



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Henrique Cunha Rodrigues

julho | 2016



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em desporto

Pedro Henrique Cunha Rodrigues

Julho | 2016



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM
DESPORTO

PEDRO HENRIQUE CUNHA RODRIGUES

2016

Ficha de Identificação de Estágio Curricular

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Coordenador: Professor Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa

Discente: Pedro Henrique da Cunha Rodrigues

Número do aluno: 5008106

Instituição Acolhedora: Escola de natação do IPG / IPGym

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

Telefone: 271220144; **Fax:** 271222690; **E-mail:** gfc@ipg.pt

Tutor de Estágio: Carlos Filipe da Silva Chagas

Nº de cédula profissional: 5160

Habilitações Académicas: Mestrado em Treino de Jovem Atleta

Duração do estágio: De 28 de Setembro de 2015 a 30 de Junho de 2016.

Nº de horas: 458 horas

Agradecimentos

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização e bom funcionamento do meu estágio, pela colaboração, disponibilidade e apoio prestados.

Primeiramente um agradecimento especial aos meus pais e irmão pelo apoio e conselhos em todas as minhas decisões no decorrer do meu percurso académico.

A todos os professores pela disponibilidade e ensinamentos ao longo da minha formação académica. E também aos meus amigos que de uma forma ou outra me ajudaram na finalização desta etapa.

Ao meu orientador, Professor Doutor Mário Costa, por toda a ajuda, apoio e orientação fornecida ao longo do estágio, pois foi graças a ele que esta última etapa de aprendizagem se tornou tão rica.

Um agradecimento especial ao professor Carlos Chagas, professora Maria João, professora Natalina Casanova e professora Bernardete Jorge pela monitorização, transmissão de conhecimentos, conselhos e amizade demonstrados no decorrer deste ano letivo.

À Associação Cultural Copituna d'Oppidana e todos os seus membros, que considero amigos para a vida. A vós agradeço todas as vivências e todos os ensinamentos que transferi para o meu dia-a-dia. Obrigado por me ensinarem a aproveitar as pequenas coisas da vida e por me mostrarem o enorme valor da amizade.

Resta-me agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda e à cidade da Guarda por estes três maravilhosos anos que vivi, cheios de aprendizagem, crescimento e momentos inesquecíveis.

Resumo

O presente Relatório Estágio é resultado de um percurso de estágio curricular, desenvolvido no IPGym e na escola de natação do IPG. Este estágio surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-estar para conclusão e obtenção da Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio teve duração de 458 horas (de contacto), que foram distribuídas semanalmente de segunda a sexta-feira durante o ano letivo nas duas instituições de intervenção.

A elaboração do presente trabalho rege-se por descrever toda a estrutura envolvente no percurso de estágio. No mesmo, podemos analisar a caracterização das áreas de intervenção, os objetivos cumpridos e também identificar as várias atividades desenvolvidas no âmbito das três áreas de intervenção (Sala de exercício, Aulas de Grupo e Atividades aquáticas).

Foi um percurso recheado de prática, competência, planificação das aulas e prescrição de exercícios que me fizeram evoluir no decorrer do estágio letivo.

Após a finalização do estágio e fazendo uma retrospectiva penso ter conseguido cumprir com os meus objetivos estabelecidos inicialmente e superado as adversidades sentidas nas diferentes áreas de trabalho. Foram momentos de aprendizagem e de transferência de conhecimento que me facilitaram nas intervenções futuras enquanto profissional na área do desporto.

Palavras-chave: Sala de exercício; Atividades aquáticas; Prescrição do exercício físico; Aulas de Grupo

Índice:

Ficha de Identificação de Estágio Curricular	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Índice:	iv
Índice de figuras	vii
Índice de Imagens:	viii
Índice de tabelas	ix
Índice de siglas	x
Introdução	1
Capítulo I - Caracterização e Análise da entidade acolhedora.	2
1.Caracterização e contextualização do local de estágio.	3
1.1 Caracterização do Meio Envolvente.	3
1.1.1 IPGym	3
1.1.2 Escola de Natação do IPG	3
1.2 Recursos Humanos	4
1.2.1 IPGym	4
1.2.2 Escola de Natação do IPG	4
1.3 Recursos Físicos	5
1.3.1 IPGym	5
1.3.2 Escola de Natação do IPG	6
1.4 Recursos materiais	8
1.4.1 IPGym	8
1.4.2 Escola de Natação do IPG	9
Capítulo II - Objetivos e Planeamento de Estágio.....	11
2.1 Definição da área de intervenção.....	12

2.1.1 IPGym.....	12
2.1.2. Escola de natação do IPG	12
2.1.3. Aulas de Grupo	13
2.2. Objetivos.....	13
2.2.1 Gerais	13
2.2.2. Específicos	14
2.3. Calendarização.....	14
2.3.1 Calendarização semanal de trabalho.....	14
2.3.2 Calendarização anual de trabalho	15
Capitulo III Atividades desenvolvidas	16
3.1. Atividades de Intervenção	17
3.1.1 IPGym.....	17
3.1.1.1 Acompanhamento geral dos clientes.....	17
3.1.1.2 Acompanhamento individualizado.....	18
3.1.1.2.1 Testes de aptidão física.....	18
3.1.1.2.2 Princípios para a Planificação das Sessões de Treino	20
3.1.1.2.3 Cliente 1.....	21
3.1.1.2.4 Cliente 2 / Cliente 3	22
3.1.1.2.5 Cliente 4.....	24
3.1.1.3 Projeto +65	24
3.1.2 Aulas de Grupo.	25
3.1.2.1 Step atlético	25
3.1.2.2 HIIT	26
3.1.3 Escola de Natação do IPG	26
3.1.3.1 Observações	26
3.1.3.2 AMA.....	27
3.1.3.3 Natação pura desportiva.....	29

3.1.3.4 Hidroginástica	32
3.2. Atividades de promoção e formação.	34
3.2.1 Atividades de promoção	34
3.2.1.1 Hidrosolidária.....	34
3.2.1.2 Skill Games	35
3.2.2 Atividades de formação.	35
3.2.2.1 1º Encontro de Desporto Adaptado	35
3.2.2.2 Psicologia do Desporto e do Exercício – Da Investigação à Intervenção... ..	36
3.2.2.3 XXXIX Congresso da APTN.....	36
3.2.2.4 1º Congresso de Futebol "O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a prática"	37
Capitulo IV - Reflexão Final.	38
Reflexão Final	39
Bibliografia.....	42
Referencias Bibliográficas.....	43
Anexos.....	45

Índice de figuras

Figura 1 Hierarquia do programa IpGym	4
Figura 2 Organigrama dos vários agentes da escola de natação do IPG	5
Figura 3 Teste de 1 RM, Cliente 1	22
Figura 4 Método da pirâmide invertida	33
Figura 5 Método da relação	33

Índice de Imagens:

Imagem 1 Sala de Fitness (fonte própria).....	5
Imagem 2 Sala de Dança	5
Imagem 3 Sala de Córdio e Musculação (fonte própria)	6
Imagem 4 Balneários Masculinos e Femininos (fonte própria)	6
Imagem 5 Espaço Outdoor (fonte própria).....	6
Imagem 6 Gabinete de Estagiários (fonte própria).....	6
Imagem 7 Zona de banho ou zona de cais (fonte própria)	6
Imagem 8 Receção (fonte própria)	7
Imagem 9 Balneários Monitores (fonte própria)	7
Imagem 10 Balneários (fonte própria).....	7
Imagem 11 Sala técnica (fonte própria)	7
Imagem 12 Zona ao público (fonte própria).....	7
Imagem 13 Logotipo da escola de natação do IPG	12
Imagem 14 (Barbosa et al, 2010) Ensino das técnicas alternadas	31
Imagem 15 ensino das técnicas simultâneas (Barbosa et al, 2011).....	31
Imagem 16 Panfleto da hidrosolidário (fonte própria)	34
Imagem 17 Atividade hidrosolidário (fonte própria)	34
Imagem 18 Panfleto SKILL GAMES (fonte própria).....	35
Imagem 19 Panfleto 1º Encontro de Desporto Adaptado	36
Imagem 20 Panfleto Psicologia do Desporto e do Exercício	36
Imagem 21 Panfleto XXXIX Congresso da APTN.....	36
Imagem 22 Panfleto 1º Congresso de Futebol.....	37

Índice de tabelas

Tabela 1 Materiais da Sala de Musculação	8
Tabela 2 Materiais da Sala De Dança.....	9
Tabela 3 Materiais existentes na escola de natação do IPG	10
Tabela 4 calendarização semanal do estágio curricular.....	15
Tabela 5 Calendarização anual do estágio curricular	15
Tabela 6 Dados analisados nas medições antropométricas	19
Tabela 7 Fatores de Risco para a prática de exercício físico do cliente 1	21
Tabela 8 Avaliações Perímetros, Cliente 2 e 3	23
Tabela 9 Avaliações Pregas, Cliente 2 e 3	23
Tabela 10 Etapas aa adaptação ao meio aquático.....	28
Tabela 11 Principais focos de intervenção. (Barbosa & Queirós, 2005).....	32

Índice de siglas

A.M.A - Adaptação ao Meio Aquático;

IPG - Instituto Politécnico da Guarda;

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto;

ESTH - Escola Superior de Turismo e Hotelaria;

ESTG - Escola Superior de Tecnologia e Gestão;

ESS - Escola Superior de Saúde;

GFUC - Guia de Funcionamento da Unidade Curricular;

ACSM - American College of Sports Medicine;

PAR-Q - Physical Activity Readiness Questionnaire

HIIT- High Intensity Interval Training

.

Introdução

Inserida na licenciatura de Desporto a unidade curricular de Estágio tem como principal objetivo por em prática todo o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e confrontar-se com a realidade de um ambiente profissional. É nesta mesma fase que desenvolve-se um ambiente de trabalho, de modo a vivenciar a prática, suportando-nos com a teoria, podendo assim desenvolver a componente crítica e a capacidade de enfrentar diferentes áreas de intervenção.

Estando eu ligado mais à área de treino ao longo da minha formação desportiva é contraditória a minha escolha na vertente de Bem-Estar e Exercício Físico. Porém, a minha seleção passa por não querer ficar por aqui na minha formação académica. Deste modo decidi focar-me mais na prescrição de exercício físico e saber como se comporta o corpo humano com as diferentes componentes de treino na vertente da saúde e bem-estar.

Posto isto, a minha intervenção passa por dois serviços ligados ao Instituto Politécnico da Guarda, sendo elas o IPGym e a escola de natação do IPG. Estas mesmas premiram-me assumir o papel de técnico de exercício físico. A opção por estes locais em simultâneo deveu-se a possibilidade de realizar um processo de intervenção com o público-alvo de forma mais autónoma e regular, o que em outras cadeias de health clubs ou piscinas com maior dimensão isso não seria possível. Mais ainda, são dois locais relativamente próximos que permitem uma dupla intervenção em diferentes meios (terrestre e aquático).

O plano de estágio, delineado no início do ano letivo para a colaboração nas entidades acolhedoras, apresenta-se em (Anexo I) e têm como finalidade estruturar a minha intervenção em três áreas, observação, intervenção e conclusão e avaliação.

A elaboração do Relatório de Estágio em causa tem como principal fim, dar a conhecer os meus principais objetivos e motivações para a realização do estágio, expor todo o trabalho desenvolvido e por fim fazer uma retrospectiva sobre o trabalho realizado.

Este relatório está organizado por cinco partes principais, sendo elas, caracterização e análise da entidade acolhedora, definição da área de intervenção, atividades desenvolvidas, e por fim, reflexão final do processo de estágio.

**Capitulo I -
Caracterização e Análise da entidade acolhedora.**

1.Caracterização e contextualização do local de estágio.

Localizada na cidade da Guarda, o IPG surge de um projeto de implementar o ensino superior na Guarda, que remonta à década de 70. Situado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro nº50, o IPG com o decorrer dos anos criou escolas que aumentaram a sua oferta formativa, sendo elas, Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), Escola Superior de Saúde (ESS) Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH) e Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

No decorrer deste ano letivo tive a oportunidade de intervir em dois serviços que são parte das unidades orgânicas do IPG, sendo elas, Escola de Natação do IPG e o ginásio da ESECD, IPGym.

1.1 Caracterização do Meio Envolverte.

1.1.1 IPGym

Relativamente ao programa IPGym serve essencialmente a população do IPG, desde alunos, professores e funcionários. Porém, este programa está também aberto à população externa. A grande maioria dos utentes do ginásio são alunos ou professores do IPG, embora também haja alguma comunidade externa sobretudo nas atividades de grupo.

Em termos demográficos, a população da cidade da Guarda é caracterizada por ser envelhecida e apresenta índices de natalidade baixos. O IPGym tem também um papel importante no treino da força em idosos, através do Programa Guarda + 65 em parceria com a câmara municipal da Guarda.

