



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ângela Marcelino Bernardino
Julho | 2012

Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso de Licenciatura em Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO
3º ANO
ANO LETIVO
2011/2012

DOCENTE ORIENTADOR DA ESCOLA: Bernardete Jorge
TUTORES DAS INSTITUIÇÕES: Paula Monteiro e Ricardo Pinto
DISCENTE: Ângela Bernardino

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de estágio, do 3º ano, do curso Licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, sob orientação do docente Bernardete Jorge e da autoria do discente Ângela Bernardino.

Este estágio decorreu no ginásio Força & Tonificação, lda (Stadius Fitness Club) e na Fundação Augusto César Ferreira Gil no ano letivo 2011/2012 sob a orientação de Paula Monteiro e Ricardo Pinto.

Ficha de Identificação

Discente: Ângela Marcelino Bernardino

Orientadora na ESECD: Bernardete Jorge

Estágio curricular de: 22/10/2011 a 31/05/2012

Locais de estágio:

- Fundação Augusto César Ferreira Gil

Morada: Avenida Alexandre Herculano

Código Postal: 6300-659 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271 220 410

Fax: 271 220 419

E-mail: aagil@netvisao.pt

Web: www.fagil.org

Tutor na Instituição (Augusto Gil): Paula Monteiro

- Força & Tonificação, lda (Stadius Fitness Club)

Morada: Av. Bombeiros Voluntários

Código Postal: 6300 - 523 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271214214

Web: www.stadius.com.pt

Tutor na Instituição (Stadius): RicardoPinto

Agradecimentos

Dada a importância deste documento e visto ser o relato detalhado de um dos momentos de avaliação mais importantes da minha licenciatura quero agradecer a todos aqueles que fizeram parte desta etapa da minha vida.

Agradeço, em especial, à minha orientadora de estágio, Prof. Bernardete Jorge, por todas as orientações, aprendizagens que me foi dando no decorrer do mesmo, dando-me a possibilidade de realizar o meu trabalho de uma forma mais eficiente.

Também ao Carlos, à Paula, à Filipa, à Sílvia e à Sandra, profissionais por quem tenho o maior respeito e com quem tive o prazer de trabalhar.

Seguidamente, quero agradecer aos meus pais por terem acreditado nas minhas capacidades como aprendiz e pelo apoio que sempre me dedicaram em todos os meus projectos.

À Tânia Duarte e à Filipa Gusmão por me terem apoiado em todos os momentos e sobretudo quando me sentia cansada e com um feitiço menos fácil de lidar.

À Ana Sofia, por nunca me deixar sentir sozinha e por levantar a minha moral sempre que esta estava em baixo. Palavras não chegam, no entanto, o meu muito obrigada.

A todos os docentes que me acompanharam e que para além de ótimos professores, conseguiram ser excelentes amigos, sem eles, nada do que foi feito era possível.

Sem esquecer nunca, as instituições que me receberam de braços abertos, Fundação Augusto César Gil e ao Stadius, as quais me proporcionaram momentos de aprendizagem.

Aos meninos da pré, aos jovens do lar residencial e aos idosos do lar, por terem tornado esta minha aventura incrível e por me terem proporcionado momentos inesquecíveis. Sem dúvida não serão esquecidos.

Aos clientes do ginásio que tornaram as tardes divertidas e mais importantes que isso, produtivas.

Por fim, resta-me agradecer a todos os colegas com quem partilhei alegrias e tristezas e com quem obtive muitas aprendizagens, sim porque estamos sempre a aprender.

“Não é a vontade de vencer que importa – todo mundo tem isso. O que importa é a vontade de se preparar para vencer”

Paul “Bear” Bryant (técnico de futebol americano)

Índice

Introdução.....	1
Parte I - Caracterização e identificação dos locais de estágio	2
1 – Caracterização do meio envolvente.....	3
2 – Fundação Augusto César Ferreira Gil	3
2.1 – Caracterização	4
2.1 – População Alvo	7
2.1.1.A Criança de 2 a 5 anos	7
2.1.2. Idosos.....	8
2.1.3.População Especial	9
3 - Força & Tonificação, Lda. – STADIUS FITNESS CLUB	9
3.1. Caracterização	10
3.2. População Alvo	11
3.3.Actividades e Serviços incluídos.....	11
3.3.1. Sessão de Orientação Inicial.....	12
3.4. Caracterização das modalidades existentes na instituição.....	12
3.4.1. Cardio Fitness	12
3.4.2. Musculação e Treino de Força.....	12
3.4.3. FightDo.....	12
3.4.4. Spin Bike	13
3.4.5. Fit Pump	13
3.4.6. Taekwondo	13
3.4.7. Abs-500	14
3.4.8. Oxigénio	14
3.5. Utilização de Ginásio com acompanhamento	14
Parte II – Estágio	15
1.Ojectivos do estágio	16
1.1.Fundação Augusto César Ferreira Gil	16
1.1.1.Objectivos Gerais	16
1.1.2. Objectivos Específicos	16
1.2.Força & Tonificação, lda – Stadius Fitness Club	16
1.2.1.Objetivos Gerais	16
1.2.2. Objectivos Específicos	16

2 - Actividades desenvolvidas	17
2.1. Fundação Augusto Gil.....	17
2.2 – Força & Tonificação, Ida.....	21
3 - Aspetos positivos	22
4 - Aspetos a melhorar.....	22
5 - Aplicação da teoria.....	23
6 - Apreciação crítica.....	23
Conclusão	25
Bibliografia.....	26
Lista de Anexos	28
Anexo 1 - Plano de Estágio;	
Anexo 2 - Poster Artigo Cientifico;.....	
Anexo 3 - Plano de Aula de Actividade Física para Crianças;.....	
Anexo 4 - Plano de Aula de Dança para Crianças;	
Anexo 5 - Plano de Aula de Actividade Física para 3ª idade;.....	
Anexo 6 - Plano de Aula de Actividade Física para População Especial.....	

Índice de Figuras

Figura 1 - Entrada da Fundação Augusto César Ferreira Gil	5
Figura 2 - Residência sénior	5
Figura 3 - Refeitório	5
Figura 5 - Espaço em movimento.....	6
Figura 4 - Sala dos diferentes	6
Figura 6 - Sala do centro de estudos.....	6
Figura 7 - Sala dos 2 anos.....	6
Figura 8 - Parque exterior.....	7
Figura 10 - Festa de Natal	17
Figura 11 - Turma 5 anos	17
Figura 12 - Turma 4 anos	18
Figura 13 - Turma 3 anos	18
Figura 14 - População Especial na piscina	20
Figura 16 - Estagiária e João na piscina	20
Figura 15 - Animação Mega Logotipo	21

Introdução

O Estágio Curricular é a exteriorização da aprendizagem académica fora dos limites da universidade. É o espaço onde o discente desenvolve os seus conhecimentos junto das empresas públicas e privadas, correlacionando a teoria e a prática, contribuindo para uma análise de pontos fortes e fracos das organizações e propondo melhorias para as instituições públicas e privadas.

