



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tânia Mesquita Pereira

setembro | 2015





RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tânia Mesquita Pereira

Setembro | 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TÂNIA MESQUITA PEREIRA

RELATÓRIO PARA OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM
DESPORTO

Setembro|2015



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Guarda, Cidade Desporto E.M.

Complexo das Piscinas Municipais da Guarda

Ficha de Identificação

Instituição de ensino

Nome da Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Diretor de ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

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

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

Docente orientador de estágio

Nome: Professor Doutor Mário Jorge Oliveira Costa

E-mail: mario.costa@ipg.pt

Discente

Nome: Tânia Mesquita Pereira

Nº de aluno: 5007534

Telemóvel: 967180546; E-mail: taniapereira_92@hotmail.com

Instituição de Estágio

Nome: Guarda, Cidade Desporto E.M. – Complexo de Piscinas Municipais de Guarda

Morada: Bairro Nossa Senhora dos Remédios, 6300-590 Guarda

Telefone: 271200740; Fax: 271200747; E-mail: guardadesporto@gmail.com

Orientador na Instituição: Professor Luís Martins

Duração do Estágio: Estágio anual (cerca de 14 horas semanais)

Data de Início: 08 de Outubro de 2013

Data de Fim: 15 de Junho de 2014

Agradecimentos

Ao finalizar uma etapa tão importante no meu percurso de estudante no Curso de Desporto, não podia deixar de agradecer a todas as pessoas que realmente me ajudaram e acompanharam.

Em primeiro lugar, agradeço aos meus professores do Curso por todos os conhecimentos transmitidos e pela disponibilidade que sempre demonstraram. Foi graças ao seu profissionalismo e amizade destes, que concluí todas as unidades curriculares com sucesso. Nomeadamente, ao meu Professor Doutor Mário Costa que foi o meu orientador de estágio pelo seu empenho e dedicação no acompanhamento da elaboração deste relatório de estágio.

Relativamente ao meu percurso de estágio nas Piscinas Municipais da Guarda, agradeço o acolhimento de todas as pessoas com que contactei diretamente. Principalmente ao meu supervisor de estágio Professor Luís Martins, que tanto se empenhou na minha formação. Sem este, este percurso não teria sido realizado com sucesso e de forma tão positiva. Assim, agradeço a disponibilidade, apoio, paciência e profissionalismo que sempre mostrou. Sem esquecer, os alunos inscritos nesta instituição que sempre me consideraram como professora, realizando as tarefas propostas, o que me fez ter um melhor desempenho.

Quero agradecer aos meus pais, que sempre foram os meus companheiros de vida. Sem eles eu não seria a pessoa que sou hoje nem estaria aqui a terminar uma etapa tão importante. Obrigada pelo esforço, companheirismo, amizade e incentivo de forma a lutar sempre pelos meus sonhos.

Agradeço às minhas irmãs, que nem sempre presentes fisicamente, sempre me ajudaram, aconselharam e demonstraram interessadas por todos os meus assuntos.

Por fim quero agradecer aos meus colegas destes anos de Licenciatura que também foram fundamentais neste meu percurso.

A todos um grande Obrigada!

Resumo

O presente relatório descreve o estágio curricular realizado na Empresa Municipal – Guarda, Cidade Desporto, no Complexo das Piscinas Municipais da Guarda. Este estágio enquadra-se na Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este estágio teve como finalidade por em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos anos de Licenciatura.

Ao longo deste período tive oportunidade de participar no acompanhamento das várias turmas existentes no local de estágio, sendo compostas por várias faixas etárias. Estas turmas eram divididas em Natação para bebés, Adaptação ao Meio Aquático, Iniciação à Natação, Aperfeiçoamento, Manutenção e por fim Hidroginástica. Existia ainda o Clube de Natação, onde tive oportunidade de assistir a alguns treinos realizados.

Durante o período de estágio tive algumas dificuldades de adaptação no início, contudo durante todo o tempo tive oportunidade de perceber o funcionamento de uma piscina e de adquirir conhecimentos para um futuro profissional nesta área.

Palavras-chave: Ensino, Natação, Adaptação ao meio aquático, Natação para bebés, Hidroginástica.

Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de Abreviaturas.....	VIII
Introdução.....	1
Parte I - Contextualização do local de Estágio	3
1. Caracterização da Instituição.....	4
1.1. Recursos Físicos da Piscinas Municipais.....	4
1.2. Recursos Materiais.....	6
1.3. Recursos Humanos - Organograma	7
2. Horário de funcionamento do Complexo	8
Parte II - Revisão da Literatura.....	9
1. Saber Nadar.....	10
1.1 As habilidades motoras aquáticas básicas.....	10
2. Adaptação ao meio aquático.....	13
2.1. Etapas do processo de AMA.....	13
3. Natação Pura	15
3.1. Crol	15
3.2. Costas.....	16
3.3. Bruços	16
3.4. Mariposa	17
4. Natação para Bebés	20
4.1. Objetivos da natação para bebés	20
4.2. Idade dos bebés / Faixa etária	20
4.3. Duração da aula.....	20
4.4. Efeitos positivos nos bebés	21
5. Hidroginástica	22
Parte III - Atividades Desenvolvidas	23

1. Objetivos do Estágio	24
1.1. Objetivos Gerais.....	24
1.2. Objetivos Específicos.....	24
2. Planeamento do Estágio	25
2.1. Planeamento semanal de estágio.....	25
2.2. Planeamento anual	26
3. Metodologia Aplicada.....	26
3.1. Fase de Observação.....	27
3.2. Fase de Co-lecionação	27
3.3. Fase de Lecionação Autónoma	27
4. Atividades Desenvolvidas	28
4.1. Natação para bebés	28
4.2. AMA	28
4.3. Iniciação à Natação/Aperfeiçoamento/Manutenção	29
4.4. Natação de Competição	29
4.5. Hidroginástica	30
5. Atividades Complementares	30
Parte IV- Reflexões Finais.....	32
Reflexão Final.....	33
Parte V - Referências Bibliográficas	37
Referências Bibliográficas.....	38
Anexos	39

Índice de Figuras

Figura 1 - Piscinas Interiores	4
Figura 2 - Piscinas Exteriores	4
Figura 3 - Recursos Materiais.....	6
Figura 4 - Organograma de funcionamento das PMG.....	7
Figura 5 - Nadador de Crol.....	15
Figura 6 - Nadador de Costas	16
Figura 7 - Nadador de Bruços.....	16
Figura 8 - Nadador de Mariposa.....	17
Figura 9 - Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas alternadas	18
Figura 10 - Modelo determinístico das ações segmentares das técnicas simultâneas	19

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Contagem dos materiais da Instituição.....	6
---	---

Lista de Abreviaturas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GCD – Guarda Cidade Desporto

ANIC – Associação Natação Interior Centro

AMA- Adaptação ao meio aquático

FPN – Federação Portuguesa de Natação

PMG – Piscinas Municipais da Guarda

MS – Membros Superiores

MI – Membros Inferiores

Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do estágio curricular, realizado na Empresa Municipal – Guarda, Cidade Desporto, no Complexo das Piscinas Municipais da Guarda. Este enquadra-se na Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio decorreu no período compreendido entre 8 de Outubro de 2013 e 15 de Junho de 2014.

Escolhi o Complexo de Piscinas Municipais da Guarda para realizar o meu estágio curricular devido ao meu interesse pela natação, uma vez que seria uma das vertentes que gostaria de seguir no futuro profissional. Desta forma, poderia aumentar os meus conhecimentos a nível profissional e também pessoal, pois estive em contacto com várias faixas etárias, desde os mais pequenos na Natação para bebés, até aos mais adultos na Hidroginástica.

Todo este processo dependeu de um plano individual de estágio previamente elaborado (Anexo 1).

O processo de estágio tem como objetivos o aperfeiçoamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas adaptação ao meio aquático, ensino das técnicas de nado, treino desportivo ou natação pura, natação para bebés e hidroginástica.

Numa primeira fase, apenas uma posição de observação perante as aulas lecionadas pelo supervisor na instituição. Numa fase posterior a realização de planos de aula para as classes em questão, para futuramente poderem ser aplicados.

A estrutura do presente relatório será de quatro partes.

A parte I será uma contextualização do local de estágio, inicialmente irá ser caracterizada a cidade onde o estágio foi realizado, cidade da Guarda, de seguida irei fazer uma abordagem acerca dos recursos físicos, recursos materiais e por fim os recursos humanos e o horário de funcionamento do local de estágio ao longo do ano.

A parte II vai ser a revisão da literatura. Nesta parte irei abordar o que é saber nadar, de seguida vou falar acerca da adaptação ao meio aquático e quais as etapas pelas quais os alunos passam nesta adaptação. Haverá também uma breve explicação acerca da natação pura e dos estilos mais comuns nesta. De seguida será abordada a natação para bebés e por fim a hidroginástica. Estes pontos serão abordados uma vez que foram as áreas em que estive inserida durante o período de estágio.

A parte III descreve as atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio. Inicialmente serão explicados quais os objetivos, gerais e específicos do estágio. De seguida as atividades desenvolvidas ao longo deste, ou seja, descrever a fase de observação, a fase de co-licionação e por fim a fase de lecionação autónoma.

Para finalizar, na parte IV será feita a reflexão final. Como o próprio nome indica nesta parte será feita uma breve reflexão acerca do período de estágio. Serão descritas as dificuldades pelas quais passei, os pontos fortes e menos fortes de todo este período, os aspetos positivos e quais a aspetos que devem ser melhorados, ou seja, será feita uma avaliação do meu desempenho.