Tendo como principais concorrentes os ginásios Bemequer, Stadius Fitness Club, FitnessBibi, Ffitness, Ginásio Hotel e BemEstar, todos eles abrangem uma população diferenciada e com vários conceitos. O que distingue o IPGym dos ginásios mencionados é o facto de oferecer preços acessíveis e uma variedade de atividades ao longo da semana, umas das principais razões para a escolha do mesmo.

1.1.2 Escola de Natação do IPG

Olhando agora para a Escola de Natação do IPG, a principal adesão às piscinas e suas atividades é de uma comunidade externa, com jovens entre os 6 e 12 anos nas aulas de ensino das técnicas e população mais idosas nas atividades aquáticas. Tendo uma menor dimensão comparativamente as Piscinas Municipais da Guarda, faz com que o número de utentes seja menor. Em contra partida, oferece tarifas mais acessíveis e com

um ensino mais individual, um aspeto importante para a minha intervenção no decorrer do estágio.

1.2 Recursos Humanos

1.2.1 IPGym

O programa IPGym é orientado por uma estrutura interna pertencente à ESECD do IPG. Este programa é gerido por coordenadores do curso de desporto, onde se incluem professores e outros membros diretivos do curso. Em relação à gestão, este programa é gerido com base numa hierarquia. Para além da parte administrativa, o programa IPGym conta também com a colaboração de estagiários do curso de desporto. Os estagiários são responsáveis pelo normal funcionamento das atividades do ginásio. São nove os estagiários que integraram este projeto. (Figura 1)

Diretor Técnico do IPGym		
Prof. Natalina Casanova		
Responsável pela Sala de Musculação		Responsável pelas Aulas de Grupo
Prof. Natalina Casanova		Prof. Bernardete Jorge
	Estagiário	
Pedro Rodrigues	Cristiana Francisco	Stefan Venâncio
Vítor Graça	Maria Botas	Sónia Martins
Joana Branco	Anthony Vicente	Ana Simão

Figura 1 Hierarquia do programa IPGym

1.2.2 Escola de Natação do IPG

Relativamente ao funcionamento da piscina é chefiado por uma direção técnica partilhada. Sendo ela, o professor Mário Costa na responsabilidade pedagógica dos programas aquáticos e a professora Maria João destacada na parte administrativa. Monitorizada pelos professores Carlos Chagas, Tiago Almeida e Maria João têm a colaboração dos estagiários Pedro Rodrigues e Cristiana Francisco. Para um bom funcionamento existem as funcionárias Helena Relvas e Maria Marques (Figura 2).



Figura 2 Organigrama dos vários agentes da escola de natação do IPG

1.3 Recursos Físicos

1.3.1 IPGym

Tendo o IPGym uma ligação com a ESECD possui uma vasta oferta de espaços para a prática de atividade física.

Sendo assim os espaços que constituem o espaço do IPGym são os seguintes

- Sala de Fitness (Imagem 1);
- Sala de Dança (Imagem 2);
- Sala de Córdio e Musculação (Imagem 3);
- Balneários Masculinos e Femininos (Imagem 4);
- Espaço Outdoor (Imagem 5);
- Gabinete de Estagiários (Imagem 6);



Imagem 1 Sala de Fitness (fonte própria)



Imagem 2 Sala de Dança



Imagem 3 Sala de Córdio e Musculação (fonte própria)



Imagem 4 Balneários Masculinos e Femininos (fonte própria)



Imagem 5 Espaço Outdoor (fonte própria)



Imagem 6 Gabinete de Estagiários (fonte própria)

1.3.2 Escola de Natação do IPG

Relativamente as instalações da Piscina (retirado do regulamento de funcionamento da piscina do IPG):

- **Zona de banho ou zona de cais:** constituída pelo tanque de natação e pela plataforma ou área de cais que se desenvolve contígua e perimetralmente ao tanque.



Imagem 7 Zona de banho ou zona de cais (fonte própria)

A piscina do IPG tem de comprimento 16.67m e de largura 8m, com uma profundidade mínima de 1.00m e máxima de 1.40m, onde o volume de água é de 160m³e a área circundante à piscina é de 311,61m².

- **Zona de serviços anexos:** compreende os locais dos vestiários, balneários e sanitários para os banhistas, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material de animação e de treino.



Imagem 10 Balneários (fonte própria)



Imagem 9 Balneários Monitores (fonte própria)



Imagem 8 Receção (fonte própria)

- **Zona de serviços técnicos:** que inclui as instalações para o tratamento da água, aquecimento de águas e climatização, instalações elétricas e de um modo geral, todos os locais indispensáveis para a condução dos dispositivos das instalações técnicas.

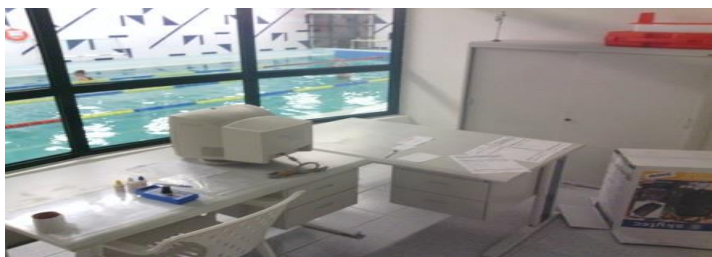


Imagem 11 Sala técnica (fonte própria)

- **Zona de serviço complementar ou zona de público:** compreende todos os espaços e serviços, independentes dos circuitos dos utentes e acessíveis ao público espectador e visitantes não-utentes, WC geral e sala de observação para a piscina.

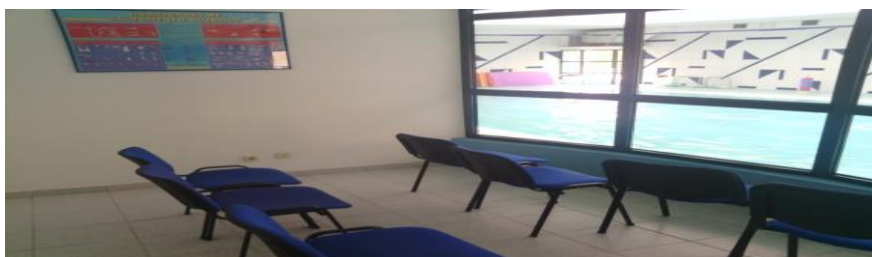


Imagem 12 Zona ao público (fonte própria)

1.4 Recursos materiais

1.4.1 IPGym

O IPGym possui uma vasta quantidade de material que os utentes e colaboradores do mesmo podem dispor com as devidas precauções. Estes encontram-se expostos nas tabelas 1 e 2:

Tabela 1 Materiais da Sala de Musculação

Sala De Musculação			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Máquinas de Adutores, abdutores e Glúteos	2	Halteres de 2Kg	2
Máquina de Adutores	1	Halteres de 3Kg	2
Leg Press	1	Halteres de 4Kg	2
Leg Extension	1	Halteres de 5 Kg	3
Mesa de Isquiotibiais	1	Halteres de 8Kg	1
Máquina de Lombares	1	Halteres de 9Kg	1
Máquina de Abdominais	2	Halteres de 10Kg	2
Máquina de Tricipite Sural	1	Halteres de 15Kg	3
Cadeira de Abdominais	1	Halteres de 17.5Kg	2
Banco de Lombares	1	Halteres de 20Kg	3
Barra Guiada	1	Halteres de 22.5Kg	2
Puxador Alto	1	Halteres de 25Kg	2
Remada Horizontal	1	Halteres de 27.5Kg	2
Máquina de Glúteos	1	Discos de 1/2Kg	7
Máquina Multifuncional de Cabos	1	Discos de 1Kg	6
Press Militar	1	Discos de 1.75Kg	4
Press de Peito	1	Discos de 2Kg	9
Passadeira	2	Discos de 2.5Kg	4
Banco Scott	1	Discos de 3Kg	8
Peck Deck	1	Discos de 4Kg	11
Supino Plano	1	Discos de 5Kg	9
Supino Inclinado	1	Discos de 7.5Kg	6
Base de Apoio	1	Discos de 10Kg	6
Máquina de Remos	2	Discos de 20Kg	4
Bicicleta	4	Barra em Z	1
Máquina de Steps	2	Barra Olímpica	1
Halteres de 1Kg	2		

Tabela 2 Materiais da Sala De Dança

Sala De Dança			
Materiais	Quantidade	Material	Quantidade
Steps	29	Caneleiras de 1Kg	16
Minitrampolim	1	Caneleiras de 2Kg	14
Bozu	1	Elásticos de Baixa Resistência	6
Tobu	1	Elásticos de Alta Resistência	8
Bolas Medicinais de 2Kg	6	TRX	1
Bolas Medicinais de 5Kg	2	Kettlebell de 5Kg	1
Barras	25	Kettlebell de 8Kg	2
Barra com peso de 3Kg	15	Kettlebell de 12Kg	2
Barra com peso de 5Kg	10	Kettlebell de 16Kg	1
Tapetes de Fitness	30	Kettlebell de 20Kg	1
Cordas de Fitness	2	Vipr de 4Kg	1
Fitball	14	Vipr de 8Kg	1
Power Bag 10Kg	1	Vipr de 12Kg	1
Halteres de 0.5Kg	12	Bolas Insufláveis	7
Halteres de 1Kg	16	Stroops	1
Halteres de 1.5Kg	6	Discos de 1.25Kg	50
Halteres de 2Kg	8	Discos de 2.5Kg	50
Halteres de 2.5Kg	3	Discos de 5Kg	50
Halteres de 3Kg	8	Anilhas	50
Escadas	2	Palcos	3

1.4.2 Escola de Natação do IPG

Relativamente à Escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda, contém diferentes materiais, necessários à prática de atividades aquáticas, sendo eles representados na tabela 3:

Tabela 3 Materiais existentes na escola de natação do IPG

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Cesto de Basquetebol	2	Halter Gim Redondo	40
Balizas	2	Tapete Furado	5
Rolo Vermelho	1	Aqua Hands	40
Rolo Amarelo	1	Batata Frita Redonda	30
Rede de Voleibol	1	Jogo de Fita Slalom	1
Jogo do Galo /Peças	1/9	Puzzle Flutuante Multiformas	2
Arcos Grandes	20	Figuras Flutuantes	22
Cinto de Resistência/Esponja	5	Halter Gim Cristal	40
Cinto de Resistencia/plástico	5	Bolas Medicinais Golfinho (1.3Kg e 5Kg)	15
Bolas Grandes/Golfinho	5	Tapete de Hidro	2
Bola Mikasa	1	Tunel de Arcos	1
Bolas Pequenas	28	Círculos Submergíveis com números	5
Argolas de Fundo	34	Círculos Submergíveis com letras	5
Pranchas Peixes	8	Bóia Salva-vidas em plástico	1
Pranchas Aqua-trainer	6	Vara Salva-vidas	1
Halter Octogonal	20	Pistas	3
Paus para Halteres	30	Pau Monitor	1
Jogo de 5 Paus de profundidade	4	Marquesa	1
Jogo de Ring	35	Caixa de Primeiros Socorros	1
Pullboy Monoblok	38	Carro Enrolador de Pistas	1
Discos Numerados	20	Estante em PVC para Material	2
Conectores Flexibean	26	Robot de Limpeza	1
Fixadores para tapetes flutuantes	5	Cesto de Plástico	2
Ovnis	30	Armário em PVC para Batatas Fritas	1
Tapete flutuante	5		

**Capitulo II -
Objetivos e Planejamento de Estagio**

2.1 Definição da área de intervenção

No âmbito da licenciatura de Desporto na ESECD, o atual estágio passou por dois locais de intervenção, IPGym e Escola de natação do IPG, ambas inseridas no Instituto Politécnico da Guarda.

2.1.1 IPGym

Sendo um ginásio que necessitava da colaboração dos estagiários para um bom funcionamento a nível de acompanhamento de clientes, eu e os restantes estagiários tivemos uma precoce intervenção porém, no meu entender com bons resultados.

Posto isto, iniciei as atividades no dia 29 de setembro de 2015, primitivamente com observador, onde pude integrar-me e observar várias formas de trabalho e de comportamentos perante os clientes. Nesta mesma fase já entrevia a nível de correções posturais na execução dos exercícios e aconselhava os clientes para qualquer dúvida que pudesse surgir. Numa segunda fase, intervenção, passou por avaliações periódicas aos meus clientes, prescrevendo e ajustando as cargas e sessões de treino sempre que foi necessário, corrigi erros técnicos e auxiliiei sempre que me solicitaram, e claro garanti o bom funcionamento do espaço fazendo cumprir as normas de segurança do mesmo.