O local de estágio permite ao aluno a disponibilidade de assimilar/confrontar o seu conhecimento teórico com a prática do dia-a-dia e desta forma, confirmá-los ou adaptá-los, segundo a diversidade de contextos o exige. Assim, as várias situações em que se proporcionou a troca de experiência farão com que o futuro profissional fique preparado para actuar em diferentes áreas relacionadas com a sua formação académica.

Pretende-se, então, com este documento caracterizar e identificar os locais de estágio, bem como relatar as actividades desenvolvidas. Assim, optámos por estar presentes em duas instituições em simultâneo ao longo de todo o ano letivo com vista à obtenção de competências diferenciadas, de acordo com os públicos-alvo, a natureza, as características e os meios proporcionados por ambas instituições.

Escolhemos realizar o estágio em duas instituições distintas, Fundação Augusto César Ferreira Gil e Stadiu Fitness Club, para que desta forma fosse possível realizar uma operacionalização de tudo o que foi aprendido ao longo da licenciatura em todas as unidades curriculares e, dessa forma, abranger as diferentes populações, idosos, população especial, crianças, jovens e adultos.

Sendo assim, o nosso estágio consistia em lecionar aulas de actividade física aos idosos, à população especial e às crianças. Desenvolver o gosto pela dança nas crianças criando aulas de aprendizagem de diferentes coreografias e por fim, acompanhar a evolução dos jovens e adultos no ginásio e realizar algumas aulas de grupo, percebendo, dessa forma, o impacto que tem nos clientes.

Concluindo, os objetivos propostos para o estágio curricular na Fundação Augusto Gil foram alcançados ao longo do mesmo enquanto que, na outra instituição, Stadius Fitness Club, não podemos referir o mesmo, visto que, nem todos os objetivos foram alcançados devido a motivos pessoais que resultaram numa falta de assiduidade.

Parte I - Caracterização e identificação dos locais de estágio

1 – Caracterização do meio envolvente

O estágio foi desenvolvido em duas instituições distintas, sendo elas a Fundação Augusto César Ferreira Gil e Força & Tonificação, lda, mais conhecido por Stadius Fitness Club. Ambas as instituições situam-se na cidade mais alta de Portugal, a cidade da Guarda, capital de distrito com uma população residente de 173 831 habitantes. Situada a 1056 metros de altitude. O Concelho da Guarda fica localizado na província da Beira Alta.



Figura 1 -- Mapa do concelho da Guarda (Fonte: www.portugalweb.net/guarda/, s/d)



Figura 2 - Brasão Cidade da Guarda (Fonte: www.portugalweb.net/guarda/, s/d)

2 – Fundação Augusto César Ferreira Gil

A Fundação Augusto César Ferreira Gil, mais conhecida por Fundação Augusto Gil, tem como finalidade educar e promover a socialização através de serviços especializados de assistência que tem vindo a desenvolver ao longo dos seus anos de atividade.

Esta Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) iniciou a sua atividade em Janeiro de 1987, tal como a Equipa do Ensino Especial Integrado, que apoiava crianças carenciadas e com necessidades educativas especiais.

A instituição abrange as seguintes valências:

- Creche;

- Pré-escolar;
- A.T.L;
- Lar Residencial para Deficientes;
- Residência Sénior.

2.1 – Caracterização

Ao longo do estágio estiveram relacionados alguns agentes, sendo estes os assinantes dos documentos associados ao estágio curricular:

Diretor da ESECD: Carlos Reis

Coordenador de Estágio: Nuno Serra

Orientador de Estágio: Bernardete Jorge

Orientador na Instituição / Empresa: Paula Monteiro

Estagiário: Ângela Marcelino Bernardino

Na Fundação Augusto César Ferreira Gil, o período do estágio curricular foi o seguinte:

Período de Estágio:

Início: 22 de Outubro de 2011

Término: 31 de Maio de 2012

Horário de Estágio:

Quartas-feira – Dança moderna às turmas de 3, 4 e 5 anos (14h30/16h);

Quintas-feira – Aula de actividade física aos utentes do lar residencial e aula de natação nas piscinas municipais (9h00/13h00);

Sexta-feira – Aula de Expressão físico motora às turmas de 2, 3, 4 e 5 anos (10h30/11h00 e 14h30/16h00) e aula de actividade física à turma sénior (11h00/12h00).

Nome: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Morada: Avenida Alexandre Herculano

Código Postal: 6300-659 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271 220 410

Fax: 271 220 419

E-mail: aagil@netvisao.pt

Web: www.fagil.org



Figura 1 - Entrada da Fundação Augusto César Ferreira Gil



Figura 2 - Residência sénior

As diferentes valências encontram-se diferenciadas em vários edifícios e salas. Assim, a residência sénior está situada ao lado do edifício principal da Fundação Augusto César Ferreira Gil e engloba todas as actividades realizadas com a população sénior.

No edifício principal existe um refeitório onde as crianças tomam as suas refeições e algumas divisões de acordo com os graus de ensino. Deste modo, existe a sala dos *diferentes* e o espaço em movimento onde se realizam actividades e se acompanham pessoas com deficiência motora e intelectual.



Figura 3 - Refeitório



Figura 5 - Sala dos diferentes



Figura 4 - Espaço em movimento

A sala do centro de estudos é um local onde se realiza apoio escolar em horários após as aulas nas escolas, servindo, também, para leccionar as aulas de Expressão Físico-Motora às turmas do ensino pré-escolar e de dança moderna.



Figura 6 - Sala do centro de estudos



Figura 7 - Sala dos 2 anos

Na sala dos 2 anos, encontram-se as crianças com idades compreendidas entre os 18 e os 30 meses, sendo desenvolvidas neste espaço atividades adequadas à idade em causa.

Existe, também, na instituição um parque de diversões exterior onde as crianças desenvolvem práticas lúdicas.



Figura 8 - Parque exterior

2.1 – População Alvo

Nas aulas de actividade física para idosos eram sete os utentes participantes, idosos autónomos que vivem no lar residencial. São pessoas com vontade de fazer exercício físico que se deslocam à sala de exercício todas as segundas, quartas e sextas.

Nas aulas de actividade física para população especial, os utentes desta instituição apresentam patologias como: Oligofrenia, Autismo, Défice Cognitivo, Síndrome de Down, Esquizofrenia, Paralisia Cerebral e Esclerose Tuberosa. São utentes permanentes que efectuam todo o seu dia a dia na instituição com o apoio de profissionais qualificados.

No decorrer do estágio foram lecionadas aulas de expressão físico-motora e dança a crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos de idade.

Visto que o trabalho foi feito com estas idades, achámos importante realizar uma pesquisa sobre as diferentes faixas etárias. De seguida podemos encontrar a definição de cada uma delas:

2.1.1.A Criança de 2 a 5 anos

Neste ponto que se segue podemos verificar as principais características das crianças nestas idades quer a nível físico, psicológico e também a nível social.