**Parte I -
Contextualização do
local de Estágio**

1. Caracterização da Instituição

1.1. Recursos Físicos das Piscinas Municipais

As Piscinas Municipais pertencem à Câmara Municipal da Guarda, sendo assim uma empresa municipal, Cidade Desporto – E.M.

As suas instalações localizam-se no lugar do Bairro Nossa Senhora de Remédios na Guarda e este complexo é composto por espaços interiores e exteriores que proporcionam à população a realização de diversas atividades ao longo de todo o ano.

No interior deste complexo situa-se um tanque semiolímpico de 25m, com 8 pistas e uma profundidade de 1,80m a 2m, este encontra-se homologado pela FPN para a realização de competições nacionais e internacionais. Também no interior encontra-se um tanque de aprendizagem com 18m x 10m e uma

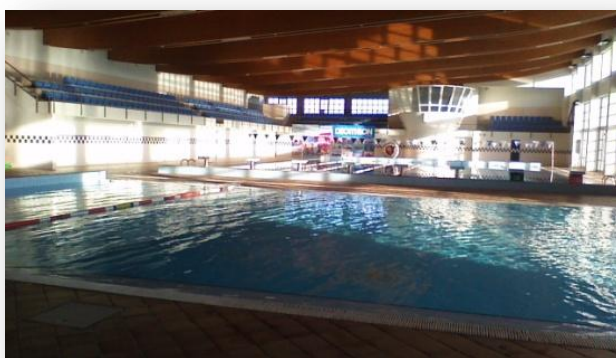


Figura 1 - Piscinas Interiores
(Fonte própria)

profundidade que varia entre 1,30m e 0,70m. Para além disso existem ainda as bancadas para que os pais dos alunos e dos atletas possam acompanhar os seus filhos e também para o restante público, estas possuem cerca de 300 lugares sentados. Possui ainda um ginásio, diversos balneários e um espaço de acesso gratuito à internet.

No exterior encontram-se dois campos de ténis, uma zona multiusos, três tanques, uma de água aquecida e dois de água fria que apenas funcionam na época de verão (julho a setembro). Há ainda uma ampla zona relvada com sombras.



Figura 2 - Piscinas Exteriores
(Fonte própria)

O Complexo possui um parque de estacionamento gratuito com capacidade para cerca de 200 viaturas e também um serviço de restauração.

As atividades com prática aquática que o local nos pode oferecer são a escola de Natação, que se destina a Natação para bebés, a AMA, a Iniciação às técnicas, Aperfeiçoamento e Manutenção, existe também Natação livre, Hidroginástica Sénior, Hidroginástica Localizada, Hidroterapia, Deepwater e Aquarunning.

(adaptado de <http://www.mun-guarda.pt>, consultado em Agosto de 2015)

1.2. Recursos Materiais

No espaço interior existem materiais que são necessários para a realização de exercícios com os vários tipos de alunos que frequentam o espaço. Tanto para os alunos que frequentam as aulas de ensino da natação como para os alunos das restantes atividades, como hidroginástica por exemplo.

Os materiais utilizados são guardados numa sala à parte, sempre que é necessária a utilização destes o professor responsável da aula desloca-se a essa sala para a recolha dos materiais necessários.



Figura 3 - Recursos Materiais
(Fonte própria)

De seguida apresento a tabela com a contabilização dos recursos materiais disponíveis na instituição.

Material	Quantidade
Cestos flutuantes	2
Balizas	2
Steps	2
Barbatanas de Mariposa	2
Barbatanas em flor	2
Arcos de diferentes flutuabilidades	14
Arcos pequenos não flutuantes	66
Bolas aquáticas coloridas	32
Cintos flutuantes	30
Pares de barbatanas	35
Flutuadores tubulares (Batata frita	98
Pranchas de várias dimensões	208
Colchões	12
Objetos lúdicos para as diversas atividades (halteres, pool-buoy, entre outros)	250 (aproximadamente)

Tabela 1 - Contagem dos materiais da Instituição
(Fonte própria)

1.3. Recursos Humanos - Organograma

Como o local de estágio é uma instituição que pertence à Empresa municipal – Guarda, Cidade Desporto, envolve um enorme número de pessoas com funções distintas para cada um.

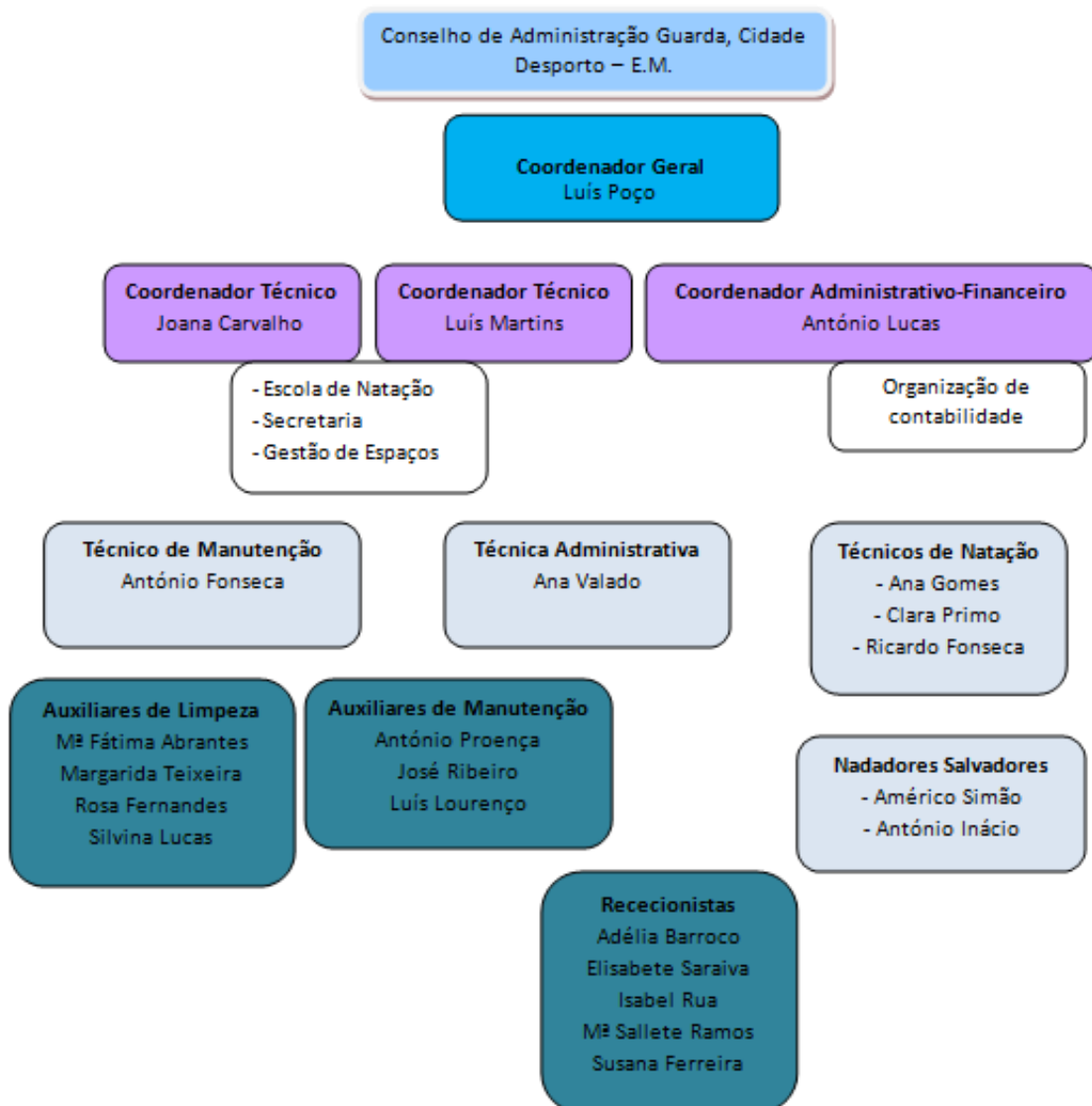


Figura 4 - Organograma de funcionamento das PMG

(Fonte: Cedido pela institui o)

2. Horário de funcionamento do Complexo

Inverno

- Segunda a sexta: das 07h30 até às 22h00
- Sábado e domingo: das 09h00 até às 14h00

Verão

- Segunda a sexta: das 08h00 até às 20h00
- Sábado domingo e feriados: das 09h30 até às 19h30

Encerra no dia 25 de dezembro e 1 de janeiro

**Parte II - Revisão da
Literatura**

1. Saber Nadar

“Saber nadar significa fundamentalmente ser capaz de flutuar e deslocar-se na água sem o recurso a apoios fixos ou a meios auxiliares de sustentação” (Carvalho, 1994).

Já segundo Raposo (1891), saber nada não é mais que dar a possibilidade a um individuo de poder para “cada situação inédita, imprevisível, resolver o triplo problema de uma inter-relação das três componentes fundamentais: equilíbrio, respiração e propulsão.”

1.1 As habilidades motoras aquáticas básicas

Segundo Catarino de Carvalho a formação de um nadador passa por duas fases. A primeira fase corresponde à aquisição das seguintes práticas básicas: mergulhar de olhos abertos, deslizar ventral e dorsalmente, deslocar-se dentro de água com a ausência de apoios fixos e respirar ritmadamente, com exploração no meio aquático.

A este período deu-se o nome de “adaptação ao meio aquático”, com dois objetivos diferentes.

Os primeiros objetivos dizem respeito às adaptações, cuja determinação é a capacidade de imergir a cabeça com os olhos abertos.

Os segundos dizem respeito à resolução dos seguintes problemas:

- i. O **equilíbrio**, que de vertical passa a horizontal. Este é indicado pela capacidade de deslizar ventral e dorsalmente;
- ii. A **respiração**, que necessita de adquirir um novo automatismo que possibilite respirar ritmadamente, fazendo a expiração no meio aquático;
- iii. A **propulsão**, que se expressa pela capacidade de deslocação no meio aquático com ausência de apoios fixos.