2.1.2. Escola de natação do IPG

Relativamente a minha intervenção na escola de natação do IPG, a evolução penso ter sido mais gradual e com mais intervenção pedagógica por parte dos professores existentes nas piscinas, onde me auxiliaram nas minhas tomadas de decisão e intervenções.

O estágio iniciou com observações, quer a nível de métodos de trabalho, posturas perante os clientes e formas de intervenção. Estas mesmas observações tiveram um papel predominante para a segunda parte do estágio, onde aí, o papel de “professor” foi mais vincado, iniciando assim as minhas intervenções nestas diferentes áreas:

- Adaptação ao meio aquático (A.M.A), que se destinam a crianças e a adultos que estejam num primeiro contacto com a água. São aulas de caráter lúdico e têm



Imagem 13 Logotipo da escola de natação do IPG

como objetivo a aquisição de habilidades aquáticas básicas (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações) fundamentais para a evolução do fenómeno de prontidão aquática.

Relativamente ao ensino das técnicas passei por diferentes níveis:

- Nível I de natação – Iniciação e aprendizagem das técnicas crol e costas;
- Nível II de natação – Iniciação e aprendizagem das técnicas bruços e mariposa;
- Nível III de natação – Consolidação e manutenção das técnicas crol, costas, bruços e mariposa.
- Natação para Adultos – Considerada uma promoção de atividades que desenvolvam, conforme as suas necessidades, prezando os seus limites, utilizando métodos adequados para atingirem os seus objetivos, seja ele lazer ou competição.

Relativamente as aulas de Hidroginástica, também passou por uma fase de observação e posteriormente numa segunda fase do estágio, realizei planos de aula que me auxiliaram na execução das mesmas.

2.1.3. Aulas de Grupo

No que nos remete para as aulas de grupo a minha intervenção foi focada em aulas Step Atlético juntamente com a estagiária Sónia Martins, em que a sessão consistia em movimentos menos coreografados mas de alto impacto e com utilização de step. Também lecionei as aulas de “high intensity interval training” (HIIT) simultaneamente com a estagiária Joana Branco, que passavam por sessões de 30 minutos com uma grande intensidade a nível cardiovascular, englobando todos os grupos musculares.

2.2. Objetivos

Anteriormente à realização do estágio curricular, foram estabelecidos um conjunto de objetivos que me comprometi a realizar. Estes encontram-se distribuídos em objetivos gerais e objetivos específicos e serão apresentados de seguida.

2.2.1 Gerais

- Enquadrar-me com o funcionamento e organização dos espaços de intervenção.
- Adquirir conhecimentos teórico-práticos que me suporte nas minhas intervenções e que essas mesmas cativem os clientes para a prática de exercício físico.

- Estabelecer relações profissionais para um melhor ambiente e transmissão de conhecimento.
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

2.2.2. Específicos

- Observar e analisar diferentes formas de trabalho (metodologias) empregadas nas sessões treino/aulas por profissionais da instituição acolhedora, de forma a adquirir variados métodos de intervenção.
- Aplicar conhecimento adquirido nas unidades curriculares, para que a minha intervenção seja assertiva e de fácil compreensão para os alunos/clientes.
- Planear programas de atividade aquática, natação e aulas de Hidroginástica.
- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção;

2.3. Calendarização

A calendarização do estágio foi elaborado segundo a linhas orientadoras do GFUC, onde o mesmo teria de ter no mínimo uma duração de 486 (quatrocentas e oitenta e seis) horas totais, sendo 420 (quatrocentas e vinte) horas de contacto, distribuídas ao longo do ano letivo. Relativamente às horas semanais teria de realizar no mínimo 10,5 horas na entidade acolhedora.

2.3.1 Calendarização semanal de trabalho.

O estágio decorreu de segunda a sexta- feira, nas respetivas instalações das instituições parceiras de estágio. Realizei no total um total de 14 horas semanais, sendo 8 horas nas instalações da escola de natação do IPG e 6 horas no IPGym. Na tabela 4 podemos observar a respetiva calendarização semanal do estágio curricular.

Tabela 4 calendarização semanal do estágio curricular

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:00 – 13:00				Ginásio	
13:00 – 17:15					
17:15 – 18:00					Piscina
18:00 – 18:45	Piscina		Piscina		
18:45 – 19:30		Step-Atlético			
19:30 – 20:15		HIIT			
20:15 – 21:00					

2.3.2 Calendarização anual de trabalho

Relativamente á minha calendarização anual não sofreu alterações de maior relevo, onde as únicas alterações surgiram com atividades extra curriculares, que posteriormente foram informadas e ajustadas sempre com o respetivo coordenador de estágio. Na tabela 5 podemos observar a respetiva calendarização anual do estágio curricular.

Tabela 5 Calendarização anual do estágio curricular

Dias	Calendário anual de Estágio 2015/2016									
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
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										

Capitulo III
Atividades desenvolvidas

3.1. Atividades de Intervenção

Neste parâmetro iremos abordar as respectivas áreas de intervenção ao longo do estágio. Foi um desafio gratificante, pois pude por em prática todo o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica.

No decorrer do ano tive a oportunidade de experienciar diferentes áreas de trabalho, estas mesmas passaram desde, prescrição de exercício, acompanhamento de clientes, aulas de grupo, atividades aquáticas (AMA, Natação Pura e Hidroginástica) e até por organização de eventos. Por fim, procurei sempre o conhecimento em formações específicas de curta duração e encontros científicos.

3.1.1 IPGym

O IPGym sendo uma instituição em que depende essencialmente dos estagiários para um bom funcionamento, foram vastas as tarefas realizadas no decorrer do estágio. Desde acompanhamento geral dos clientes, acompanhamento individualizado, treino a uma faixa etária especial, (Programa +65) e até manutenção das máquinas. A experiência foi gratificante e fez-me desenvolver as minhas capacidades nestes mesmos parâmetros.

Os tópicos a seguir relatam essas mesmas atividades mais detalhadamente.

3.1.1.1 Acompanhamento geral dos clientes

Relativamente ao acompanhamento geral dos clientes do IPGym, regi-me por correção postural na execução das técnicas e também procurava fazer uma avaliação primária para depois aconselhar e elaborar uma sessão de treino experimental.

A avaliação acima referida passava por elaboração de um pequeno questionário, Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), que segundo (Monteiro, 2004) pode se constituir num instrumento útil na deteção daqueles que realmente necessitam de orientação ou supervisão médica, para manterem-se fisicamente ativos. Por constituir-se em um instrumento útil, de baixo custo e grande aplicabilidade, o questionário pode e deve ser utilizado pelo técnico de exercício físico, quando não for possível realizar exames clínicos precedendo a prática de atividade física. O questionário ainda apresentava questões relacionadas com fatores de risco de cardiopática coronária. Este mesmo questionário pode ser observado em (Anexo II).

Relativamente ao programa de exercício proposto numa primeira abordagem ao ginásio por parte dos clientes regia-se somente por exercícios de máquinas, o que podemos caracterizar como sendo a iniciação da fase de adaptação anatómica, onde segundo (Bompa & Cornacchia, 2000) o objetivo da mesma, é ativar todos músculos, ligamentos e tendões, para que eles se adaptem melhor às cargas pesadas das fases seguintes, proporcionar balanço (harmonia) para todas as partes do corpo, isto é, desenvolver primeiro todos os músculos a fim de estabelecer a simetria, também prevenir lesões por meio de adaptação progressiva a cargas pesadas e aumentar progressivamente a resistência cardiorrespiratória dos clientes. No (Anexo III), podemos observar um exemplo de treino de adaptação anatómica.

3.1.1.2 Acompanhamento individualizado

No decorrer do estágio, acompanhei 4 clientes onde avaliei e prescrevi exercícios de acordo com os seus principais objetivos. Nos parâmetros posteriores irei abordar os princípios das avaliações e planificações utilizados para melhor planejar as sessões de treino.

3.1.1.2.1 Testes de aptidão física

Para avaliar a prontidão física, os clientes submeteram-se a uma bateria de teste, esta mesma, pode ser analisada em (Anexo IV).

Inicialmente as avaliações consistiam em um questionário (PAR-Q), que tem como perguntas:

- 1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico
- 2. Sente dores no peito quando faz atividade física?
- 3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?
- 4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?
- 5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?
- 6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?
- 7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?

Posteriormente eram abordadas questões relacionadas com fatores de risco de cardiopática coronária, idade, hereditariedade, fumador, hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes melito ou pré diabetes, obesidade e inatividade física.

Relativamente a composição corporal foi analisado a pressão arterial, frequência cardíaca de repouso, IMC e determinada a composição corporal numa balança de bio impedância, obtendo resultados como:

- Peso
- % Massa gorda
- % Massa líquida
- % Massa muscular
- Kg Massa óssea
- Kcal repouso
- Kcal esforço

A medição antropométrica foi outro dos métodos utilizados na avaliação da composição corporal, e segundo (Costa, 1999), através de medidas antropométricas é possível fazer o acompanhamento de crescimento morfológico, bem como de alterações de medidas corporais decorrentes da prática de exercícios físicos e dietas, proporcionando dados de grande valia para os profissionais da área da saúde. Os dados analisados podem ser observados na tabela 6.

Tabela 6 Dados analisados nas medições antropométricas

Perímetros	Pregas
Cintura	Subescapular
Anca	Abdominal
Bicipital	Suprailíaca
Bicipital (contraído)	Ilíaco cristal
Crural	Bicipital
Geminal	Tricipital
	Crural
	Geminal

Relativamente a avaliação da resistência muscular, passou pela execução do teste de abdominais parciais e teste de flexão de braços.

Já a flexibilidade era avaliada através de um teste-padrão de sentar e alcançar, em que o principal objetivo é avaliar a flexibilidade na região lombar e dos isquiotibiais (Monteiro, 2004).

Por fim, foi realizado um teste aptidão muscular que consistia em realizar uma repetição máxima (1 RM) dos exercícios, leg press, puxador alto, prensa de peito horizontal, leg curl, bíceps curl e leg extension. Este método, não deve ser realizado antes de 4 a 5 semanas de treino e é aconselhável utilizar apenas nos exercícios centrais (Tavares, 2008)

3.1.1.2.2 Princípios para a Planificação das Sessões de Treino

Alguns princípios de treino aplicam-se a todos os tipos de exercícios, sejam eles planeados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, aptidão musculoesquelética, a composição corporal a flexibilidade ou o equilíbrio (Heyward, 2013).

Para a elaboração da planificação centralizei-me em dois princípios de treino, princípio da variabilidade e princípio da progressão. Relativamente ao princípio da variabilidade segundo Kraemer et.al (2000) é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações em uma ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos. Por sua vez, o princípio da progressão regesse por um aumento progressivo do volume da subcarga de treino para estimular futuras melhoras. A progressão precisa ser gradual, pois pode provocar lesões músculo-esqueléticas (Heyward, 2013).

Relativamente aos estágios de progressão no programa de exercício, deverá obedecer a uma ordem de trabalhos (Heyward, 2013). Estágio de condicionamento inicial, normalmente dura de 1 a 6 semanas e serve como preparação para familiarizar o cliente ao exercício. Estágio de melhoria, onde a frequência, a intensidade e a duração são avançadas lenta e sistematicamente, um elemento de cada vez, até que o objetivo de aptidão física do cliente seja alcançado. E por fim, o estágio de manutenção que rege por preservar o nível de aptidão física alcançado pelo cliente no final do estágio de melhoria.

Na elaboração de um plano de treino tive atenção os seguintes parâmetros:

- Modalidade;
- Intensidade;
- Duração;

- Frequência;
- Progressão do exercício.

3.1.1.2.3 Cliente 1

O cliente número 1 tratava-se de uma senhora de 32 anos em que o seu principal objetivo era “definir/tonificar pernas, glúteos, abdominais, braços”. A cliente tinha disponibilidade para treinar, duas vezes por semana.

Inicialmente procedi as avaliações mencionadas em cima e pude constatar segundo a literatura consultada que a cliente não apresentava nenhum fator de risco para a prática de exercício físico. Podemos verificar na tabela 7 esses mesmos resultados.

Tabela 7 Fatores de Risco para a prática de exercício físico do cliente 1

PARQ - YOU		Risco cardiopática coronária:	
Pergunta	Resposta	Pergunta	Resposta
1	Não	Idade	Não
2	Não	História Familiar	Não
3	Não	Fumador	Não
4	Não	Colesterol	Não
5	Não	Diabetes	Não
6	Não	Asma	Não
7	Não	Estilo de vida	Não

Inicialmente e sendo uma cliente que iniciava um primeiro contacto com o ginásio, regime por planear um treino de adaptação, onde têm por base o fortalecimento progressivo e cuidadoso dos tendões, ligamentos e tecido muscular, ajudando o participante a entrar em fases de treino mais vigorosas com menores probabilidades de se lesionar (Tavares, 2008).

