



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cátia Vanessa Gomes Pereira
julho | 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

CÁTIA VANESSA GOMES PEREIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PARA OBTENÇÃO DA
LICENCIATURA EM DESPORTO**



Feira Viva Cultura e Desporto

Guarda, Julho 2012

Ficha de identificação do Estágio Curricular

Discente: Cátia Vanessa Gomes Pereira

Número do aluno: 5006781

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor de Curso: Professor Doutor Nuno Serra

Docente orientador: Professor Doutor Nuno Serra

Local de Estágio

Instituição Recetora: Feira Viva Cultura e Desporto

Endereço: Praça Republica, edifício dos Paços do Concelho 4520 -174

Telefone: 256330900

Responsável da Instituição: Lic. Paulo Sérgio Pais

Orientador do Formando: Mestre Carla Cardoso

Identificação do Projeto: Natação Adaptada, Natação para Bebés, O ensino nas crianças, Hidroterapia e Hidrobike

Destinatário: Para toda a comunidade desde bebés, crianças, adultos e populações com necessidades especiais.

Duração de Estágio: Anual – 30 semanas/ 10-12horas semanais

Data de início e finalização: Iniciou a 08 de Setembro de 2011 e finalizou a 16 de Junho de 2012

Agradecimentos

Após este longo percurso de três anos, não poderia deixar de agradecer a todas as pessoas que de alguma forma colaboraram ou me ajudaram na concretização desta etapa tão importante da minha vida. Assim sendo, agradeço:

- Aos meus Pais, Irmã e Avó, o meu sincero e muito OBRIGADA, pelo grande apoio que me deram em todos os sentidos e por todas as oportunidades que me proporcionaram para que conseguisse finalizar este curso;

- À minha Orientadora de estágio Professora Mestre Carla Cardoso, por todo o tempo e paciência que disponibilizou para me ajudar ao longo deste ano;

- Aos meus grandes amigos que levo desta cidade para o resto da minha vida por todo o convívio e pelo grande apoio, pois foram uma mais valia para mim;

- E por fim ao Professor Doutor Nuno Serra, restantes discentes, docentes e ao Instituto Politécnico da Guarda por me transmitirem todas as diretrizes necessárias que adquiri para chegar ao fim desta corrida.

Índice

Introdução	1
Parte I - Contextualização do local de estágio.....	2
1.Contextualização	2
1.1. Caraterização de Santa Maria da Feira (história e geografia)	2
1.2. Caraterização da Câmara Municipal de S. M. da Feira.....	3
1.3. Caracterização da empresa Feira Viva	4
1.4. Caraterização da Piscinas e Ginásios Municipais.....	5
1.5 Recursos Humanos.....	9
Parte II - Atividades do Estágio.....	11
2. Atividades praticada pela estagiária	11
2.1 Revisão da literatura	11
2.1.1.1 Competição	12
2.1.1.2 Etapas de aprendizagem	12
2.2. Objetivos	15
2.3. Modalidades	16
2.4. Reflexões sobre as atividades desenvolvidas	22
2.5. Relatório das Modalidades	23
2.6. População Alvo.....	26
2.7. Recurso Materiais	27
2.8. Atividades Complementares.....	28

Conclusão 29

Bibliografia 31

Anexos

Índice de Imagens

Imagens 1, Piscina grande de S.M. Feira (Fonte: estagiária).....	5
Imagens 2, Piscina pequena de S.M. Feira (Fonte: estagiária).....	5
Imagens 3, Ginásio Municipal de S.M. Feira (Fonte: estagiária).....	6
Imagens 4, Piscina Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).....	6
Imagens 5, Ginásio Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).....	7
Imagens 6, Piscina Municipal de São João de Ver (Fonte: estagiária).....	7
Imagens 7, Natação para Bebés. (Fonte: estagiária).....	16
Imagens 8, Natação, nível D (Fonte: estagiária).....	17
Imagens 9, Piscinas Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).....	17
Imagens 10, Hidroterapia (Fonte: estagiária).....	18
Imagens 11 e Imagens 12, Natação Adaptada (Fonte: estagiária).....	18
Imagens 13, Competição Natação Adaptada (Fonte: estagiária).....	25
Imagens 14, Material da Piscina Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).....	27
Imagens 15, Bicicletas da Piscina Municipal de Lourosa (Hidrobike) (Fonte : estagiária).....	27
Imagens 16, Material da Piscina de S. João de Ver (Fonte :estagiária).....	27
Imagens 17, Material da Piscina de S. Maria da Feira (Fonte: estagiária).....	27

Índice de Organogramas

Organograma 1, Constituição da Feira Viva.	4
Organograma 2, Organograma da organização do Feira Viva.	9

Índice de Tabelas

Tabela 1, Horário Semanal do estágio.	21
Tabela 2, Plano de Ginásio.....	23

Introdução

O presente trabalho tem por objetivo, nesta etapa final da realização da Licenciatura em Desporto, apresentar o relatório final de estágio. A entidade acolhedora do estágio, a Feira Viva Cultura e Desporto, permitiu-me ter uma participação ativa em quase todas as modalidades. Esta para além de me acolher a mim, acolheu também mais dois colegas estagiários do Instituto Politécnico da Guarda, o Fábio Silva, e o Fábio Trindade.

As tarefas desenvolvidas foram divididas entre nós, e cada um desenvolveu em tempos diferentes as mesmas tarefas para adquirir-mos todos os mesmos conhecimentos.

A escolha do local de estágio partiu de uma decisão minha. No entanto, tive também o aconselhamento do Professor Doutor Nuno Serra.

No meu estágio adquiri conhecimentos através da interação com populações com necessidades educativas especiais, bebés, crianças, jovens e adultos e coloquei em prática os conhecimentos apreendidos. Assim, tive uma participação ativa em todas as atividades desenvolvidas na Feira Viva, no âmbito da *Hidrobike*, Natação para Bebés, Natação Adaptada, Natação para Crianças e em outras atividades que se desenvolveram.

Na parte I aludo sobre a contextualização do local do meu estágio. Na parte II faço referência às atividades desenvolvidas ao longo do ano e, por fim, a reflexão do meu estágio.

Parte I - Contextualização do local de estágio

1. Contextualização

1.1. Caracterização de Santa Maria da Feira (história e geografia)

Segundo o site da “Câmara Municipal de Santa Maria da Feira”, consultado a doze de Novembro de dois mil e onze,” As origens da cidade da Feira são remotas e deve-se, provavelmente, à formação de uma povoação perto do Castelo. Junto às suas muralhas realizava-se uma feira, sob a invocação da Virgem Maria, onde se vendiam os produtos das colheitas, as alfaias, as ferramentas, os panos, o sal e outros artigos necessários ao viver quotidiano da população. O Castelo, como interposto militar e de defesa de uma vasta região, proporcionava aos feirantes a segurança devida dos seus bens e dos seus produtos, podendo comercializá-los sem receios, ajudando a transformar esta feira, numa importante manifestação religiosa, cultural e social e que deu origem ao nome da terra.

Estrategicamente localizado a sul do Rio Douro e situado na confluência de um importante conjunto de vias de comunicação, que lhe garantem proximidade aos grandes centros urbanos do Porto, Aveiro e Coimbra, o concelho de Santa Maria da Feira destaca-se tanto pela força histórica do seu passado milenar, como pelo vigor com que desafia os tempos modernos.