“A criança, neste período, reconstrói conceitualmente tudo o que, desde o seu nascimento, constituiu como acção.

Os esquemas sensorios-motores já não são os únicos instrumentos de aprendizagem e desenvolvimento. A criança possui a capacidade de representação verbal e de pensamento.

A criança agora é capaz de interagir com o objeto, mesmo ausente, criando significantes que o representam como desenhos, gestos, palavras ou outros objectos.

A capacidade de representação da criança manifesta-se de diferentes formas: a imitação, a brincadeira de faz-de-conta, o desenho, a imagem mental e a linguagem.

A linguagem escrita também surge neste período, que além de fazer parte do sistema de representação, começa a ser objecto de interesse da criança. Nesta fase a criança amplia muito a sua capacidade linguística, com o uso de verbos simples, adjetivos e advérbios de tempo e de lugar. Enquanto as crianças mais novas falam para si mesmas ainda que estejam juntas com outras crianças, as mais velhas já são capazes de estabelecer trocas verbais com seus pares e os adultos.” (Montesiao,2007:45).

2.1.2. Idosos

Neste ponto que se segue podemos, segundo a Organização Mundial de Saúde, o conceito de idoso, ou seja, sucintamente, a partir de certa idade, as habilidades e capacidades motoras vão regredindo no seu funcionamento, no entanto, um idoso também é afetado psicologicamente à medida que vai envelhecendo.

“O idoso é uma pessoa considerada de terceira idade. A Organização Mundial da Saúde classifica cronologicamente como idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento.

As pessoas idosas têm habilidades regenerativas limitadas, mudanças físicas e emocionais que expõem a perigo a qualidade de vida dos idosos. Podendo levar à síndrome da fragilidade, conjunto de manifestações físicas e psicológicas de um idoso onde poderá desenvolver muitas doenças.” (Vasconcellos)

2.1.3. População Especial

Neste ponto que se segue podemos constatar o conceito de deficiência segundo também a OMS:

“Deficiência é o termo usado para definir a ausência ou a disfunção de uma estrutura psíquica, fisiológica ou anatômica. Diz respeito à biologia da pessoa. Este conceito foi definido pela Organização Mundial de Saúde. A expressão pessoa com deficiência pode ser aplicada referindo-se a qualquer pessoa que possua uma deficiência.” (Wikipédia)

3 - Força & Tonificação, Lda. – STADIUS FITNESS CLUB

Em Junho do ano de 2000, na rua do Estádio Municipal nº18, localizada na cidade da Guarda abriu o ginásio Stadius. O nome desta instituição deriva da rua em que se inseria inicialmente esta. Nesse tempo, o proprietário e fundador, desempenhava todas as funções (administrativas, treino, ...) dentro do dito ginásio. No total, o ginásio tinha uma área de 275 m² que eram ocupados com um balneário (masculino/feminino), uma sala de sauna, uma sala de actividades de grupo, uma sala de exercício e uma recepção. As modalidades existentes na altura baseavam-se na musculação, Cardio Fitness e Body Combat. Passado algum tempo de ter aberto, o ginásio possuía já 100 clientes (mais ou menos 60 homens e 40 mulheres).

O número de clientes não parava de aumentar e as condições que o ginásio oferecia aos seus clientes começavam a não satisfazer as suas necessidades.

Assim, no final do mês de Novembro de 2006, o proprietário decidiu mudar as suas instalações para um novo espaço que oferecesse melhores e maiores condições aos seus clientes.

Actualmente, o ginásio Stadius Fitness Club, fica situado na Av. dos Bombeiros Voluntários junto à Repartição de Finanças na Guarda. Este novo espaço tem uma área total de 700². As modalidades existentes actualmente são: Musculação, Cardio Fitness, Spin-Bike, ABS-500, Fit-Pump, Taekwondo, FightDo e Oxigénio.

Possui técnicos e instrutores credenciados para o efeito, tendo como principal objetivo treinar os seus clientes com o máximo de qualidade e segurança.

Como já foi referido durante o estágio estarão relacionados alguns agentes, sendo estes os assinantes da convenção:

Diretor ou subdirector da ESECD: Carlos Reis

Coordenador de Estágio: Nuno Serra

Orientador de Estágio: Bernardete Jorge

Orientador na Instituição / Empresa: Ricardo Jorge Fernando Pinto

Estagiário: Ângela Marcelino Bernardino

Período de Estágio:

Início: 22 de Outubro de 2011

Término: 31 de Maio de 2012

Horário de Estágio:

Quartas-feira – 18h/21h

Quintas-feira – 18h/21h

Sexta-feira – 18h/21h

Nome: Força & Tonificação

Morada: Av. Bombeiros Voluntários

Código Postal: 6300 - 523 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271214214

Web: www.stadius.com.pt

3.1. Caracterização

No ginásio Stadius Fitness Club podemos encontrar:

Uma sala de exercício que se encontra dividida em duas grandes partes: uma para a prática de Musculação e a outra para a prática de Cardio Fitness.

Na parte da musculação existem: máquinas, halteres, pesos, barras de ferro, todo o tipo de material de que necessitamos para exercitar todos os músculos do corpo humano.

A zona de Cardio Fitness contém máquinas como: passadeiras, remo, bicicletas, etc.

À entrada desta sala encontra-se a receção juntamente com um mini-bar onde as pessoas podem comprar alimentos (água) e suplementos alimentares (batidos).

Uma sala de aulas de grupo, onde possui todo o material necessário para as aulas de grupo.

Podemos encontrar balneários, neste compartimento os clientes podem trocar de roupa e tomar duche. Assim, aí existem vários chuveiros divididos, cabides, banco e lavatórios.

Um gabinete de avaliação. Nesta sala (isolada) os técnicos podem avaliar/acompanhar a evolução dos clientes. Por isso existem nesta sala: fitas métricas, balanças, tabelas de auxílio na avaliação.

Por fim, uma WC para funcionários e deficientes e duas WC (masculino e feminino).

3.2. População Alvo

Neste ginásio podemos encontrar pessoas com várias idades, desde adolescentes a idosos. No entanto, a grande maioria dos clientes tem idade compreendidas entre os 18 e os 35 anos.

A maior parte dos utentes possuem uma ocupação profissional, por isso, a maior afluência destes ao ginásio é ao final da tarde.

A nível socioeconómico, podemos dizer que a maioria dos clientes pertence à classe C (média) e classe B (média alta).

O(s) motivo(s), isto é, os objetivos que levam os clientes ao ginásio são diversos: médico/saúde, profissionais (ex: porteiros, polícias...), modificar ou manter a forma física (ex: perder peso, aumentar massa muscular, tonificar os músculos,...) e estéticos e sociais.

3.3. Actividades e Serviços incluídos

As actividades desenvolvidas neste ginásio são:

- Sessão de Orientação Inicial;
- Utilização de Ginásio com acompanhamento de um técnico de desporto;
- Possibilidade de frequentar todas as aulas de grupo;
- Utilização de cacifos diários;
- Toalha de Treino;
- Parque de Estacionamento gratuito.