Após a adaptação anatómica estar concluída, executei o teste de 1RM para poder-me dar umas linhas orientadoras para a periodização da próxima fase, fase de hipertrofia. Esta fase consiste em aumentar a massa muscular até ao nível desejado. A disponibilidade da cliente era de duas sessões, logo regime por um treino dividido por parte superior e parte inferior, em que podem ser observados no (Anexo V) e (Anexo VI) respetivamente. Ao longo das sessões a cliente era recomendada a aumentar as cargas para que pudesse haver um estímulo muscular e hormonal.

Com o decorrer das sessões de treino, convidei a cliente a experienciar aulas de grupo lecionadas no IPGym, de forma a poder melhorar a sua aptidão física.

Com o decorrer do planeamento de treino a cliente apresentou melhorias nas medições antropométricas e no teste de 1 RM. No gráfico 1 destacamos as melhorias alcançadas no teste de 1 RM.

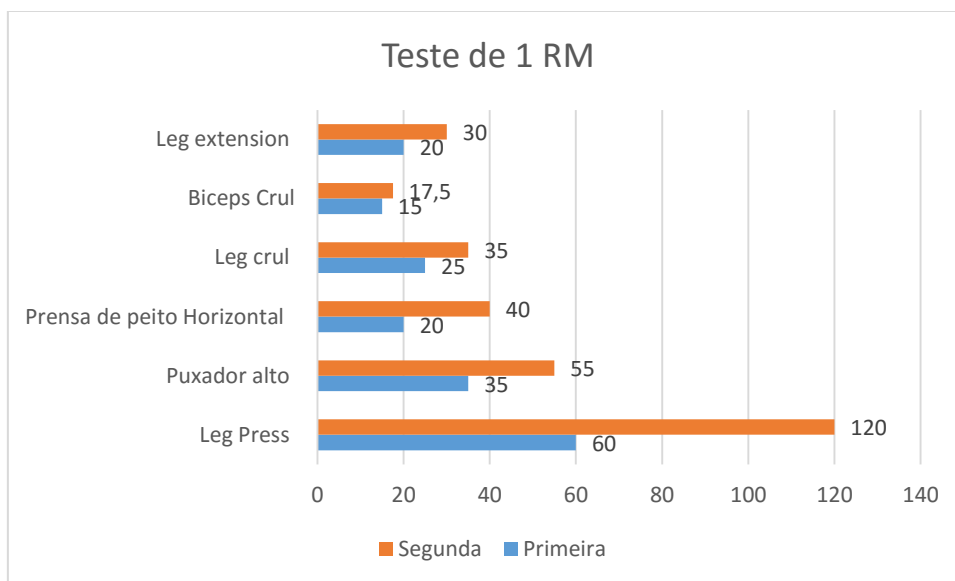


Figura 3 Teste de 1 RM, Cliente 1

As evoluções foram constaste porém, por fatores externos relacionados com o trabalho, teve de abandonar o programa de exercício. A cliente mostrou-se contente com as melhorias alcançadas nos 4 meses de intervenção e a sua cultura desportiva melhorou.

3.1.1.2.4 Cliente 2 / Cliente 3

A periodização e planeamento das clientes 2 e 3 foram iguais pois os seus objetivos, idades e disponibilidade de treino eram semelhantes.

O principal objetivo das clientes era “perder massa gorda e aumentar massa muscular” e a sua disponibilidade de treino era de 3 vezes semanais.

Sendo clientes que não apresentavam qualquer risco coronário, dei início como no caso anterior a um treino de adaptação anatómica.

Com o decorrer a fase de adaptação anatómica verifiquei que as clientes não se identificavam com o “treino nas máquinas”. Posto isso, e depois de finalizar a primeira fase treino, optei por planear sessões de treino mais apelativas e ao gosto das clientes. Esta minha escolha passou por treinos de força em circuito. Podemos observar um exemplo de treino em circuito no (Anexo VII).

O treino de força em circuito é um método de treino de força dinâmica planejado para aumentar a força e a resistência muscular e a resistência cardiorrespiratório (Gettman; Pollock, 1981). Normalmente tem entre 10 a 15 estações por circuito e é repetido 2 a 3 vezes, de modo que o tempo total de exercícios contínuo seja de 20 a 30 minutos. Em cada estação deve atingir um grupo muscular em aproximadamente 30s e inclui um período de repouso de 15 a 20 s entre estação (Heyward, 2013).

As clientes ao longo das sessões de treino apresentaram melhorias significativas a nível da força muscular, flexibilidade e composição corporal. Destacamos nas tabelas 8 e 9 os resultados das medições antropométricas das respectivas clientes onde podemos verificar que ambas as clientes apresentam melhorias em alguns parâmetros, porém a cliente 2 teve um decréscimo em alguns critérios. Argumento o mesmo com a falha da mesma a algumas sessões de treino, o que pelo contrário, a cliente 3 sempre se dedicou e esforçou, estando presente na maioria dos treinos.

Tabela 8 Avaliações Perímetros, Cliente 2 e 3

Perímetros	Cliente 2		Cliente 3		
	Primeira	Segunda	Primeira	Segunda	Terceira
Cintura	74	75	67,8	65	64,5
Anca	100,5	92	87,5	86,5	86
Bicipital	26,5	29	27	27	28
Bicipital (contraído)	29	29	28,8	29,1	29,5
Crural	52	53,3	46,5	47,1	49,7
Geminal	38,5	39,2	35,5	36	43,3

Tabela 9 Avaliações Pregas, Cliente 2 e 3

Pregas	Cliente 2		Cliente 3		
	Primeira	Segunda	Primeira	Segunda	Terceira
Subescapular	15	19	10	12	10
Abdominal	18	19	16	15	12
Suprailíaca	17	16	21,5	21	17
Íliaco cristal	15	19	14	14	15
Bicipital	7,5	12	10,5	11	9
Tricipital	22	20	21	19	18
Crural	32	30	30	25	23
Geminal	22	20	14	14,5	11

Penso ter atingido os meus objetivos no planeamento destas duas clientes e as mesmas mostraram-se orgulhosas com os resultados obtidos e constatados nos resultados apresentados.

3.1.1.2.5 Cliente 4

O cliente 4 é um jovem adulto de 20 anos que procurava iniciar um programa de ganhos de força muscular e com disponibilidade para treinar 2 vezes por semana.

Após proceder as avaliações referenciadas anteriormente e constatar que não havia nenhum risco coronário e patologias associadas, dei início ao planeamento de treino.

A prescrição passou por uma periodização segundo Bompa e col (2003) em que propõem uma periodização para o treino da força e aumento da massa muscular que integra 6 fases que se organizam ao longo do planeamento anual. Adaptação anatómica, hipertrofia, treino misto, treino da força máxima, treino de definição e transição.

Sendo já um cliente familiarizado com as máquinas e as posturas corretas a ter em atenção na execução dos exercícios, decidi encurtar a fase de adaptação anatómica (4 semanas) e dar logo início a fase de hipertrofia.

Segundo (Tavares, 2008) durante a hipertrofia devem ser aplicados os métodos de treino que melhor servem ao praticante, variando a utilização do mesmo. No caso do cliente 4 regimo pelo método series gigantes, este método é caracterizado pelo fato de haver uma redução da carga quando surge a incapacidade para realizar mais repetições. O individuo realiza uma série de 8 a 12 repetições ate a exaustão. Quando não consegue realizar mais nenhuma repetição, retirava-lhe cerca de 10% da carga. Depois disso o cliente tentava realizar uma série de 2 a 3 repetições. (Tavares, 2008).

Os resultados foram notórios e obtiveram-se melhorias significativas nos primeiros 3 meses de treino na componente de aumento das cargas. Porém a planificação não teve a sua conclusão devido ao fato de o cliente por fatores externos não poder comparecer nas sessões de treino.

Penso que os resultados poderiam ter sido melhor se o cliente tivesse continuado o programa de treino.

3.1.1.3 Projeto +65

Outras áreas específicas da sala de exercício e que me deram mais satisfação colaborar foi no programa de treino de força a população com idades acima dos 65 anos. Este programa surgiu de uma parceria do IPGym e a câmara municipal da Guarda.

Segundo (Heyward, 2013) o treino da força proporciona muitos benefícios à saúde, especialmente para idosos. O principal objetivo do treino é desenvolver aptidão muscular suficiente para que os idosos consigam realizar atividades da vida diária sem stress ou fadiga e manter a sua independência funcional.

As recomendações da ACSM (2010) passam por exercício de intensidade moderada a vigorosa pelo menos 2 dias/sem para melhorar a aptidão musculares de idosos, deve-se prescrever pelo menos uma serie de 10 a 15 repetições para 8 a 10 exercícios diferentes por sessão.

Estando já formatados e planeados os programas de treino para cada idoso, a mim, competia-me a tarefa de corrigir e auxiliar possíveis más posturas que surgissem na execução dos exercícios. No (Anexo VIII) podemos analisar um dos planos adotados para o treino de força dos idosos.

3.1.2 Aulas de Grupo.

Outra das áreas de intervenção passou por lecionar aulas de grupo de step atlético e HIIT todas as terças feiras.

3.1.2.1 Step atlético

No início do estágio foi-me incombida a responsabilidade de lecionar as aulas de step atlético juntamente com a estagiária Sónia Martins alternadamente quinzenalmente. Num total lecionei 15 aulas com uma média de 15 clientes por aula.

Step atlético é uma aula com uma coreografia simples mas eficaz que combina treino aeróbio e de força resistente simples para homens e mulheres de todas as idades e condição física.

A estrutura da aula consistia em 10 minutos de aquecimento, 25 minutos de parte fundamental, onde se trabalhava resistência cardiorrespiratória e força resistente, e 10 minutos de retorno à calma, com exercícios de alongamentos, perfazendo o tempo total de 45 minutos de atividade física na aula. Podemos observar em (Anexo IX) um exemplo de planificação de aula de step atlético.

Não havendo possibilidade de proceder as avaliações de cada cliente das aulas, elaborei as primeiras aulas com exercícios mais simplicistas e com o decorrer das aulas foi aumentando a complexidade.

3.1.2.2 HIIT

Também no início do estágio foi-me incumbida a responsabilidade de lecionar as aulas de HIIT, conforme o nome indica, o HIIT envolve exercícios aeróbicos realizados em máxima intensidade por um curto período de tempo, intercalados com momentos de descanso. As aulas tinham o tempo total de 30 minutos repartidas por, 5 minutos de aquecimentos com exercícios básicos e gerais, 20 minutos de exercícios específicos de alta intensidades e 5 minutos de relaxamento alongamentos. Podemos observar um exemplo de planificação de aula em (Anexo X)

Num total lecionei 18 aulas e em média as turmas eram compostas por 4 elementos, uma média baixa que pode ser argumentada com o fato de ser lecionada ao mesmo tempo das aulas de zumba.

3.1.3 Escola de Natação do IPG

Ao longo deste ano letivo tive a oportunidade de poder colaborar com a escola de natação do IPG, onde aí pode lecionar atividades aquáticas desde adaptação ao meio aquático, passando por ensino da natação pura desportiva e hidroginástica. Segundo (Barbosa & Queirós, 2005) do ponto de vista educativo, o meio aquático fornece um campo para novas atividades

Nos pontos posteriores iremos abordar as observações adquiridas, e as atividades desenvolvidas nas respetivas atividades aquáticas: AMA, Natação pura desportiva, e por fim hidroginástica.

3.1.3.1 Observações

Assim como está incumbido pelo GFUC, numa primeira abordagem ao estágio, mesmo antes de iniciarmos a intervenção autónoma, foram realizadas um conjunto de observações aos profissionais existentes na escola de natação do IPG. No primeiro mês de estágio foram realizadas um total de 12 observações e posteriormente a cada mês era realizada uma observação.

Para a realização das mesmas foi adotada uma ficha de registo com o intuito de caracterizar o processo pedagógico da aula. Essa mesma, pode ser analisada no (Anexo XI).

3.1.3.2 AMA

Entende-se por Adaptação ao meio Aquático o conjunto de condutas motoras elaboradas pelo sujeito, em resposta a situações variadas e combinadas pela presença da água. Ou seja, o processo de AMA tem em vista que o indivíduo seja capaz de dar a resposta as diversas situações que o meio aquático lhe apresenta, distintas daquelas que ele vivência no meio terrestre (Barbosa & Queirós, 2005).

Segundo (Barbosa & Queirós, 2005) o objetivo da AMA não é de se aprender as técnicas de nadar formais, mas que o indivíduo saiba exprimir-se no meio líquido, que saiba estar na água. Isto só é possível através da aquisição das soluções mais adequadas para que se possa equilibrar, respirar, propulsionar e manipular. E a aquisição destas habilidades terá como objetivo:

- Promover a familiarização do sujeito como meio aquático;
- Promover a criação de autonomia no meio aquático e;
- Criar as bases para posteriormente aprender técnicas ou habilidades desportivas das diversas atividades aquáticas.