Ocupando um vasto território com uma área de 215 Km² e com uma população de cerca de 136.000 habitantes repartidos por 31 freguesias, Santa Maria da Feira surpreende o visitante pois, sobre um manto de tranquilidade, ferve uma indústria dinâmica e diversificada, sediando o maior centro mundial de transformação de cortiça e a maior concentração de indústria do calçado, assumindo ainda destaque as indústrias de metalomecânica, metalurgia, papel, cerâmica, lacticínios, brinquedos, puericultura e equipamentos para crianças.

Na área do desporto, a construção e revitalização de gimnodesportivos e de pólos desportivos e do complexo das piscinas municipais permitem à comunidade uma atividade desportiva mais intensa e variada”.

1.2. Caracterização da Câmara Municipal de S. M. da Feira

1.2.1. Executivo Municipal

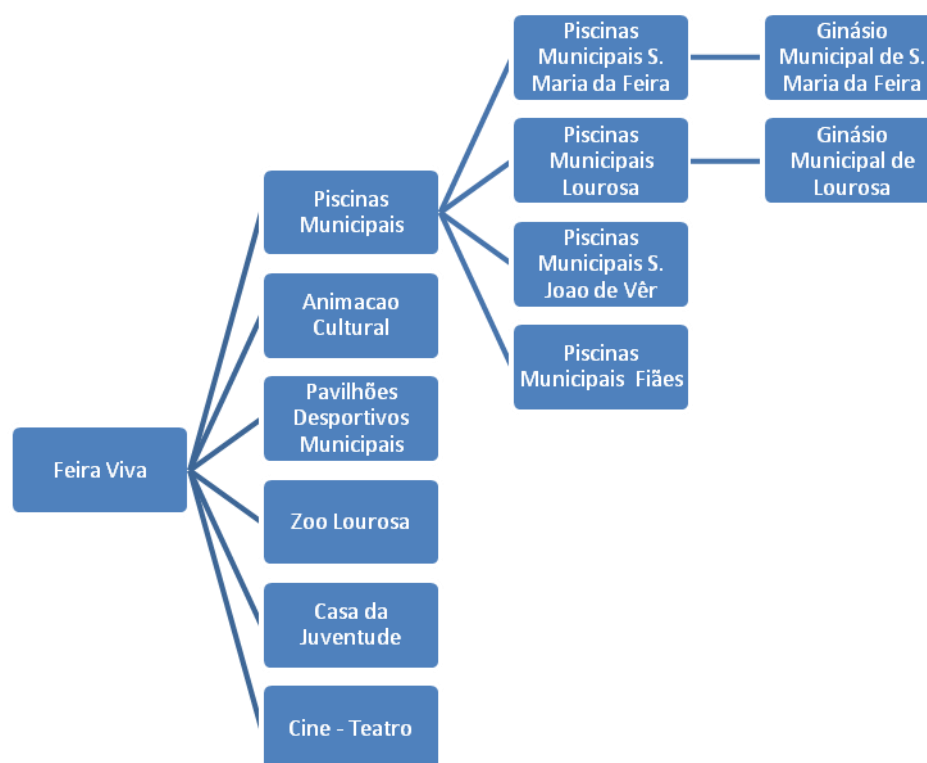
A constituição do atual executivo municipal está apresentada no quadro seguinte.

Alfredo de Oliveira Henriques	Presidente da Câmara Municipal (PSD)
Emídio Ferreira dos Santos Sousa	Vice-Presidente e Vereador do Pelouro de Obras Municipais, Protecção Civil e Ambiente (PSD)
Cristina Manuela Cardoso Tenreiro	Vereadora do Pelouro da Educação, Cultura, Desporto e Juventude (PSD)
José Manuel da Silva Oliveira	Vereador do Pelouro de Planeamento e Urbanismo (PSD)
Celestino Augusto Soares Portela	Vereador do Pelouro de Administração, Finanças e Desenvolvimento Económico (PSD)
Teresa Alexandra Alves Rodrigues Vieira	Vereadora do Pelouro de Turismo, Biblioteca e Museus (PSD)

Quadro 1 – Constituição do Executivo Municipal

1.3. Caracterização da empresa Feira Viva

Segundo o site <http://www.feiraviva.com/> “Feira Viva,” Consultado a treze de Novembro de dois mil e onze, A Feira Viva, cultura e desporto é uma empresa municipal, cem por cento tutelada pela Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. Tem como função administrar e gerir os equipamentos desportivos, culturais e sociais do município, assim como promover atividades desportivas, recreativas e culturais, atividades de animação e iniciativas de carácter sócio - económico e científico.”



Organograma 1, Constituição da Feira Viva.

Contactos:

Feira Viva, cultura e desporto, e.e.m.

Centro de Negócios do Cavaco,

Rua António Martins Soares Leite, 355

Apartado 1604524-909 Santa Maria da Feira , Portugal

1.4. Caracterização da Piscinas e Ginásios Municipais

1.4.1. Piscinas e Ginásio Municipais de Santa Maria da Feira

Na imagem 1 e 2, apresentam-se as Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira e segundo o seu site, (<http://www.piscinasdafeira.com>), consultado a doze de Novembro de dois mil e onze sob o lema “A criar momentos de felicidade, todos os dias”, oferecem sobretudo uma diversidade de modalidades desportivas, dentro e fora da água, com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis e bem-estar aos utentes inscritos, que em dois mil e um, são cerca de cinco mil.



Imagens 1, Piscina grande de S.M. Feira (Fonte: estagiária).

A piscina é constituída por dois tanques cobertos, uma semi-olímpica com as dimensões de 25 x 12,5 metros, constituída por 6 pistas, e outra, de aprendizagem, com as dimensões de 12,5 x 6,0 metros, equipada com rampa de acesso e cadeira hidráulica para portadores de deficiência com as seguintes profundidades: piscina de 25 metros:



1,80 metros (máxima) e 1,10 metros (mínima), piscina de 12 metros: 1,10 metros (máxima) e 0,80 metros (mínima).

Imagens 2, Piscina pequena de S.M. Feira (Fonte: estagiária).

Ginásio

Na imagem 3 apresenta-se o ginásio de Santa Maria da Feira. O meu estágio não foi realizado neste local.

Imagens 3, Ginásio Municipal de S.M. Feira (Fonte: estagiária).



Contatos:

Rua António Castro Corte Real, nº1

4520-909 Santa Maria da Feira

Telefone: 256 379 360 | fax 256 379 39

E-mail: geral@piscinasdafeira.com

1.4.2. Piscina e Ginásio Municipal Lourosa

Na imagem 4, apresenta-se a Piscina Municipal de Lourosa, cujas características são: piscina coberta, semi-olímpica com as dimensões de 25 metros x 12,5 metros, constituída por seis pistas com as seguintes de profundidades: 1,60 metros (máxima) 1,10 metros (mínima).



Imagens 4, Piscina Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).

Ginásio

A imagem 5, diz respeito ao Ginásio Municipal de Lourosa, em que os estagiários (como eu) estavam com alguns atletas de Natação Adaptada.

Este ginásio é constituído por dois remos, três elípticas, uma prensa, três tapetes, um quadríceps/isquiotibial, um abutor/adutor, um glúteo/gémeo, um peitoral, um tríceps, um banco, duas bolas de fitball, pesos, duas bicicletas e tem ainda dois balneários, masculino e feminino que fazem parte das piscinas.



Imagens 5, Ginásio Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).