Equilíbrio

Para nadar, o domínio do equilíbrio horizontal é fundamental. O desenvolvimento deste pressupõe nove fases, são elas: a entrada a entrada no meio aquático, o equilíbrio vertical com apoio das mãos, o equilíbrio vertical sem apoio das mãos, a tomada de consciência da força de impulsão, o equilíbrio horizontal com apoio das mãos, o equilíbrio horizontal sem apoio das mãos, as alterações de equilíbrio, o equilíbrio em função das ações propulsivas e os saltos.

O domínio do equilíbrio no meio aquático está ligado com o domínio da propulsão, isto porque a posição mais usada é a horizontal (Mota, (1990), citado por Barbosa (2004)). O equilíbrio é alterável através da respiração e da modificação da posição relativas dos segmentos corporais corporais (Abrantes, (1979), citado por Barbosa (2004)).

Também relacionado com este conceito está a flutuação. A abordagem da flutuação nesta fase é muito importante, pois cria nos alunos uma consciencialização da possibilidade de flutuar no meio aquático, a qual não é possível no meio terrestre (Mota, (1990); Moreno e Garcia, (1996), citado por Barbosa (2004)).

Aqui também se encaixam as rotações, pois estas não são mais do que alterações momentâneas do equilíbrio adquirido, ou seja, alterações esporádicas do equilíbrio atingido. Estas rotações poderão ser efetuadas sobre diferentes tipos de eixos assim como sobre diversos planos.

Respiração

A respiração é indispensável para o domínio do meio aquático. O desenvolvimento desta pressupõe sete fases, são elas: mergulhar a cara, mergulhar a cabeça e abrir os olhos, fazer a expiração no meio aquático, expirar ritmadamente, expirar ritmadamente em associação com o batimento alternado de pernas, o ritmo respiratório, o controlo da respiração.

Uma das principais dificuldades para a passagem à posição horizontal é a imersão da face. O mecanismo respiratório sofre algumas alterações quando a pessoa se encontra no meio aquático, devido ao facto de a face se encontrar temporariamente imersa e devido às características físicas desse mesmo meio.

O trabalho de aperfeiçoamento da respiração pressupõe a criação de um automatismo respiratório necessariamente diferente do automatismo inato (Mota, (1990), citado por Barbosa (2004)).

Propulsão

A propulsão está relacionada com o equilíbrio, pois só esta aquisição permite a capacidade de utilização dos membros, braços e pernas. Esta tem cinco fases de desenvolvimento, são elas: o movimento alternado de pernas com apoio, o movimento alternado de pernas sem apoio, o movimento alternado de braços com apoio, a exploração das capacidades propulsivas e as técnicas.

Segundo Vasconcelos Raposo (1978) o equilíbrio e a respiração são elementos que se devem ter em conta no processo de adaptação ao novo meio. Tradicionalmente são consideradas como componentes da adaptação ao meio aquático a respiração, o equilíbrio e as propulsões.

Ainda assim, Moreno e Garcia (1996) acrescentaram os lançamentos e as receções, o ritmo, os reboques, a flutuação e a familiarização inicial com o meio.

Posteriormente Moreno e Sanmartín (1998), (Citado por Barbosa (2004)), sugeriram a abordagem das rotações, dos deslocamentos que por sua vez possuem a propulsão e os saltos, das manipulações que incluem os lançamentos e as receções, e dos equilíbrios, que também incluem as flutuações e a respiração.

Em suma o equilíbrio, incluindo as flutuações e rotações, a propulsão, onde se integram os saltos, a respiração e as manipulações, que também abrangem os batimentos, os lançamentos e as receções são habilidades motoras básicas.

Manipulações

As manipulações consistem em manter uma relação de interação entre o indivíduo e um ou vários objetos, como por exemplo, as placas e os flutuadores, permitindo explorá-los e ao mesmo tempo explorar todas as suas possibilidades (Moreno e Sanmartín, (1998), citado por Barbosa (2004)).

A aquisição destas habilidades motoras aquáticas básicas terá como objetivo:

- i. Promover a familiarização da pessoa com o meio aquático;
- ii. Promover a criação de autonomia no meio aquático;
- iii. Criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas.

2. Adaptação ao meio aquático

A adaptação ao meio aquático não é mais do que a aquisição de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, cuja adaptação dessas habilidades tem como fim a possibilidade da pessoa, seja ela criança, jovem ou idosa, poder adotar o comportamento motor mais apropriado para cada situação com que se depara no meio aquático.

Segundo Sarmiento (1982), com a AMA procura-se adaptar um conjunto de referências que permitam agir eficientemente, por meio da aprendizagem de um dado comportamento que se traduz por técnicas de propulsão e equilíbrio.

2.1. Etapas do processo de AMA

O processo de adaptação deve ser dividido em cinco níveis (Gal (1995), citado por Barbosa (2004)). No primeiro nível deve salientar-se a promoção do bloqueio

respiratório e a procura da posição horizontal. É no segundo nível onde se dá a aquisição da posição hidrodinâmica fundamental, o aumento da duração da apneia e a propulsão por meio da ação dos membros superiores auxiliados pelos membros inferiores. Já no terceiro nível surge a capacidade de equilíbrio em função da ação dos quatro membros, da entrada na água ou do ato inspiratório. No quarto nível deve existir um completo domínio do equilíbrio e da respiração, deve-se fazer a introdução das restantes técnicas de nado formal, bem como dos saltos e das viragens. No quinto e último nível deve existir a capacidade de gerar desequilíbrios para se propulsionar.

Cardoso (1998), (Citado por Barbosa (2004)), propõe um modelo de ensino da natação constituído por três fases de aprendizagem: a AMA, o domínio da base da natação e o domínio das técnicas de nado formal.

Aqui a fase que mais importa é a primeira, a AMA, que segundo o seu autor tem como objetivos gerais o desenvolvimento do equilíbrio, das transições entre as posições bípede/ventral/dorsal, o saber bloquear a respiração em imersão, o desenvolver padrões de propulsão espontâneos e promover o prazer e a confiança no meio aquático.

Para atingir estes objetivos Cardoso põe a hipótese de se dividir esta fase em duas etapas. Na primeira etapa deveria consistir a familiarização com o meio aquático e ocorrência da aquisição das bases fundamentais em termos de flutuação, de propulsão, de equilíbrio e de respiração. Já na segunda etapa, deveria promover-se o domínio das habilidades motoras aquáticas básicas, assim como o domínio de uma abordagem rudimentar às quatro técnicas de nado formal e aos meios de propulsão espontâneos.

A segunda fase consiste num momento de transição entre a adaptação e o ensino de habilidades motoras aquáticas específicas. Assim os objetivos desta fase são adquirir o controlo respiratório e o equilíbrio, tomar consciência dos segmentos enquanto elementos propulsivos, promover a realização de imersões e de saltos com entrada de pé ou de cabeça.

3. Natação Pura

Para se nadar relativamente bem é preciso saber coordenar os movimentos dos braços e das pernas com a respiração.

O maior obstáculo para aprender a nadar é o medo da água ou um grande nervosismo, o que faz com que os músculos fiquem demasiado tensos.

Já se fizeram progressos nos métodos para ultrapassar este problema. Um deles é começar a ensinar as crianças desde pequeninas, pois verificou-se que quanto mais cedo isso for feito, mais fácil é para elas, embora também seja possível ensinar pessoas mais velhas. As crianças podem desde cedo aprender todos os estilos, com a ajuda de um profissional apropriado para o efeito.

Existem quatro estilos de natação, dois deles são considerados técnicas alternadas, que são crol e costas e os outros dois são técnicas simultâneas que se designam bruços e mariposa.

3.1. Crol

O crol, também conhecido por estilo livre, é o estilo mais rápido e o mais utilizado também.

Neste estilo os braços movimentam-se alternadamente e as pernas para cima e para baixo, durante todo o tempo o nadador mantém-se de barriga para baixo. Neste estilo os braços correspondem a 75% da propulsão e as pernas a 25%, em média. Assim, um braço move-se pelo ar, com a palma da mão virada para baixo, pronta para mergulhar dentro de água, com o cotovelo relaxado, enquanto o outro braço debaixo de água, propulsiona o corpo, este deve fazer um movimento parecido com “?” ou “S” para que assim consiga empurrar mais água e aumentar a sua propulsão. Quanto às pernas devem executar movimentos

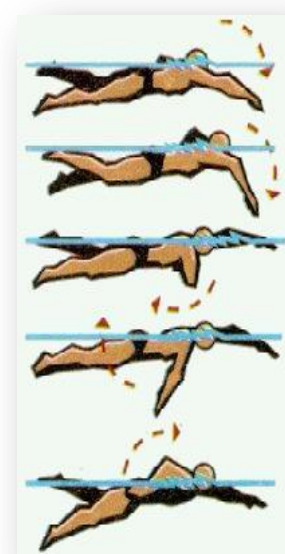


Figura 5 - Nadador de Crol

(Fonte: https://www.google.pt/search?q=crol-nata%C3%A7%C3%A3o&espv=2&biw=1280&bih=685&thm=isch&tho=u&source=univ&sa=X&ved=0CCMQsARqFOuTCI6firfJjgCFch0PzodEVLIA3w&dpr=1#imgre=9ex3X_OYvve7LM%3A)

verticais alternados para cima e para baixo, desde as ancas até à ponta dos pés.

A respiração neste estilo implica uma expiração com a cabeça dentro de água, o ar é solto pelo nariz de forma lenta e gradual, e uma inspiração pela boca que acontece após a saída do braço da água.