3.3.1. Sessão de Orientação Inicial

É a oferta ao cliente uma primeira sessão de aconselhamento e acompanhamento inicial por um dos instrutores. É realizada no ginásio, tem a duração aproximada de 60 minutos e o novo sócio deverá vir equipado. Para desenharmos um plano de treino adequado ao estado físico e objetivos do sócio, solicitamos o preenchimento de um pequeno questionário. A partir daí o instrutor vai delinear uma ficha de treino pessoal e acompanhá-lo, ensinando-lhe os vários exercícios a serem realizados nas máquinas cardiovasculares e de resistência muscular, descritos na sua ficha pessoal de treino que poderá consultar sempre que for treinar.

3.4. Caracterização das modalidades existentes na instituição

3.4.1. Cardio Fitness

O Cardio Fitness é uma modalidade relativamente recente que procura, como o próprio nome indica, promover a condição física e a saúde controlando a duração, volume e intensidade dos esforços através dos batimentos cardíacos. Os ergómetros permitem controlar facilmente a intensidade dos esforços, como tal, estes podem ser utilizados para fazer uma sessão de treino completa ou então conciliar esta com outras modalidades. Este tipo de treino é muitas vezes associado com o exercício de musculação ou treino muscular por se considerar que juntos têm grandes benefícios, como por exemplo a ligação entre a condição física e a tonificação muscular (Pereira, 2008).

3.4.2. Musculação e Treino de Força

A musculação, como a própria palavra indica, procura treinar especialmente o sistema muscular humano, isto é, trabalhar a força. O treino de força pode ser feito utilizando o peso do próprio corpo e/ou usando resistências adicionais (máquinas, halteres, barras de ferro com discos que permitem várias medidas e pesos) (Cossenza).

3.4.3. FightDo

Este desporto é inspirado em artes marciais (Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi, Muay Thai), por isso, os praticantes devem executar movimentos simulando golpes destas artes ao som da música.

O FightDo é uma modalidade desportiva que faz parte dos desportos de academia e por isso, podemos encontrá-la, normalmente, em ginásios e academias. Esta modalidade pode ser também praticada em cenários exteriores/ao ar livre.

Esta modalidade tem como principais objectivos: melhorar as funções cardíacas e respiratórias, tonificar e fortalecer os grupos musculares, melhorar a coordenação e a agilidade, melhorar a densidade óssea e melhorar a postura e a força.

É uma aula coreografada que muda de três em três meses e utiliza músicas entre os 120/170 bpm (batidas por minutos). Cada aula tem 10 músicas, onde cada uma delas corresponde a um objetivo (FitPro).

3.4.4. Spin Bike

O Spin Bike é uma modalidade desportiva, normalmente, encontrada em ginásios e academias, cujas aulas têm a duração de 45 a 50 minutos. Este programa de ciclismo indoor procura simular a atmosfera do ciclismo de rua e de montanha, num ambiente de aula de grupo.

Esta modalidade tem como principais objetivos: potenciar a resistência cardiovascular e elevar o gasto calórico.

Esta aula utiliza músicas entre os 80 bpm e os 160 bpm. Os blocos das músicas são decompostos em 32 tempos. O Spin Bike utiliza um método de treino intervalado (a intensidade dos esforços tem oscilações), assim, os praticantes são confrontados com uma variedade de estímulos (velocidade e tipos de terreno), tempos e repetições.

3.4.5. Fit Pump

O Fit Pump é uma aula coreografada com mudanças de três em três meses que utiliza músicas entre 120 e os 140 bpm. Estas músicas são decompostas em blocos de 32 tempos. Cada aula tem 10 músicas, onde cada uma delas procura trabalhar um grupo muscular.

No que diz respeito à progressão de aula, procura-se trabalhar dos grandes grupos musculares para os pequenos grupos musculares. Esta estrutura de aula permite garantir que os músculos de estabilização e sustentação estejam sempre em ótimas condições de trabalho. A alternância de exercícios verificada entre grupos musculares opostos, isto é, a variação de movimentos agonistas (o músculo que realiza o movimento) e antagonistas (o que se opõe a esse movimento) auxilia na recuperação da fadiga.

Os principais objectivos do Fit Pump são: aumentar a força e a resistência muscular, tonificar os músculos, elevar o gasto calórico que se pode traduzir na perda de peso e melhorar a densidade óssea.

3.4.6. Taekwondo

O Taekwondo é uma arte marcial, uma versão de combate desarmado e desenvolvido com a finalidade de autodefesa. “Tae” pode ser traduzido literalmente, por “saltar” ou “voar”,

para pontapear. “Kwon” significa punho, e “Do” significa uma arte ou o meio, ou seja, o caminho correcto construído e pavimentado pelos santos e sábios do passado. Sendo assim, esta modalidade traduz-se no treino mental e nas técnicas de combate para autodefesa, com o fim de melhorar a saúde envolvendo a aplicação de vários golpes, bloqueios e esquivas, com as mãos e com os pés (Joe Taekwondo).

3.4.7. Abs-500

O Abs-500 é uma aula de 20 minutos de abdominais coreografada. O objectivo desta aula localizada é trabalhar uma parte do corpo em específico, sendo esta, o abdómen. É composta por 3 ou 4 músicas realizando diferentes exercícios de abdominais, trabalhando dessa forma, diferentes áreas do mesmo.

3.4.8. Oxigénio

As aulas de oxigénio traduzem-se num conjunto de técnicas que podem ser utilizadas para o desenvolvimento da saúde física, mental e psíquica da personalidade humana. Ajuda no controlo do stress, a uma maior eficiência nas atividades do quotidiano, melhor descanso, significativa para um equilíbrio interior.

3.5. Utilização de Ginásio com acompanhamento

O ginásio está dividido em máquinas cardiovasculares (mais ligadas a um treino para perda e/ou manutenção do peso), máquinas de resistência muscular (para tonificação e/ou definição da massa muscular), pesos livres (para um treino mais intenso ao nível de aumento da massa muscular - hipertrofia). Para auxiliar todos os sócios na correcta utilização das várias máquinas existentes no ginásio existe sempre um Instrutor (ou mais nos momentos de maior utilização deste espaço) em interacção com os Sócios que presta o acompanhamento generalizado a todos os Sócios.

Parte II – Estágio

1.Objectivos do estágio

De seguida são apresentados os objectivos que foram propostos no início do estágio:

1.1.Fundação Augusto César Ferreira Gil

1.1.1.Objectivos Gerais

Os objectivos gerais propostos nesta instituição foram:

- Leccionar aulas de expressão físico-motora e dança;
- Efetivar relacionamentos com crianças dos 2 aos 5 anos de idade;
- Elaborar planos de aulas adequados a cada idade;
- Acompanhar a população especial (indivíduos portadores de deficiência mental e física), leccionando aulas de atividade física e hidroginástica;
- Acompanhar uma turma de atividade física da 3ª idade e proporcionar-lhe momentos desportivos.