Contatos:

Travessa da cova

4535-117 Lourosa

Telefone: 227 459 656 | fax 227 459 658

E-mail: lourosa@piscinasdafeira

1.4.3 Piscina Municipal de São João de Ver

Na imagem 6, apresenta-se a Piscina Municipal de São João de Ver, que tem espaços de prática desportiva, uma piscina semi-olímpica com dimensões: 25 metros X 12,5 metros, com profundidade de 2 metros (máxima) e 1 metro (mínima), e tem sete pistas. Nesta piscina existem dois balneários, um feminino e um masculino e é também composta por uma cobertura presostática montada na época de inverno e desmontada na época de verão.



Imagens 6, Piscina Municipal de São João de Ver (Fonte: estagiária).

Contatos:

Piscina de S. João de ver

Rua da estação S. João

4520-618 S. João de ver

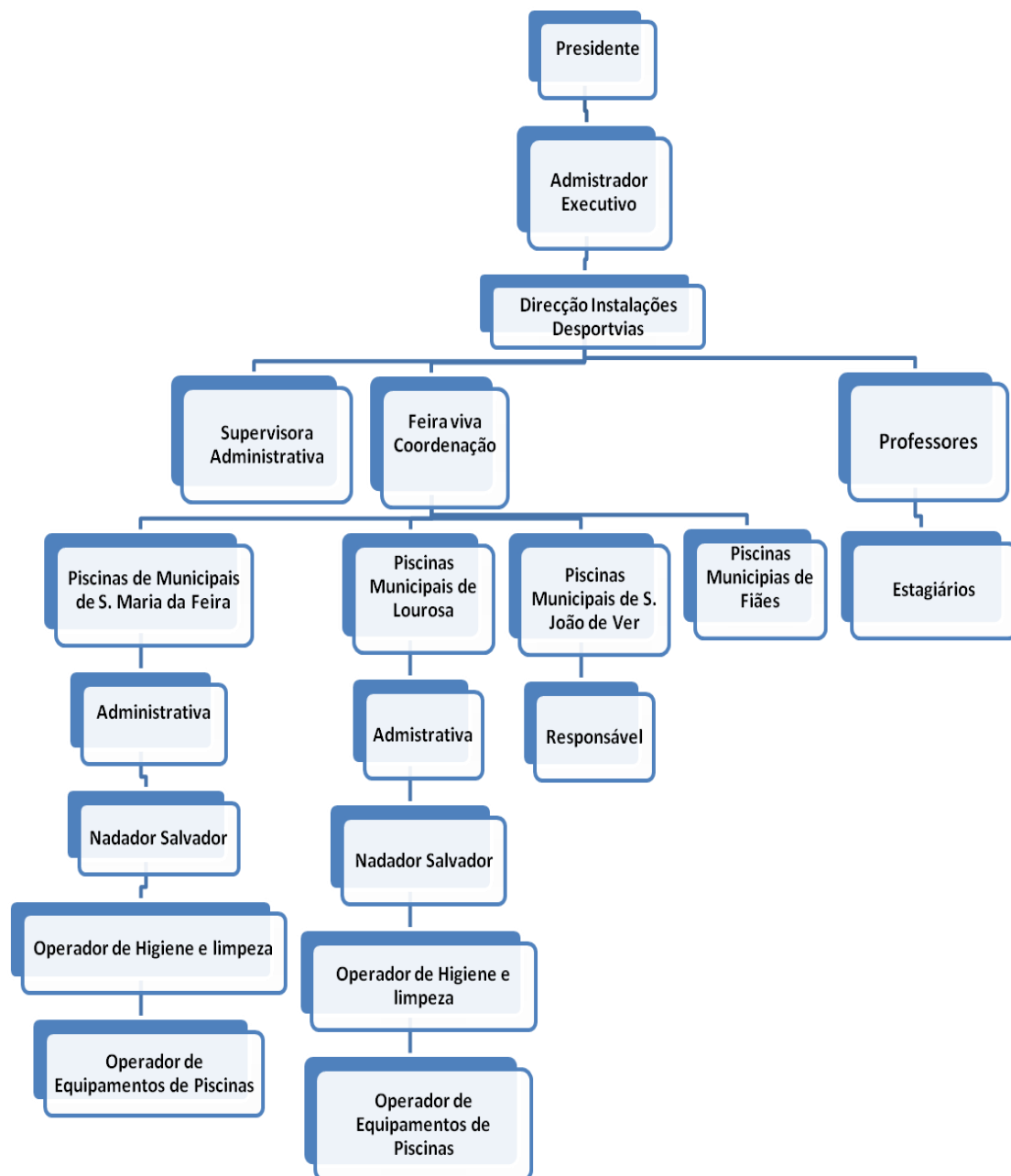
Telefone: 256 336 006

1.4.4 Piscinas Municipais de Fiães

A piscina municipal de Fiães, embora faça parte desta organização, a equipa técnica da Natação Adaptada da Feira Viva não as utilizou nesta época, ou seja, o meu estágio não ocorreu neste espaço.

1.5 Recursos Humanos

O organograma 2 permite conhecer a estrutura organizativa da Empresa Feira Viva.



Organograma 2, Organograma da organização do Feira Viva.

Parte II - Atividades do Estágio

2. Atividades praticadas pela estagiária

2.1 Revisão da literatura

2.1.1 Natação - História

Este ponto foca-se essencialmente na descrição da evolução da natação até aos dias de hoje.

O primeiro campeão nacional foi Tom Morris, ganhou uma carreira de uma milha no Tâmesis em 1869. Nos Estados Unidos, os clubes de aficionados começaram a celebrar competições na década de 1870.

Os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, foram celebrados em Atenas, Grécia, em 1896, incluíram também a natação. Em 1908 organizou-se a Fédération Internationale de Natation Amateur para poder celebrar carreiras de aficionados. A competição feminina incluiu-se pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de 1912.

Os primeiros jogos oficiais do Império Britânico, em que a natação foi um componente importante, celebraram-se no Canadá em 1930. A natação joga agora um papel essencial em várias outras competições internacionais, sendo a mais destacada nos Jogos Pan-americanos e as competições asiáticas e mediterrâneas.

Os Campeonatos do Mundo celebraram-se pela primeira vez em 1973 e são realizados de quatro em quatro anos. Os Campeonatos de Europa celebraram-se pela primeira vez em Budapeste em 1926; teve cinco competições entre 1927 e 1947; de 1950 a 1974 fizeram-se intervalos de quatro anos e desde 1981 são realizados de dois em dois anos. Teve uma Copa do Mundo em 1979, quando os Estados Unidos ganharam tanto na competição masculina como na feminina. A Copa de Europa celebrou-se pela primeira vez em 1969 e desde então tem-se realizado de dois em dois anos.

A natação é um desporto, na qual a competição centra-se sobretudo no tempo. É por isso que nas últimas décadas os nadadores concentraram-se no único propósito de bater recordes.

Na Grécia antiga, quem não soubesse escrever e nadar era considerado analfabeto.

Mais tarde, François Rabelais (1494- 1553), filósofo, médico e escritor francês, recomendava a prática da natação para crianças, na sua obra Gargântua. No século XVIII, a natação é regulamentada por Luís XVI (1754-1793), rei de França, e sofre um enorme desenvolvimento, sendo rápida a sua divulgação por toda a Europa. Nos Jogos Olímpicos de Atenas de 1896, a natação passou a fazer parte do calendário olímpico.

2.1.1.1. Competição

A natação de competição inclui provas individuais e coletivas, utilizam-se os quatro estilos de competição - crol, costas, bruços e mariposa - seguindo uma ordem determinado para individuais e outro para equipas. Nas provas de estafetas as equipas estão formadas por quatro nadadores que se vão alternando; o total de tempos determina qual é a equipa vencedora.

