uma população de cerca de 547 733 habitantes e uma área metropolitana envolvente que ocupa cerca de 2 870 km^2, abrigando quase 2,9milhões de habitantes. O concelho de Lisboa subdivide-se em 53 freguesias. Lisboa une-se aos concelhos da margem sul com: Almada, Seixal, Barreiro, Moita, Montijo e Alcochete.

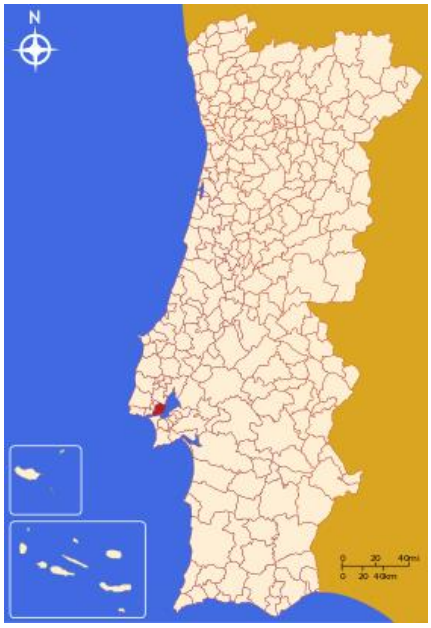


Figura 1 Localização de Lisboa Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Lisboa

1.2. Sporting Clube de Portugal

O Clube foi fundado em 1906, por José de Alvalade e nessa altura com 5 modalidades: Ténis, Futebol, Corridas e Saltos (atletismo), Exercício Físico (ginásio) e Luta de Tração à Corda.

Hoje o clube, com 109 anos, conta com mais de 20 modalidades oficiais com diversas equipas profissionais,

Figura 2 Emblema do clube Fonte: http://www.almadeleao.com/emblema_sporting_clube_de_portugal-fotos_do_sporting_c_portugal-igfpo-203790.htm

88 000 sócios, e núcleos espalhados por todo o mundo.

O meu estágio foi realizado na modalidade de natação, que está inserida na associação de natação de Lisboa (ANL), cuja qual também já ofereceu ao Sporting Clube de Portugal alguns feitos nacionais e internacionais.

1.3. Espaços físicos

As aulas / treinos de natação decorrem nas duas piscinas do estádio do Sporting Clube de Portugal no multidesportivo (Figura 3), numa delas decorre as aulas de aprendizagem (Figura 4 e 7) e na outra as aulas de treino para competição (Figura 5 e 6). Existem ainda 2 balneários femininos e 2 masculinos, uma receção onde tem maquina para cafés e alguns produtos alimentares.

Figura 3 Multidesportivo Fonte: http://navalamorense-natacao.blogspot.pt/2015/01/xxiii-torneio-de-escolas-de-natacao-g8.html

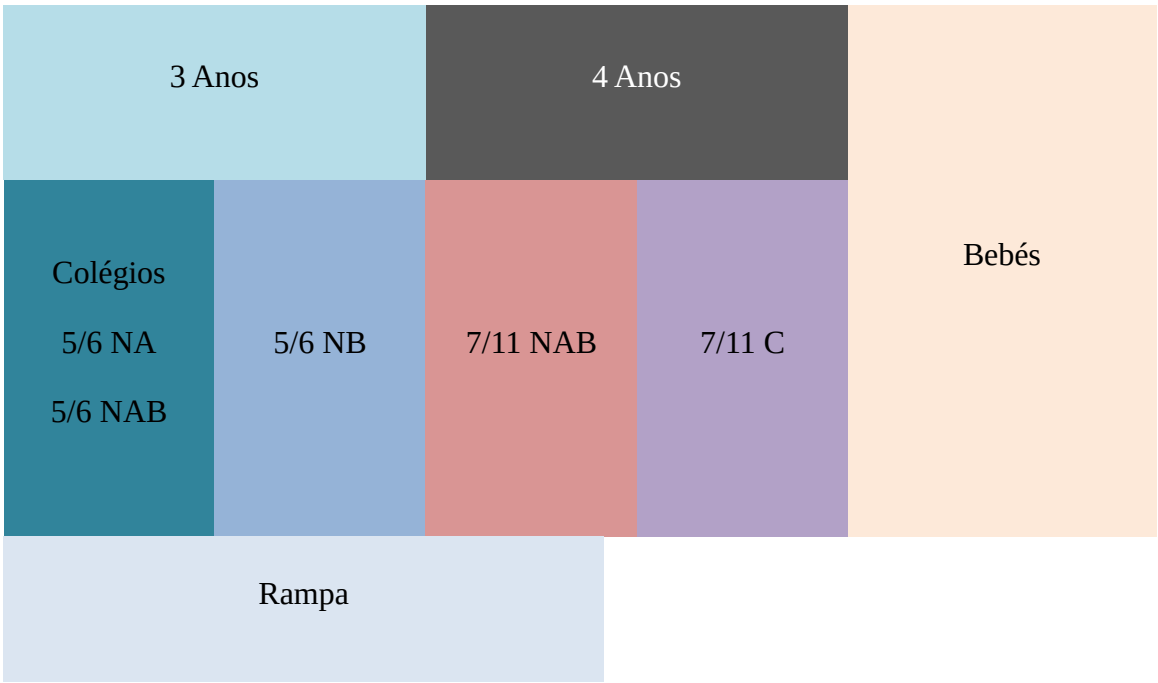


Figura 4 Distribuição da piscina onde decorrem as aulas de aprendizagem

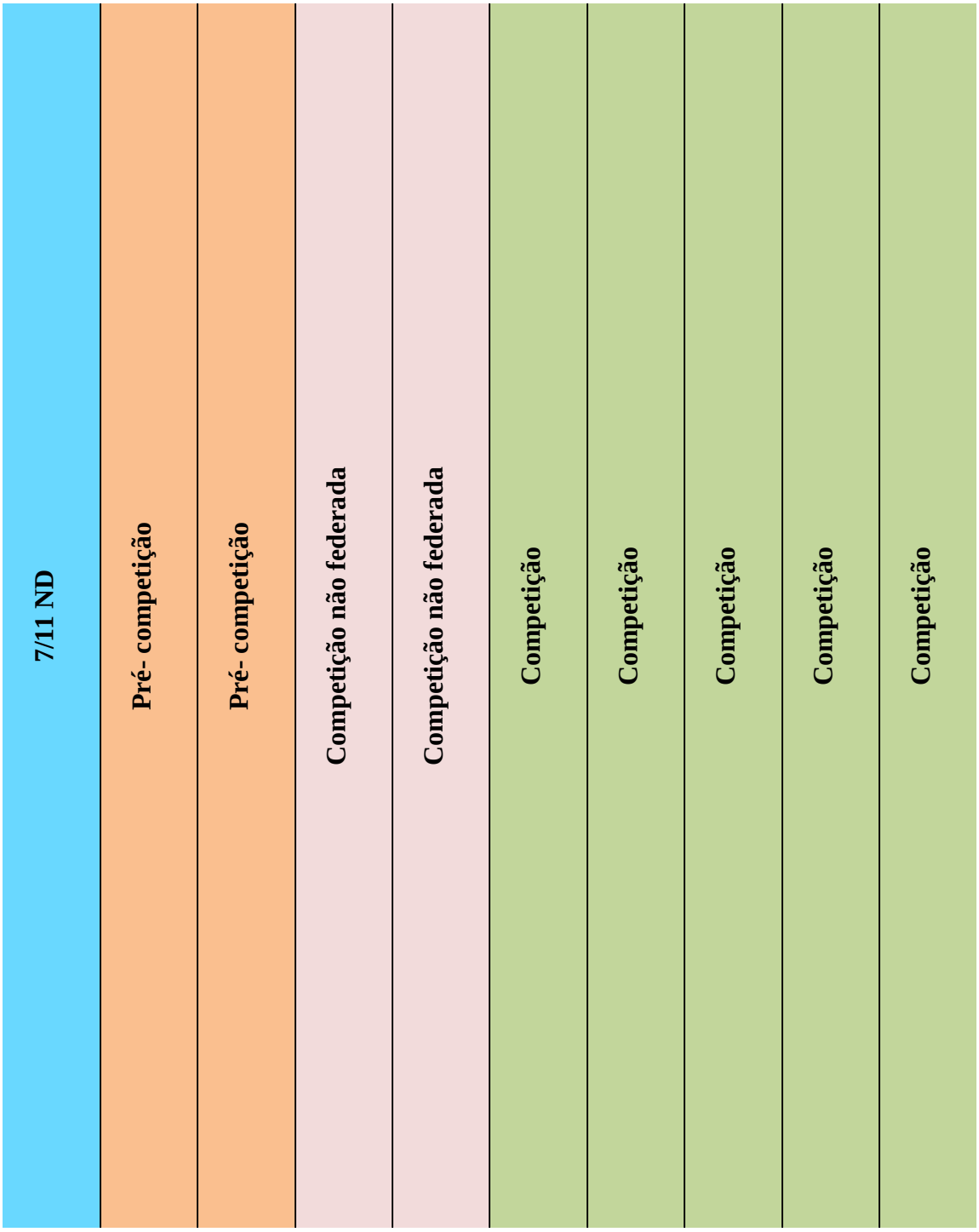


Figura 5 Distribuição da piscina de treino para a competição

Figura 6 Piscina de Treino
Fonte: http://www.anlisboa.pt/index.php?page_id=3119

Figura 5 Piscina de aprendizagem
Fonte:http://www.anlisboa.pt/index.php?page_id=3119

1.4. Recursos Humanos

Na época de 2014/2015, a natação conta com uma vasta equipa de colaboradores que enquadram diariamente os atletas das diferentes disciplinas e que incluí treinadores qualificados. O quadro seguinte discrimina os cargos de cada colaborador.