1.1.2. Objectivos Específicos

São colocados como objectivos específicos:

- Desenvolver as capacidades motoras em crianças, população especial e idosos através do jogo; participar nas actividades e eventos da instituição;
- Colaborar nos preparativos da festa de Natal.

1.2.Força & Tonificação, Ida – Stadius Fitness Club

1.2.1.Objectivos Gerais

Os objectivos gerais propostos na empresa foram os seguintes:

- Aprender e compreender os conceitos básicos de musculação nas suas várias vertentes;
- Elaborar planos de treino;
- Acompanhar todo o processo antes da elaboração de planos de treino;
- Perceber a importância das diferentes interações nas aulas de grupo assim como a motivação e por fim;
- Adequar o exercício físico às diferentes patologias.

1.2.2. Objectivos Específicos

São colocados como objectivos específicos:

- Acompanhar vários utentes do ginásio;
- Verificar a sua evolução;
- Aperfeiçoar o conhecimento das técnicas das aulas de grupo.

2 - Actividades desenvolvidas

2.1. Fundação Augusto Gil

Sucintamente, no ponto seguintes irão ser referidas as atividades realizadas nesta instituição sendo elas as atividades contínuas (aulas de atividade física, aulas de dança e aulas de atividades aquáticas) e as atividades pontuais (dia da mãe, festa de natal, dia da criança, “Um dia pela vida” e atividade diferente no parque municipal).

No decorrer do estágio curricular, na Fundação Augusto Gil, desenvolveram-se algumas atividades (não previstas no horário inicial), sendo elas atividades relacionadas com o Dia da Mãe e com o Dia da Criança, onde se promoveram, no primeiro, a dança entre mães e filhos e no segundo, a ligação entre todos os utentes da instituição.

Como já vem sendo habitual, na festa de Natal, os estagiários ajudarem nas apresentações de cada turma, este ano, foi igual, fizemos parte da organização e elaboração de uma coreografia na turma dos 4 anos. Para a realização desta apresentação, ajudámos na operacionalização, pois a educadora já havia pensado na música e no que queria realizar com os meninos.



Figura 9 - Festa de Natal



Figura 10 - Turma 5 anos

Outras das atividades desenvolvidas com os utentes do Lar Residencial cujo objectivo era levá-los a fazer desporto no Parque localizado perto da instituição, realizando actividades diversificadas em ambientes diferentes com diferentes materiais como bolas, arcos, pinocos, entre outros.

Também nos foi proposto a realização de um trabalho de pesquisa sobre a importância da atividade física para a população especial, resultando num artigo cujas principais conclusões foram que

a atividade física e a sua prática regular vêm sendo apontados como importantes meios na prevenção e na luta de diferentes situações de natureza patológica em grupos com deficiência. Os principais benefícios da atividade física regular, nestes grupos, giram em redor de três níveis fundamentais, são eles: o nível fisiológico, o nível psicológico e o nível sociológico. Os benefícios de carácter fisiológico estão associados à saúde cardiovascular, à diminuição do risco de desenvolvimento associado ao sedentarismo assim como, à manutenção da composição corporal. Em relação ao nível psicológico, a prática de atividade física regular promove e possibilita ao indivíduo portador de deficiência um melhor suporte dos vários acontecimentos negativos do seu quotidiano, controlar os seus níveis de ansiedade, e o mais importante, a construção da sua própria identidade. Por último, os benefícios de carácter sociológico advém do facto destes indivíduos sentirem que fazem parte de algo, e de interagir activamente com a sociedade (ver anexo 2).



Figura 11 - Turma 4 anos

Nesta instituição, realizámos aulas de Expressão Físico-Motora, nas quais foram criadas situações onde se privilegiou o desenvolvimento das qualidades físicas e as aprendizagens psicomotoras nas idades dos 2 aos 5 anos (creche e pré-escolar). Estas aulas caracterizaram-se por proporcionar aos alunos situações onde desenvolveram as suas capacidades motoras (força, flexibilidade, resistência e velocidade) e algumas cognitivas (atenção, percepção, memória e linguagem). A escola, enquanto meio educacional, deve oferecer a oportunidade de uma boa prática motora, pois ela é essencial e determinante no processo de desenvolvimento geral da criança. Muitas vezes, é o espaço onde, pela primeira vez, as crianças vivem a situações de grupo e não são mais os centros das atenções, sendo que as experiências (cognitivas, afetivas e motoras) vividas nesta fase darão base para um desenvolvimento saudável durante o resto de sua vida. A escola não deveria trabalhar com a criança no sentido de treiná-la para ser adulta, mas sim no sentido de a criança construir e reforçar as estruturas corporais e intelectuais de que dispõe. (Unesa)



Figura 12 - Turma 3 anos

Inicialmente tínhamos previsto abordar diferentes blocos como: perícias e manipulações e deslocamentos e equilíbrios, no entanto, após uma conversa com a supervisora de estágio, os jogos variados foram a principal vertente abordada, visto ser a sua vontade.

Estas aulas de expressão físico motora, eram divididas em três partes, na primeira parte realizava-se um aquecimento dos vários grupos musculares e mais especificamente os que iriam ser mais utilizados na aula, na segunda parte, ou parte fundamental, realizavam-se os jogos relacionados com os diferentes blocos que iriam ser abordados e uma terceira e última parte onde se incentivava o retorno à calma (ver anexo 3).

No ano lectivo anterior, havia sido apresentada uma proposta de dança, sendo assim, foi dada continuidade ao projecto. Estas sessões contaram com a participação de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, estando divididas nas respetivas idades, ou seja em 3 turmas diferentes (3, 4 e 5 anos). As aulas, com duração de trinta minutos, que tiveram como principal objetivo o divertimento das crianças através da aprendizagem de novos gestos associados à dança. No primeiro semestre, estas aulas foram também realizadas pela Bruna Pinho, aluna do 3º ano e estagiária da Licenciatura em Desporto. Como as aulas de atividade física, estas aulas apresentavam a mesma estrutura, no entanto, na parte fundamental ensinava-se a dança propriamente dita, sempre com músicas conhecidas e adequadas à idade das turmas, ou seja, músicas para criança (ver anexo 4).

Relativamente às aulas de atividade física para os idosos, tentámos criar uma ligação entre a socialização e a actividade física propriamente dita, com sucesso, visto que, sabemos que nesta idade mais avançadas, os idosos sentem-se sozinhos e necessitam de toda a nossa atenção. Tentámos fazer com que eles se sentissem parte de algo, onde se podiam divertir, onde se podiam conhecer e, logicamente, melhorar a sua qualidade de vida com a prática de exercício, algo que também alcançámos com sucesso.

“A velhice nunca deve ser confundida com doença, a saúde e o bem-estar do idoso estão relacionados intimamente a autonomia e independência que o mesmo possui, devemos, pois ressaltar que estas transformações necessitam de um cuidado que envolva os aspectos biopsicossociais e não apenas o físico do idoso para se evitar que as doenças se instalem.” (Moura & Camargos).