3.2. Costas

Neste estilo o nadador permanece todo o percurso com o abdómen virado para fora de água, ou seja, o atleta está de costas para o fundo da piscina. É uma técnica bastante parecida ao crol, a batida das pernas é semelhante à do crol, os braços alongam-se sobre a cabeça alternadamente e entram na água passando junto à orelha, com a palma da mão virada para fora, de tal forma que o dedo mindinho seja o primeiro a entrar na água. O braço empurra a água e impulsiona o corpo na direção contrária. A posição do corpo deve ser sempre o mais horizontal possível.

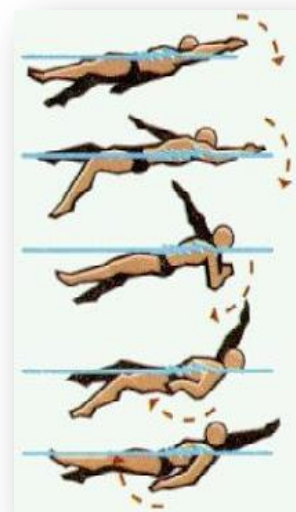


Figura 6 - Nadador de Costas

(Fonte: https://www.google.pt/search?biw=1280&bih=685&nj=1&tbm=isch&q=costas+nata%C3%A7%C3%A3o+tecnica&revid=1754164961&sa=X&ved=0CCAQ1QIqFOoTCOzbiM_KicgCFYpxPgodkpkLNA#imgrc=vizboy3dhA7NpM%3)

3.3. Bruços

Neste estilo o nadador desloca-se em posição ventral, de braços para a frente e com as palmas das mãos viradas para baixo. As pernas e os braços devem movimentar-se apenas horizontalmente, fazendo um coração em cada ciclo, indo atrás dos ombros, e voltando à posição inicial, sempre à superfície da água. Quanto às pernas encolhem-se até ao pé do corpo, com os joelhos dobrados, de seguida esticam-se novamente para trás como um chicote.

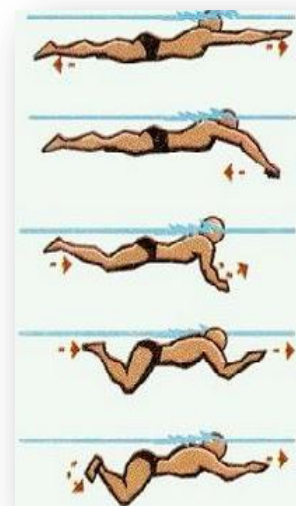


Figura 7 - Nadador de Bruços

(Fonte: https://www.google.pt/search?biw=1280&bih=685&noj=1&tbm=isch&sa=1&q=nata%C3%A7%C3%A3o+bru%C3%A7os+tecnica&og=bru%C3%A7os+tecnica&gs_l=img_3.1.0i0i5j30.1262.697.9.0.8644.23.17.0.0.0.275.2036.0i11i3.14.0.0...1c.1.64.img_10.13.1896.fonUfQPMsG8#imgrc=GvILDZ-4gtUIM%3)

Em relação à respiração, a expiração é feita quando os braços e as pernas estão esticados e o atleta coloca a cabeça abaixo da água. Já a inspiração é feita quando as pernas e os braços vêm atrás, a

cabeça fica fora de água para que a pessoa possa inspirar.

Este é o mais antigo de todos os estilos de natação de competição.

3.4. Mariposa

Este estilo surgiu como uma variação do estilo de bruços, em que os braços eram lançados á frente por cima da água.

Assim, o nadador tal como no estilo anterior encontra-se em posição ventral, de barriga para o fundo da piscina, rodando os braços simultaneamente para a frente, por fora de água, e voltam para trás, dentro de água, também em simultâneo. O movimento dos braços é contínuo e é acompanhado pelo bater das pernas também em simultâneo, ou seja um ondular de pernas, como se fosse um batimento de golfinho.

A respiração, em regra, é feita a cada braçada, contudo pode ser feita a mais braçadas, conforme o atleta se sentir mais à vontade.

Este é um estilo que exige bastante força tornando-se assim um estilo bastante cansativo também.

Posto isto, temos modelos de ensino para as técnicas alternadas (crol e costas) e modelos de ensino para as técnicas simultâneas (bruços e mariposa). De seguida irei expor alguns elementos que caracterizam cada modelo de ensino.



Figura 8 - Nadador de Mariposa

Fonte:
https://www.google.pt/search?biw=1280&bih=685&noj=1&tbn=isch&sa=1&q=mariposa+tecnica+nata%C3%A7%C3%A3o&gs_l=img_3...1792.17367.0.17645.37.28.0.1.1.0.916.3861.2|2|6-1.25.0...0...1c.1.64.img_18.19.2938.7q3Ez6aHwyo#imgcc=RRetdpH6D2BR-M%3A

Elementos que caracterizam a técnica alternada (Barbosa et al, 2010):

- i. O equilíbrio estático e dinâmico;
- ii. A ação isolada de cada MI;
- iii. A ação isolada de cada MS;
- iv. A sincronização entre a ação dos dois MI;
- v. A sincronização entre a ação dos dois MS;
- vi. O ciclo respiratório;
- vii. A sincronização entre a ação dos MI e o ciclo respiratório;
- viii. A sincronização entre a ação dos MI e dos MS;
- ix. A sincronização entre a ação dos MS e o ciclo respiratório.

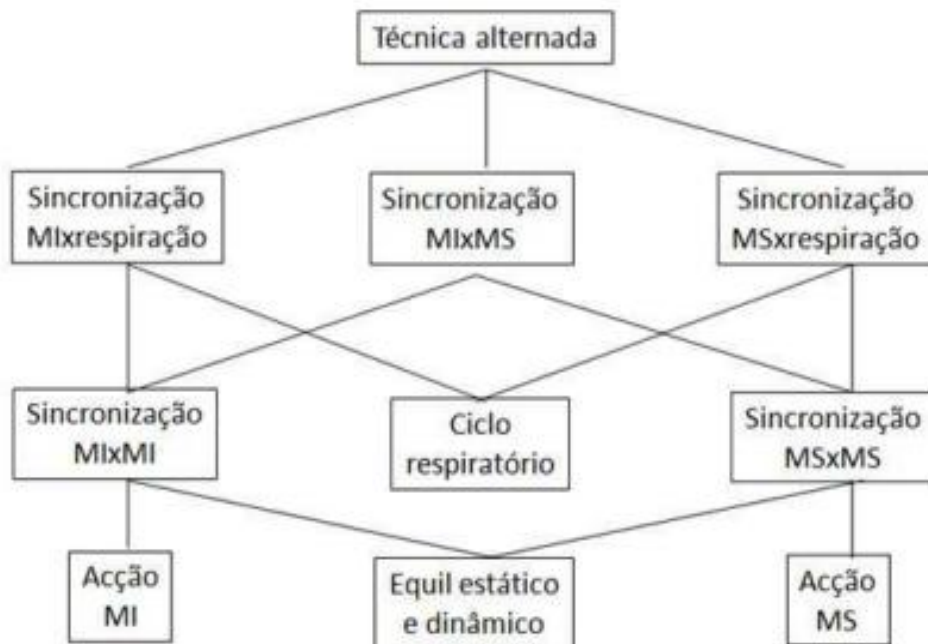


Figura 9 - Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas alternadas

(Fonte – Barbosa e Queirós, 2004)

Elementos que caracterizam a técnica simultânea (Barbosa et al. 2011):

- i. O equilíbrio estático e dinâmico;
- ii. A ação isolada de cada MI;
- iii. A ação isolada de cada MS;
- iv. A sincronização entre os dois M;
- v. A sincronização entre os dois MS;
- vi. O ciclo respiratório;
- vii. A sincronização entre os MI e o ciclo respiratório;
- viii. A sincronização entre a ação dos MI e dos MS;
- ix. A sincronização entre a ação dos MS e o ciclo respiratório.



Figura 10 - Modelo determinístico das ações segmentares das técnicas simultâneas

(Fonte - Barbosa e Queirós, 2004)

4. Natação para Bebés

Segundo Ahr, Kuenzi & Zimmer (2006), não é necessário que o bebé aprenda a nadar, porém na água o bebé experimenta uma enorme possibilidade de movimentos, que são possíveis em terra, no entanto são muito mais limitados.

4.1. Objetivos da natação para bebés

Na natação para bebés é muito importante o facto de estes poderem movimentar-se com uma maior liberdade dentro do meio aquático, assim como estarem em contacto com os pais e também em contacto com outros bebés da mesma faixa etária.

Neste tipo de aulas os pais ajudam os bebés, estes devem prestar atenção aos seus filhos, devem ter paciência e principalmente mostrar interesse e elogiar as crianças para que estas continuem a ter vontade de realizar os exercícios.

É importante o facto de os pais acompanharem os bebés, uma vez que vai haver uma aprendizagem de ambas as partes, os pais vão aprender a reagir às ações dos seus filhos e, assim, criar uma melhor relação entre pais/filho o que vai contribuir de uma forma positiva para o seu desenvolvimento.

4.2. Idade dos bebés / Faixa etária

Normalmente os bebés começam a movimentar-se livremente com cerca de seis meses de idade. A natação vai ajudar os bebés de uma forma bastante positiva no seu desenvolvimento e autonomia.

A maioria dos bebés inicia as aulas de natação entre os 12 e os 36 meses de idade.

4.3. Duração da aula

As aulas não devem demorar muito mais que 30 a 35 minutos, pois temos de ter em conta a temperatura da água com os bebés.

Toda a sessão tem como objetivo a aprendizagem da criança. Contudo na maior parte da aula o bebé vai interagir com os pais e com os restantes bebés presentes na sessão.