Tabela 1 Equipa técnica do departamento de Natação

Equipa técnica do departamento de Natação	
Cargo	**Elementos**
Coordenador técnico desportivo	Carlos José Furtado Cruchinho
Coordenador geral das escolas de natação	Maria Júlia Neves Sobral
Professores das Escolas	Ana Catarina Abreu Rodrigues
	Ana Maria Almeida S. Gusmão Vasco
	André Filipe Reis Pereira Cabral Sacadura
	Andreia Catarina Silva Martins
	Carlos Alberto Pereira Gonçalves
	Carlos Alberto Rebelo Quindera
	Diogo Costa Sousa
	Filipe Costa Sousa
	João Carlos Oliveira Gonçalves
	José Afonso Nogueira Palla
	José Augusto Sarabando Fidalgo
	Manuel Monteiro Barros Cruchinho
	Maria Júlia Neves Sobral
	Mário André Bonança
	Marta Sousa Glória Catarino
	Paulo Alexandre Barros Melo

	Pedro Alexandra Moras Videira
	Ricardo Jorge Serreira Pebre Pereira
	Ruben Alexandre Ramalho Pereira
	Sónia Cristina Lino Marques
	Telma Carina Faustino Costa Pereira
	Tiago Miguel Madeira Rito
	Vitor Joaquim Celestino Aldeias
Técnicos de competição	Ana Maria Almeida S. Gusmão Vasco
	André Costa Campos
	André Filipe Costa Sequeira
	Carlos José Furtado Cruchinho
	Gonçalo Abrunhosa
	Hugo Joel Gomes Florêncio
	Hugo Miguel Cabaço Pinto
	João Rafael Neves Pereira
	José Afonso Nogueira Palla
	Marta Sousa Glória Catarino
	Paulo Alexandre Pereira Lopes
	Pedro Alexandre Moras Videira
	Sérgio Paulo Machado Mendonça
Professores de Saúde e Terapia	Carla Susana Núncio dos Reis
	Clara Dias Gaspar Jerónimo
	Cátia Sofia Lopes Ferro
	Miguel João A. S. Veiga Montez
	Mónica Cristina Nolasco Lampreia

	Neíza Maria Botequilha Dias
	Rui Daniel Santos Gama
	Susana Maria Carvalho Gouveia
	Vanda Sofia Silva Ferreira
	Vera Patrícia Fazenda Silva Carteiro
Nadadores salvadores	Jorge filipe malheiro pereira
	Rui Pedro Branco

1.5. Recursos Materiais

Tabela 2 Equipamentos existentes

Equipamentos	
Pranchas pequenas	Balizas para polo aquático
Pranchas grandes	Palas
Esparguetes grandes	Barbatanas
Esparguetes pequenos	Arcos
Halteres	Serpente flutuante
Octogonal Flutuante	Cintos flutuadores (pool gim)
Barras	Cronómetro de treino
Bolas de polo aquático	Step
Bolas pequenas	Aquabike
Brinquedos	União redonda de esparguetes
Flor submergível	Banda elástica hidro
Mundo marinho	Armário de arrumações
Peixe submergível	Cesto de arrumações
Sapo submergível	Aspirador

Tapetes Flutuantes furados (colchões)	Cestos plásticos
Tapetes (colchões)	Cadeira de rodas
Pull buoy	Cacifos
Escorregas	Bancos
Separadores	Muda fraldas
Parques para bebes	

Objetivos e planeamento do estágio

1. Objetivos do Estágio

No estágio é pretendido, que se defina objetivos e metas para que ao longo de todo o ano letivo, o trabalho realizado tenha sentido e razão. Sendo que estes objetivos são classificados em gerais e específicos.

1.1. Objetivos gerais

Ser assídua e pontual;

Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso;

Desenvolver uma boa relação com todos os intervenientes do estágio;

Participar e organizar atividades propostas pelo coordenador e pela supervisora de estágio;

Criar um bom clima de aula mantendo-a motivadora;

Transmitir os conhecimentos adquiridos com clareza;

Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento;

Aprofundar competências que capacitem a uma intervenção profissional qualificada;

Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

1.2. Objetivos específicos

Aumentar o conhecimento sobre a natação pura desportiva;

Observar e entender métodos de treino e saber como motivar um atleta/aluno;

Elaborar e aplicar planos de treino/ensino com a maior frequência possível;

Saber escolher a metodologia mais adequada na lecionação de cada aula/treino;

Desenvolver capacidades para organização de treino, no processo de planeamento e prescrição do treino.

2. Planeamento e Calendarização do Estágio

2.1. Planeamento anual

Este calendário está realizado com todas as atividades em que estive presente. No primeiro semestre estive na parte de aprendizagem e no segundo semestre estive presente na parte competitiva.

OUTUBRO (2014)						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRO (2014)						
D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO (2014)						
D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JANEIRO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEVEREIRO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNHO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULHO (2015)						
D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tabela 3 Legenda das atividades

	Dias de estágio		Festival de inverno
	Seminários		Jogos aquáticos de natal
	Trabalho em profundidade		Aulas dadas por mim
	Avaliações dos atletas		Competições
	Aulas com os 2 pais dos bebés		Aplicação do projeto

2.2. Planificação semanal

A ideia inicial era conseguir seguir uma turma, mas devido ao facto de não poder estar presente toda a semana no local de estágio tivemos de optar por outro método, o de passar um pouco por todas os processos de ensino e por todas as idades, o que me facilitou e me ajudou a adquirir mais aprendizagens ao nível dos métodos de ensino.

2.2.1. Horário do primeiro semestre parte de aprendizagem

HORAS / DIAS	15:20 16:10	16:20 17:00	17:10 17:50	17:50 18:30	18:30 19:10	19:10 19:50
QUINTA	Colégio	Colégio	3 Anos	4 Anos	5/6 NB	5/6 NA
SEXTA			4 Anos	7/11 NAB	7/11 ND	7/11NC

HORAS / DIAS	8:55 11:05	11:20 12:00	12:00 12:40
SÁBADO	Bebés	3 Anos	5/6 NAB

2.2.2. Horário do segundo semestre parte do treino

HORAS / DIAS	17:00 18:30	18:30 20:00
QUINTA	1º Treino	2º Treino
SEXTA	1º Treino	2º Treino

HORAS / DIAS	7:30 9:00	9:00 11:00	11:20 12:00	12:00 12:40
SÁBADO	Treino	Bebés	3 Anos	5/6 NAB

Atividades desenvolvidas

1. Atividades desenvolvidas

Ao longo do estágio interagi com uma vasta diversidade de turmas, não só com as turmas estipuladas.

Interagi com turmas de aprendizagem/ensino e com o grupo de treino de Cadetes A e B.

1.1.Fase de aprendizagem/ensino

A fase de aprendizagem foi desde o mês de outubro até ao fim do mês de Janeiro. Neste tempo tive uma fase inicial de observação, onde realizei oito fichas de observação (anexo III) das aulas que assisti. Estas fichas de observação foram adaptadas por mim através de alguns exemplos que foram dados nas aulas de pedagogia do desporto. Passei para a fase de intervenção, em que numa primeira fase foi em co-lecionação, ou seja, juntamente com os professores de cada turma, e por fim a fase de lecionação autónoma, onde era apenas eu a dar cada aula.

Este clube tem os objetivos para cada nível etário, sendo que os alunos dos 3 e 4 anos estão ligados mais a parte de adaptação ao meio aquático, os alunos dos 5/6 anos estão ligados as técnicas de costas e crol (técnicas alternadas) e os alunos dos 7/11 anos estão ligados as técnicas bruços e mariposa (técnicas simultâneas). Assim como diz Barbosa e Queirós (2005) em primeiro ensina-se as técnicas alternadas e depois as técnicas simultâneas. Tanto numa técnica como noutra em primeiro lugar ensinasse o movimento dos MI e só depois os dos MS.

Nesta fase não existe a parte da ativação funcional (aquecimento fora de água), com a exceção da turma 7/11ND em que o professor já pede aos alunos que o realizem. Nas outras turmas esta fase é passada à frente começando logo por iniciar a parte inicial do plano de aula, em que os exercícios são realizados sobretudo ainda na berma da piscina, como por exemplo o estar sentado a realizar o batimento de pernas.

1.1.1. Bebés

No que diz respeito as aulas dos bebés, estas não são de aprendizagem mas sim para desenvolver as capacidades motoras, sociais e cognitivas. Assim como diz Ahr, Kuenzi, & Zimmer (2006) estimula o desenvolvimento motor porque: aprendem a dominar e a coordenar melhor os seus movimentos; dispõem desde muito cedo de um amplo raio de ação para movimentar-se; e desenvolvem um melhor sentido de equilíbrio e melhor

consciência corporal. Estimula o desenvolvimento cognitivo: mostrando uma melhor capacidade de concentração: uma melhor fantasia e criatividade; obtendo melhores resultados nos testes de inteligência, face a bebés que não realizam esta atividade; e mostram uma melhor capacidade de reação. Estimula o desenvolvimento social, pois: procuram contato com os outros e gostam de se relacionar; mostram-se mais perseverantes, autónomos, conscientes e confiantes das suas capacidades; são mais motivados; e adaptam-se mais facilmente a novas situações.