Em competições internacionais a extensão das provas oscila entre os 50 e os 1.500 metros. Os recordes mundiais só se reconhecem quando se estabelecem em piscinas de 50 m de longitude.

2.1.1.2. Etápas de aprendizagem

Para um praticante se introduzir no mundo da competição, ou prática desportiva, deve ter uns conhecimentos prévios conseguidos com uma adequada aprendizagem, e perseguir alguns objetivos fundamentais que comportam as diferentes etapas deste processo.

Familiarização com a Água/Adaptação no meio aquático

Em primeiro lugar, deverá conseguir que a pessoa que deseja aprender a nadar se familiarize com o novo meio. Isto pode-se obter mediante jogos aquáticos. Por exemplo, aos alunos podemos propor exercícios de saltos na água, caminhar na água e lançar objetos. Com isso conseguimos que o aluno se familiarize com a água e aprenda a tirar a água num meio que mostra mais resistência do que o ar. Outro exercício consiste em abrir e fechar os olhos para conseguir que a aprendizagem não tenha problemas ao pôr em contacto os olhos com a água.

Frequentemente, pensa-se que o aluno deve fazer o que deseja na água, para que assim se familiarize «naturalmente» com ela. No entanto, isso pode ser perigoso, pelo que um aluno pequeno não pode brincar sozinho no meio aquático.

Existem duas razões fundamentais para tomar esta atitude:

- A primeira consiste numa simples prevenção de acidentes.
- A segunda consiste em evitar os fatais efeitos psicológicos que podem produzir estes acidentes.

Alguns exercícios respiratórios são:

O nadador senta-se com as pernas retas e juntas. Os braços esticados para acima e as mãos juntas colocadas por trás da cabeça. Inspira-se o ar, sempre, pelo nariz e ao mesmo tempo se esticam o tronco e os braços. Contém-se um momento o ar e expulsa-se identicamente pelo nariz. Lentamente, retorna-se à posição inicial.

Sentado com as pernas cruzadas e os braços levantados, de tal maneira que as mãos toquem pela ponta na nuca. Os cotovelos estão à altura dos ombros orientados para diante. Ao tomar ar tem de encher o peito e fazer que os cotovelos retrocedam, caminhar de frente, de lado, fazer bolinhas, apanhar objetos no fundo da piscina, com a placa e a bater pernas e a fazer bolinhas.

Imersão

A água é um meio muito diferente da terra. Ao ser inserido neste novo meio o organismo é submetido a diferentes forças físicas e em consequência realiza uma série de adaptações fisiológicas. O objetivo desse texto é fornecer elementos para o professor

compreender as adaptações orgânicas desencadeadas a partir da imersão do corpo na água e durante a prática de exercícios físicos.

Respiração

Uma vez conseguiu-se que o iniciante perca completamente o medo a água e mantenha um nível de flutuação aceitável, deve-se ensinar a respirar, tomando o ar pela boca e exalando-o pela boca e o nariz sob a água.

Para o iniciante, a melhor forma de aprender a respirar sob a água é a que indica no exercício seguinte:

- Situar-se de pé, com as mãos sujeitas na parede;
- Tomar ar pela boca e flexionar as pernas para que entre a cabeça dentro da água;
- Expulsar todo o ar pelo nariz de uma maneira continuada;
- Meter a cabeça dentro água e tomar ar novamente;
- Fazer bolinhas á superfície do meio aquático
- Nadar com uma placa ou chouriço e a fazer bolinhas;
- Depois de fazer um exercícios parar para fazer 10 respirações.

Posição corporal e Movimentos de deslizes

Quando o aluno já não teme a água, sabe boiar e conhece a forma adequada de respirar, deve iniciar-se o ensino dos movimentos de membros superiores e membros inferiores para deslocar-se e avançar na água.

Estes movimentos de tração de membros superiores e batimentos dos pés ensinarão, mediante exercícios adequados, o aluno a nadar uma distância mínima.

2.1.1.3. A Flutuação

A razão principal para a flutuação reside no facto de o corpo humano ter um peso específico superior à água. Este peso específico varia com a quantidade de ar que se tenha nos pulmões e segundo o peso de cada pessoa. Se os músculos estão descontraídos e respiramos normalmente, a flutuação é possível.

- **EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO**

Para ensinar as diversas formas de flutuação praticam-se os seguintes exercícios:

- Flutuar de bruços;
- Flutuar com a boca acima;
- Flutuar encolhido (na forma de um ovo).

2.1.2. Técnicas de Nado

Segundo Romão e Pais (2004), a natação é uma modalidade que engloba quatro disciplinas: a disciplina de natação pura desportiva, o pólo aquático, a natação sincronizada e os saltos para a água.

No entanto é a natação pura desportiva, usualmente designada unicamente por natação, que está mais divulgada e desenvolvida no nosso país.

As técnicas de nado da natação são quatro:

- Mariposa a técnica mais recente;
- Costas a única técnica que se nada na posição dorsal;
- Bruços a técnica que implica uma coordenação mais complexa;
- Crol a técnica mais rápida, económica e eficiente;

2.2. Objetivos

Estes são os objetivos que nortearam a minha atividade enquanto estagiária, que me ajudaram a criar metas e a ser determinada em relação ao meu estágio.

2.2.1. Gerais

- Aprender a comunicar com a população na instituição;
- Aprender a lidar com vários tipos de populações;
- Aplicar conteúdos técnicos pedagógicos apreendidos e assimilados nos anos anteriores.

2.2.3. Específicos

- Natação para Bebés – Estimular o desenvolvimento motor e de outras habilidades potenciais das crianças
- Escola de Natação – Nível B – Aprender as técnicas de ensino das técnicas;
- Escola de Natação – Nível D – Aperfeiçoamento: aprender a metodologia de ensino nado alternado;
- Hidrobike – Escolha de musica adaptada à população e criar aulas dinâmicas;
- Hidroterapia – Realizar sessões de terapia;
- Natação Adaptada – Nível I – Aprender a trabalhar com pessoas especiais;
 - Nível II – Ensinar técnicas de nado;
 - Pré Competição – Planear treinos físicos e psicológicos para as provas;
 - Competição – Compreender a dinâmica inerente às competições de natação;

2.3. Descrição das Modalidades

2.3.1. Natação para bebés

Na imagem 7, podemos observar a modalidade de natação para bebés, que tem como objetivo fornecer um ambiente tranquilo, confortável tanto para os pais, como para os bebés e ainda para o próprio professor, criando um clima de brincadeira, de



forma a proporcionar a estes a adaptação ao meio aquático. A primeira fase inseriu-se na observação das aulas, posteriormente começamos a intervir com a professora dentro de água e por último, numa fase já mais avançada, planeamos uma aula e realizamo-la sem a ajuda da professora.

Imagens 7, Natação para Bebés. (Fonte: estagiária).

2.3.2. Natação Infantil - juvenil

As aulas de natação para crianças e jovens iniciaram-se com a adaptação ao meio aquático. Esta foi realizada através de progressões pedagógicas com forte componente lúdica, tendo como meta o domínio das componentes básicas para a natação, tais como: respiração, propulsão, imersão, saltos, aprendizagem elementar das técnicas, crol e costas. Esta modalidade, segundo o regulamento das Piscinas de Santa Maria da Feira, está dividida em seis níveis que, posteriormente, teve como objetivo fundamental a promoção da aprendizagem das técnicas de natação pura: A – Adaptação



ao meio aquático; B – Autonomia; C – Iniciação das técnicas de crol e costas; D – Aperfeiçoamento crol e costas, iniciação aos braços, partidas e viragens; E – Aperfeiçoamento de crol, costas, braços e iniciação à mariposa; F – Pré- Competição.