Olhando para as habilidades motoras básicas, equilíbrio segundo (Mota, 1990) está intimamente ligado com o domínio da propulsão. Isto porque a posição mais vantajosa para o deslocamento neste meio é a horizontal. Relativamente à propulsão, diversos autores afirmam ser o prolema mais complexo da adaptação aquática, porém segundo (Barbosa & Queirós, 2004) o propósito da abordagem das habilidades relacionadas com a propulsão é, isso sim, o de permitir um deslocamento no meio aquático, mesmo que muito rudimentar. Assim, é objetivo nesta fase a consciencialização da propulsão e a percepção do deslize. Já a respiração uma das principais limitações impostas pela passagem à posição horizontal, mais completamente ao decúbito ventral, relaciona-se com a necessidade de imersão da face, a qual se constitui como uma limitação da função ventricular. (Holmér, 1974). Nesta fase é premente oferecer situações que permitam ultrapassar as sensações inibitórias da aprendizagem do novo mecanismo respiratório (Mota, 1990). Por fim a manipulação consiste em manter uma relação de interação entre o indivíduo e um ou vários objetos, permitindo explorá-lo e, simultaneamente, explorar todas as suas possibilidades (Holmér, 1974).

Atendendo as habilidades referidas surge a proposta de etapas da adaptação ao meio aquático utilizadas nas aulas lecionadas no decorrer do estágio. Tendo em conta as características da piscina da escola de natação do IPG, o método utilizado esteve subjacente ao método sintético/misto, tal como sugerido por (Barbosa & Queirós, 2004). No método em causa, ocorre um incremento gradual das ações segmentares (das mais simples para as mais complexas) até se atingir o movimento global (Barbosa et al, 2010).

O planeamento e periodização da instituição regia-se pelo método de (Barbosa & Queirós, 2004), que definia três etapas determinantes para que seja possível culminar a adaptação ao meio aquático com sucesso. A tabela 10 apresenta o resumo da proposta. A primeira etapa é de familiarização com o meio aquático e a tudo o que lhe está adstrito. É um momento marcante já que possivelmente o aluno terá algum receio de se encontrar dentro de um plano de água. Visa portanto aquisição do primeiro objetivo da adaptação ao meio aquático (“promover a familiarização do aluno com o meio aquático”). A segunda etapa visa no essencial adquirir as habilidades motoras aquáticas básicas mais relevantes para a criação de autonomia e auto-suficiência nesse meio. Portanto, procura alcançar o segundo objetivo do processo de adaptação ao meio aquático (“promover a criação de autonomia no meio aquático”). A terceira etapa servirá de transição entre a adaptação ao meio aquático e as etapas subsequentes da aprendizagem de habilidades motoras aquáticas específicas. Ou seja, tem em vista a consecução do terceiro objetivo deste processo (“criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas”).

Tabela 10 Etapas aa adaptação ao meio aquático

	1º Etapa	2º Etapa	3º Etapa
Objetivo 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); - Efetua imersões; - Efetua rotações no eixo longitudinal;	- Tem a capacidade de equilíbrio de acordo com as ações segmentares e respiração; - Efetua rotações no eixo frontal;
Propulsão	- Faz deslocamento vertical sem apoios;	- Faz ação alternada das pernas; - É associada à manutenção da posição horizontal; - Faz saltos com entrada de pés;	- Faz ação alternada de pernas e braços; - É associada com a respiração; - Faz saltos com entrada cabeça;

Manipulação	- Faz a exploração e descoberta de materiais;	- Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; - Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação;	- Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; - Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação;
-------------	---	---	---

Respeitando todas as normas de aprendizagem sintetizadas nos parágrafos anteriores foi-me incumbida a responsabilidade de lecionar duas turmas de AMA, tendo elas características diferentes pelo seu número de alunos e pelas características de aprendizagem dos diferentes alunos foi um desafio gratificante. Em ambas as turmas a minha forma de atuar passava por entrar dentro de água e auxiliar na execução das tarefas realizadas. Relativamente há primeira turma lecionada, quartas-feiras entre as 18:45 e 18:30, era somente composta por um aluno, porém, apresentava dificuldades acrescidas a nível de controlo motor mais propriamente, coordenação. Lecionada alternadamente por mim e pela estagiária Cristiana, o aluno teve uma progressão considerável chegando ao final do ano com capacidades para inserir no ensino das técnicas alternadas (nível 1). Posteriormente a minha intervenção passava também por lecionar aulas de AMA numa segunda turma, também alternadamente com a estagiária Cristiana, estas mesmas aulas eram compostas por quatro alunos entre os quatro e sete anos de idade e decorriam pelas 17:00 até as 18:00 horas de sexta-feira. Os alunos apresentaram uma melhoria considerável e as aulas decorriam de forma agradável e bem-disposta. Em (Anexo XII) podemos dissecar um dos planos de AMA realizado ao longo do período de estágio.

3.1.3.3 Natação pura desportiva

No decorrer do estágio letivo fui proposto a lecionar aulas de natação pura desportiva. Estas mesmas aulas estavam divididas entre a segunda-feira e a quarta-feira. Na segunda-feira foi-me incumbida a responsabilidade de lecionar 3 aulas com características diferentes, numa primeira aula partia da aprendizagem das técnicas alternadas de nado com alunos com idades entre os 9 e 12 anos de idades. Numa segunda turma, depois de analisar erros técnicos de execução, iniciei com o estilo de técnicas alternadas, porém passado poucas aulas dei início ao ensino das técnicas simultâneas. Já na terceira turma com idades comprimidas entre os 43 e os 54, devido ao seu à-vontade com o nado de estilos, abordei mais questões do aperfeiçoamento da técnica.

Relativamente as aulas de quarta-feira eram monitorizadas pelo orientador de estágio, onde o mesmo me incumbia turmas mensalmente, onde ai teria de realizar os respetivos planos de aula. Esses mesmos planos eram analisados e corrigidos pelo orientador de estágio.

Segundo a macro sequência de ensino da natação pura desportiva proposto por (Barbosa & Queirós, 2005) após a adaptação ao meio aquático do sujeito, as técnicas de nado alternadas (Crol e Costas) são as primeiras a serem abordadas. Seguidamente, aparecem as técnicas simultâneas (Bruços e Mariposa). Estas últimas são consideradas como das mais complexas de ensinar por manifestas dificuldades coordenativas (sincronização entre membros superiores e inferiores) e/ou cineantropométricas (força e flexibilidade) dos alunos.

Analisando as técnicas segundo (Barbosa & Queirós, 2005) a técnica de Crol é uma técnica ventral, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos membros superiores (MS) e pelos membros inferiores (MI) tendem a assegurar uma propulsão contínua. No entanto, a técnica de costas, é uma técnica dorsal, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos MS e MI tendem a assegurar uma propulsão contínua. Relativamente á técnica de Bruços é uma técnica ventral, simultânea, “simétrica” e descontínua cujas as ações segmentares são sempre realizadas à superfície ou em imersão total. Por fim, a Mariposa considerada uma técnica ventral, simultânea, “simétrica” e descontínua, em que o corpo deverá manter uma posição tão horizontal quanto possível nas fases mais propulsivas do ciclo gestual.

Centralizando-nos agora no método de ensino proposto por (Barbosa et al, 2010) relativo ao ensino das técnicas alternadas inicia-se com uma abordagem particularmente focada nas questões:

- Equilíbrio;
- Ação dos membros inferiores;
- Ciclo respiratório;
- Braçada unilateral;
- Técnica completa;
- Aperfeiçoamento.

Todavia, há a sublinhar a importância da breve exercitação analítica de cada uma destas ações, mas que rapidamente será integrada nas ações segmentares entretanto adquiridas. Veja-se na imagem 14.

Um exemplo de ensino das técnicas alternadas lecionado no decorrer do estágio pode ser observado no (Anexo XIII).



Imagem 14 (Barbosa et al, 2010) Ensino das técnicas alternadas

Relativamente ao ensino das técnicas simultâneas, (Barbosa et al, 2011) afirma iniciar-se com uma abordagem particularmente focada nas questões:

- Equilíbrio;
- Acção dos membros inferiores;
- Ciclo respiratório;
- Braçada unilateral;
- Técnica completa;
- Aperfeiçoamento.

No entanto, há a frisar que a metodologia de ensino a adotar não contempla o ensino exclusivamente analítico (isolado de cada segmento) mas antes que, após uma breve compreensão e exercitação com recurso a esta metodologia, a ação em causa deve ser integrada no movimento global a assimilar. Veja na imagem 15.

Foram vastos os planos realizados nesta componente de ensino, e em (Anexo XIV) podemos analisar um desses planos realizados.



Imagem 15 ensino das técnicas simultâneas (Barbosa et al, 2011)

3.1.3.4 Hidroginástica

A hidroginástica também esteve presente ao longo do meu estágio, lecionando um total de 11 aulas, pode evoluir e progredir nesta matéria. As aulas tinham um tempo de 45 minutos e apresentavam uma população entre os 35 e 60 anos de idade. Veja-se em (Anexo XV) um dos planos realizados no decorrer do estágio.

Sendo uma área bastante procurada, a hidroginástica segundo (Barbosa & Queirós, 2005) em comparação com outras atividades físicas associadas à aptidão física, realizadas no meio terrestre ou aquático, deve-se alicerçar em qualidades distintas desta atividade. Frequentemente a hidroginástica possui um conjunto de mais-valias, de benefícios biomecânicos, fisiológicos e psicológicos, tais como:

- O efeito da força da gravidade é atenuado
- Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular
- Aumento do dispêndio energético
- Não se sente desconforto ao exercitar
- Meio facilitador da prática de atividade física e estabelecimento de relações interpessoais.

As aulas lecionadas estruturavam-se por quatro fases distintas. A reunião de todas as fases permite o trabalho harmonioso e integrado das diversas componentes fundamentais da aptidão física, (Barbosa & Queirós, 2005), na tabela 11 podemos observar a estrutura da mesma e quais os principais focos de intervenção.

Tabela 11 Principais focos de intervenção. (Barbosa & Queirós, 2005)

Parte da aula	Objetivo	Exercícios	Duração min
Aquecimento	É a fase de preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para a atividade.	Caminhada; Marcha; Elevação do joelho; Soldado de chumbo.	5-10
Condicionamento Cardiorrespiratório	Desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório e a alteração da composição corporal	Polichinelo; Esqui; Saltos (parado); Twist; Cavalomarinho.	20-30
Condicionamento Muscular	Desenvolvimento da força resistente	Peito e trapézio; deltoide e Grande Dorsal; Adutores e Abdutores.	5-15
Retorno a calma	Desenvolver a flexibilidade e promover o retorno a calma	Todos os grupos musculares.	5-10
Total			45

Relativamente ao método utilizado para a realização das aulas, regia-se pelo método da pirâmide invertida e o método da relação. O método da pirâmide invertida as habilidades motoras são apresentadas inicialmente com um maior numero de repetições, o qual será reduzido sucessivamente para metades (múltiplos de 2), até se atingir o número pretendido de repetições do produto final. Por sua vez, o método da relação consiste em ensinar as duas primeiras frases do bloco, isoladamente. Depois, exercita-se a transição entre os dois exercícios, reduzindo o número de repetição. Repete-se a sequência para os dois últimos exercícios do bloco. Por fim, monta-se a versão final do bloco musical, com o número final de repetições por exercício (Barbosa & Queirós, 2005). As figuras sucinta estes mesmos métodos.

Método da pirâmide invertida

AAAAAAA +	BBBBBBB +	CCCCCCC +	DDDDDDD
AAAA +	BBBB +	CCCC +	DDDD
AA +	BB +	CC +	DD +
A +	B +	C +	D +

Figura 4 Método da pirâmide invertida

Método da relação

AAAA	AAAA
BBBB	BBBB
BBBB	AAAA
CCCC	CCCC
DDDD	DDDD
DDDD	CCCC
CCDD	AABB

Figura 5 Método da relação

Tendo em atenção as várias formas de controlo e avaliação da intensidade de exercitação, no decorrer das aulas regime pelo controlo de exercitação através da perceção subjetiva de esforço (Borg 1998), este método tem por base uma escala de 6 (nenhum esforço) a 20 (esforço intenso) onde é apresentada ao aluno e tem como objetivo identificar a intensidade de exercitação através dos valores apresentados.

3.2. Atividades de promoção e formação.

Neste parâmetro iremos abordar as respetivas áreas complementares, mais propriamente atividades pontuais e formações.

3.2.1 Atividades de promoção

Ao longo do estágio pode colaborar na organização de duas atividades pontuais, hidrossolidária e Skill Games.

3.2.1.1 Hidrossolidária

A hidrossolidária foi um projeto realizado no dia 4 de junho pelas 10:00h até as 12:00h em que o lema principal do projeto era “A solidariedade é uma atitude”.