Por isso, não é importante que o bebé saiba nadar mas sim que experimente diversos movimentos.

1.1.2. 3 e 4 anos

Nas aulas de 3 e 4 anos que estão numa fase de adaptação ao meio aquático (AMA) e a aula deles é mais à base de exercícios que levem aos desenhos animados e mais ligados a jogos, como por exemplo realizar super-homem.

O objetivo do AMA é dotar os alunos a competências que permitam o deslocamento no meio aquático, sem que seja necessário usar o padrão das técnicas de nado (Sousa, 2000). Esto é o que acontece com os alunos nesta faixa etária.

Carvalho (1994), diz que a natação não isola as três componentes básicas equilíbrio, respiração e propulsão trabalhando-as desligadas umas das outras. Já Barbosa e Queirós (2004) define quatro componentes básicas equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação, como pode ser visto na tabela 4.

Barbosa e Queirós (2004) definem três etapas para o sucesso no AMA, sendo elas: 1ºetapa – familiarização com o meio aquático; a 2º etapa – criação de autonomia; e a 3ºetapa – criação de bases para as habilidades motoras aquáticas especificas.

Tabela 4 Proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004) Fonte: http://www.efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
Objectivo da etapa	Promover a familiarização com o meio aquático	Adquirir autonomia no meio aquático	Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas
Respiração	- imerge a cabeça - faz expirações ritmadas	- adquire ritmo respiratório	- adquire controlo respiratório
Equilíbrio	- mantém a posição vertical sem apoios	- mantém a posição horizontal (ventral e dorsal) - efectua imersões - efectua rotações no eixo longitudinal	- tem a capacidade de equilíbrio de acordo com a acção segmentares e respiração - efectua rotações no eixo frontal
Propulsão	- faz deslocamento vertical sem apoios	- faz acção alternada das pernas - é associada à manutenção da posição horizontal - faz saltos com entrada de pés	- faz acção alternada de pernas e braços - é associada com a respiração - faz saltos com entrada da cabeça
Manipulação	- faz a exploração e descoberta de materiais	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - seleciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação

1.1.3. 5/6 anos

Nas aulas de 5/6anos ensina-se primeiro técnica costa (no nível A) e só depois a técnica de crol (no nível B).

O aluno passa por diversas etapas até chegar a nadar as técnicas de nado de forma correta. Essas etapas são: 1ª equilíbrio estático e dinâmico; 2ª ação isolada de cada membro inferior; 3ª ação isolada de cada membro superior; 4ª sincronização entre a ação dos dois membros inferiores; 5ª sincronização entre a ação dos dois membros superiores; 6ª ciclo respiratório; 7ª sincronização entre a ação dos membros inferiores e o ciclo respiratório; 8ª sincronização entre a ação dos membros inferiores e dos

membros superiores e; 9ª sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório (Barbosa e Queirós 2005), Figura 8.

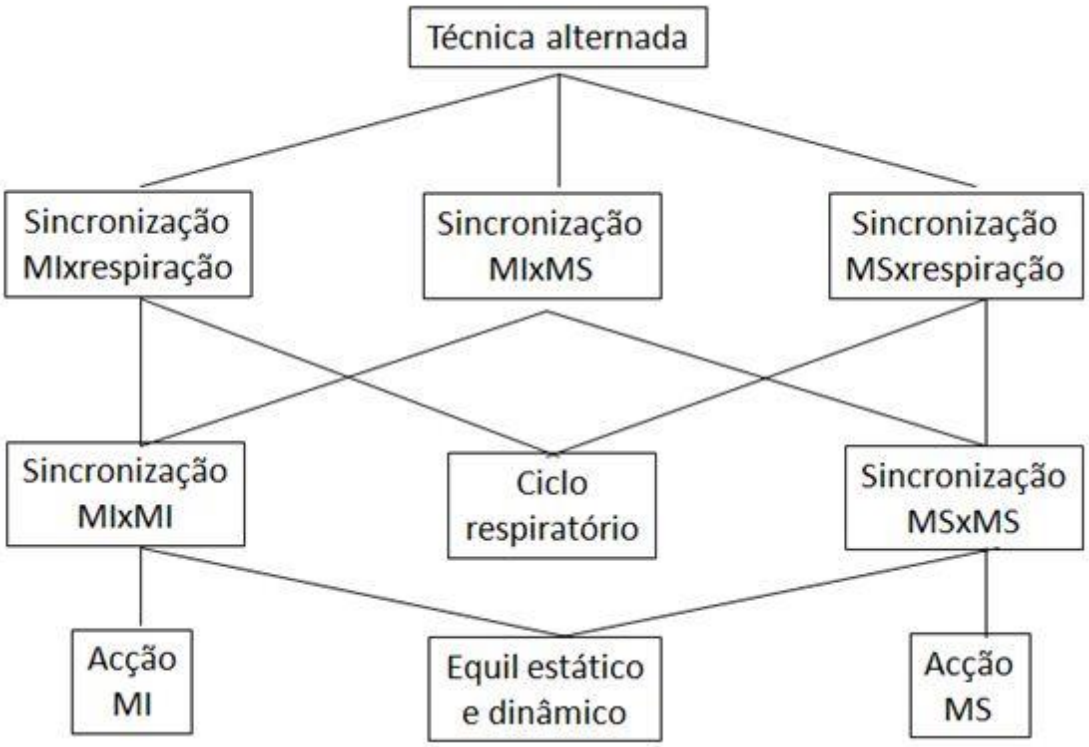


Figura 6 Modelo determinístico dos elementos caraterizadores das técnicas alternadas Fonte: http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-de-nado.htm

A técnica de costas (figura 9) é uma técnica em posição dorsal, alternada e simétrica, durante a qual as ações dos MI e MS tendem a assegurar uma propulsão continua, assim como a técnica de crol (figura 10), mas nesta em vez da posição ser dorsal é em decúbito ventral.

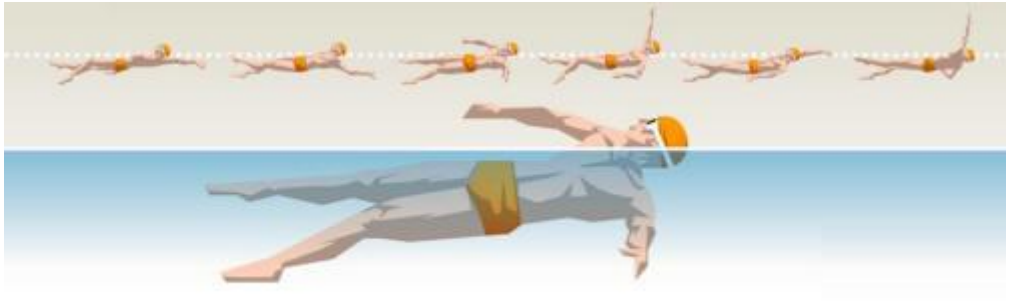


Figura 7 Técnica de Costas Fonte: http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/natacao_d.htm

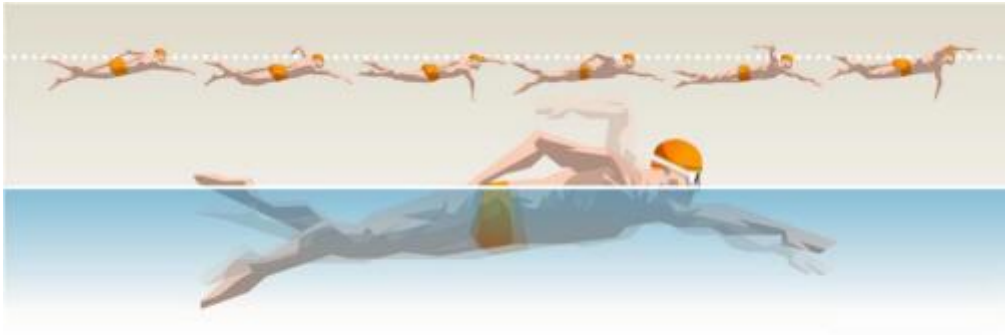


Figura 8 Técnica de Crol Fonte: http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/natacao_d.htm

1.1.4. 7/11 anos

Depois de já ter passado pelas fases das outras técnicas de nado nesta faixa etária foi necessário continuar a treinar as técnicas de nado alternas mas progredir para as técnicas de nado simultâneas, bruços e mariposa.

Assim como nas técnicas alternadas, também nas técnicas simultâneas o aluno passa por etapas até alcançar a técnica correta. As etapas são as mesmas que nas técnicas alternadas, só que nas técnicas simultâneas a sincronização entre a ação dos dois MS e dos dois MI está logo definida devido a fato da simultaneidade das ações (Barbosa e Queirós 2005), Figura 11.