Imagens 8, Natação, nível D (Fonte: estagiária).

2.3.3. Hidrobike

Na Modalidade de *hidrobike*, como podemos observar na imagem 9, apresenta-se uma das aulas de bicicleta dentro de água, visando o emagrecimento rápido; a melhoria da circulação sanguínea; o aumento da resistência; a oxigenação pulmonar; a melhoria da coordenação e flexibilidade. Esta modalidade tem como vantagem a



diminuição da pressão sobre os ligamentos, e a diminuição da pressão arterial. Nesta modalidade passámos por duas fases, na primeira fazíamos a aula normal, em que a professora dava a aula e numa segunda fase começamos a dar as aulas, em que realizávamos planos de aulas e cd musicais.

Imagens 9, Piscinas Municipal de Lourosa (Fonte da estagiária).

2.3.4. Hidroterapia

Entre os vários benefícios da hidroterapia destacam-se os seguintes: a diminuição da dor e da rigidez articular; o aumento da força muscular em perda da fadiga; o aumento das amplitudes corporais; a melhoria da postura e do condicionamento cardiovascular; assim como a prevenção do risco da osteoporose; a prevenção de doenças como a hipertensão e diabetes. A minha tarefa nesta modalidade foi a de auxiliar a Professora responsável nos domínios técnicos.



Imagens 10, Hidroterapia (Fonte: estagiária).

2.3.5. Natação Adaptada – Projeto Feira Viva

O principal objetivo deste projeto é proporcionar aulas de alto rendimento para alunos portadores de deficiência / limitações na competição na modalidade de natação.

Nesta modalidade, os alunos portadores de deficiência desenvolvem não só as capacidades motoras, bem como cognitivas e sociais.

Nesta modalidade trabalhei com várias crianças, sendo da minha responsabilidade o planeamento e a dinâmica das mesmas. No nível I, tinha o Atleta Tomás, no nível II numa primeira parte do estágio planeava as aulas para o Leonardo. Este atleta foi operado e em consequência continuei com outras crianças, por vezes não sendo as mesmas.



Imagens 11 e Imagens 12, Natação Adaptada (Fonte: estagiária).

2.4. Horário Semanal do Estágio

Como podemos observar na tabela 1, o meu horário semanal era distribuído de quinta a sábado.

Realizei uma calendarização das atividades do meu estágio, como podem consultar no anexo 10.

Horas	5ª Feira	Sábado
	Piscina e Ginásio Municipal de Lourosa/ Piscinas Municipal de S. João de Ver	Piscina Municipal de Santa Maria da Feira
9.00		Natação para Bebés
9.30		Natação para Bebés
10.00		Natação para Bebés
10.30		Natação Infantil –

	Juvenil Nível D
11.15	Natação Infantil – Juvenil Nível B
12.30	Natação Adaptada
13.15	Hidrobike Natação Adaptada
14.00	Hidroterapia
16.30	Ginásio
18.00	Natação Adaptada

Tabela 1, Horário Semanal da Estagiária.

2.5. Reflexões sobre as atividades desenvolvidas

Em relação à modalidade de Natação para Bebés e Crianças, gostei muito de ter tido a oportunidade de trabalhar nesta área. Nunca tinha trabalho com bebés e crianças anteriormente, e aprendi a intervir melhor com eles. A realização de atividades físicas no meio aquático foram bastante interessantes para mim.

Quanto à natação adaptada, o contato com pessoas com características especiais foi uma experiência diferente e provavelmente esta foi a modalidade que me deu mais prazer de orientar. Para pessoas com deficiências físicas ou mentais, a prática de desporto representa muito mais do que saúde. O desporto, neste caso concreto, a Natação Adaptada, melhora a condição cardiovascular dos praticantes, aprimora a força, o equilíbrio, a agilidade, entre muito outros. Proporciona também a oportunidade de socialização com pessoas com e sem deficiências, desenvolve a autonomia dos alunos, e cria oportunidades de conhecer o país e outros países ao serviço da seleção.

Em relação à hidroterapia, fiquei com algumas noções base de sessões de terapia no meio aquático e de como isso pode ajudar para o nosso bem-estar.

Por fim, em *hidrobike*, planeei as aulas e fiz sets (musicais) para desenvolver estas aulas, pelo que aprendi imenso.

Para se ser bom profissional, temos de nos esforçar sempre e trabalhar para alcançar os nossos objetivos, tanto pessoais como profissionais.

Foi sem dúvida uma mais-valia para mim a todos os níveis, pois estive em constante aprendizagem.

2.6. Relatório das Modalidades

2.6.1 Treino de Musculação

Estagiária: Cátia Pereira

Atleta: Adriana Godinho

Esta nadadora é portadora de deficiência do Síndrome Down, é uma atleta que apresenta bastantes dificuldades ao nível do equilíbrio. O estilo em que ela se sente mais à vontade é a mariposa. Esta conseguiu um novo recorde nos 200m livres nos Europeus de Juniores. No dia nove Junho de dois mil e doze, no Torneio Nacional de Natação Adaptada de Verão de Castro Daire, conseguiu os mínimos para representar a seleção nacional em Itália, em novembro de dois mil e dozes para os campeonatos mundiais.

Data: Outubro, Novembro e Dezembro

Plano de Ginásio

Exercícios	Carga/Repetições	Series
Remo	15 mint.	
Prancha Lombar Abd.	10kg /20 Rep.	5
Quadríceps/Isquio-Tibial	10kg/20 Rep.	3
Abdutores/Adutores	10kg/20 Rep.	3
Glúteo/Gêmeos	10Kg/20 Rep.	3
Prensa	20Kg/20 Rep.	3
Peitoral	10Kg/20 Rep.	3
Dorsal	10Kg/20 Rep.	3
Ombro	10Kg/20 Rep.	3
Tríceps	10Kg/20 Rep.	3
Remo	10 mint.	

Tabela 2, Plano de Ginásio.

Ao longo destes três meses (Outubro, Novembro e Dezembro), a atleta, numa primeira fase que teve a durabilidade de 4 semanas, fez um trabalho de base de resistência de muito volume que consistia em pouca carga e muitas repetições. Numa outra fase, com um período de 2 semanas fez treino mais leve, durante o qual teve uma pré-competição da Taça ANDDI - Sporting em Coimbra para o Campeonato Europeu que decorreu de dezasseis a vinte de novembro de dois mil e onze, que devido a esta competição manteve-se em repouso durante três semanas.

Numa terceira fase houve um trabalho com mais intensidade, com um aumento de peso e menos repetições, que se manteve até à próxima competição de nataçã adaptada, que decorreu nos dias catorze e quinze de Janeiro de dois mil e doze.

Os objetivos deste treino foram: o aumento de resistência muscular, força, prevenção de lesões na modalidade, através do reforço muscular, melhoramento a sua postura e, através deste, obtenção de melhor rendimento na água, ou seja, uma maior tonicidade, por ser hipótónica.

É de salientar que esta atleta esteve sempre sob o meu acompanhamento no ginásio (Estagiária Cátia Pereira).

2.6.2. Nataçã Adaptada (Nível I e II, Pré Competição, Competição e Hidroterapia)

Nível I – Ao longo destes meses, o aluno Tomás trabalhou a adaptaçã ao meio aquático, em que se promoveu os deslocamentos no meio aquático, coordenando as respirações e os mergulhos. Este nadador é um nadador com 11 anos de idade e apresenta-se com Distrofia Muscular de Duchenne. É bastante preguiçoso que o levava a não conseguir, por vezes, realizar as tarefas propostas.