Juntamente com as estagiárias Cristiana Francisco, Joana Branco e a professora Maria João surge à imagem dos outros anos, a ideia de realizar um projeto de promoção da escola de natação do IPG.

O principal objetivo do projeto era angariar fundos (bens alimentares e roupa) para os alunos carenciados do IPG e incentivar a população para a prática de exercício físico.

Foram as reuniões de preparação, os panfletos distribuídos, as decorações da piscina e os ensaios das coreografias que fizeram com que o projeto fosse aprovado pela entidade acolhedora e com as expectativas altas.

Assim aconteceu, tendo uma participação de mais de 40 pessoas, podemos recolher bastantes bens alimentares e roupas para os estudantes carenciados do IPG. O projeto decorreu dentro dos horários planeados e as coreografias foram animadoras e cativantes.



Imagem 16 Panfleto da hidrossolidário (fonte própria)



Imagem 17 Atividade hidrossolidário (fonte própria)

3.2.1.2 Skill Games

Os Skill Games, foi um projeto elaborado no âmbito da promoção do IPGym com a colaboração dos estagiários Anthony Vicente e Vitor Graça.

Para a elaboração do projeto foram marcadas várias reuniões no âmbito de poder acertar todos os parâmetros do mesmo. O principal objetivo consistia em fazer com que os alunos do IPG usufruíssem da prática de exercício físico numa componente recreativa.

As equipas teriam de ser constituídas no mínimo por 8 elementos sendo dois elementos do sexo feminino. As provas existentes eram, Cross Training, Street Basket, Ténis e Voleibol.

A divulgação passou por elaboração de panfletos distribuídos pelas instalações do IPG e também pela interação juntos das turmas no decorrer das aulas.



Imagem 18 Panfleto SKILL GAMES (fonte própria)

O evento teve a infelicidade de não se realizar devido ao facto de não haver inscrições suficientes para a realização.

3.2.2 Atividades de formação.

As formações são um complemento importante para aumentar o conhecimento com profissional de desporto. Nos parâmetros posteriores irei clarificar as formações presenciadas no decorrer deste ano letivo.

3.2.2.1 1º Encontro de Desporto Adaptado

O 1.º Encontro do Desporto Integrado trata-se de uma iniciativa que pretendeu dar continuidade e visibilidade ao Programa do Dia Europeu do Desporto Integrado.

As atividades decorrerão no Auditório do IPG, nas instalações desportivas da ESECD e campus do IPG.

No decorrer do dia tive sempre acompanhado pela Associação dos Cegos e Ambliopes de Portugal, o que tornou o dia ainda mais especial, sendo a primeira vez que tive alguma intervenção com invisuais, o desafio tronou-se maior e os méritos ainda maiores, foi uma mais-valia para o meu percurso académico pois são experiencias como estas que não se adquirem nas aulas.



3.2.2.2 Psicologia do Desporto e do Exercício – Da Investigação à Intervenção

Realizada na cidade da Guarda, nos dias 06 e 07 de novembro de 2015. Estas Jornadas pretenderam ser um momento de encontro de todos os que se interessam pela Psicologia do Desporto.

As Jornadas consistiram de uma abordagem integrativa procurando, especialmente, discutir e debater a investigação que está a ser produzida neste domínio, bem como todo um conjunto de aspetos inerentes aos contextos comportamentais, o que me despoletou reflexões críticas sobre os variados temas discutidos.

Imagem 19 Panfleto 1º Encontro de Desporto Adaptado



Imagem 20 Panfleto Psicologia do Desporto e do Exercício

3.2.2.3 XXXIX Congresso da APTN

Congresso da associação portuguesa de técnicos da natação realizou-se em Setúbal entre os dias 23 e 24 de abril.

Foi uma experiencia gratificante e de enorme importância para a minha contribuição na componente do ensino da natação. Pode também experienciar vários métodos de trabalho e depoimentos esclarecedores e enriquecedores sobre o âmbito da adaptação ao meio aquático.



Imagem 21 Panfleto XXXIX Congresso da APTN

3.2.2.4 1º Congresso de Futebol "O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a prática"

Congresso de Futebol intitulado: "O treino do futebolista, um espaço de confluência entre a ciência e a prática" realizou-se no passado dia 26 de maio de 2016 nas instalações do IPG. Este mesmo teve como principal finalidade criar um espaço de partilha de conhecimento em torno de temáticas relacionadas com o processo de treino do futebolista.

Não estando inteiramente relacionada com a minha área de intervenção, procurei retirar as melhores ilações abordadas e fazer o transfere para a minha realidade.



Imagem 22 Panfleto 1º Congresso de Futebol

**Capitulo IV -
Reflexão Final.**

Reflexão Final

Chegando ao fim de mais uma etapa acadêmica segue-se novas conquistas e novas aprendizagens. Mas antes de chegarmos a novas etapas devemos ter consciências das dificuldades e motivações que nos fizeram chegar a este ponto. Nesse sentido, farei uma breve reflexão sobre o balanço global de todo o meu percurso enquanto estagiário.

Estando inserido em duas entidades com possibilidade de experiências diversificadas, surgiu também o receio de não poder estar à altura das competências exigidas e de poder comprometer o meu estágio em alguma das áreas.

Colaborando com a escola de natação do IPG, desde logo fui bem recebido e acarinhado por parte dos docentes e responsáveis pela manutenção do espaço. Iniciando as minhas atividades com observações, percebi que a minha escolha tinha sido acertada e que esse mesmo entusiasmo e vontade de aprender cada vez mais, me iriam facilitar na obtenção de conhecimento e posteriormente, transmiti-lo. Estas mesmas observações também tiveram um papel predominante na minha aprendizagem e evolução, pois foi aí que pude analisar métodos de ensinamentos e maneiras de lidar com o erro distintas. Passando esta fase, surgiu a oportunidade de poder intervir e transmitir conhecimento adquirido ao longo do meu percurso académico. Este período teve um papel predominante na minha evolução enquanto futuro licenciado em desporto, foi aqui que errei, corriji, modifiquei, moldei, transmiti, aprendi e sobretudo cresci. Esta fase teve uma particularidade especial que a meu ver teve um retorno positivo, este detalhe surge no fato de poder ter autonomia completa no planeamento das aulas de segunda-feira, porém sendo auxiliado sempre que solicitado pela professora Maria João, e a coordenação e correção dos planos realizados e executados por parte do professor Carlos Chagas á quarta-feira. Um pouco mais tarde surge a oportunidade de poder lecionar também as aulas de hidroginástica que se tornaram um desafio agradável e realizador.

As principais dificuldades encontradas no contexto de atividades aquáticas surge inicialmente, na dificuldade de encontrar feedbacks que me auxiliassem na correção das técnicas de nado. Estas mesmas complicações foram colmatadas ao longo do estágio com estratégia como “entrar dentro de água” e dar instruções e progressões mais simplistas e fáceis de adquirir/transmitir. Outra das matérias na qual tive mais dificuldade de intervenção foi na hidroginástica, sendo uma área de grande coordenação a nível motor e também tempo musical/água, desponta a dificuldade de motorizar as aulas. Este

impedimento foi corrigido com as aulas obtidas ao longo do primeiro semestre da unidade curricular de metodologias das atividades aquáticas e com o auxílio das clientes que sempre me apoiaram e me aconselharam.

Já a entidade IPGym tiveram particularidades diferentes da escola de natação do IPG que aumentaram a complexidade de atuar nas diferentes áreas do ginásio. Não tendo uma referência de orientação, surge a possibilidade de poder intervir prontamente, porém o receio de falhar tornou-se maior.

Foi na área de prescrição de exercício que tive o prazer enorme de poder auxiliar todos aqueles que procuraram ajuda para obter novos estilos de vida saudáveis. Posteriormente nas aulas de grupo foram desafios constantes e melhoras contínuas da minha parte e por parte dos clientes que frequentavam as aulas.

As principais dificuldades encontradas na área do ginásio surgem com a obrigação de assumir desde cedo um papel de garantia do funcionamento da instituição. Relativamente a área da prescrição dos exercícios surgiu a necessidade de obter mais conhecimento em matérias que não estavam tão bem assimiladas e que poderiam comprometer a minha atuação no âmbito da sala de exercício, falo pois de posturas, correções, feedbacks e planeamento de treino. No que diz respeito as principais dificuldades na lecionação das aulas de grupo, surge com a falta de antecipação dos passos a realizar durante uma coreografia, no uso da linguagem gestual e na capacidade de improviso. Estas adversidades foram colmatadas com a prática extra estágio e da colaboração e compreensão dos clientes que as frequentavam.

Possíveis melhorias na integração de futuro estagiário nos mesmos locais de estágio, no meu entender, em relação ao IPGym passa por contratar responsáveis na área da prescrição de exercício e aulas de grupo, para que se consiga ter um momento de observação e até troca de conhecimento, que posteriormente ajudará nas intervenções futuras. Relativamente à escola de natação do IPG, o único ponto que procuraria remodelar seria na estruturação das aulas, onde procuraria juntar por escalões mais homogêneos, porém uma realidade que acredito ser difícil de concretizar devido as características da população frequentadora das piscinas.

Em jeito de conclusão, foram três áreas de intervenção que desafiaram e fizeram-me por à prova todo o conhecimento adquirido no decorrer deste percurso académico. Pode evoluir como futuro profissional de desporto e acima de tudo como Homem.

Procurarei sempre dignificar o desporto como sua vertente desportiva e de lazer para que a nossa sociedade não se torne uma sociedade conformista e sedentária.

Bibliografia

Referencias Bibliográficas

- Barbosa et al. (2010). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado*. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital.
- Barbosa et al. (2011). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado*. Buenos Aires: EFDeportes.com, Revista Digital.
- Barbosa, T. et al. (2015). *Manual de Referência FPN para ensino e aperfeiçoamento técnico em natação*. FPN.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação*. Lisboa: Xistarca.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Lisboa: Xistarca.
- Bompa, T., & Cornacchia, L. (2000). *Treinamento de Força Consciente*. São Paulo: Phorte Editora LTDA.
- Campos, M. (2000). *Biomecânica da musculação*. Rio de Janeiro: SPRINT LTDA.
- Castelo, J. et. al (1998). *Metodos do Treino Desportivo* . Lisboa : MH edições.
- Costa. (1999). Em L. Delgado, *Medidas antropométricas* (p. 9). São Luis.
- Delavier, F. (et. al). *Guia dos Movimentos de Musculação*. Manole.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício*. São Paulo: artmed.
- Holmér. (1974). Em T. Barbosa, & T. Queirós, *Ensino da Natação* (p. 15; 54). Lisboa: Xistarca.
- Hómer. (1974). Em T. Barbosa, & T. Queirós, *Ensino da Natação* (p. 54). Lisboa: Xistarca.
- Kraemer. (2002). ACSM. Em *O treino da força para todos* .
- Monteiro, W. (2004). *Manual para Avaliação e Prescrição de Condicionamento Físico*. Rio de Janeiro: Riotexto.
- Mota. (1990). Em T. Barbosa, & T. Queirós, *Ensino da Natação* (p. 15; 55). Lisboa: Xistarca.
- Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Cacém: Fitness é Manz.

Wirhed. (2002). *Capacidade Atletica e Anatomia do Movimento*. Brasil: Manole.

<http://www.ipg.pt/gfcd/novidade.aspx?id=118&titulo=Escola%20de%20Nata%C3%A7%C3%A3o%20do%20IPG> online a 28 de junho de 2016

<http://www.solinca.pt/body-step---ginasio-solinca---health-club-fitness/462.htm> online a 28 de junho de 2016

<http://www.ipg.pt/1congresso-futebol/apresentacao.aspx> online a 28 de junho de 2016

http://portal.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=15_1 online a 27 de junho de 2016

http://www.esecd.ipg.pt/divulgacao_evento.asp?ev=309 online a 29 de junho de 2016

<http://www.ipg.pt/16jornadas-sppd/apresentacao.aspx> online a 30 de junho de 2016


<http://www.aptn.pt/> online a 30 de junho de 2016

<http://www.ipg.pt/1congresso-futebol/> online a 30 de junho de 2016

<https://www.acsm.org/docs/brochures/high-intensity-interval-training.pdf> online a 30 de junho de 2016

Anexos

Anexo I - Convenção de estágio

 IPG Instituto Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.013.02 1/2
<p>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 – 6300-659 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.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p>		
<p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Sardinias Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e controlo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>André Henrique Costa Rodrigues</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>15008106</u>		
Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9116161815315</u>		
E-Mail: <u>AndreHenrique14@iol.pt</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Luís Jorge da Oliveira Costa</u> N.º Func.: <u>1050</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coordenador: _____ N.º Func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Gabinete Formação, Cultura e Desporto do IPG</u>		
NIF: _____ E-mail: <u>lgf@ipg.pt</u>		
Morada: <u>Av. Francisco Sá Carneiro 50</u>		
Código postal: <u>6300</u> - <u>1559</u> Localidade: <u>Guarda</u>		
Telefone: <u>241220144</u> Telemóvel: _____ Fax: <u>241222690</u>		
Supervisor: <u>Luís Filipe de Silva Lopes</u>		
Habilitações académicas: <u>Graduação em Ciências do Desporto</u> Cargo/Função: <u>Assistente</u>		
Telf. direto: <u>91615016159611</u> E-mail: <u>lsl@ipg.pt</u>		
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>28/09/2016</u> - <u>30/06/2016</u> Duração: <u>148 dias</u>		

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

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Atividades físicas e de lazer

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Rafael Henrique Costa Rodrigues N.º 5008106

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Acácio Gomes de Oliveira Costa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Carlos Eliseu de Silva Lopes

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);
 - (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 pelas 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
2010/2015 Data	2010/2015 Data	2010/2015 Data
 [Assinatura]	 [Assinatura]	 [Assinatura da Entidade]

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de trainees frequentado pelo Trainee Estagiário.