Nestas aulas foram realizados jogos com o material disponível que que nós fomos levando ao longo do estágio, desde cadeiras, bolas, colchões, cordas, balões, procurando diversificar o máximo possível para que, dessa forma, eles fossem motivados para as aulas. No início a turma era composta apenas por 6 elementos, no entanto, ao longo do tempo, foram

aparecendo cada vez mais idosos, acabando por ficar composta por 13 elementos. O que nos fez ver que o trabalho que havíamos feito estava a ser recompensado pois aula após aula apareciam novos elementos.

As aulas eram compostas por três partes, na primeira realizava-se uma pequena ativação funcional, na segunda, alguns jogos com os diversos materiais e na última parte, o retorno à calma, onde eram realizados alongamentos e exercícios de respiração forçada (ver anexo 5).



Figura 13 - População Especial na piscina

Por fim, as aulas para a população especial, indivíduos portadores de deficiência, foram um pouco mais exigentes, pois nós tivemos que nos adaptar a eles e não o contrário. Tivemos que os conhecer e nos dar a conhecer, para que eles confiassem em nós e nos deixassem entrar no mundo deles. No início, tornou-se um pouco complicado, pois eles não estavam muito habituados a regras, no entanto, optámos por criar algumas para que nós conseguíssemos obter controlo na turma. No princípio, raramente conseguíamos fazer tudo como queríamos, ao fim de algum tempo, após o conhecimento e entrega, conseguíamos operacionalizar tudo o que havíamos programado.



Figura 14 - Estagiária e João na piscina

As aulas eram compostas por três partes, a correspondente ao aquecimento, a fundamental, onde eram realizados jogos para despertar as diferentes capacidades motoras e cognitivas, tal como realizávamos nas crianças e, por último a de retorno à calma. E após esta aula, alguns dos utentes, preparavam-se para ir para a piscina, onde realizavam exercícios, jogos com bolas, arcos e colchões e alguns deles iniciavam algumas técnicas de natação, nomeadamente croll e costas. Conseguimos fazer com que 4 dos utentes aprendessem a nadar sem qualquer ajuda, apesar de uma técnica menos correcta devido à sua falta de coordenação e capacidades motoras, tornaram-se independentes, largando assim as boias de segurança (ver anexo 6).



Figura 15 - Animação Mega Logotipo

No âmbito do projecto “Um Dia Pela Vida – Juntos Caminhamos Contra o Cancro”, a Fundação Augusto César Ferreira Gil organizou uma equipa para angariar fundos. Para essa angariação, a equipa pensou na construção de um mega logotipo humano, onde eram necessárias cerca de 400 pessoas. No entanto, existiu bastante aderência por parte da população da Guarda e ultrapassou-se em larga escala as pessoas necessárias para a realização do evento.

Fizemos parte da equipa organizadora e além de vigiar os utentes da instituição, fomos pedido, já no evento, para realizar-mos atividade física de forma a que os participantes ficassem mais animados, escolhemos dar uma aula de dança para que fosse possível uma espera mais divertida enquanto chegavam todos os participantes. Como não estávamos a contar com essa demonstração/aula de dança, e como já havíamos feito uma dança para um projecto com o mesmo âmbito, FlashMob Escolas da Cidade da Guarda, decidimos realizar a mesma dança.

2.2 – Força & Tonificação, Ida

Inicialmente, o estágio curricular com a participação em aulas de grupo, com o objetivo de adquirir conhecimentos e vivências em novas modalidades (Fit Pump, Abdominais, FightDo e Cycling), no entanto, uma lesão, fez com não pudéssemos continuar acompanhar as aulas de grupo tendo ficado exclusivamente no treino acompanhado na sala de cardio-fitness e musculação. Sendo assim, acompanhámos diferentes clientes com diferentes objectivos, desde perder peso, manutenção e ganhar força. Ensinámos a usar as diferentes máquinas, a manter uma postura correcta, e mais importante que isso, criámos motivação para que esses mesmos clientes mantivessem uma melhor assiduidade e menos complexos da sua imagem.

O estágio nesta instituição no primeiro semestre correu conforme o previsto, no entanto, no segundo semestre muito se alterou, além da lesão que nos impossibilitou de realizar a maioria das aulas de grupo, com a exceção das aulas de abdominais, a carga física e motivos pessoais impediu-nos que frequentássemos o ginásio com a mesma assiduidade com que havíamos feito antes no primeiro semestre.

3 - Aspetos positivos

Como aspeto positivo do estágio curricular salientamos a confiança e a persistência desenvolvida e ganha ao longo do mesmo, já que por vezes tivemos de adoptar estratégias para alcançar objetivos propostos. O empenhamento e as relações interpessoais foram outros dos aspetos a salientar ao longo do estágio, uma vez que nos mostrámos sempre interessados em melhorar as aulas e em estabelecer novas relações quer de amizade quer a nível profissional, aceitando sempre as críticas visto que estas foram sempre construtivas, tanto por parte da orientadora de estágio assim como pelos supervisores de estágio nas respetivas instituições. Também realçamos o facto de termos que, por vezes, de ultrapassar o desgaste físico e mental, e manter uma postura profissional que por vezes parecia impossível de manter.

4 - Aspetos a melhorar

Apesar de o estágio ter sido produtivo e positivo, existem sempre aspetos a melhorar, de modo a que possamos crescer em termos profissionais. Por um lado a comunicação com as crianças, tem de ser sempre de forma clara e objetiva e adequada à idade; outro aspeto surge na colocação do professor em relação aos alunos, visto que, nunca devemos estar de costas para os alunos e tentar manter um raio de visão alargado. Por outro lado, espera-se que no futuro, ao planificar aulas, exista maior procura de conteúdos e revisão bibliográfica, de modo a que se tornem mais ricas e produtivas e principalmente com novos jogos e mais recentes.

5 - Aplicação da teoria

Muitas foram as vezes em que nos deparámos em situações que não nos eram totalmente desconhecidas por já terem sido abordadas em aulas teórico-práticas em anos anteriores.

Ao longo do estágio associou-se muitas vezes o que se estava a fazer com algo que já tinha sido aprendido, nomeadamente nas unidades curriculares de Pedagogia do Desporto e a Opção A – A Criança e a Actividade Física, bem como a Opção B - Treino Desportivo - Especialização em Desportos de Academia e também a Opção C – Actividade Física para a 3ª idade.

A unidade curricular Pedagogia do Desporto foi aquela com que mais nos identificámos, devido ao facto de estar em constante contacto com processos de ensino-aprendizagem. Assim, tivemos sempre o cuidado na comunicação e no final das aulas realizámos sempre as respetivas reflexões onde nos auto-avaliámos sobre o sucesso das mesmas quanto ao tempo de empenhamento motor, clima de aula, quantidade e qualidade de *feedbacks* (onde o erro pode modificar a ação do aluno) e organização e gestão da aula.