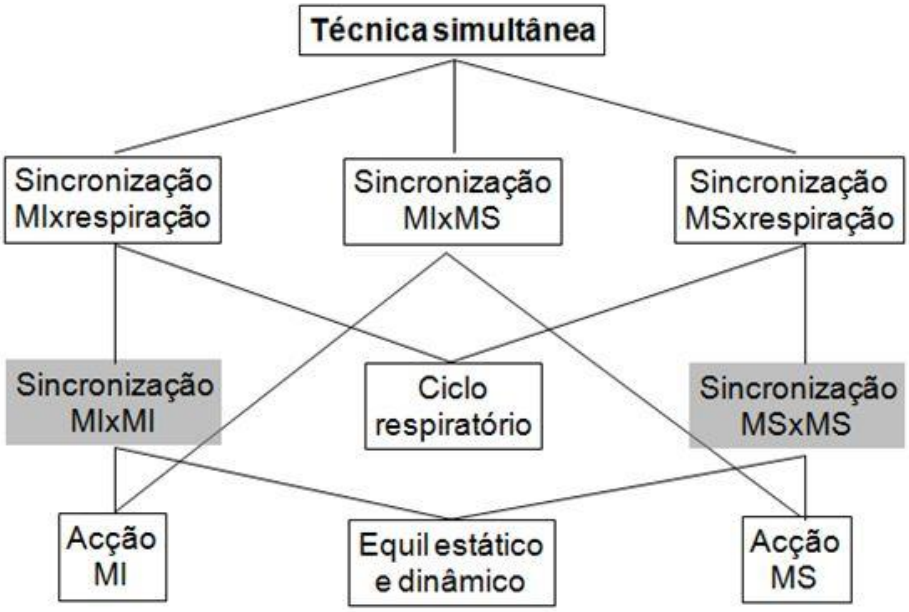


Figura 9 Modelo determinístico das ações segmentares caraterizadoras das técnicas simultâneas Fonte: http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm

Bruços (figura 12) e a mariposa (figura 13) caraterizam-se por ser técnicas de nado em que o corpo se encontra numa posição ventral, em que existe uma ação simultânea dos dois MS e dos dois MI e cuja aplicação de força propulsiva é feita descontinuamente devido à coincidência de momento mais propulsivo das ações dos dois MS e dos dois MI.

Figura 10 Técnica de Bruços Fonte: http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/natacao_d.htm

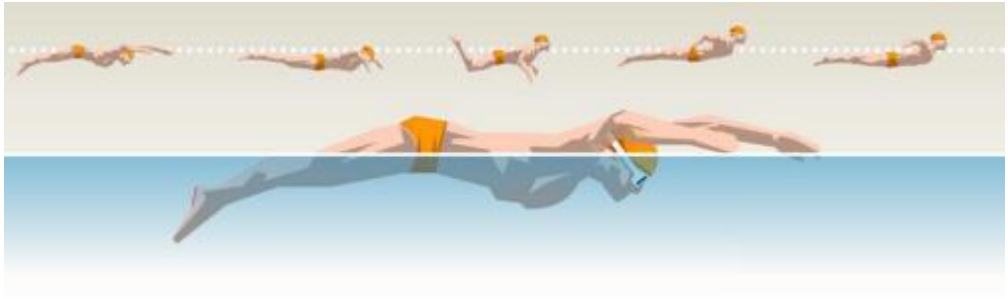


Figura 11 Técnica de Mariposa Fonte: http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/natacao_d.htm

Despois de saber já todas as técnicas de nado, é neste faixa etária que se inicia a aprendizagem das técnicas de viragem, em especial no nível 7/11D. Existem dois tipos de viragens, as viragens abertas (de estilo Livre para estilo Livre, de M para M e de B para B), as viragens com rolamento (de L para L e de C para C) e as viragens de estilos (de M para C, de C para B e de B para L), como diz Barbosa et al. (2012). Em primeiro ensina-se a viragem aberta e depois mais tarde a viragem com rolamento, e só no final quando o aluno adquiriu todas as técnicas de nado é que se ensina a viragem de estilos.

Estes alunos ao longo do ano têm momentos de avaliação em que a coordenadora da modalidade observa se cada aluno adquiriu as técnicas de nado pretendidas em cada faixa etária, para assim saber se podem ou não passar para a fase seguinte, mudando de turma.

1.2.Treino

Depois de ter passado pela parte de ensino das técnicas de nado, passei então para a parte de competição no escalão de Cadetes. Neste escalão os atletas tem as seguintes idades: masculinos entre os 8 e os 11 anos e femininos 8 e os 10 anos.

Neste escalão ainda se insiste muito na técnica de nado, devido esta ser um fator que influencia no rendimento, e por isso as cargas também não são muito elevadas, mas é claro que têm exercícios com cargas fisiológicas, nomeadamente o treino de resistências.

A técnica em cada estilo é melhorada através de exercícios de drills técnicos, que têm como objetivo o aumento da eficácia técnica, tornando o nadador mais eficaz, melhorando a sua performance (Marinho 2007, citado por Barbosa et al.2010).

O drill técnico pode ser categorizado, segundo Lucero (2008), citado por Barbosa et al (2010), em: analítico (exercitação parcial de um aspeto isolado); contraste (exercitação da ação pelo menos em dias condições, resultando destas a identificação das diferenças entre ambas), exagero (que é realizada de forma superlativa para que o aluno entenda a técnica desejada); e o progressivo (onde se inicia uma ação segmentar ou sincronizada mais básica, e vai progredindo até chagar a condições mais complexas).

Segundo Raposo (2002), a carga é manipulada através dos componentes: volume (quantidade de carga realizada num período, sessão de treino ou tarefa e pode ser expresso em distância percorrida, tempo de esforço e numero de repetições), intensidade (carga que é determinada através do volume e do intervalo e pode-se expressar em parâmetros funcionais e fisiológicos, como a velocidade de execução, frequência cardíaca, consumo de oxigénio e a perceção de fadiga), densidade (frequência a que o atleta está exposto a um estímulo por unidade de treino e estabelece a relação temporal entre a carga e a recuperação) e complexidade (sofisticação do exercício utilizado no treino). No caso deste clube o volume e caraterizado pela distância percorrida e o número de repetições e a intensidade é caraterizada por quatro níveis, A0, A1, A2, e A3.

O treino neste escalão e até mesmo em toda a modalidade requer uma divisão em partes mais pequenas, unidades manejáveis que destaquem o desenvolvimento de características diversificadas e específicas. Esto é devido a esta modalidade fechada e cíclica e ao querermos levar o nadador a alcançar o ponto máximo nas competições

mais importantes, como diz Camiña, Cancela, Lorenzo e Pareinte (2008).

Por isso a periodização de treino neste escalão já é bastante importante. No caso do SCP, o pico de forma é alcançado quase no final da época desportiva, junto ao torregri 3.

A estruturação de treinos é feita em quatro níveis, assim como sugere Matvéiev (1991).

Tem os três macrocilos, que engloba um conjunto de mesociclos e é a soma de todas as unidades de treino necessárias para elevar o nível de treino do atleta. Os macrociclos no SCP encontram-se descritos na figura 14. O primeiro macrociclo engloba o primeiro torregri (6 e 7 de dezembro) que começou em setembro e terminou no final de dezembro, o segundo, que engloba o segundo torregri (28de fevereiro e 1 de março) que começou em janeiro e terminou em abril, e o último macrociclo que engoba o terceiro torregri (6 e 7 de junho), que foi deste o inicio de maio até ao fim da época.

Os mesociclos, que reúnem uma serie completa de microciclos e estes por sua vez incluem uma série de sessões de treinos, que no caso deste clube os microciclos são de uma semana. A figura 15 representa um dos microciclo do clube que esta repartido em cinco sessões de treino, pois no fim-de-semana ouve provas.

Em todos os microciclos devem ser englobadas todas as técnicas de nado, para exercícios de técnica, e o volume destes varia entre os 2500m e os 3000m por seção de treinos. Dependente da altura da época em que estão e das competições que tiveram o volume e series de A1, A2, e A3 também variou.

1° Macrociclo			2° Macrociclo			3° Macrociclo		
V total	100,0%	210	V total	100,0%	200	V total	100,0%	225
Téc	50,0%	105,0	Téc	45,0%	90,0	Téc	40,0%	90,0
% A0	15,0%	31,5	% A0	15,0%	30,0	% A0	12,0%	27,0
%A1	24,0%	50,4	%A1	25,0%	50,0	%A1	29,0%	65,3
%A2	7,0%	14,7	%A2	10,0%	20,0	%A2	13,0%	29,3
%PA	1,0%	2,1	%PA	1,5%	3,0	%PA	2,0%	4,5
%V	3,0%	6,3	%V	3,5%	7,0	%V	4,0%	9,0

Trabalho Técnico								
1° Macrociclo			2° Macrociclo			3° Macrociclo		
V total	100,0%	105,0	V total	100,0%	90,0	V total	100,0%	90,0
L	36,0%	37,8	L	36,0%	32,4	L	35,5%	32,0
C	27,0%	28,4	C	26,5%	23,9	C	26,3%	23,7
B	21,0%	22,1	B	20,5%	18,5	B	20,2%	18,2
M	14,0%	14,7	M	15,0%	13,5	M	16,0%	14,4
Sens.	2,0%	2,1	Sens.	2,0%	1,8	Sens.	2,0%	1,8

Figura 12 Macrociclos

20 de abril de 2015			
#	Intens.	Descrição da tarefa	Vol.
1	A0	300 (50L + 50C/B/EE)	300
2	Tecn	12x50 pr (6B + 6L)	600
3	Vel	8x25C (15lt + 10sp) 1'	200
4	A1	6x50 (MC)	300
5	Tecn	12x50 drills (6B + 6L)	600
6	A2	8x100 2x(100E 2'10" + 100C 2'05" + 100B 2'15" + 100L 2')	800
7	A0	100 rec	100
	Total	Tecn 1200 A0 400 A1 300 A2 800 A3 0 Vel 200	2900

21 de abril de 2015			
#	Intens.	Descrição da tarefa	Vol.
1	A0	200L + 200EE	400
2	Tecn	10x50M (pr+drills)	500
3	A1	8x50 (CB)	400
4	Tecn	8x75L (4pr + drills)	600
5	A1	200L + 2x100L + 4x50L + 8x25L	800
6	A0	100 rec	100
	Total	Tecn 1100 A0 500 A1 1200 A2 0 A3 0 Vel 0	2800