Nível II – Durante 3 meses, o aluno Leonardo portador da Deficiênci de Paralisia Motora, trabalhou num processo de autonomia em relaçã ao meio aquático. Teve um aperfeiçoamento técnico de Costas e Crol. Sempre que pôde, na piscina pequena de Santa Maria da Feira, trabalhou deslocamentos na rampa ou seja, na posiçã bípede. Este atleta foi operado em Fevereiro de dois mil e doze, e desde então não compareceu mais às aulas. Por consequênci, fiquei a trabalhar com outras crianças.

Pré-Competição – Ao longo destes meses, os atletas têm feito trabalho de pré-competição, para que no futuro possam passar para a competição. Este trabalho é realizado com atletas portadores de várias deficiências. Estes consistiam em aperfeiçoar as técnicas, aumentar a autonomia e as suas habilidades.

Competição – Ao longo destes meses, os atletas fizeram um trabalho competitivo, ou seja, foram aplicados treinos de competição, que consistiam em adquirir força e aperfeiçoar as técnicas, para melhorar o seu rendimento.

Nos dias catorze e quinze de Janeiro de dois mil e doze, realizou-se a competição de natação adaptada nas piscinas de Santa Maria da Feira, com a participação de 21 equipas sendo uma delas de França (Fédération Française du Sport Adapté) e num total tiveram 85 atletas. A Feira Viva alcançou o 1º lugar no pódio. A minha tarefa nesta competição foi filmar as provas dos nossos atletas para uma posterior análise técnica.



Imagens 13, Competição Natação Adaptada (Fonte: estagiária).

Hidroterapia – Durante estes meses, houve trabalho de melhoria de saúde física e mental com os alunos inscritos nesta modalidade.

2.6.3 Natação Pura

Nível B – Foi feito trabalho de imersão, respiração, equilíbrio, propulsão, salto e técnicas de nado crol e costas). Ao longo destes meses, o objetivo dos atletas foi ganharem autonomia em relação ao meio aquático. Os domínios deste nível são: domino fundamentos técnicos de crol e costas; nado de costas rudimentar numa

distância de 25m; nado crol rudimentar numa distância de 25m; e “sustentação vertical” pelo menos 15s, sem ajuda;

Nível D – Foi feito um trabalho de movimento de membros superiores e inferiores, com posição de cabeça e bacia, respiração, coordenação de movimentos, iniciação a técnica de braços e viragens, aperfeiçoamento das técnicas de crol e costas ao longo destes meses com objetivo de aperfeiçoar as técnicas desenvolvidas no ano anterior. Os domínios deste nível são: domínio dos fundamentos da técnica de mariposa; nado de costas e crol, mínimo 50 m, com viragens simples; nado de braços corretamente; e nado de mariposa rudimentar numa distância de 25m.

2.6.4 Natação para Bebés

Na natação para bebés foi desenvolvido um trabalho de deslizamentos, deslocamentos, respirações, posições ventrais, e mergulhos. Estas aulas tinham objetivos de criar as condições para os bebés se adaptarem ao meio aquático e desenvolverem respeito e autonomia a este meio.

2.6.5 Hidrobike

Ao longo destes meses foi desenvolvido um acompanhamento, em que a primeira parte foi a professora Carla que lecionava as aulas, e numa segunda parte, nós começamos a intervir. O trabalho desenvolvido nestas aulas, consistiu na tonificação dos membros superiores, membros inferiores, e abdominais. O objetivo foi, ganhar resistência, melhoramento dos sistemas cardiovascular, respiratório, e perda de peso.

2.7. População Alvo

Feira Viva, direciona os seus serviços para pessoas desde (seis meses) até idosos, residentes da cidade de Santa Maria da Feira e arredores.

2.8. Recursos Materiais

Nas imagens 14 e 15, apresenta-se o material existente nas Piscinas Municipais de Lourosa: pull-buoy, placas, tapetes, colchões, bicicletas, luvas, bolas medicinais, elásticos, arcos, chouriços, pala, barbatanas, bicicletas.



Imagens 14, Material da Piscina Municipal de Lourosa (Fonte: estagiária).



Imagens 15, Bicicletas da Piscina Municipal de Lourosa (Hidrobike) (Fonte: estagiária).

Nas imagens 16 e 17 temos os materiais das piscinas de São João de Ver e de Santa Maria da Feira.



Imagens 16, Material da Piscina de S. João de Ver (Fonte: estagiária).



Imagens 17, Material da Piscina de S. Maria da Feira (Fonte: estagiária).

2.9. Atividades Complementares

- Participei na Acção de Formação de Natação – Atividade lúdica no ensino de Crol e Costas, realizada e organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, no dia dezoito de Novembro de dois mil e onze;
- Participei na 19º Convenção Internacional de Fitness em S. João da Madeira em: Natação para Bebês, Hidrobike Experience, Aquafitness Prevention Program, Hidro Circuit-Interval, no dia dezanove e vinte de Fevereiro de dois mil e doze;
- Participei no Seminário de Andebol ”Formação, Especialização e Rendimento”, realizada e organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, no dia dezanove de Março de dois mil e doze;
- Participei nas “IV Jornadas Desportivas”: Desporto de Academia –Step, Hip Hop e Hidroginástica, realizada e organizada pelo o Instituto Politécnico da Guarda, no dia 25 de Abril de 2012;

Conclusão

Penso que os objetivos gerais deste estágio foram atingidos. Coloquei em prática os conhecimentos teóricos aprendidos durante a minha formação na Licenciatura em Desporto. No entanto, estes conhecimentos revelaram-se poucos. Com efeito disso, estes conhecimentos não foram suficientes para exercer a minha função de forma correta e bem sucedida. Adquiri novos conhecimentos ao nível do planeamento de sessões de natação, de técnicas de lidar com a turma, de interação com vários tipos de população e portadores de deficiências. Agora, depois de uma etapa formativa, sinto que estou muito mais preparada para exercer a minha função de forma mais correta. Adorei a experiência, e fi-lo com o maior empenho possível. Afinal, foi esta a minha opção de vida, e é isso que gosto e que me motiva para continuar a tornar-me cada vez melhor na minha área.

Ao longo deste percurso senti diversas dificuldades, devido essencialmente a um primeiro impacto com pessoas portadoras de deficiências, tanto crianças como idosos. Não poderei deixar de referir o nervosismo sentido na fase inicial da modalidade de *hidrobike*. Mas através de uma grande motivação e empenho pela minha parte consegui superá-las. Contudo, apesar dos possíveis erros durante o estágio consegui, através destes, desenvolver as minhas capacidades sociais e cognitivas e crescer com estes mesmos erros.

Contudo, e apesar da experiência que adquiri, não pretendo terminar a minha aprendizagem por aqui. Sinto que é igualmente importante e fulcral continuar a minha formação e desenvolver mais conhecimentos.

Em suma, concluo que o estágio foi a parte mais fundamental do meu processo de aprendizagem, e formação ao longo da Licenciatura. Consegui colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos essencialmente das unidades curriculares das práticas dos Desportos Individuais, Atividade Física Adaptada, Saúde Pública e Exercício Físico, Treino Desportivo, Pedagogia do Desporto, Planificação e Avaliação da Atividade Física. Além disso, foi a parte de que mais gostei e me deu mais prazer ao

longo de todo o meu percurso académico. Pois exigiu bastante de mim e mostrou-me a realidade da vida profissional.