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: Atividade física e do Terapeuta

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Trainee(a) Estagiário(a):

Nome: Rodrigo Henrique Costa Rodrigues N.º de estudante: 6008106

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Luís Jorge de Oliveira Costa N.º de func.: 1050

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Trainee com qualificação superior à do Curso de Trainees em questão, ou qual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)

Nome: Carlos Filipe de Silva Soares N.º de cédula profissional: 6160

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Conqu Coast - com foco no funcionamento e organização dos clubes de interesse;
 Adquirir conhecimentos teórico-práticos que são fundamentais nos estudos
 interdisciplinares. Estabelecer relações profissionais por um melhor
 ambiente. Realizar criticamente sobre a intervenção profissional.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

desenvolver e analisar diferentes formas de trabalho. Aplicar
 conhecimentos adquiridos nos conteúdos curriculares, para que a prática
 interdisciplinar seja aplicada a do nível, compreensão, para os alunos/
 clientes. Promover programas de atividades físicas, recreativas e outras
 de lazer; desenvolver e analisar a prática de intervenção
 de qualidade. Analisar programas nacionais de acesso adequados
 aos objetivos e necessidades do país infante e ou jovem; em
 organizar atividades promovendo a adaptação ao exercício, e
 aplicação do conhecimento teórico e sua aplicação.


4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase	<u>Fase integração e planeamento</u>	Início	<u>28/09/2014</u>
2.ª fase	<u>Fase de intervenção</u>	Início	<u>01/11/2015</u>
3.ª fase	<u>Fase avaliação e análise</u>	Início	<u>01/06/2016</u>

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Trainee(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>20/10/2015</u> Data	<u>24/09/2015</u> Data	<u>20/10/2015</u> Data
<u>Rodrigo Rodrigues</u> (assinatura)	<u>Luís Costa</u> (assinatura)	<u>Carlos Soares</u> (assinatura)

Anexo II - Questionário, (PAR-Q) e Risco de Cardiopática Coronária

Avaliação	Ficha de Recolha	
Nome do avaliador:	Data:	
Nome:	Idade:	

PARQ - YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico		
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?		
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?		
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?		
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?		

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade		
História Familiar		
Fumador		
Colesterol		
Diabetes		
Asma		
Estilo de vida		
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação		
Lesões/operações		
Suplementação		
Outros		

Observações:

Anexo III - Treino de adaptação anatômica

Objetivo: Adaptação anatômica

Instrutor: Pedro Rodrigues

Data: _____ | Hora: _____

Tempo total: 50 min

Organização da carga: _____








Nº de estações: 10

Densidade: _____


Nº de circuitos: _____

Intensidade: Média/Baixa

Intervalo de repouso: _____

Exercícios	Principais Músculos	Imagem	Carga Kg	Tempo de descanso	Circuitos (Séries)	Reps
Remo	Geral		5 min			
Máquina Elíptica	Geral		5 min			
Puxador alto	Grande Peitoral; Deltóide anterior		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Leg press	Primário: Quadríceps; Secundário: Glúteos, Posteriores da coxa e adutores		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Remada Alta com barra e mão em supinação	Grande Dorsal; Porção média e inferior do Trapézio; Deltóide Posterior e Grande tríceps		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Leg Curl	Primário: Posteriores da Coxa; Secundário: Glúteos, Músculos dos gêmeos		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Press Militar	Deltóide Anterior e Lateral, Trapézio, Tríceps, e Peitoral Superior		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Máquina de Abdominais	Primário: Recto Abdominal; Secundário: Obliquos		50% 1RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Extensão Lombar em Máquinas	Extensões da Coluna		150% RM	Entre 30 seg a 45 seg	2/3	12 - 15
Retorno à calma.	Geral	Alongamentos	10 min			

Anexos IV - Testes de aptidão física

Avaliação	Ficha de Recolha	
Nome do avaliador:		Data:
Nome:		Idade:
Objetivo:		

PARQ - YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico		
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?		
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?		
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?		
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?		

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade		
História Familiar		
Fumador		
Colesterol		
Diabetes		
Asma		
Estilo de vida		
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação		
Lesões/operações		
Suplementação		
Outros		

Avaliação da composição corporal

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Avaliação	1ª	2ª	3ª
Tensão Arterial			

Freq. Cardíaca Rep.			
---------------------	--	--	--

Medida	1ª	2ª	3ª	4ª
Altura				
Peso				
IMC				
Perímetros				
Cintura				
Anca				
Bicipital				
Bicipital (contraído)				
Crural				
Geminal				
Pregas				
Subescapular				
abdominal				
suprailíaca				
Íliaco cristal				
bicipital				
tricipital				
crural				
geminal				

Bioimpedância				
Peso				
%Massa gorda				
%Massa líquida				
%Massa muscular				
Kg Massa óssea				
Kcal repouso				
Kcal esforço				

Avaliação da resistência muscular

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Teste de Abdominais Parciais (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de abdominais				
Classificação				

Teste de Flexão de Braço (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de flexões				
Classificação				

Avaliação da flexibilidade

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Flexibilidade	Valores (cm)			
	1ª	2ª	3ª	4ª
1ª Tentativa				
2ª Tentativa				
3ª Tentativa				

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação

Exercícios	1 Avaliação	2 Avaliação	3ª Avaliação
Leg Press			
Puxador alto			
Prensa de peito Horizontal			
Leg crul			
Biceps Crul			
Leg extension			

Observações:

--

Anexo V – Plano de treino hipertrofia Membros superiores.

Objetivo: Treino de hipertrofia	Instrutor: Pedro Rodrigues
Organização da carga: _____	Data: _____ Hora: _____
Densidade: _____	Tempo total: 50 min
Intensidade: Média/Alta	Nº de estações: 11
	Nº de circuitos: _____
	Intervalo de repouso: _____

±

EXERCÍCIOS	Principais Músculos	Imagem	Carga Kg	Tempo de descanso	Circuitos (Séries)	Reps
Ramo	Geral		5 min			
Máquina Elíptica	Geral		5 min			
supino com barra	Grande Peitoral; <u>Deltóide anterior</u>		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Aberturas com halteres no banco	Grande peitoral <u>Deltóide anterior</u>		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Remada Alta com barra e mão em supinação	Grande Dorsal; Porção média e inferior do Trapézio; <u>Deltóide Posterior</u> e Grande redondo		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
<u>Puxador horizontal</u>	Grande dorsal, Trapezio, <u>Erector da coluna</u> e <u>Rombóides</u>		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
<u>Pressa Militar</u>	<u>Deltóide Anterior</u> e Lateral, <u>Trapézio</u> , Tríceps, e Peitoral Superior		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Flexão do Antebraço	Bíceps		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Extensão dos Braços com Halteres	Tríceps		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Elevação das pernas	<u>Recto abdominal</u> região inferior		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Retorno a calma	Geral	Alongamentos	10 (00)			

Anexo VI – Plano de treino hipertrofia Membros Inferiores.

Objetivo: Treino de Hipertrofia

Instrutor: Pedro Rodrigues

Data: _____ | Hora: _____

Tempo total: 50 min

Organização da carga: _____









Nº de estações: 11

Densidade: _____

Nº de circuitos: _____

Intensidade: Média/Alta

Intervalo de repouso: _____

Exercícios	Principais Músculos	Imagem	Carga Kg	Tempo de descanso	Circuitos (Séries)	Reps
Remo	Geral		5 min			
Máquina Elíptica	Geral		5 min			
Melo Agachamento	Primário: Quadríceps; Secundário: Glúteos, Posteriores da coxa e adutores		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Lungas	Quadríceps, Glúteos		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Agachamento em máquina	Primário: Quadríceps, Secundário: Glúteos, Posteriores da coxa e adutores		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Leg Curl	Primário: Posteriores da Coxa; Secundário: Glúteos, Músculos dos gêmeos		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Leg extension	Quadríceps (Recto da coxa, vasto lateral, vasto intermédio, vasto medial e Tibial anterior)		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Máquina de gêmeos	Gêmeos		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Flexão e extensão dos pés	Gêmeos		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Flexão do tronco	Recto Abdominal		70% de 1RM	1 min 30seg	3	10 a 12
Retorno à calma	Geral	Alongamentos	10 min			

Anexos VII – Exemplo de treino em circuito.

Objetivo: Circuito

Instrutor: Pedro Rodrigues

Data: _____ | Hora: _____

Tempo total: 30 min

Organização da carga: _____

Nº de estações: 11

Densidade: _____

Nº de circuitos: 3 – 5

Intensidade: Média/Baixa

Intervalo de repouso: 30

Exercícios	Carga (kg)	Tempo de descanso	Circuitos (Séries)	Reps
Alongamentos dinâmicos	5 min			
Flexão com braços bastante afastados	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Agachamento com salto nos TRX	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Remada com halter	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Agachamento sumo	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
VIPR levantar à frente	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Agachamento com barra nas costas	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Agachamento com bola e projetar a bola para o ar	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
1-ABS (Chegar com os joelhos ao peito)	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
1-Lombares	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
2- ABS (Levantar e baixar as pernas)	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
2- Lombares (super homem)	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
3- ABS (Com peso no braço)	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
3- Lombares (ao lado)	Peso corporal	30 seg	3	30 seg
Alongamentos	5 min			

Anexo VIII – Plano de treino do programa +65

Treino de Força



Nome: _____

AQUECIMENTO: ___ min. Passadeira / Bicicleta / Remo

CIRCUITO ___ SÉRIES ___



Máquina - 14
___ kg
12 repetições



Máquina - 4
___ kg
12 repetições



Máquina - 15
___ Kg
12 repetições



Máquina Agachamento
___ Kg
12 repetições



Máquina - 12
___ kg
12 repetições



Máquina - 2
___ kg
12 repetições



Com halteres
___ kg
12 repetições



Agachamento com
Kettelbell
___ Kg
12 repetições



Com elástico
15 repetições



Máquina - 9
___ kg
12 repetições



Máquina - 7
___ kg
12 repetições

Anexo IX – Plano de aula Step Atlético

Objetivo: Trabalho cardiovascular e trabalho de força;
Tempo total: 45 minutos;

Instrutor: Pedro Rodrigues
Hora: 18.30h

Organização da carga: Parte ~~cardio~~ seguida de parte de força;
Intensidade: 128bpm;

Nº de exercícios: 25
Intervalo de repouso: 5x1min

	Música (nº e duração)	Exercícios	Grupos musc.	Crítérios de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade	Material
Aquecimento	Hands up 2013 150 bpm	Step Touch; Step Touch alonga braco ; Step touch ; Empurra braco; Subida de joelho; Pés aos Glúteos;	Todo corpo; Todo corpo; Todo corpo; Todo corpo; Todo corpo;	Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor; Realizar os exercícios corretamente; Manter a postura correta;	16 ; 16 r x 2	150 Bpm	Step; Toalha; Água; Mini halters;
Fundamental	Hot Workout I // Step Passio n 01 Sessio n (128 BPM) // WMTV	Marcha; Passo em "V" Calcancar atrás; Passo "V" "a"; Toca Step; Calcancar atrás; Passo em "V" "A" Joelho em cima; Calcancar atrás; Passo em "V" Subir joelho lunge ; lunge , agachamento; Agachamento; Salto em agachamento; Parte abdominal;	Todo corpo. O movimento constante dos membros inferiores e superiores exigem o trabalho total do mesmo.	Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor; Realizar os exercícios corretamente; Manter a postura correta; Realizar trabalho de cardio ; Realizar trabalho de força; Reforço Abdominal;	32 ; 32 r	128 bpm	Step; Toalha; Água; Mini halteres; Colchões;
Relaxamento	Outro - Aicha	Parte inferior (isquiotibial quadríceps); Parte Superior (Ombro, Tríceps, bíceps, Abdominal); Todo o corpo; Inspiração e Expiração;	Parte inferior (isquiotibial quadríceps); Parte Superior (Ombro, Tríceps, bíceps, Abdominal); Todo o corpo; Inspiração e Expiração	Ser capaz de alongar corretamente os músculos; Manter o equilíbrio; Controlo da respiração	-	-	-