22 de abril de 2015			
#	Intens.	Descrição da tarefa	Vol.
1	A0	400 (50L + 50 dif L)	400
2	Tecn	6x100 pr (3C + 3B)	600
3	Vel	4 estafetas	100
4	A3	2x (8x25L 45")/1'	400
5	Tecn	8x100 drills (3C + 5B)	800
6	A1	100 rec	100
	Total	Tecn 1400 A0 400 A1 100 A2 0 A3 400 Vel 100	2400

23 de abril de 2015			
#	Intens.	Descrição da tarefa	Vol.
1	A0	200L + 100C + 100E	400
2	Tecn	20x25M (10pr + 10 drills) c/barb	500
3	Tecn	24x25B (6pr + 6drills)	600
4	A1	5x200 (C+L+C+L)	1000
5	A0	100 rec	100
	Total	Tecn 1100 A0 500 A1 1000 A2 0 A3 0 Vel 0	2600

24 de abril de 2015			
#	Intens.	Descrição da tarefa	Vol.
1	A0	300L	300
2	Tecn	8x50M (pr+drills)	400
3	Vel	4 saidas pr	100
4	Vel	4 saltos (2M + 2L)	100
5	Tecn	3x200C (1pr + 2 drills)	600
6	A1	16x50 (4x(CLBL)	800
7	A0	100 rec	100
	Total	Tecn 1000 A0 400 A1 800 A2 0 A3 0 Vel 200	2400

Figura 13 Microciclo da semana 34

Todos os meses eram efetuadas avaliações dos atletas com o teste dos 1000m Livres, avaliando o tempo e o nº de ciclos de braçadas (apenas em alguns momentos de

avaliação, esse controlo de avaliação encontra-se no anexo IV.

Estes atletas também realizaram alguns treinos a seco. Estes consistiam numa primeira fase de corrida de cerca de 10 min, de seguida era realizado um treino a base de treino pliométrico em que o atleta podia ganhar também força e flexibilidade, depois era realizado um jogo de grupo como o piolho ou o futebol humano e por fim era realizada uma fase de alongamentos.

Este treino era realizado normalmente três vezes por semana, mas ouve uma fase em que este treino teve de ser interrompido pois o treinador encarregue de dar este treino teve uma lesão que o impossibilitou de estar presente.

1.3.Atividades pontuais

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

Tabela 5 Atividades pontuais

Atividade	Data	Função	
Festival de Inverno	23-11-2014	Organização	Recolher e organizar os papéis com o resultado de cada atleta
Festival de Nadador Completo	25e26 -04-2015	Ajudar o treinador	Recolha de tempos e análise dos atletas no clube
Festival do 1ºciclo (Meu projeto)	16-05-2015	Organização	Organização das estações e dos atletas
Festival Reg. Meio fundo e fundo	23e24-05-2015	Ajudar o treinador	Recolha de tempos e análise dos atletas no clube e ajuda na parte do aquecimento
Torregri 3	6e7-06-2015	Ajudar o treinador	Recolha de tempos e análise dos atletas no clube e ajuda na parte do aquecimento
Festival Regional de Verão	4e5-07-2015	Ajudar o treinador	Recolha de tempos e análise dos atletas no clube e ajuda na parte do aquecimento

Reflexão final

Reflexão final

O estágio é uma etapa muito importante para a formação, a nível profissional e pessoal, pois permite, enquanto alunos, colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até então, ganhando experiencias como técnica de Desporto.

Nesta fase é sempre importante fazer um balanço sobre o modo de como decorreu o estágio, apontando os aspetos positivos e os aspetos negativos.

Como aspeto positivo posso apontar as metodologias diferentes utilizadas pelos diferentes professores de diversas faixas etárias, o modo como consegui interagir com cada turma, com cada aluno e o modo como consegui realizar os meus planos de aula/treino.

Estes aspetos positivos não seriam possíveis se não tivesse sido bem acolhida na instituição. Sinto-me privilegiada por terem permitido que o meu estágio pudesse ser variado em questões de turmas onde estive inserida.

Como aspeto negativo posso apontar o modo como não me conseguia expressar em alguns momentos, ou seja, o modo como não consegui projetar a voz e também o modo como por vezes não conseguia intervir na parte de treino de cadetes, talvez por estar mais a vontade com a parte do ensino das técnicas do que com o treino propriamente dito.

Também considero como um ponto negativo o fato de o tempo ter sido pouco, penso que se o estágio fosse continuo, semana a pós semana, seria mais eficaz e traria uma visão muito mais realista do mundo de trabalho.

Sem mais nada a assinalar em aspetos positivos e negativos, penso que é importante anunciar as competências que consegui adquirir no final destes processo, e estas foram: aumento de autonomia; da iniciativa de organizar uma atividade ou planeá-la; aperfeiçoamento de técnica quer a nível do modo de como ensinar quer no modo de como executar; aumento da capacidade de integrar uma equipa ou grupo de trabalho; aumento do sentido de responsabilidade; e capacidade de adaptação e socialização com as turmas, professores e alunos e com as tarefas propostas.

Como jeito de conclusão, considero ter atingido os objetivos a que me propus, devido ao meu empenho, dedicação e resposta pronta aos desafios que me foram

colocados. Terminei o estágio com novas visões e conhecimentos, motivada para continuar a lutar por uma experiencia e por uma prática interventiva melhor, pois espero num futuro próximo, ser capaz de me tornar um bom profissional na área.

Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

Ahr, B., Kuenzi, I., & Zimmer, A. (2006). *Un curso de natación para bebés de hasta 12 meses de edad* . Em B. Ahr, I. Kuenzi, & A. Zimmer, *Nadar con bebés e niños pequeños*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

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

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2010). *A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas*.EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aries, Nº 170. http://www.efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm

Barbosa TM, Queirós TM (2005). *Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2010). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado.*EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aries, Nº 143. http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-de-nado.htm

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Garrido N, Silva A, Queirós T (2011). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aries, Nº 156. http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2012). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das partidas e das viragens em natação*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aries, Nº 172. http://www.efdeportes.com/efd173/partidas-e-viragens-em-natacao.htm

Camiña, F; Cancela, J; Lorenzo, R; Pariente, S. (2008). *Tratado de natación. Del perfeccionamento al alto rendimento.* Barcelona: Editorial Paidotribo

Carvalho, C. (1994) *Natação. Contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem*. Lisboa: Edição do autor

Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do treino desportivo* (M. Ruas, trad.). Lisboa: Livros

Horizonte

Raposo, A (2002). *O planeamento do treino desportivo: desportos individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.

Soares, S. (2000). Natação. Paula Botelho Gomes (ed.), Educação Física no 1º Ciclo, pp. 154 a173, Pelouro do Fomento Desportivo da Câmara Municipal do Porto e Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2012). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das partidas e das viragens em natação*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aries, Nº 172. http://www.efdeportes.com/efd173/partidas-e-viragens-em-natacao.htm

Anexos

Anexo I

Convenção de estágio

IPG Politécnico da Guarda / Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o **Instituto Politécnico da Guarda** (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia do Estágio:

[X] **Curricular** [ ] **Extracurricular** [ ] **Outro:** _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Raquel Sofia Rodrigues Albano

[ ] Curso de Especialização Tecnológica (CET) [X] Licenciatura [ ] Mestrado N.º de estudante: 5007701

Curso: Desporto - Menor treino desportivo Telf.: 961601310

E-Mail: albainha1994@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: João Hugo de Oliveira Costa N.º func.: 1050

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

Docente coorientador: (quando aplicável) _____ N.º func.: _____

Escola: [ ] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH [ ] **Externo ao IPG**

ENTIDADE:

Denominação: Sporting Clube de Portugal

NIF: 500766630 E-mail: modalidades@sporting.pt

Morada: Rua Professor Fernando da Fonseca Apartado 4120

Código postal: 1501 - 806 Localidade: Lisboa

Telefone: 217516000 Telemóvel: _____ Fax: 217591111

Supervisor: Telma Carina Faustino da Costa Pereira

Habilitações académicas: Licenciada em Ciências do Desporto Cargo/Função: Professora de Natação

Telf. direto: 916511149 13 E-mail: telma.cpereira@gmail.com

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 01/10/2014 e 30/06/2015 Duração: 500 horas

IPG Politécnico da Guarda – Polytechnic of Guarda	**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO** Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 2/2

3. CLÁUSULAS GERAIS

1ª

O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coorientador no IPG;

2ª

Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

3ª

O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coorientador (quando aplicável);

4ª

Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;

5ª

Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);

6ª

A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;

7ª

No caso dos *Cursos de Especialização Tecnológica*:

- O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
- O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
- O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.

No caso dos cursos de *Licenciatura*:

- De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
- O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
- No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.

No caso dos cursos de *Mestrado*:

- Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
- O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.