A opção A - A Criança e Actividade Física foi a base do estágio desenvolvido com as crianças, já que se conheciam alguns exercícios com diferentes materiais como bolas, arcos, cadeiras, cordas, entre outros para aplicar nas suas aulas de Expressão Físico-Motora.

Nas aulas de grupo existiu um grande paralelo, entre estas e o que se aprendeu e realizou na opção B - Treino Desportivo - Especialização em Desportos de Academia, uma vez que na unidade curricular foram aprendidos gestos e movimentos para elaboração de coreografias, bem como contagem dos tempos desses mesmos movimentos.

Nas aulas de atividade física para a população sénior foram utilizados os métodos que foram adquiridos nesta unidade curricular, assim como os diversos exercícios.

Em suma, todos os dias de estágio foram dias de aprendizagem e todos eles por si mesmo, um desafio, uma vez que nenhum aluno é igual, relacionámo-nos com diferentes escalões etários e diferentes estados de espírito.

6 - Apreciação crítica

Tendo em conta tudo que foi referido anteriormente por nós, fazendo uma análise ao nosso trabalho e empenho podemos dizer este estágio foi produtivo, de onde retiramos inúmeras aprendizagens e no qual sentimos que sem a prática não teríamos alcançado os nossos objectivos, nem conquistado tantas competências. Penso que como a orientadora referiu numa análise ao nosso trabalho, que obtivemos grande sentido de responsabilidade durante a realização do estágio, demonstrámos disponibilidade em qualquer ocasião, fizesse ou não parte do horário regulamentar de estágio, ou seja, qualquer evento ou atividade que se realizasse fora do horário de estágio, a nossa disponibilidade foi maioritária.

O processo de observação foi imprescindível no ramo em que estávamos visto que as idades das nossas populações alvo e também a nossa insuficiente experiência em relação aos mesmos. Ter a capacidade de observar e retirar informação do que observamos traz grandes benefícios a nível intelectual e não só pois, passamos a maior parte do tempo a observar, nem que seja o mínimo, mas observamos.

Assim e relativamente ao nosso empenho, demonstrámos ter capacidade de esforço, inter-ajuda no que toca aos agentes envolvidos, uma boa relação com os mesmos, o que facilitou a troca de experiências e conhecimento.

Conclusão

Na vida, nem tudo corre como queremos, no entanto, a procura da exigência e perfeição é algo que devemos ter sempre em conta. A postura que mantemos ao longo da vida, é a imagem que deixamos nas pessoas.

Ao finalizar este relatório olhamos para trás e reparamos que este terceiro ano passou muito rápido. Ao longo deste mesmo ano foram obtidos muitos conhecimentos ao nível de como lidar com os diferentes tipos de população, muitas experiências que nos fizeram sentir próximos do mercado de trabalho, como por exemplo os horários a cumprir, as responsabilidades de preparar as aulas, etc. No decorrer deste estágio curricular foram desenvolvidas algumas actividades que nos permitiram corrigir erros como o posicionamento do professor na sala de aula e a sua postura, aprendendo com eles para que não se repitam, fazendo, assim, com que nos tornemos melhores profissionais e estejamos aptos para integrar o mercado de trabalho no mundo de desporto.

Em suma, podemos afirmar que aprendemos bastante a todos os níveis, no entanto, penso que a mudança mais brusca se deu a nível emocional, contudo a margem de aprendizagem ainda é enorme.

Esperamos que este relatório seja o retrato mais lúcido e esclarecedor daquilo que foi o estágio curricular.

Bibliografia

- Abrunhosa, A., & Leitão, M. (2003). *Psicologia 12*. Porto: Areal Editores.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se...pela sua saúde*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., & Rodrigues, I. (1998). *Manual de Educação Física - 1º Ciclo do Ensino Básico*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE.
- Cossenza, C. E. (s.d.). Obtido em 24 de Julho de 2012, de <http://pt.scribd.com/doc/7219848/Livro-Musculacao-Metodos-e-Sistemas>
- Ferreira, J. P. *Principais benefícios do exercício e da prática desportiva regular em grupos com necessidades especiais*. Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, Coimbra.
- FitPro*. (s.d.). Obtido em 19 de Junho de 2012, de www.fitpro.com.br/x55/
- Garganta, R., Pista, A., & Roij, J. E. (2003). *Musculação - Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem estar*. Manz Produções.
- Joe Taekwondo*. (s.d.). Obtido em 19 de Junho de 2012, de joe-taekwondo.blogspot.pt/2008/08/definio-taekwondo.html
- Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte Lda.
- Montesiao*. (s.d.). Obtido em 12 de Novembro de 2011, de www.montesiao.pro.br/estudos/crianca
- Moura, L. F., & Camargos, A. T. (s.d.). Obtido em 24 de Julho de 2012, de https://www.ufmg.br/proex/arquivos/8Encontro/Saude_11.pdf
- Saude em Movimento*. (s.d.). Obtido em 19 de Junho de 2012, de www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibell.asp?cod_noticia=670
- Significados*. (s.d.). Obtido em 19 de Junho de 2012, de www.significados.com.br/body-pump
- Sousa, J. L. (1999). *Socialização Profissional de Professores de Educação Física vol.I*. FMH/UTL.
- Stadius Fitness Club*. (s.d.). Obtido em 15 de Outubro de 2011, de www.stadius.com.pt
- Unesa, P. D. (s.d.). Obtido em 28 de Junho de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd156/a-educacao-fisica-escolar-do-ensino-fundamental.htm>
- Vasconcellos, D. A. (s.d.). Obtido em 24 de Julho de 2012, de <http://corpoementepenos.blogspot.pt/2009/01/o-que-ser-idoso.html>
- Wikipédia*. (s.d.). Obtido em 2 de Julho de 2012, de <http://pt.wikipedia.org/wiki/Idoso>

Wikipédia. (s.d.). Obtido em 2 de Julho de 2012, de
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Defici%C3%Aancia>

Lista de Anexos

1. Plano de Estágio;
2. Poster Artigo Científico;
3. Plano de Aula de Actividade Física para Crianças;
4. Plano de Aula de Dança para Crianças;
5. Plano de Aula de Actividade Física para 3ª idade;
6. Plano de Aula de Actividade Física para População Especial.

Anexo 1 - Plano de Estágio;

Anexo 2 - Poster Artigo Científico;



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA INDIVÍDUOS PORTADORES DE DEFICIÊNCIA



Ângela Marcelino Bernardino

Resumo

A atividade física e a sua prática regular vêm sendo apontados como importantes meios na prevenção e na luta de diferentes situações de natureza patológica em grupos com deficiência. Os principais benefícios da atividade física regular, nestes grupos, giram em redor de três níveis fundamentais, são eles: o nível fisiológico, o nível psicológico e o nível sociológico.