4.4. Efeitos positivos nos bebés

Segundo Ahr, Kuenzi & Zimmer (2006), a natação estimula o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Desenvolvimento motor:

- i. Aprendem a dominar e coordenar melhor os movimentos;
- ii. Dispõem desde muito cedo de um amplo raio de ação para movimentar-se;
- iii. Desenvolvem um melhor sentido de equilíbrio e melhor consciência corporal.

Desenvolvimento Cognitivo:

- i. Mostram uma melhor capacidade de concentração;
- ii. Mostram uma maior fantasia e criatividade;
- iii. Obtêm melhores resultados nos testes de inteligência, face aos bebés que não realizam esta atividade;
- iv. Mostram maior capacidade de reação.

Desenvolvimento Social:

- i. Estes bebés procuram o contacto com os restantes, e gostam de se relacionar;
- ii. Mostram-se mais autónomos, conscientes e confiantes das suas capacidades;
- iii. São mais motivados;
- iv. Adaptam-se facilmente a novas situações.

5. Hidroginástica

Ultimamente esta modalidade tem crescido bastante, uma vez que todos os programas podem ser adaptados a diferentes populações especiais. Estas populações normalmente apresentam características fisiológicas, anatómicas e psicológicas que necessitam de um acompanhamento e orientação mais especializada e adequada a eles. Dai o grande crescimento desta modalidade, tendo em conta que há um grande número de praticantes com estas características.

Há vários benefícios associados a esta prática de exercício físico. De seguida vou falar de alguns deles.

Segundo Bonachela (1994), os benefícios da prática regular da hidroginástica são:

- i. Melhora o sistema cardio-respiratório;
- ii. Melhora o condicionamento físico;
- iii. Desenvolve os músculos e a resistência muscular;
- iv. Aumenta a amplitude das articulações;
- v. Ativa a circulação;
- vi. Melhora a postura;
- vii. As articulações sofrem menor impacto;
- viii. Alivia dores na coluna vertebral;
- ix. Alivia a tensão e o stress do dia-a-dia;
- x. Tem efeito relaxante;
- xi. Melhora os aspetos físicos e psicológicos;
- xii. Proporciona um bem-estar físico e mental.

**Parte III - Atividades
Desenvolvidas**

1. Objetivos do Estágio

Segundo o Dicionário português, estágio é o período durante o qual uma pessoa exerce uma atividade temporária com vista à formação ou aperfeiçoamento profissional. Desta forma pretendia-se estabelecer a ponte entre os conhecimentos adquiridos ao longo das UC's teóricas e práticas e um futuro profissional.

O objetivo é integrar o aluno no meio profissional, para que este possa conciliar a teórica com a prática. Deste modo temos objetivos gerais e objetivos específicos a cumprir.

1.1. Objetivos Gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o curso;
- Conseguir através do contacto com o mercado de trabalho, proporcionar o aprofundamento da formação, adquirir experiência nas atividades desportivas e assim facilitar a integração numa realidade futura;
- Adquirir noções básicas, para assim desenvolver um espírito de autocritica e tentar melhorar as competências essenciais para um futuro profissional;
- Desenvolver a capacidade de atuar perante uma turma (um público-alvo), de forma autónoma e dinâmica;
- Aperfeiçoar os processos de ensino-aprendizagem no âmbito das atividades aquáticas.

1.2. Objetivos Específicos

- Observar e analisar os métodos utilizados pelo orientador no local de estágio, para daí retirar vivências necessárias para a aquisição de competências práticas;
- Aprofundar as vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas abordadas no estágio;

- Realizar um plano de aula para as diferentes temáticas e conseguir aplicar cada plano em contexto real;
- Dinamizar uma turma perante o plano de aula;
- Conseguir lidar com uma turma, independentemente da faixa etária desta;
- Desenvolver a capacidade de me adaptar a qualquer situação inesperada durante uma sessão/aula.

2. Planeamento do Estágio

2.1. Planeamento semanal de estágio

O horário de estágio foi definido inicialmente entre o estagiário e o orientador na instituição, uma vez que inicialmente iria observar as aulas lecionadas por este.

Assim, o período estipulado foram três dias por semana:

- Terça-feira: Das 17h30 até às 21h30;
- Quarta-feira: Das 14h30 até às 21h30;
- Sexta-feira: Das 14h30 até às 20h45.

Para além das horas de estágio semanais realizei algumas atividades relacionadas com a temática da nataçãõ, para que pudesse aproveitar todas as oportunidades que foram disponibilizadas pelas PMG.

O horário semanal de estágio encontra-se em anexo (Anexo 3).

2.2. Planeamento anual

O horário anual esquematiza de uma forma geral todos os dias em que estive presente no local de estágio, incluindo também algumas interrupções que houve devido a períodos de férias letivas.

O planeamento anual encontra-se em anexo (Anexo 2).

3. Metodologia Aplicada

Durante o período em que decorreu o estágio acompanhei diversos tipos de aulas (Natação para bebés, AMA, Iniciação, Manutenção e Hidroginástica).

Inicialmente comecei por observar (desde outubro a fevereiro), uma vez que primeiro deveria ter uma noção de como tudo funcionava no local e também porque teria de me adaptar a este. Acompanhava principalmente as aulas lecionadas pelo orientador e também algumas lecionadas por outros professores da instituição, para que assim pudesse assistir às diversas atividades realizadas no local onde me encontrava a realizar o estágio.

Aos poucos fui ganhando alguma liberdade e capacidade para intervir em algumas aulas. Principalmente nas de natação para bebés, uma vez que estava no meio aquático em contacto com as crianças e os respetivos pais. Quanto às aulas de hidroginástica, nunca tive oportunidade de lecionar nenhuma, contudo participava em bastantes como aluna, o que foi bastante enriquecedor.

Assim, posso dizer que o estágio curricular foi dividido em três diferentes partes, sendo a primeira uma fase de observação, de seguida surgiu a fase de co-licença e por fim a fase de licença autónoma.

3.1. Fase de Observação

Esta fase que ocorreu entre outubro e fevereiro, consistiu na observação das aulas lecionadas pelos professores da instituição, isto para que pudesse familiarizar-me com o local e também perceber os métodos utilizados por estes. Durante toda esta fase fui observando todos os exercícios que eram realizados pelos professores com as diferentes turmas e também a sua forma de interagir e de dar “feedbacks” a cada tipo de população consoante a sua faixa etária. Para uma melhor adaptação, tentei sempre apontar tudo o que achava mais importante, uma vez que ia colocando questões sobre os exercícios realizados para perceber sempre o porquê de cada exercício. Assim, nas próximas fases do estágio já teria uma base para que pudesse aplicar da melhor forma os conhecimentos adquiridos nesta fase.

3.2. Fase de Co-lecinação

Nesta fase que ocorreu entre fevereiro e abril, já assumi um papel mais ativo, uma vez que tive oportunidade de lecionar partes de algumas aulas, sempre com o auxílio do professor da instituição. A aula era iniciada pelo professor, de seguida eu poderia dar a parte que tinha sido estipulada anteriormente, nessa parte eu dava os exercícios previamente planeados e ia dando os “feedbacks” e correções que achava necessárias para o bom funcionamento da aula.

3.3. Fase de Lecinação Autónoma

Esta foi a última fase pela qual passei, que decorreu entre abril e junho, foi do ponto de vista prático a mais enriquecedora uma vez que pude ver quais as dificuldades que iria passar num futuro profissional como técnica de Desporto. Nesta pude colocar em prática tudo o que aprendi durante os anos de Licenciatura e também tudo o que fui captando ao longo das fases anteriores do estágio. Foi nesta fase que me foi dada a oportunidade de assumir a liderança de uma turma por completo. Ou seja, aqui pude planear uma aula/sessão por completo, aplicar os exercícios programados previamente e verificar se estes eram adequados para cada tipo de alunos ou se teria de fazer

alterações. Foi também possível dar os “feedbacks” necessários a cada aluno para que cada um destes pudesse melhorar a aperfeiçoar aquilo que estavam a aprender. Nesta fase o orientador na instituição estava sempre presente para que pudesse ajudar-me a melhorar e fazer críticas construtivas para a minha formação nesta área.

4. Atividades Desenvolvidas

Das diversas atividades existentes no local onde me encontrava a realizar o estágio, eu tive intervenção apenas nas atividades aquáticas, uma vez que era o estipulado no início do estágio curricular. Como já foi referido anteriormente as atividades em que estava envolvida eram natação para bebés, AMA, iniciação à natação, aperfeiçoamento, manutenção, hidroginástica e natação de competição. De seguida vou falar de cada uma destas atividades.

4.1. Natação para bebés

Este é o primeiro contacto dos bebés com o meio aquático, esta turma tinha alunos cujas idades variavam entre os 12 e os 36 meses. As atividades realizadas tinham sempre um carácter lúdico, pois o objetivo principal das sessões era criar um a vontade da criança naquele meio para que posteriormente possa evoluir consoante a sua idade e capacidades. Devido à sua fragilidade os bebés eram sempre acompanhados por um familiar (na maioria das vezes o pai ou a mãe). Esta foi uma das vertentes em que mais pude estar em contacto com as crianças pois podia acompanhá-las em meio aquático juntamente com os pais, para auxiliar o professor titular da sessão. Durante a minha fase de lecionação tive oportunidade de realizar alguns planos de aula, como podemos verificar em anexo (Anexo 6).