8.ª

O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante	A Entidade
16/10/2014 Data	16/10/2014
Raquel Sofia Rodrigues Afonso (assinatura)	SPORTING CLUBE PORTUGAL Departamento de Recursos Humanos (assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

23/10/2014 Data	ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO IPG GUARDA (assinatura e carimbo)

IPG Politécnico da Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.02 Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

[X] **Estágio em Treino Desportivo** - **Modalidade:** Natação

[ ] **Estágio em Exercício e Bem-Estar** - **Área de intervenção:**

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Raquel Sofia Rodrigues Albano N.º: 5007202

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Mário Jorge de Oliveira Costa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Telma Lenina Faustino da Costa Pereira

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;

c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:

(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);

(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;

(iii Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;

e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:

(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
16/10/2014 Data	21/10/2014 Data	16/10/2014 Data
Raquel Albano (assinatura)	(assinatura)	Telma Pereira (assinatura e carimbo da Entidade)

FEP SPORTING CLUBE DE PORTUGAL Departamento de Natação

Anexo II

Exemplo dos planos de aula

Plano de aula

Turma/ Classe: 5/6NA		**Objetivo:** Aperfeiçoamento da técnica de nado costas
Data: 22-01-2015	**Tempo de aula:** 40’	
Horas: 19h10/19h50		
Professor: Telma Pereira **Estagiário:** Raquel Albano		**Material:** colchão

Parte	Tarefa	Objetivo Especifico	Componentes Criticas	T	TT
Inicial	Bater pernas, sentado na berma da piscina	Introduzir o movimento alternado dos membros inferiores	- Pé em extensão; - Pernas esticadas.	1’	1’
	Bater pernas, deitado na berma da piscina	Introduzir o movimento alternado dos membros inferiores	- Pé em extensão; - Pernas esticadas.	1’	2’
	Bater pernas crol, agarrado a parece, fazendo bolinhas	Introduzir o movimento alternado dos membros inferiores	- Pé em extensão; - Pernas esticadas; - Braços esticados	1’	3’
Fundamental	Golfinhos de barriga para baixo	- Ondular;	- Tocar com as mãos no chão - Movimento ondulatório de todo o corpo; - Respiração controlada	4’	7’
	Golfinhos de barriga para cima	- Ondular;	- Mergulhar a cabeça -pés tem de vir a superfície	4’	11’
	Super-homem de barriga para baixo	- Controlo da respiração	- Dar impulsão no fundo da piscina	2’	13’
	Super-homem de barriga para cima	- Adquirir a posição horizontal/dorsal e associar à propulsão	- Dar impulsão no fundo da piscina; - Corpo esticado.	2’	15’

	Pernas costas, braços no prolongamento do corpo	Estimular o deslocamento horizontal em posição dorsal	-olhar para o teto; - Corpo esticado -joelhos dentro de água - Umbigo a superfície	6’	21’
	Pernas costas, braços ao longo do tronco	Estimular o deslocamento horizontal em posição dorsal	-olhar para o teto; - Corpo esticado	5’	26’
	Costas	Movimento alternado dos membros inferiores e superiores	- Pernas esticadas; - Joelhos dentro de água; - Olhar dirigido para o teto; - Umbigo a superfície; - O dedo a sair da água e o polegar e a entrar na água e o mindinho	7’	33’
	Atravessar o colchão (saltitar, fazer gato, correr, cobra e caranguejo) dentro de água	Promover o equilíbrio e o contacto com a água	- Conseguir imergir sem dificuldade	5’	38’
Final	Brincar	Estimular o contacto com a água		2’	40’

Anexo III

Ficha de Observação

Ficha de Observação

Observador: Raquel Albano			**Equipa Observada:** 5/6NA		**Data:** 30-10-2014
Observado: Telma Pereira					
Escala:	**Fraco (F)**	**Médio (M)**	**Bom (B)**	**Muito Bom (MB)**	**Excelente (E)**

Itens	**Avaliação**
Expresa-se de forma correta, clara e audível	MB
Promove a participação dos atletas	MB
Promove o trabalho autónomo dos atletas	MB
Orienta o trabalho dos atletas com base em instruções precisas	MB
Cria momentos de apoio individualizado aos atletas	E
Os recursos são utilizados de forma adequada	MB
Mostra-se próximo, mantendo uma boa relação com os atletas, favorecendo as aprendizagens	MB
Promove o cumprimento de regras no treino	MB
Dá apoio aos atletas sempre que necessário	MB
Incentiva os atletas a persistirem na atividade	MB
Apresenta uma atitude promotora de métodos de trabalho e de convivência	MB
Define claramente as aprendizagens a efetuar no treino	MB
Adequa as tarefas ao nível etário dos atletas	MB

Competências	**Critérios**	**Avaliação**
Comunicação	Linguagem científica rigorosa	B
	Clareza na comunicação	MB
	Linguagem adequada ao nível do grupo	MB
Adequação das estratégias / atividades	Estratégia Adequada aos objetivos do grupo	MB
	Atividades adequadas à disciplina	MB
	Adesão dos alunos às atividades	MB
	Obtenção de resultados positivos	MB
Utilização de atividades / processos de avaliação	Utilização de momentos de reflexão e/ou avaliação das aprendizagens	B
	Utilização dos dados da avaliação na reformulação	MB
Adequação e eficácia dos recursos utilizados	Materiais adequados	MB
	Materiais diversificados	MB
	Utilização eficaz dos materiais na obtenção dos resultados	MB
Relação pedagógica	Clima de entendimento	MB
	Clima de disciplina e segurança	MB

Anexo IV

Avaliação e controlo dos atletas (Cadetes)

	800 m			1000 m												
				11-02				18-3				15-4			13-5	17-6
	29-10	25-11	14-01	Tempo Total (TT)	Tempo 800m	Nº de ciclos de braçadas na 1ª metade	Nº de ciclos de braçadas na 2ª metade	Tempo Total (TT)	Tempo 800m	Nº de ciclos de braçadas na 1ª metade	Nº de ciclos de braçadas na 2ª metade	Tempo Total (TT)	Nº de ciclos de braçadas na 1ª metade	Nº de ciclos de braçadas na 2ª metade	Tempo Total (TT)	Tempo Total (TT)
Luís	13:54	13:33	13:18	15:54	-	56.2	45.1	15:46	-	-	-	15:43	37.2	34.2	15:36	15:23
Dinis	13:48	13:43	13:14	16:25	13:06	36.5	36.5	15:55	-	-	-	15:57	35.2	40.9	15:52	15:30
João Maria	13:56	13:30	13:14	15:54	12:43	40.9	40.9	15:39	-	-	-	15:57	35.1	37.0	15:34	15:07
Pedro	13:58	13:44	13:48	16:54	-	54.5	48.4	16:11	-	-	-	16:16	35.6	40.6	16:22	-
Alexandre	14:35	13:40	-	16:46	13:25	35.3	36.5	15:56	-	-	-	16:08	-	-	15:45	15:23
Miguel	14:39	-	14:16	17:04	13:37	36.7	36.6	16:01	-	-	-	16:30	-	-	16:55	15:59
João	15:16	14:23	-	18:02	14:38	35.0	35.1	17:36	14:04	-	-	16:45	-	-	16:57	-
Tiago	15:45	15:47	15:24	17:47	14:10	39.3	40.4	17:32	14:04	-	-	17:28	40.8	44.3	16:48	16:15
Afonso	15:28	14:47	14:34	17:32	-	59.1	60.3	17:10	13:47	-	-	17:02	37.9	40.3	-	16:58
Madalena	14:13	14:05	13:33	16:16	13:00	36.8	37.4	16:24	13:03	-	-	16:10	37.1	36.2	15:53	15.37
Matilde	14:35	14:20	-	-	-	-	-	17:06	13:38	33.6	33.8	16:56	32.9	33.6	15:59	-
Joana	14:58	14:11	14:59	17:42	14:03	34.0	32.8	-	-	-	-	17:08	34.2	-	16:53	17:21
Marta	14:52	14:32	14:16	16:41	13:21	33.9	36.0	-	-	-	-	-	-	-	-	16:12
Joana Coelho	14:47	14:55	14:31	17:51	14:17	36.6	35.3	-	-	-	-	17:16	35.2	36.6	17:22	17:07
Rita Martinho	15:10	14:28	14:16	18:04	14:30	31.3	33.0	-	-	-	-	16:57	-	-	16:56	16:47
Rita Santos	16:29	15:12	-	-	-	-	-	17:51	-	-	-	17:31	-	-	16:47	16:58
Ana Rita Costa	-	14:02	13:35	16:48	13:27	33.4	32.8	16:33	13:10	-	-	16:06	33.9	37.7	16:07	16:02

Anexo V

Projeto

FESTIVAL DAS ESCOLAS DE 1ºCICLO

4º TURNO

16 de Maio de 2015

Piscina Multidesportivo do Sporting Clube de Portugal

Divisão das turmas

15h às 16h

- EB1 Quinta de Frades 1ºA
- EB1 Quinta de Frades 1ºB
- EB1 Quinta de Frades 1ºC
- EB1 dos Coruchéus 3º

16H as 17H

- EB1 Prista Monteiro 1ºA
- Eb1 Prista Monteiro 1ºB
- EB1 121- 1º
- EB1 P. José M. Rocha e Melo 1ºA
- EB1 P. José M. Rocha e Melo 1ºB

3 Períodos do Festival

1. Entrada desfile;
2. 5- Estações de jogos/atividades aquáticos;
3. Desfile de despedida entrega de "prémios", foto de grupo.

Índice

Introdução……1

População alvo e objetivos ……2

Apoios……3

Distribuição dos elementos de apoio em cada estação……3

Cronograma da atividade……4

Conclusão/Relatório da atividade……8

Introdução

Este projeto surge no âmbito do meu estágio.

Ao falar com a minha supervisora sobre eu ter de realizar um projeto ela sugeriu-me que assistisse a algumas aulas do 1º ciclo e realizasse uma atividade para estes, e assim fiz, assisti a algumas aulas e planeei este projeto.