Anexo X – Plano de aula HIIT

Objetivo: Melhorar a condição física
Tempo total: 30 minutos

Instrutor: Pedro Rodrigues
Hora: 19:30

Organização da carga: Por tempo
Intensidade: Alta

Nº de exercícios: 20
Intervalo de repouso: 1 minuto

	Música (nº e duração)	Exercícios	Grupos muscul.	Crítérios de êxito	Nº reps /tempos	Intensidade	Material
Aquecimento	Hot Workout // Aerobic Hits 2015 Sessão (135 BPM) // WMTV	Chest open jack Jack uppercut 1-2-3 knees Jump rope High knee jab	Todo o corpo	Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor; Realizar os exercícios corretamente; Manter a postura correta;	1 Minuto cada exercício	Alta	N/A
Fundamental	Hot Workout // Aerobic Hits 2015 Sessão (135 BPM) // WMTV	Hop hop runner Pivo power knee r/l Switch kick punch Wide in out - knee tap Med ball twist Moving jump cross Speed in out abs Scissor stance jack 4 jab - 4 high knee Tricep dipa reach	Todo corpo. O movimento constante dos membros inferiores e superiores exigem o trabalho total do mesmo.	Ser capaz de acompanhar o ritmo do instrutor; Realizar os exercícios corretamente; Manter a postura correta; Realizar trabalho de cardio; Realizar trabalho de força; Reforço Abdominal;	1 minuto cada exercício descanso de 1 minuto após terminar os exercícios e voltar a fazer os mesmos	Alta	N/A
Relaxamento	Hot Workout // Aerobic Hits 2015 Sessão (135 BPM) // WMTV	Split lunge punch Plank punch Moving squat jab Punching abs cooldown	Parte inferior (isquiotibial quadríceps); Parte Superior (Ombro, Triceps, bíceps, Abdominal); Todo o corpo; Inspiração e Expiração	Ser capaz de alongar corretamente os músculos; Manter o equilíbrio; Controlo da respiração	1 minuto cada exercício	Alta	N/A

Anexo XI – Ficha de Observação

Ficha de observação

Gestão do tempo de aula.

Categorias:

1. Instrução (I) - Período durante o qual o professor dá informação relacionada com os objectivos de aprendizagem.

2. Organização (O) – Período durante o qual o professor organiza ou informa sobre o modo como vai decorrer a aula: período durante os alunos (des)montam o material.

3. Transição (T) – Período durante o qual os alunos transitam de uma actividade para a outra.

4. Tempo de Empenho Motor Especifico (TE) – Período durante o qual os alunos executam tarefas (exercícios) relacionados com o objectivo de aprendizagem.

5. Tempo de empenhamento motor não específico (TNE) – Período durante o qual os alunos estão em actividade motora geral, ou seja, executam exercícios não relacionados com o objectivo da aprendizagem

Ficha de Observação.

Observador:

Aula observada:








		Duração do comportamento				
Tempo	Comportamento	I	O	T	TE	TNE
Total						
%						

Notas:

Legenda:

I	O	T	TE	TNE
Instrução	Organização	Transição	Tempo de empenhamento motor específico	Tempo de empenhamento motor não específico





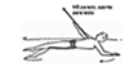

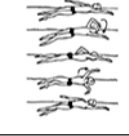

Anexo XII – Plano de aula de AMA

Tempo		Conteúdos	Objetivos	Descrição do Exercício	Figura	Critérios de Êxito	Material
Parcial	Total						
4'	4'	Equilíbrio; Respiração	Aperfeiçoamento dos vários conteúdos.	O Submarino e o Missil: O aluno coloca-se nas costas cavalitas do professor (o professor é o submarino e o aluno o missil). O professor faz imersão dos dois e empurra a parede deslizando. Variante: dois alunos aos pares. / Durante o deslize o "missil" liberta-se do "submarino"		Aluno bem apoiado sobre as costas do professor.	N/a
4'	8'	Equilíbrio; Respiração	Aperfeiçoamento dos vários conteúdos.	O Avião: O aluno pega numa placa grande em cada braço (pega longa) apoiado todo o MS na placa (asas do avião). O professor pede ao aluno para empurrar o fundo da piscina ou a parede para que deslize em cubito ventral simulando um avião e o barulho do motor. Variante: deslize em decúbito dorsal.		MS estendidos e apoiados sobre a placa;	Placas
4'	12'	Equilíbrio; Respiração; Propulsão e Manipulação	Aperfeiçoamento dos vários conteúdos.	O Tesouro: vários arcos de imersão (barras de ouro) são colocadas no fundo da piscina. O aluno é um explorador que vai resgatar o tesouro.		Expiração dentro de água; Abrir os olhos de baixo de água.	Barras de imersão
4'	16'	Propulsão;	Desenvolver a força específica dos MI; Diminuir a amplitude da pernada.	Pernada de Crol com cabeça emersa e sem material auxiliar. Variante: braços junto do corpo. / Um braço junto do corpo e outro no prolongamento.		Elevar a anca, ventilação forte e pernada forte e rápida.	Placa
4'	20'	Propulsão	Desenvolver a força específica dos MI	Pernada de Crol, apoiados as mãos nos ombros do colega (professor), empurrando-o. Variante: colocar uma placa ou tapete entre os 2 alunos, a qual será o material de apoio.		Elevar a anca, ventilação forte e pernada forte e rápida; Só podem começar ao sinal do professor; Ser o professor a criar as duplas.	N/a
5'	25'	Propulsão	Efetuar a ação alternada dos MS	Braçada de Crol/Costas, apoiados em esparguete. Variante: saída em vagas onde o aluno de trás tenta apanhar o da frente.		Mão sai atrás do corpo; incluir um critério técnico no resultado final.	Esparguete
10'	35'	Equilíbrio; Respiração; Propulsão e Manipulação	Aperfeiçoamento dos vários conteúdos.	Sou o Professor: Um aluno é indicado com sendo o professor da aula. Este propõe exercícios aos restantes aluno (professor), os quais terão de o imitar. Variante: o "professor" só pode sugerir exercícios de uma única habilidade motora.		A observar posteriormente aos exercícios excluídos. Feedbacks de correção.	N/a

Método de Ensino Misto

Bibliografia: Barbosa, T., Queirós, T (2004). O Ensino da Natação – Uma Perspetiva Metodológica para a Abordagem das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.





Anexos XIII – Plano de treino de técnicas de ensino alternadas


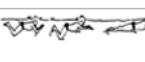
Tempo		Conteúdos	Objetivos	Descrição do Exercício	Figura	Critérios de Êxito	Material
Parcial	Total						
3'	3'	Propulsão	Desenvolver a força específica dos MI. Consciencializar o movimento da cadeia cinética	Pernada de apenas um dos membros inferiores e outros no prolongamento do corpo, com material auxiliar.		Pernada mais forte, rápida e/ou corpo mais alinhado horizontalmente; Menor flexão da anca, manter o pé próximo da superfície da água.	Placa
4'	7'	Propulsão	Desenvolver a força específica dos MI. Associar à rotação longitudinal do corpo.	Pernada alternada em decúbito lateral, estando um braço mais fundo no prolongamento do corpo.		Contrair o "core", alinhar o MS em extensão com o corpo; Apontar ombro e anca do mesmo lado para o teto; Orelhas a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical.	N/a
4'	11'	Propulsão; Respiração	Elevação do cotovelo na recuperação	Crol completo em que a mão deve tocar na axila durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante: Crol em braçada unilateral		Mão sai com dedo a tocar na coxa; Mão relaxada, no prolongamento do antebraço, a tocar na axila.	N/a
4'	15'	Propulsão; Respiração	Elevação do cotovelo na recuperação; Relaxar o MS	Crol completo em que os dedos deslizam na superfície da água durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante: Crol em braçada unilateral.		Mão sai com dedo a tocar na coxa; Mão relaxada, no prolongamento do antebraço, a tocar na axila.	N/a
4'	19'	Propulsão	Consolidar a trajetória da recuperação do MS	Costas em braçada unilateral, mantendo o outro braço emerso a apontar para o teto;		Pernada forte, respiração ativa quando os dois MS estão emersos; Não para os MS na entrada, não deslizar neste instante	N/a
4'	23'	Propulsão	Incrementar a força propulsiva;	Costas com braçada simultânea		Aproximar os MS das orelhas; Olhar sempre para o teto	N/a
5'	28'	Propulsão	Desenvolver a força específica dos MI. Associar à rotação longitudinal do corpo	3 Pernadas em decúbito ventral, seguidas de rotação longitudinal do corpo. 3 Pernadas em decúbito dorsal e assim sucessivamente.		Contrair o "core", alinhar o MS em extensão com o corpo; Apontar ombro e anca do mesmo lado para o teto; Orelhas a tocar no ombro, olhar para o lado na vertical.	N/a
5'	33'	Propulsão; Manipulação	Aumentar a sujeição a força de arrasto	Crol completo, conduzido uma bola entre os braços e cabeça emersa. Variante: estafeta; condução seguida de remate ou lançamento.		Manter os cotovelos elevados e a bola próxima da cara, entre braços; manter o olhar fixo à frente; Pernada forte e curta.	Bola

Método de Ensino Misto

Bibliografia: Barbosa, T., Queirós, T. (2004). O Ensino da Natação – Uma Perspetiva Metodológica para a Abordagem das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.

Anexos XIV – Plano de treino de técnicas de ensino simultâneas.

Tempo		Conteúdos	Objetivos	Descrição do Exercício	Figura	Critérios de Êxito	Material
Parcial	Total						
4'	12'	Propulsão	Consolidação da pernada de braços; Consolidação da recuperação das pernas.	Em decúbito ventral e MS junto do corpo, efetuar pernada de braços. No final da recuperação os calcanhares devem tocar nas mãos. Variante: um braço no prolongamento do corpo ou: em decúbito dorsal.		Aumentar a flexão da perna na recuperação; Flete os MI devagar e estende rapidamente; Joelhos sempre dentro de água, sem flexão da anca/coxa.	N/a
4'	8'	Propulsão	Incrementar a força propulsiva;	Braçada de crol com pernada de braços em decúbito ventral		Respirar quando MS sai da água; Fazer pernada simultânea; Numa pernada um MS entra, na outra pernada entra o segundo MS.	N/a
4'	4'	Propulsão	Incrementar a força propulsiva;	Braçada de costas com pernada de braços em decúbito dorsal		Olhar sempre para o teto; Fazer pernas simultâneas; Numa pernada um MS entra, na outra pernada entra o segundo MS.	N/a
4'	16'	Propulsão	Consolidação da pernada de braços; Sincronização das duas pernas	Efetuar pernada unilateral de braços, seguida da pernada unilateral esquerda.		Pernada mais forte, rápida e/ou corpo mais alinhado horizontalmente e/ou dorsiflexão	N/a

4'	24'	Propulsão	Acentuar a propulsão da ação lateral interior	Efetuar pernada de crol com braçada encurtada de braços, acelerar a ação lateral interior		Efetuar movimento circular; Desenhar o círculo com as mãos	N/a
4'	20'	Propulsão	Consolidação da pernada de braços; Acentuar propulsão.	Pernada de braços seguida de deslize durante três segundos na posição hidrodinâmica. Variante sincronização com ciclo respiratório ou; com cabeça sempre emersa e recurso a placa		Fazer pernada potente e deslize 1-2-3 e/ou manter a eversão dos pés e/ou não fazer flexão da anca/coxa. Quando começa a perder velocidade iniciar pernada; acentuar potência da pernada, corrigir posição hidrodinâmica do deslize.	N/a

Método de Ensino Misto

Bibliografia: Barbosa, T., Queirós, T (2004). O Ensino da Natação – Uma Perspetiva Metodológica para a Abordagem das Habilidades Motoras Aquáticas Básicas. Ed. Xistarca. Lisboa.

Anexos XV– Plano de Hidroginástica

	Exercícios	Objetivo	Tempo	Material
Aquecimento	Corrida á frente + corrida atrás + saltos para a frente + comboio		5'	-
Parte Fundamental	20'			
	Chuto frente Chuto lado Polichinelo Toca toca Xuto frente com giro Esqui Saltos Cavalo-marinho	Exercitar MS e MI	35'	- -
	15			
	Psoas ilíaco Peitoral e trapézio Deltoide Adutores Quadricípite			
Retorno á clama	Alongamentos dos principais músculos envolventes.	Gerar efeito relaxante	5'	-