4.2. AMA

Como o próprio nome indica a AMA tem como objetivo a adaptação e desenvolvimento da criança ao meio e a todos os níveis. Estas aulas eram realizadas numa parte do tanque de aprendizagem (0,70m). Aqui as crianças que tinham idades

compreendidas entre os 4 e 6 anos começam por aprender o equilíbrio, a respiração e a propulsão. Nesta fase os alunos também faziam a manipulação de objetos flutuantes que os pudessem ajudar a explorar o meio aquático e a iniciar aprendizagem das técnicas de natação. Para isso realizei também alguns planos de aula (Anexo 7).

4.3. Iniciação à Natação/Aperfeiçoamento/Manutenção

Nesta fase os alunos encontram-se com idades compreendidas entre os 7 e os 16 anos, na instituição estavam divididos em três turmas, iniciação I/II/III, contudo a turma de iniciação III, tem como objetivo o aperfeiçoamento das técnicas e a manutenção destas. Consoante as suas idades e desenvolvimento as aulas destas turmas estavam também divididas entre o tanque de aprendizagem (1,30m) e o tanque semiolímpico (1,80m). Nestas aulas já havia um maior cuidado na coordenação dos movimentos dos braços e das pernas com o controlo da respiração. Inicialmente eram introduzidas as técnicas de Crawl e Costas (Anexos 9 e 10) e só nas turmas mais avançadas se ia introduzindo o estilo de Bruços e Mariposa (Anexos 11 e 12).

Havia também turmas de iniciação, aperfeiçoamento e manutenção para os adultos (Anexo 8)

4.4. Natação de Competição

Nesta secção os alunos tinham treinos diariamente, uma vez que estavam divididos por escalões e cada escalão representava o CNG em competições a nível regional e também nacional. Aqui os atletas já tinham um maior nível de aprendizagem e desempenho. Apenas assisti a alguns treinos, uma vez que estes coincidiam maioritariamente com os horários das aulas de ensino das técnicas.

4.5. Hidroginástica

Estas aulas eram maioritariamente frequentadas por elementos do sexo feminino, contudo também havia elementos do sexo masculino, todos os indivíduos que frequentavam estas aulas tinham idades superiores a 30 anos. A hidroginástica era realizada no tanque de aprendizagem (1,30m) e era constituída por uma série de exercícios previamente planeados pela professora responsável pela aula, sempre seguindo o ritmo da música. Por vezes eram utilizados utensílios flutuantes para ajudar na realização dos exercícios. Neste tipo de aulas nunca participei como professora responsável, contudo realizava as aulas em meio aquático com os restantes alunos de forma a perceber as dificuldades e vantagens de cada exercício realizado e também para perceber que os tempos fora de água são diferentes dos tempos dentro de água, o que foi bastante enriquecedor para mim.

5. Atividades Complementares

Durante o período de estágio houve algumas atividades complementares, realizadas ao fim de semana.

Pude lecionar também algumas aulas de apoio aos alunos com mais dificuldades que frequentavam o 2ºano da Licenciatura em Desporto, estas foram propostas pelo Professor Mário Costa e foram bastante enriquecedoras, uma vez que foram a minha primeira experiência de lecionação autónoma, onde pude verificar quais as minhas maiores dificuldades e quais os pontos em que me sentia mais à vontade.

Uma formação realizada era “I Jornadas Técnicas da Guarda – Escolas de Natação”, esta decorreu no auditório do Paço da cultura da Guarda no dia 13 de Dezembro de 2013. A principal temática abordada foi a gestão e organização do espaço de piscinas, esta formação foi uma mais-valia para mim enquanto futura profissional na área do Desporto pois foram abordadas temáticas importantes para esta área.

Tive também a oportunidade de frequentar o Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura, realizado pela ANIC, no dia 7 de Dezembro de 2013 e teve lugar no

Complexo de Piscinas Municipais da Guarda. Assim, com aprovação no curso pude participar em várias provas de natação realizadas na região, onde adquiri muitos conceitos importantes a nível da natação pura. Foi uma formação que gostei muito de realizar, pois sempre que possível e que seja convocada, posso acompanhar mais de perto as provas e isso é bastante enriquecedor para mim, pois a cada prova posso aprender algo de novo.

Em anexo segue-se o Diploma do Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura (Anexo 5).

**Parte IV- Reflexões
Finais**

Reflexão Final

Após a realização do estágio, cabe a cada estagiário refletir acerca do modo como correu todo o tempo de estágio curricular. Devo assim, fazer um balanço geral de todo este processo, avaliando os aspetos positivos e os aspetos negativos, contudo acho que não houve aspetos negativos, mas sim aspetos menos positivos ou aspetos que devem ser melhorados.

No que diz respeito a todos os elementos que faziam parte daquela equipa senti-me bem recebida, tanto pelos professores, como auxiliares e até os nadadores salvadores, todos se prontificaram a ajudar os estagiários no que fosse necessário.

No entanto, a adaptação ao local de estágio foi bastante complicada, já estava à espera que não fosse fácil, contudo foi bem mais complicada do que estava à espera quando escolhi as PMG como local para passar estes nove meses de estágio curricular.

Ao longo do tempo fui-me sentindo melhor, uma vez que inicialmente mostravam algum receio em deixar-nos realizar alguma atividade, talvez por não conhecerem o nosso trabalho e as nossas competências, mas depois de algum tempo já pareciam ter mais confiança em nós como estagiários.

Assim, iniciei o estágio com a fase de observação, esta fase foi bastante longa o que foi um pouco desanimador para mim e também para os colegas que estavam comigo no estágio. Inicialmente a culpa também poderá ter sido nossa, pois tínhamos receio de falhar e de pedir que pudessemos ter um papel mais interventivo, contudo com o passar do tempo começamos a perceber que todos os nossos colegas que se encontravam a estagiar noutros locais já estavam numa fase mais avançada e nós não passávamos de meros observadores. Contudo apesar da pouca ou nenhuma intervenção que nós tínhamos nesta fase é claro que foi uma fase enriquecedora em termos de conhecimentos e metodologias. Aqui comecei a ter uma noção de como era uma aula de natação para bebés, de adaptação ao meio aquático, de ensino das técnicas, tanto para crianças como para adultos. Nesta fase adquiri conhecimentos que foram bastante úteis

nas fases seguintes, fiquei a conhecer as turmas, quais as metodologias utilizadas por cada professor e em cada turma.

As aulas que mais acompanhei durante esta fase foram as lecionadas pelo meu orientador no local, o Professor Luís Martins, ele estava sempre pronto a ajudar-nos no que fosse necessário e a retirar qualquer dúvida que tivéssemos ao longo das aulas que estávamos a assistir.

De seguida passei para a fase de co-lecinação. Esta só ocorreu no segundo semestre, uma vez que a fase de observação como já referi foi bastante longa. Nesta fase senti as primeiras dificuldades como “professora”. Pois nada daquilo já era novidade para mim, todos aqueles alunos já eram conhecidos da fase anterior, contudo aqui entrei pela primeira vez em contacto com eles. Senti-me bastante nervosa, pois ainda não tinha qualquer à vontade e tinha um enorme medo de falhar/errar perante os alunos, os pais e principalmente os professores da instituição que tinham depositado a confiança em mim para lecionar uma parte da aula. Nesta fase apenas lecionava uma parte da aula, tal como o meu colega de estágio, nós planeávamos uma parte que era estipulada anteriormente e o professor principal da aula lecionava a restante aula, ou seja, aqui nós ou fazíamos o início da aula, ou um exercício na parte principal ou o final da aula, sempre acompanhados pelo professor.

Devo confessar que as maiores dificuldades foram mesmo no início, pois com o passar do tempo tudo se foi tornando mais fácil.

Nesta fase as aulas em que tive mais intervenção foram as aulas de natação para bebés, em que estava dentro de água com os bebés e os seus pais e acompanhava todos os exercícios realizados por estes. Ajudava sempre na preparação dos elementos necessários para a realização da aula o que também foi bastante enriquecedor também.

Passadas estas duas fases, da observação e de co-lecinação, passei então para a fase de leção autónoma. Devo dizer que esta fase foi bastante curta, contudo, na minha opinião, foi a que mais contribuiu para a minha formação como profissional.

Aqui voltou novamente aquele nervosismo inicial, claro que aqui já tinha contacto com todos os alunos, contudo tinha sempre o apoio do professor responsável

da aula e nesta fase já teria toda a aula a meu cargo. Claro que o professor estava sempre ali para qualquer dificuldade, mas tanto a planificação da aula como a lecionação desta já era feita por mim enquanto estagiária.

Tentei aplicar da melhor maneira possível todos os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura e também adquiridos ao longo dos meses em que estive ali presente.

Assim, posso dizer que houve bastantes pontos positivos, contudo também houve alguns menos bons, principalmente o facto de ter passado a maior parte do estágio numa única fase de observação, restando assim pouco tempo para as fases mais importantes na minha opinião. É claro que a fase de observação também é bastante importante para a minha formação, mas quando fui para este estágio é óbvio que o meu principal objetivo era poder intervir na prática, pois na primeira fase sentia-me praticamente inútil/invisível naquele local. Não pelos funcionários e professores, pois como já disse foram sempre bastante acolhedores, mas sim pelo facto de não poder intervir de nenhuma forma ativa.

Sem dúvida que gostei de trabalhar com todas as turmas, mas é claro que há sempre algumas que se destacam mais, neste caso para mim as turmas que mais gostei de trabalhar foi a turma de bebés. É notório o seu desenvolvimento ao longo dos meses em que estive a acompanhá-los, alguns que inicialmente não largavam os pais por nada e no final já quase não precisavam deles para a realização das atividades no meio aquático. Outro público com quem gostei bastante de trabalhar foi com os adultos, embora normalmente seja mais difícil trabalhar com este tipo de público para mim foi enriquecedor, pois estes faziam críticas construtivas ao trabalho que eu estava a realizar, o que foi bastante bom para mim para poder melhorar ao longo do tempo.