Esta atividade serve para os alunos, de alguns colégios, que frequentam estas aulas mostrarem as suas aprendizagens ao longo das 12 aulas que tiveram, aos seus pais e familiares.

As aulas para as escolas de 1ºciclo do ensino básico estão inseridas num programa de apoio à Natação Curricular. O objetivo deste programa é proporcionar as condições necessárias para que os professores do 1º ciclo possam garantir aos seus alunos as aprendizagens constantes no Programa de Expressão e Educação Física-Motora na área da natação.

População alvo e objetivos

População Alvo:

A população alvo é as várias turmas dos colégios envolvidos no programa de apoio à natação curricular.

Os colégios são:

- EB1 Quinta de Frades:
  Com as turmas:
  - 1ºA
  - 1ºB
  - 1ºC
- EB1 dos Coruchéus, com a turma do 3º ano
- EB1 Prista Monteiro
  Com as turmas:
  - 1ºA
  - 1ºB
- EB1 121, com a turma do 1º ano
- EB1 P. José M. Rocha e Melo
  Com as turmas:
  - 1ºA
  - 1ºB

Cada turma é constituída por 29 alunos perfazendo o total de 261 alunos.

Objetivo:

O objetivo desta atividade é ver o que os alunos adquiriram ao longo das 12 aulas, e estes poderem mostra-las aos seus pais e familiares.

Apoios

Este projeto foi apoiado pola Câmara Municipal de Lisboa, pois é ela a organizadora do programa de apoio à natação curricular.

Fig.1 – Símbolo do programa

Fig.2 – Emblema da Câmara Municipal de Lisboa

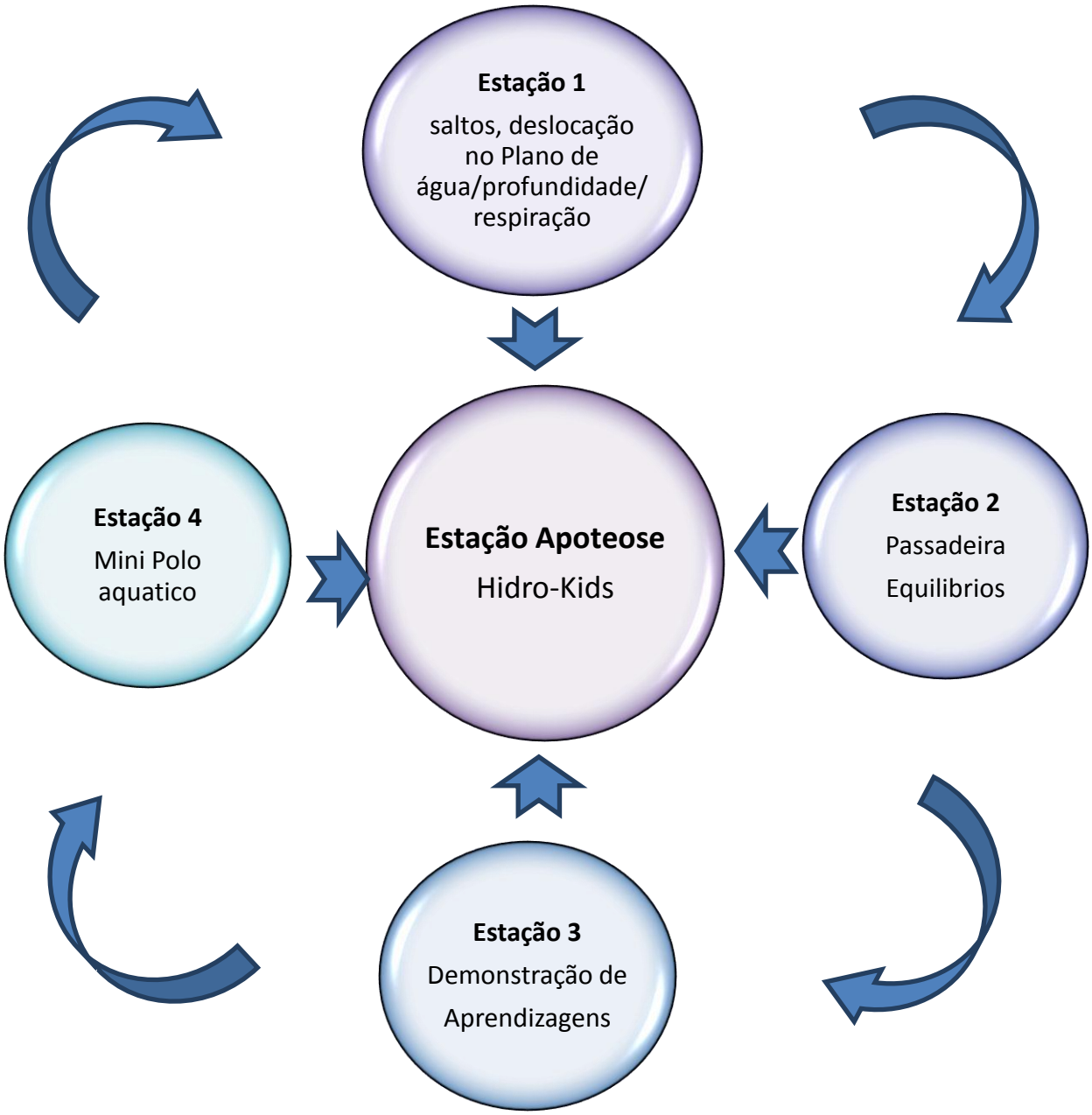
Também tive o apoio de diversos técnicos da piscina (professores), incluindo os professores que estão envolvidos no projeto, e também dos técnicos da camara municipal de Lisboa.

Distribuição dos elementos de apoio em cada estação

Estação 1		Estação 2		Estação 3		Estação 4		Estação Apoteose	
Carlos Quindera	Professor dos alunos envolvidos no projeto	Andreia Martins	Técnico de Natação	Pedro Videira	Professor dos alunos envolvidos no projeto	Manuel Cruchinho	Técnico de natação	Pedro Videira	Professor dos alunos envolvidos no projeto
Susana Gouveia	Técnico de Natação	Ricardo Pereira	Técnico de Natação	Raquel	Estagiário que planeou o projeto				
Luís	Estagiário								

Balneário	
Luís Massa	Técnico da CML
Débora	Técnica da CML

Cronograma das atividades:



Estacões 1, 2, 3,4 são feitas em simultâneo com duração aproximadamente de 10 minutos cada, a cada 10 minutos os grupos rodam.

Estação 1

Material:

Bolas

Argolas

Lagartas

3 - Rolos de cores diferentes/ junções

Os alunos separados em equipas, tem de saltar por cima da lagarta, e ir buscar bolas/argolas, para depositar no local marcado, com o rolo da cor, da sua cor de equipa.

Objetivos:

- Saltos;
- Deslocação no plano de água em várias alturas (equilíbrios);
- Respiração.

Estação 2

Material:

Passadeira

Rolos (ou meios rolos)

Os alunos deslocam se pela passadeira que é instável, de diversas formas (em pé, a correr, deitados, costas…) para depois regressarem a parede a mostrar as aprendizagens de batimentos de pernas.

Objetivos:

- Batimentos de pernas;
- Equilíbrios.

Estação 3

Material:

Pranchas

Rolos

Os alunos demonstram as técnicas; (bater pernas , rodar braços, com apoios ou sem eles).

Objetivos:

Demonstração das aprendizagens.

Estação 4

Material:

Balizas de mini-polo,

Bolas.

Os alunos separados em equipas, de jogar mini-polo, com objetivo de marcar mais golos.

Objetivos:

Introdução ao mini-polo.

Mostrar as crianças outras atividades de desportos aquáticos.

Conclusão/Relatório da atividade

Em jeito de conclusão, e como não podia deixar de ser, terei de abordar o modo de como a atividade correu.

De um modo geral as crianças tiveram um bom comportamento e conseguiram realizar as atividades propostas. Ao início foi um pouco difícil controlar o tempo que os alunos estavam fora de água, a espera de repetir a tarefa, pois o ideal eram passar o mínimo tempo possível fora de água, mas conseguiu-se combater esse pequeno problema.

Quanto ao modo como os alunos estavam, no que diz respeito as suas aprendizagens, posso dizer que temos alunos em todos os níveis, desde os que aprenderam poucas tarefas até aos que realizam todo sem ajudas, no caso destes, esto pode dever-se a já saberem nadar antes de entrarem para as aulas.

No que diz respeito aos exercícios propostos no projeto os alunos corresponderam positivamente nas tarefas, querendo por vezes estar mais tempo em cada estação.

O clube, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa eram continuar a realizar esta atividade nas próximas turmas. Espero que coloquem mais tempo para os alunos estarem em cada estação, para assim a atividade poder correr ainda melhor do que o que correu.

Anexo VI

Exemplo de um Relatório Mensal

Relatório mensal nº 8 – Último relatório (De 04-06 a 17-07)

Neste mês e meio continuei a intervir nas tarefas de treino juntamente com o treinador, e na parte de ensino estive presente em poucas aulas, mas nas que estive dei apoio ao professor e dei algumas aulas sozinha.

No que diz respeito aos treinos a seco (preparação física), só voltou a haver em Julho, pois o treinador que dava essa parte do treino teve um assidente não podendo e não estando presente para o fazer, já que o outro treinador não poderia deixar de dar o treino de água.