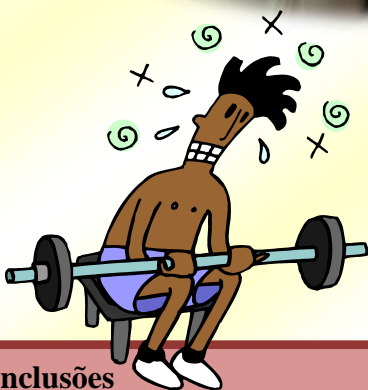
Definição de Atividade Física/Aptidão Física

Para Malina (1996) e Bouchard e Shephard (1994), a atividade física é um comportamento que é muitas vezes definido no contexto do “gasto energético”.



Efeitos positivos da prática desportiva em grupos com deficiência

Com um estilo de vida sedentário, o indivíduo com deficiência recorre à prática desportiva como forma de combater a inatividade, libertar o stress e todos os sentimentos negativos, resultantes da exclusão social com as quais é enfrentado diariamente.



Conclusões

A atividade física regular apresenta, em indivíduos com deficiência, implicações bem mais vastas e complexas do que podemos pensar. A revisão da literatura aponta para a existência de uma multidimensionalidade de efeitos positivos que conferem ao exercício um papel fundamental na relação existente entre as dimensões física, psicológica e de integração social, funcionando como um importante factor de desenvolvimento e de consolidação de capacidades, competências e de relações nos vários contextos.

Anexo 3 - Plano de Aula de Actividade Física para Crianças;

Aula n°:5

Bloco: Perícia e Manipulação

Turma: 2 anos

Hora:10h30/11h00

Data: 28-10-2011

Professora estagiária: Ângela Bernardino

	<i>Conteúdos</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<i>1ªParte</i>	Preparar o organismo para a actividade física	Activação Funcional	Os alunos devem dar pequenos saltos para a frente, para trás, para os lados; exercícios de mobilização articular;	-	3'
<i>2ªParte</i>	Desenvolver a motricidade e a coordenação	Jogos simples para o desenvolvimento da motricidade e da coordenação	-Com os arcos alinhados, os alunos têm de se deslocar por eles; - Estando os arcos aos pares, os alunos devem passar por todos os arcos e passar por dentro do arco que o professor está a segurar;	Arcos	5'
<i>3ªParte</i>	Retorno à calma	Relaxamento	Os alunos devem imitar o professor, passando o arco uns para os outros, fazendo exercícios de flexibilidade dos membros superiores e membros inferiores;	Arcos	5'

Anexo 4 - Plano de Aula de Dança para Crianças;

Aula n°: 1

Bloco: Dança

Turma: 3 anos

Hora:15h30/16h00

Data: 28-09-2011

Professores estagiários: Ângela Bernardino e Bruna Pinho

	<i>Conteúdos</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<i>1ªParte</i>	Apresentação; Activação Funcional.	Conhecer os alunos; Preparar o organismo para a prática do exercício físico.	Movimentos corporais de acordo com o ritmo da música com passos base de aeróbica.	Computador, Colunas, musica	15'
<i>2ªParte</i>	Coreografia	Avaliar e diagnosticar as capacidades coordenativas dos alunos.	(4T) Marcha acompanhada dos braços alternados (LD); (4T) Movimento de Continência em movimento giratório para a Direita; (4T) Movimento de Continência em movimento giratório para a Frente; (4T) Braços Cruzados acompanhado com o movimento do corpo; (2T) Marcha acompanhada dos braços alternados (LD); (6T) Batimento das mãos ao lado do corpo alternadamente (LD); (4T) Com braço direito bem esticado à frente do corpo, apontar	Computador, Colunas, musica	20'

Relatório de estágio

			<p>para a frente com o dedo indicador; (4T) Batimento das mãos ao lado do corpo alternadamente (LD).</p> <p>Repetição dos mesmos movimentos substituindo o batimento das mãos por: “dançar”, “girar”, “saltar” e “dormir” segundo esta ordem obedecendo assim à letra da música.</p>		
<i>3ªParte</i>	Retorno à calma	Retomar o organismo à sua normalidade.	Realização de exercícios de flexibilidade e descontração muscular.	-	5'

Anexo 5 - Plano de Aula de Actividade Física para 3^a idade;

Aula nº: 3

Bloco: Desenvolvimento Motor

Turma: 3ª idade

Hora: 11h15/12h45

Data: 21-10-2011

Professora estagiária: Ângela Bernardino

	<i>Conteúdos</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<i>1ªParte</i>	Activação Funcional.	Preparar o organismo para a prática do exercício físico.	<p><u>Sentados numa cadeira:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantar o braço e com a ponta do balão na mão, efectuar rotação dos pulsos; - Rodar o tronco efectuando o movimento dos braços com o balão na mão; - Manusear o balão; - Levantar uma perna e depois outra manuseando o balão ao mesmo tempo; - Fazendo a flexão dos joelhos, tocar com o joelho no balão; 	Cadeiras, computador, música, bola	5'
<i>2ªParte</i>	Actividades com cadeiras	Desenvolver o corpo a nível	<p><u>Com balões e cadeiras:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentados, segurar o balão levantando os braços; 		20'

Relatório de estágio

		articular	<ul style="list-style-type: none"> - Com o balão entre os joelhos, levantar os braços; - Esfregar o balão pelas pernas até chegar aos pés; - Efectuar toques no balão sem o deixar cair; - Sentados na cadeira, passar a balão para o colega do lado direito; - Sentados na cadeira, passar a balão para o colega do lado esquerdo; - Em pé e em circulo vamos passar para a pessoa que queremos dizendo o nome do individuo (exercício de memoria); - Mesmo exercício, mas agora indico a cor de cada um e menciono a que cor tem de se passar; 		
<i>3ªParte</i>	Retorno à calma	Retomar o organismo à sua normalidade.	<p><u>Alongamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Com o balão nas mãos, colocar o corpo a frente; - Com o balão nas mãos e M.S. em extensão, rodar o tronco; 		5'

Anexo 6 - Plano de Aula de Actividade Física para População Especial.

Aula n°: 1

Bloco: Desenvolvimento Motor

Turma: População Especial

Hora: 9h30/10h10

Data: 13-10-2011

Professora estagiária: Ângela Bernardino

	<i>Conteúdos</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<i>1ªParte</i>	Activação Funcional.	Preparar o organismo para a prática do exercício físico.	-Exercícios de mobilidade articular: rotações da cintura, elevações dos membros, rotações dos membros inferiores (com o auxílio da bola em todos os exercícios de mobilidade)	Bolas	7'
<i>2ªParte</i>	Actividades com cadeiras	Desenvolver o corpo a nível articular	<ul style="list-style-type: none"> - Sentados no chão, devem contornar o corpo com a bola; - Mandar a bola para o ar e apanhar com ambas as mãos; - Mandar a bola para o ar e enquanto ela está no ar, deve bater uma palma e apanhar a bola, seguidamente com duas palmas e no fim com três palmas; - Em pares, devem-se colocar frente a frente, e mandar a bola um para o outro; 		26'

Relatório de estágio

			por todos;		
3ªParte	Retorno à calma	Retomar o organismo à sua normalidade.	Realização de exercícios de flexibilidade e descontração muscular.		7'