Bibliografia

- Almeida,P e Monteiro,J., (2002), *Desporto blocos 1,2,3 – Ensino Secundário*, ASA Edições Porto;
- Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, Consultado 12/Novembro de 2011.
 - <https://www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira>;
- Costa,J. (2005), *Educação Física - 7º/8º/9º ano*, Porto Editora; Porto, 978-972-0-32605-8;
- Empresa Feira Viva. Consultado em 13/Novembro de 2011.
 - <http://www.feiraviva.com>;
- Joan M., (sem data), *História da Natação*; (s/e) e (s/i);
- Romão,P. e Pais, S. (2004), *Educação Física 3.ª Parte - 10º/11º/12º ano*”, Porto Editora; Porto;

Anexos

Anexo 1 – Plano de Estágio

Anexo 2 – Fica de observação da aula para bebés

Anexo 3 – Ficha de observação da aula para natação – Nível B

Anexo 4 – Ficha de observação da aula para natação - Nível D

Anexo 5 – Plano de aula de hidrobike

Anexo 6 – Plano de aula de natação adaptada (Tomás e Leonardo)

Anexo 7 – Plano de aula de natação para bebés

Anexo 8 – Plano de aula de natação – Nível B

Anexo 9 – Plano de aula de natação – Nível D

Anexo 10 – Calendarização Anual

Anexo 11 – Relatório da Aula de Hidrobike

Anexo 1

Plano de Estágio

Anexo 2

Ficha de observação da aula para bebés



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Mês:** Dezembro **Hora:** 9h/10h30 **Duração:** 30min

Sessão: Aula de bebés **Professor:** Carla Cardoso **Turma:** Bebés **Piscina:** Pequena

Obs. A professora encontra-se dentro da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ACTIVACÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Deslizar com o bebé na água e depois de costas. 2Ex. – A deslizar, o bebé leva a cor do brinquedo a respetiva cor que está na parede.	30mint.	Escorrega, Colchão, brinquedos.
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Mergulhar para a piscina e bater pernas até ao outro lado. - Em seguida deslizar de costas. - Deslizar em "S" (para um lado e para o outro). 4Ex. – Deslizar por baixo de água.		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	5Ex. – 5 minutos para brincar.		

Anexo 3

Ficha de observação da aula para
natação – Nível B



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira

Mês: Dezembro

Hora: 11h15

Duração: 45min

Sessão: Aula de Natação Nível B

Professor: Carla Cardoso

Turma: Crianças

Piscina: Grande

Obs. A professora encontra-se dentro da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ATIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Deslizar de costas a partir da parede e depois a bater pernas para a corda. 2Ex. – Mergulhar.	45 mint.	
2º PARTE FUNDAMENTA L	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Saltar e mergulhar por debaixo das pernas do professor. 4Ex. – Com a placa, bater pernas de costas e depois de crol, com respirações de bolinhas. 5Ex. – Saltar da parede e nadar crol.		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	6Ex. – 5 mint para brincar.		

Anexo 4

Ficha de observação da aula para
natação – Nível D



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Mês:** Dezembro **Hora:** 10h30 **Duração:** 45min

Sessão: Aula de Natação nível D **Professor:** Carla Cardoso **Turma:** Crianças **Piscina:** Grande

Obs. A professora encontra-se fora da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ACTIVACÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	1Ex. – 50 mt crol. - 50 mt costas. 2Ex. – Na beira da piscina a mergulhar, e introdução à técnica de bruços.	45 mint.	Pluvoídes
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Costas e a bater pernas só de bruços. 4Ex. – 50 mt pernas de bruços. 5Ex. – Respirações. 6Ex. – 50 mt pernas de bruços de costas, com as pluvoídes no meio das pernas. 7Ex. – 50 mt, Braços de bruços.		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	8Ex. – 5 mint para brincar.		

Anexo 5

Plano de aula de Hidrobike



Local: Piscinas Municipais de Lourosa

Data: 29/03/12

Hora: 13h15

Duração: 45min

Sessão: Hidrobike

Professor: Cátia Pereira

Turma: Adultos

Obs. Perder peso e melhorar a função cardio - respiratória

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ATIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Coldplay vs Love Groove - Viva La Vida (Spanish Mix) - Posição 1, sentado; - Posição 1, em pé; - Posição 1, em pé e sentado alternando; - Posição, sentado e a empurrar água para a frente; 2Ex. – Lighthouse family - You and me - Posição 1, 3; - Posição, sentada com o braço esticado e palma da mão fechada, empurrar a água para a frente e para trás;	8 mint.	Caneleiras
2º PARTE FUNDAMENTA L	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Phill Kay feat. Zoye - Forever young - Posição 1,2 baixada e dá o máximo; - Sentado, empurrar água para frente (8 tempos), empurrar água para trás (8 tempos) e depois troca de braço; 4Ex. – Taio Cruz Feat Kylie – Higher - Á frente da bicicleta, na posição 3, flexão de braço de maneira a trabalhar o bicípite e o trícipe 4 tempos; - Continuando na mesma posição pernas à frente e bater; - Pernas afastadas e depois juntam 8 tempos;	32 mint.	



- Pernas cá em cima, depois a meio e depois vêm cá a baixo 8 tempos;
- Repete;

- 5Ex. – Iran Costa - È o bicho**
- Em pé, posição de equilíbrio;
- Refrão: Coreografia;
- Posição 3;

- 6Ex. – The Eagles - Hotel California (DJ Denis Rublev DJ Anton Club Mix)**
- Posição 1;
- Posição sentada e puxa água para cima com o braço direito e depois com o esquerdo (8tempo);
- Posição 3 e dar o máximo na parte mais intensa;

- 7Ex.-The gypsy kings - medley/bamboleo volare djobi djoba pida me la baila me**
- Posição 1,2 acelerada;
- Palmas das mãos á frente e atrás da barriga e a bater palmas e depois a empurrar água para dentro e para fora;
- Posição 3;
- * Com ritmo sempre acelerado.

- 8Ex. -Saxsymbol Samba de Liberdade (Gregor Salto Sidney Samson)**
- Em pé, empurrar água para a frente e cruzada, com o braço direito e depois com o esquerdo; - 8 tempos, 2 vezes para cada lado;
- Em pé, posição 1, senta;
- Na parte mais intensa da música, dar o máximo;
- Repete;



		<p>9Ex. – The Script For the first time (8barz) remix</p> <ul style="list-style-type: none">- Em circunferências a rodar o braço direito e depois com o esquerdo – 8 tempos;- Em circunferência a rodar os dois braços ao mesmo tempo, - 8 tempos;- Em pé a fazer a circunferência a rodar os dois braços para fora, - 8 tempos;- Posição 3; <p>10Ex. – Benny Bennasi – Satisfaction</p> <ul style="list-style-type: none">- Posição 1;- Posição 2;- Posição 3 e dá o máximo na parte mais intensa;- Sentado;	5mint.	
<p>3º RETORNO Á CALMA</p>	<p><i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i></p>	<p>11Ex. – Pablo Alboran – Perdoname</p> <ul style="list-style-type: none">- Alongamentos: cabeça, membros superiores e inferiores;		

Anexo 6

Plano de aula de natação adaptada
(Tomás e Leonardo)



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Mês:** Dezembro **Hora:** 12h30 **Duração:** 45min

Sessão: Natação Adaptada **Professor:** Cátia Pereira **Aluno:** Tomás **Piscina:** Pequena

Obs. A professora encontra-se dentro da água. **Doença:** Atrofia Muscular **Objectivo:** Tornar-se autónomo.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ATIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Com a placa a bater pernas de crawl com respiração. 2Ex. – Com placa a bater pernas de costas.	45 mint.	Placa, Brinquedos
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Respirações. 4Ex. – Buscar os brinquedos ao fundo da piscina. 5Ex. – Crol: com placa, rodar o braço 3 vezes e depois trocar de braço. 6Ex. – Costas: com placa rodar o braço 3 vezes e depois trocar de braço. 7Ex. – Respirações. 8Ex. – Costas: Braços estendidos para baixo com a placa.		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	9Ex. – 5 mint para brincar.		