Das competições ajudei na organização do aquecimento e retirei tempos dos atletas para conseguir fazer os relatórios. Estive presente em duas competição uma nos dias 6 e 7 de Junho (o Torregri 3 organizado pela ANL, realizado na piscina do Benfica), e a segunda nos dias 4 e 5 de Julho (o festival de verão organizado pela ANL, realizado na piscina de Algés).

A evolução dos atletas é significativa, ao longo do tempo, percebendo-se melhor agora aquilo que eles são e os que eles valem.

Depois da última competição os treinos deixaram de ser tão exigentes passando a haver 3 treinos de água e 2 treinos a seco, sendo os treinos mais leves e mais a base de jogos e brincadeiras.

Na parte de aprendizagem, um dos dias, dei a aula dos 3 anos e dos 5/6NAB sozinha, pois a professora que estava a substituir a Ana estava adoentada pedindo-me para ser eu a dar a aula. Senti-me completamente a vontade e foi bom testar a minhas capacidades de vencer os obstáculos sozinha.

Chega assim ao fim o meu estagio, fico orgulhosa por saber que consegui, sei que poderia dar ainda mais de mim, mas por vezes excitava em falar pois não sabia se era correto ou não o que ia dizer. Apendi muito e ganhei experiencia e isso devo a minha supervisora e aos professores e treinadores que me acompanharam.

Anexo VII

Exemplo de um Relatório das atividades

Relatório do Torregri3 (6 e 7 de Junho de 2015)

Nos dias 6 e 7 de Junho realizou-se o Torregri 3 nas piscinas do Benfica. Este é organizado pela ANL (Associação de Natação de Lisboa) e consiste em juntar todos os atletas, de todos os clubes, da zona de Lisboa. Assim como noutras competições já realizadas, esta é uma das que se pode obter os mínimos para a participação do festival de verão.

Nesta competição ouve as seguintes provas:

- Cadetes A e B:
    - Estafeta de 4x100Livres;
    - Estafeta de 4x100Estilos;
    - 100 Mariposa;
    - 100 Costas;
    - 100 Bruços;
    - 100 Livres;
    - 200 Estilos.

Sendo que os cadetes B não participaram na prova de 200 Estilos. Na estafeta de estilos para os cadetes B, cada atleta nadava 100m estilos, já nos cadetes A cada atleta nadava 100m, cada um a seu estilo.

Cada uma delas estava dividida Cadetes A e B e em feminino e masculino e dentro destas estavam divididas em diversas series. Estas provas estavam divididas nos dois dias da seguinte forma, no dia 6 foram:

- Estafeta de 100 Livres Masculina A e B;
- Estafeta de 100 Estilos Feminino A e B;
- 100m Mariposa Masculino A e B;
- 100m Bruços Feminino A e B;
- 100m Costas Masculino A e B;
- 100m Livres Feminino A e B;
- 200m Estilos Masculino A e B.

E no dia 7 foram:

- Estafeta de 100 Livres Feminino A e B;
- Estafeta de 100 Estilos Masculino A e B;
- 100m Mariposa Feminino A e B;
- 100m Bruços Masculino A e B;
- 100m Costas Feminino A e B;
- 100m Livres Masculino A e B;
- 200m Estilos Feminino A e B.

A nossa instituição participou com 9 atletas masculinos no escalão de Cadetes A, 9 atletas masculinos no escalão de Cadetes B, 8 atletas femininas Cadetes A e 9 atletas femininas Cadetes B.

Os atletas não participaram em todas as provas pois cada atleta só poderia participar no máximo em 2 provas individuais e 1 de estafeta por dia, por isso o treinador destacou os atletas pelas diferentes provas.

No que diz respeito aos rapazes Cadetes B estes tiveram os seguintes resultados:

- **Estafeta 4x100m Livres: 9º lugar**
    - Afonso Cipriano Pinto – 1:26.28
    - Nuno Fontes Mil Homens – 1:34:06
    - Gonçalo Afonso Gouveia – 1:35:31
    - Pedro Barroso Rosa – 1:24:45
    - **Tempo Total:** 6:00:10
- **Estafetas 4x100m Estilos:**
    - Desclassificado – o Primeiro nadador tocou com uma só mão na parede testa na viragem aos 75m
- **100m Bruços:**
    - 21º - Afonso Cipriano Pinto – 1:47:45
    - 33º - Pedro Barroso Rosa – 1:51:02
    - 38º - André Simão Correia – 1:52:44
    - 65º - Gonçalo Afonso Gouveia – 2:04:0
- **100m Costas:**
    - 13º - Duarte Filipe Antunes – 1:35:58
    - 30º - Nuno Fontes Mil Homens – 1:38:96
    - 48º - Tomas Santos Luís – 1:47:41
- **100m Livres:**
    - 62º - Tomas Santos Luís – 1:34:48
- **100m Mariposa:**
    - 7º - João Afonso Santos – 1:38:26
    - 10º - André Simão Correia – 1:38:85
    - 11º - Bernardo Vctorino Almeida – 1:41:15

No que diz respeito aos rapazes Cadetes A estes tiveram os seguintes resultados:

- **Estafeta 4x100m Livres: 5º Lugar**

    - Dinis Viola Caroço – 1:18:84
    - Miguel Beirão Catarino – 1:17:38
    - João Maria Gonçalves – 1:18:20
    - Pedro Henrique Correia – 1:15:89

- **Estafetas 4x100m Estilos: 5º lugar**

    - Tiago Esteves (Costas) – 1:26:97
    - Luís Pegado (Bruços) – 1:41:01
    - Afonso Mendes (Mariposa) – 1:44:28
    - João Maria Colaco (Livre) – 1:12:90
    - **Tempo Total –** 6:05:16

- **100m Bruços:**

    - 10º - João Maria Colaco – 1:36:57
    - 16º - João Maria Gonçalves – 1:37:67
    - 17º - Pedro Henrique Correia – 1:38:21
    - Dinis Viola Caroço – 1:38:43
    - 23º - Alexandre Coelho Vieira – 1:39:94
    - 29º - Miguel Beirão Catarino – 1:40:88
    - 56º - Tiago Levi Esteves – 1:54:61

- **100m Costas:**

    - 7º - Miguel Beirão Catarino – 1:25:10

- **100m Livres:**

    - 30º - Luís Maia Pegado – 1:17:46

- **100m Mariposa:**

    - 5º - Luís Maria Pegado – 1:28:48
    - 13º - João Maria Colaco – 1:34:11
    - 16º - Alexandre Coelho Vieira – 1:35:99

No que diz respeito as raparigas Cadetes B estas tiveram os seguintes resultados:

- **Estafeta 4x100m Livres: 7º Lugar**

    - Vera Di Martino Serafim – 1:23:39
    - Joana Ramos Peixeira – 1:43:70
    - Laura Silva Viegas – 1:57:33
    - Joana Fernandes Gama – 1:33:77
    - **Tempo Total** – 6:38:19

- **Estafetas 4x100m Estilos: 6º Lugar**

    - Beatriz Ferreira (Costas) – 1:37:95
    - Mariana Silva (Bruços) – 1:50:59
    - Laura Viegas (Mariposa) – 2:04:06
    - Filipa Silva (Livre) – 1:48:66
    - **Tempo Total –** 7:21:26

- **100m Bruços:**

    - 2º - Ana Beatriz Simões – 1:43:99
    - 3º - Vera Dí Martino Serafim – 1:44:53
    - 12º - Joana Fernandes Gama – 1:48:94
    - 15º - Sara Carreira Melo – 1:51:00
    - 37º - Mariana Andreia Silva – 1:59:78
    - 48º - Joana Ramos Peixeira – 2:04:84

- **100m Costas:**

    - 11º - Sara Carreira Melo – 1:40:34
    - Filipa Raposo Silva – Desclassificado - Depois de perder a posição dorsal, não iniciou a viagem (aos 50m) imediatamente após o final da braçada.

- **100m Mariposa:**

    - 3º - Ana Beatriz Simões – 1:38:88
    - Beatriz Teixeira Ferreira – Desclassificada – Toque não simultâneo das mãos na parede testa na viragem aos 50 metros.

No que diz respeito as raparigas Cadetes A estas tiveram os seguintes resultados:

- **Estafeta 4x100m Livres: 3º Lugar**

    - Rita Gomes Martinho – 1:26:04
    - Matilde Calhau Silva – 1:18:53
    - Joana Maria Antunes – 1:17:16
    - Ana Costa Gonçalves – 1:18:31
    - **Tempo Total –** 5:20:04

- **Estafetas 4x100m Estilos: 3º Lugar**

    - Rita Santos (Costas) – 1:34:14
    - Marta Inácio (Bruços) – 1:36:90
    - Joana Coelho (Mariposa) – 1:45:16
    - Joana Antunes (Livre) - 1:19:28
    - **Tempo Total –** 6:15:48

- **100m Bruços:**
    - 8º - Ana Costa Gonçalves – 1:35:34
    - 17º - Joana Maria Antunes – 1:42:51
    - 18º - Matilde Calhau Silva – 1:42:59
    - 20º - Madalena Graça Geraldes – 1:43:79
    - 23º - Rita Gomes Martinho – 1:45:14

- **100m Costas:**
    - 4º - Ana Costa Gonçalves – 1:28:10
    - 18º - Rita Gomes Martinho – 1:33:57

- **100m Livres:**
    - 12º - Marta Macedo Inácio – 1:19:10
    - 25º - Joana Martinho Coelho – 1:24:58

- **100m Mariposa:**
    - 7º - Marta Macedo Inácio – 1:33:68
    - 16º - Rita Monteiro Sanos – 1:53:42