Durante este tempo de estágio as formações que tive oportunidade de tirar também me ajudaram bastante uma vez que enriqueceram o meu leque de conhecimentos.

Não me arrependo de ter escolhido as PMG como local para estagiar, pois foi um estágio bastante enriquecedor para mim e no final até foi de encontro às minhas expectativas.

Para finalizar, após este período de estágio penso estar apta para o mundo do trabalho, e também para enfrentar quaisquer dificuldades que possam surgir neste. Adquiri conhecimentos e bagagem que num futuro próximo será necessária e bastante útil para mim enquanto profissional na área.

**Parte V - Referências
Bibliográficas**

Referências Bibliográficas

Ahr, B. & Kuenzi, I. (2006). *Nadar com bebés y niños pequeños* (6ª edição ed). Barcelona: paidotribo;

Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação*. Xistarca;

Barbosa, T., Costa, M. et al. (2010). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado*. EFDeportes.com, Revista Digital, nº 143;

Barbosa, T., Costa, M. et al. (2011). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado*. EFDeportes.com, Revista Digital, nº 156;

Barbosa, T., Costa, M. et al. (2012). *A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas*. EFDeportes.com, Revista Digital, nº 170;

Bonachela, V. (1994). *Manual Básico de Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint

Carvalho, C. (1994). *Natação. Contributo para o sucesso ensino-aprendizagem*.

Luque, R. *Guia de las actividades acuáticas* (2ª Edição ed.). Barcelona: Paidotribo;

Pérez, E., & Pérez, F. *Educación infantil en el medio acuático*. Madrid: Gymnos editorial;

Sarmiento, P., & Carvalho, C. (1982). *Aprendizagem Motora e Natação*. Lisboa:

Centro de Documentação e Informação;

Vasconcelos Raposo, A. (1978). *O Ensino da Natação*. Lisboa: Edições do Instituto Superior de Educação Física da Universidade Técnica de Lisboa;

Vasconcelos Raposo, A. (1981). *O Ensino da Natação*. Lisboa: Centro de documentação e informação.

Anexos

Anexos I – Plano
de Estágio

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
 Licenciaturas
 Mestrados

MODELO

GESP.004.02

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Tânia Mesquita Pereira N.º 5007534

Docente orientador: Ílário Jorge de Oliveira Costa

Supervisor: Luís Filipe Fernandes Martins

2. PLANO DE ESTÁGIO

O processo de estágio a que me proponho irá decorrer nas piscinas municipais da Guarda e estará subjacente ao aperfeiçoamento dos processos de ensino/aprendizagem no âmbito das actividades aquáticas. Prevê-se o aprofundamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas:

- (i) Adaptação ao meio aquático,
- (ii) ensino das técnicas de nado,
- (iii) Treino desportivo em natação pura,
- (iv) natação para bebés,
- (v) Hidrogimástica.


Numa primeira fase será privilegiada uma posição de observação perante as aulas a serem lecionadas pelo supervisor na (Administração) instituição. numa fase mais avançada iréi proceder ao planeamento dos programas das classes em questão e para posteriormente aplicá-los em contexto real. Semanalmente serão agendadas reuniões com o orientador da ESECD por forma a monitorizar todo o processo e auxiliar na construção dos programas.

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<u>04 10 20 13</u> Data	<u>04 10 20 13</u> Data	GUARDA, CIDADE DESPORTO - E.M. PISCINAS MUNICIPALIS DA GUARDA Data
<u>Tânia Pereira</u> (assinatura)	<u>Ílário</u> (assinatura)	_____ (assinatura e carimbo da Entidade) <small>Cont. 504 456 787</small>

Anexo II –
Planeamento Anual
de Estágio

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1	IPG	Feriado	Feriado	Férias	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Feriado	Fim-de-semana
2	IPG	Fim-de-semana	IPG	Férias	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG
3	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG
4	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	IPG	Estágio	Fim-de-semana	IPG
5	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana
6	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio
7	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana
8	IPG	Estágio	Estágio	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana
9	IPG	Fim-de-semana	Feriado	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG
10	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG
11	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	IPG	Estágio	Fim-de-semana	IPG
12	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana
13	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio
14	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana
15	IPG	Estágio	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana
16	IPG	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG
17	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG
18	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	IPG	Estágio	Fim-de-semana	IPG
19	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	IPG	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana
20	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio
21	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana
22	IPG	Estágio	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana
23	IPG	Fim-de-semana	Férias	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG
24	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Férias	Estágio	IPG	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG
25	Estágio	IPG	Férias	Fim-de-semana	IPG	Férias	Feriado	Fim-de-semana	IPG
26	Fim-de-semana	IPG	Férias	Fim-de-semana	IPG	Férias	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana
27	Fim-de-semana	Feriado	Férias	IPG	Fim-de-semana	Férias	Fim-de-semana	IPG	Estágio
28	IPG	Fim-de-semana	Férias	IPG	Estágio	Férias	IPG	IPG	Fim-de-semana
29	IPG	Estágio	Férias	IPG	Fim-de-semana	Férias	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana
30	IPG	Fim-de-semana	Férias	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana	IPG	Estágio	IPG
31	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Férias	Estágio	Fim-de-semana	IPG	Fim-de-semana	Fim-de-semana	Fim-de-semana

	Fim-de-semana
	Aulas IPG
	Aulas IPG/Estágio
	Estágio
	Feriado
	Férias
	Dias livres

Anexo III –
Horário Semanal
de Estágio

	Terça-feira	Sexta-feira
14h30/16h00		1º Ciclo
16h30/17h15		Hidroginástica
17h15/18h20		
18h20/19h05	Iniciação II	Natação p/ bebés
19h10/19h55	AMA	AMA
20h00/20h45	Iniciação (Adultos)	Iniciação (Adultos)

	Quarta-feira
14h30/16h00	1º Ciclo
16h00/17h45	
17h45/18h30	Iniciação III
18h40/19h25	Iniciação I
19h30/20h15	Hidroginástica
20h30/21h15	Manutenção (Adultos)

Anexo IV –
Exemplar de Ata de
Estágio

Ata de reunião de estágio

Aos vinte e um dias do mês de novembro do ano de dois mil e treze, pelas onze horas e quinze minutos, sob a presidência de Mário Costa, reuniu, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, o grupo de estágio, com a presença dos seguintes elementos: Mário Costa, Rita Bessa, Tânia Pereira e Diogo Fernandes. A reunião foi realizada seguindo a seguinte ordem de trabalhos:

Primeiro ponto: Sumarização do programa de trabalhos;

Segundo ponto: Discussão de dificuldades e esclarecimento de dúvidas respeitantes à semana de trabalho;


Terceiro ponto: Outros assuntos.

Relativamente ao primeiro ponto foram enunciadas e abordadas as atividades realizadas durante o período semanal.

No segundo ponto, foram sugeridos pelo professor alguns exercícios para elaboração de progressões pedagógicas a realizar pelos alunos, na Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e Natação para Adultos, em aulas por eles lecionadas no local de estágio durante a semana. Foi ainda abordada pelo professor a questão da necessidade de uma participação mais interventiva em algumas aulas do estágio curricular, bem como da necessidade de estabelecimento de relações entre os exercícios das aulas e os modelos e técnicas de ensino.

Nada mais havendo a tratar, o professor deu como encerrada a reunião, da qual se laborou a presente ata, que vai ser assinada por todos os presentes.

Professor Mário Costa



Rita Bessa



Tânia Pereira



Diogo Fernandes



Anexo V –
Diploma Curso
Elementar de
Arbitragem



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

DIPLOMA

Tânia Mesquita Pereira

Frequentou o curso _____

Elementar de Arbitragem Natação Pura

Tendo obtido a classificação de APTO.

_____, 30 de Dezembro de 2013

A FEDERAÇÃO _____

António José Silva

(Presidente)

Anexo VI – Plano
de aula Natação
para bebés

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 18/04/2014 Aula n° X Turma: Natação para bebés N° Alunos: 10	Hora: 18h20m/19h05m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'		
Unidade Didática: Natação para bebés		Material: Pavimento antiderrapante, flutuadores tubulares, arcos não flutuantes, colchões, bolas flutuantes			
Objetivos da aula: Proporcionar o deslocamento do bebé no meio aquático e todo o meio envolvente					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Realizar de forma gradual o aquecimento de todas as partes o corpo do bebé, para que de seguida esteja preparado para a parte fundamental da aula.	- Sempre acompanhado pelo familiar, a criança terá de realizar o deslocamento pelo espaço disponível, utilizando as bolas flutuantes para ajudar na tarefa.	- Bolas flutuantes	10'	10'
Parte fundamental	- Desenvolver as capacidades da criança tanto em meio aquático como no seu envolvente. Desenvolver o controlo da respiração, realizando imersões.	- Com a ajuda do acompanhante o bebé deve saltar para a água, para dentro de um flutuador tubular em forma de círculo; - De seguida levar esse círculo até à outra ponta da piscina; - Sair da água (tentar que seja sozinho) e realizar o deslocamento por dentro de um túnel fora de água; - Ao sair do túnel, o bebé deve apanhar uma bola flutuante e de seguida saltar novamente para a água e realizar o mesmo percurso até à outra margem, contudo agora deverá ser com a bola nas mãos.	- Flutuadores tubulares; - Colchões; - Bolas flutuantes	25'	35'
Retorno à calma	- Promover o retorno da criança à calma	- Colocar vários colchões flutuantes pela piscina com 2/3 bebés em cada um deles; - Deixar que o bebé relaxe sempre acompanhado pela supervisão de um adulto.	- Colchões	10'	45'