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Mês:** Dezembro **Hora:** 13h15 **Duração:** 45min

Sessão: Natação Adaptada **Professor:** Cátia Pereira **Aluno:** Leonardo **Piscina:** Pequena

Obs. A professora encontra-se dentro da água. **Doença:** Paralisia Motor
Objetivos: Dia após dia tornar-se autónomo e conseguir nadar sozinho. Membros inferiores deverão mexer-se ainda mais.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º CTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Crawl: 50 mt. 2Ex. – Costas: 50 mt.	45 mint.	Placa, Brinquedos.
2º PARTE FUNDAMENTA L	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Respirações. 4Ex. – Crol, 50 mt: com placa, bater pernas. 5Ex. – Costas, 50 mt: placa, bater pernas. 6Ex. – Costas: Rodar o braço 3 vezes e depois troca de braço. 7Ex. – Respirações. 8Ex. – Se caso for para a piscina pequena, subir e descer a rampa. *		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	9Ex. – 5 mint para brincar.		

Anexo 7

Plano de aula de natação para bebês



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Data:** 14/01/12 **Hora:** 09h/9h30/10h **Duração:** 30min

Sessão: Aula para bebés **Professor:** Cátia Pereira **Turma:** bebés 1,2,3

Obs. A professora encontra-se dentro da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ATIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Dar as boas vindas aos pais e aos bebés. Resumir o que vai ser a aula; 2Ex. – A deslizar e a soprar para que o brinquedo ande sozinho;	30mint.	Colchão, brinquedos, arcos, flores e polvos
2º PARTE FUNDAMENTA L	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Bater pernas até ao outro lado da piscina e a fazer bolinhas; 4Ex. – Com os arcos, mergulhar para dentro e para fora; 5Ex. – Um colchão de cada lado da piscina e de um lado salta em pé e do outro salta sentado; 6Ex. – Com os arcos e colchões fazemos um túnel e têm de passar por baixo, e os bebés que estão à espera fazem bolinhas; 7Ex. – Com colchão na água senta-se os bebés na beira do colchão e fazemos barquinho.		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	8Ex. – Reúne-se novamente os pais e os bebés em círculo e depois atira-se água como estivesse a “chover”; - Despedida dos pais e dos bebés;		

Anexo 8

Plano de aula de natação – Nível B



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Data:** 14/01/12 **Hora:** 11h15 **Duração:** 45min

Sessão: Aprendizagem de natação - Crianças **Professor:** Cátia Pereira **Turma:** Nível B

Obs. A professora encontra-se dentro da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ACTIVACÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Na beira da piscina a bater pernas; 2Ex. – Dentro da piscina com os braços esticados a bater pernas e a fazer bolinhas;	45 mint.	Placas
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – De joelhos e mergulhar para a piscina e depois bater pernas até á corda, e para a beira da parede, bater pernas de costas; 4Ex. – Em pé e mergulhar para a piscina e depois bater pernas de costas, e para a parede bater pernas de costas; 5Ex. – Do “ bloco”, com a placa mergulhar e a bater pernas de crol até as fitas e depois de virar e bater pernas de costas; 6Ex. – Mergulhar para a água e passar por debaixo das pernas da professora;		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	7Ex. – Fazer estrelinhas para mater o equilíbrio na agua;		

Anexo 9

Plano de aula de natação – Nível D



Local: Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira **Data:** 24/09/11 **Hora:** 10h30 **Duração:** 45min

Sessão: Aprendizagem de natação - crianças **Professor:** Cátia Pereira **Turma:** Nível D

Obs. A professora encontra-se fora da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	1Ex. – Nadar crol 50 m com viragens; 2Ex. – Nadar costas 50 m com viragens; 3 Ex. – Nadar bruços 50m com viragens; 4Ex. – 10 Respirações;	45 mint.	Placa
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	5Ex. – Batimento de pernas de crol e com a placa fazer braçada de crol só com um braço e depois troca, respira de 3 em 3 braçadas, 50 m; 6Ex. – Batimento de pernas de costas e com a placa fazer braçada de costas só com um braço e depois troca, 50; 7Ex. – Braçada de bruços e pernas mariposa 50 m; 8 Ex. – Golfinhos 25m; (treinar viragens se ainda não estiverem correctamente bem)		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	8Ex. – Estafetas - Crawl, costas e bruços.		








Anexo 10

Calendarização Anual

Calendarização Anual

Época 2011/2012 – Estagiária Cátia Pereira

		S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T									
2011	Setembro				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						
	Outubro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Novembro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
	Dezembro				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					
2012	Janeiro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Fevereiro			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								
	Março				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	Abril							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	Maio		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
	Junho					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	Julho							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		
	Agosto			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						

Legenda:	 Fim-de-semana	 Início/Fim de Época	 Estágio	 Campeonatos que eu participei
	 Feriados Nacionais	 Carnaval	 Ausências	

Horário do Estágio

»

5ªFeira:

Hidrobike: 13h15 às 14h00

Ginásio: 16h30 às 18h00

Treino de Competição: 18h00 às 20h30

Sábado:

Natação para Bebés: 9h00 às 10h30

Natação Nível D: 10h30 às 11h45

Natação Nível B: 11h45 às 12h00

Natação Adaptada Nível I: 12h30 às 13h15

Natação Adaptada Nível II: 13h15 às 14h00

Hidroterapia: 14h00 às 15h00

Anexo 11

Relatório da Aula de Hidrobike



Local: Piscinas Municipais de Lourosa **Mês:** Dezembro **Hora:** 13h15 **Duração:** 45min

Sessão: Aula de Hidrobike **Professor:** Carla Cardoso **Turma:** Adultos

Obs. A professora encontra-se dentro da água.

	Objectivos	Descrição das actividades	Tempo	Material
1º ATIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a atividade física;</i>	1Ex. – Sentados na bicicleta sempre a pedalar e depois em pé. 2Ex. – Rodar os dois braços ao mesmo tempo a fazer meio círculo. - Empurrar a água para a frente e depois alternado.	45 mint.	Chouriços
2º PARTE FUNDAMENTA L	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	3Ex. – Alongar os braços. 4Ex. – Em pé a pedalar, depois baixamos, e sempre a pedalar ao ritmo da música. 5Ex. – Com o braço para trás, só mexe o antebraço e o cotovelo fora da água. 6Ex. – Em pé a pedalar, e os braços com a ajuda do chouriço para trás e para a frente. - Braços vão ao meio, empurrar a água para a frente e para os lados. 7Ex. – Com o chouriço, empurrar para baixo e depois troca de braço. - Com os dois braços, empurrar para frente e trás com o chouriço e depois para os lados. 8Ex. – Pernas para trás e para frente para trabalhar o abdominal. - Bater pernas atrás. - Pernas acima e abaixo e depois alternado.		



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior De Educação Comunicação e Desporto

**3º RETORNO Á
CALMA**

*Fazer com
que o
organismo
volte ao
estado normal*

9Ex. – Alogamentos.