Anexo VII – Plano
de aula AMA

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 18/04/2014 Aula nº X Turma: AMA Nº Alunos: 12	Hora: 19h10m/19h55m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'		
Unidade Didática: Adaptação ao meio aquático		Material: Colchões, placas, arcos não flutuantes.			
Objetivos da aula: Proporcionar a adaptação da criança ao meio aquático					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Realizar de forma gradual o aquecimento de todas as partes do corpo do aluno, para que de seguida esteja preparado para a parte fundamental da aula.	- Os alunos andam livremente no meio aquático; - Realizam saltos de golfinho.	----	7'	7'
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolver a capacidade respiratória; 2. Desenvolver o equilíbrio e a propulsão; 3. Desenvolver a propulsão e equilíbrio horizontal com apoio de mãos; 4. Desenvolver a propulsão e a respiração. 5. Introduzir os saltos; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada aluno deve realizar respirações agarrados à parede da piscina, “fazer bolinhas”; 2. Cada aluno coloca-se em cima dos colchões, batendo pernas crol; 3. Cada aluno agarra uma placa e bate pernas de crol; 4. O aluno agarra a placa e bate pernas crol para se deslocar e faz também a braçada, iniciando o ciclo respiratório. 5. O aluno coloca-se junto da piscina e em posição de cócoras faz a extensão dos MS, com o queixo junto ao peito e mergulha. 	- Colchões; - Placas.	33'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno gradual ao estado de calma, melhorando também a respiração.	- O aluno deve com calma recolher os arcos não flutuantes que o professor vai distribuir pelo tanque e levar para junto da parede.	- Arcos não flutuantes.	5'	45'

Anexo VIII – Plano
de aula Natação
para adultos

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 22/04/2014 Aula nº X Turma: Iniciação de adultos Nº Alunos: 8	Hora: 20h00m/20h45m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'		
Unidade Didática: Natação para adultos		Material: Placas, pullbuoy.			
Objetivos da aula: Aperfeiçoar as técnicas de crol e costas.					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Realizar de forma gradual a ativação muscular e o aumento da temperatura corporal para evitar lesões.	- Fora de água, realizar a mobilização das articulações (Por exemplo rodar MS à frente e atrás, rodar joelhos, rodar cabeça, rodar cintura)	----	5'	5'
Parte fundamental	- Desenvolver a capacidade respiratória; - Sincronização da braçada com a pernada de crol; - Sincronização da pernada com a braçada de costas.	- O aluno agarra no pullbuoy, executando pernada de crol efetuando primeiro, MS direito e depois MS esquerdo; - O aluno coloca o pullbuoy entre os MI e executa braçada alternada (direita/esquerda), com respiração lateral e sem pernada. Variante 1- Igual ao anterior com pernada dos MI. - Na posição dorsal, o aluno agarra na placa e coloca-a com os MS esticados atrás da cabeça e realiza pernada de crol; - O aluno coloca a placa na coxa e segura com os MS, fazendo a pernada de crol e realizando a rotação dos ombros; - O aluno coloca um pullbuoy entre os MI, realizando a pernada e realiza o movimento alternado dos MS.	- Pullbuoy; - Placas.	35'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno do corpo ao estado de calma.	- Cada aluno com uma placa, deve flutuar livremente pela piscina.	- Placas	5'	45'

Anexo IX – Plano
de aula Iniciação:
Técnica de Crol

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 12/03/2014 Aula nº X Turma: Iniciação I Nº Alunos: 8		Hora: 18h40m/19h25m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'	
Unidade Didática: Iniciação Crianças		Material: Placas, pullbuoy e bolas coloridas.			
Objetivos da aula: Iniciar a técnica de crol					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Fazer a ativação funcional de forma gradual, aumentar a temperatura corporal e promover a circulação.	- Os alunos realizam “saltos de golfinho”.	----	5'	5'
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordenar movimento dos MS com MI; 2. Sincronização dos MS e MI com a respiração; 3. Apreender a técnica completa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em decúbito ventral, o aluno deve realizar o movimento dos MI, com a placa nas mãos esticada à frente; Variante 1: O aluno realiza o mesmo movimento de MI, agora com braçada do lado direito apenas; Variante 2: O mesmo agora com braçado do lado direito; <ol style="list-style-type: none"> 2. O mesmo exercício que o anterior, mas agora com respiração sempre que faz a braçada do lado direito; 3. O aluno deve executar a técnica de crol completa apenas com o pullbuoy nas mãos para coordenar a braçada. 	- Placa; - Pullbuoy.	35'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno gradual ao estado de calma.	- O professor faz duas equipas, cada aluno com uma bola colorida e o objetivo é que os alunos lancem as bolas para o campo adversário e evitar que estas fiquem no seu campo.	- Bolas coloridas.	5'	45'

Anexo X – Plano
de aula Iniciação:
Técnica de Costas

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 19/03/2014 Aula nº X Turma: Iniciação I Nº Alunos: 8	Hora: 18h40m/19h25m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'		
Unidade Didática: Iniciação Crianças		Material: Placas, pullbuoy e flutuadores tubulares (esparguete).			
Objetivos da aula: Iniciar a técnica de costas					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Fazer a ativação funcional de forma gradual, aumentar a temperatura corporal e promover a circulação.	- Os alunos realizam “saltos de golfinho”.	----	5'	5'
Parte fundamental	4. Coordenar movimento de MI; 5. Coordenar movimentos de MS; 6. Coordenar MS com MI/ Técnica completa de costas.	1. O aluno agarra na placa e coloca-a junto às coxas e executa a pernada de crol; Variante 1: O mesmo exercício, mas com a placa atrás da cabeça. 2. O aluno agarra a placa e coloca-a nas coxas executando a pernada de crol, ao mesmo tempo faz o movimento de rotação com os ombros alternadamente; Variante 1: O mesmo exercício, mas o movimento dos ombros passa a ser o movimento dos braços, deve efetuar o movimento duas vezes cada braço; 3. Em decúbito dorsal, com o pullbuoy entre os MI, deve executar a pernada e ao mesmo tempo executar o movimento do braço direito e de seguida do braço esquerdo.	- Placa; - Pullbuoy.	35'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno gradual ao estado de calma.	- Cada aluno com o seu esparguete, deve fazer dele o seu “cavalo”. Fica e frente ao seu colega tentando cada um derrubar o adversário. Este exercício serve também para promover o equilíbrio de uma forma divertida.	- Esparguetes	5'	45'

Anexo XI – Plano
de aula Iniciação:
Técnica de Braços

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 29/04/2014 Aula nº X Turma: Iniciação II Nº Alunos: 10		Hora: 18h20m/19h05m Espaço: Tanque de aprendizagem Duração: 45'	
Unidade Didática: Iniciação Crianças		Material: Placas, esparguetes, pullbuoy, bolas coloridas, balizas pequenas.			
Objetivos da aula: Iniciar a técnica de braços					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Fazer a ativação funcional de forma gradual, aumentar a temperatura corporal e promover a circulação.	- A turma deve ser dividida em duas equipas e cada uma delas deve tentar fazer cinco passes entre si sem perder a bola.	- Bola colorida.	5'	5'
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar a ação dos MI com respiração; 2. Realizar o movimento dos MS; 3. Aprender a ação dos MS com a respiração; 4. Promover a sincronização dos MS com os MI. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno deve agarrar a placa e executar a pernada de braços com respiração; 2. O aluno coloca o esparguete por baixo dos braços e deve realizar a braçada de braços; 3. O aluno coloca um pullbuoy entre os MI e realiza a braçada de braços juntamente com a respiração; 4. O aluno deve realizar duas vezes o movimento dos MI e duas vezes o movimento dos MS <p>Variante 1: O aluno deve realizar o estilo de braços completo, ou seja uma vez a ação dos MI e uma vez a ação dos MS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Placa; - Esparguete; - Pullbuoy. 	35'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno gradual ao estado de calma.	- A turma deve ser novamente dividida em duas equipas e assim jogarem polo aquático enquanto relaxam.	- Balizas	5'	45'

Anexo XII – Plano de
aula Iniciação:
Técnica de Mariposa

Professor Estagiário: Tânia Pereira Professor Coordenador: Luís Martins Local: PMG		Data: 21/05/2014 Aula nº X Turma: Iniciação III Nº Alunos: 6	Hora: 17h45m/18h30m Espaço: Tanque semiolímpico (25m) Duração: 45'		
Unidade Didática: Iniciação Crianças		Material: Barbatanas, pullbuoy.			
Objetivos da aula: Iniciar a técnica de mariposa					
Conteúdos	Objetivos	Descrição das atividades	Material	Tempo parcial	Tempo total
Ativação funcional	- Fazer a ativação funcional de forma gradual, aumentar a temperatura corporal e promover a circulação.	- Executar 4 vezes cada estilo apreendido anteriormente (Crol, costas e bruços).	----	7'	7'
Parte fundamental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar o movimento correto dos MI; 2. Realizar o movimento correto dos MS; 3. Executar o movimento coordenado dos MI com os MS. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Com os braços junto ao corpo, efetuar apenas a pernada de mariposa, tentar percorrer a maior distância possível com a ajuda de barbatanas; Variante 1: O mesmo exercício, agora com os braços no prolongamento do corpo. <ol style="list-style-type: none"> 2. Com um pullbuoy nas pernas o aluno deve realizar a braçada de mariposa; 3. Duas pernadas de mariposa e uma braçada; Variante 1: Realizar uma pernada de mariposa e uma braçada, ou seja nado completo de mariposa.	- Barbatanas; - Pullbuoy;	33'	40'
Retorno à calma	- Promover o retorno gradual ao estado de calma.	- O aluno deve colocar-se junto à piscina, ou na prancha, e imitar os saltos que o professor irá exemplificar.	----	5'	45'