

Relatório de Estágio

Ana Luiza Futuro Teixeira Campos

Desporto

jul | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



Relatório de Estágio

Modalidade: Natação

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM
DESPORTO – MENOR EM TREINO DESPORTIVO

Estudante(s)	Ana Luiza Futuro Teixeira Campos
Curso	Licenciatura em Desporto
Unidade curricular	Estágio em Treino Desportivo
Ano letivo	2022/2023
Docente(s)	Orientador: Faber Martins Bastos
Data	04/07/2023

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Docente coordenador: Faber Sérgio Bastos Martins

Tutor de Estágio: Luis Martins

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Instituto de Formação: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Presidente: Professor Doutor Joaquim Brigas

Diretor da Escola: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Curso: Licenciatura em Desporto – Menor em Treino Desportivo

Diretor de Curso: Professora Doutora Teresa Fonseca

Coordenador de Estágio: Professor Doutor Faber Martins Bastos

Entidade Acolhedora: Clube de Natação da Guarda

Endereço: R. Nossa Senhora dos Remédios 6300, Guarda, CP:6300-320

Telefone: 271200740

Tutor de Estágio: Professor Luis Martins

Habilitações: Licenciatura em Professores do Ensino Básico – Variante Educação Física

Habilitações Técnicas: Treinador Grau III – Federação Portuguesa de Natação

Discente: Ana Luiza Futuro Teixeira Campos

Número de Aluno: 1701745

Duração: Horas de contato – 554 horas

Data de início: 26 de setembro de 2022

Data de finalização: 28 de fevereiro de 2023

AGRADECIMENTOS

Desde já, gostaria de agradecer a todos aqueles que de forma direta ou indireta, contribuíram para o sucesso deste estágio. Considero esta uma das etapas de maior importância do curso, onde de fato colocamos na prática todo o conhecimento adquirido durante os últimos anos de estudo. Sendo assim, ficam aqui algumas palavras dirigidas àqueles que me acompanharam e apoiaram.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família, que me deu o suporte necessário para que eu pudesse fazer todas as atividades do curso, sem me preocupar com o bem-estar da minha filha de 10 anos de idade e meu filho que resolveu nascer no meio dessa aventura que foi estagiar e terminar o curso. Agradeço à minha pequena, que se comportou de maneira impecável durante todas as vezes que precisei ficar ausente e teve uma paciência inabalável com o irmão nesse último mês. Ao meu marido e companheiro de vida, por ter me dado suporte de todas as formas possíveis. E também aos meus amigos, por todo apoio e pela paciência de ouvir meus desabafos quando foi preciso.

Gostaria de agradecer também ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial à Escola Superior de Educação e Desporto e a todos os docentes do Curso superior de Desporto, por sua dedicação na formação dos alunos. Nesse caso, agradeço especialmente ao meu orientador, o Professor Doutor Faber Martins, por estar sempre disponível para ajudar e ter se desdobrado para me atender para que esse trabalho pudesse ser concluído a tempo e a Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade da Costa Fonseca que sempre me incentivou, serviu de exemplo e me fez buscar a natação como desporto para o meu estágio.

Ao Clube de Natação da Guarda, por ter me recebido e por aceitar integrar o estágio como parte de suas atividades. Em especial agradeço à Professor Luis Martins, por aceitar o desafio de coordenar meu estágio e cumpri-lo de forma excepcional.

Um obrigado também ao resto dos colaboradores, que ajudaram nessa minha jornada, nomeadamente ao Professo Filipe Vaz, aos meus queridos Cadetes, à minha atleta do coração Diana Mendes e a todos com quem eu tive a oportunidade de cruzar durante essa minha experiência.

UM OBRIGADO A TODOS.

RESUMO

O presente relatório retrata o estágio curricular desenvolvido na entidade Clube de Natação da Guarda, com objetivo de obtenção do grau de licenciatura em Desporto, no menor em Treino Desportivo.

Estão aqui descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, assim como as bases académicas e bibliográficas nas quais me apoiei para desenvolver todas as atividades e os resultados obtidos em decorrência dos treinos prescritos.

O estágio iniciou com uma fase de observação e integração para posteriormente passar à fase de intervenção onde desenvolvi de forma autónoma todas as atividades, na área do treino dos Cadetes e de uma atleta de Natação Adaptada, com treino personalizado desenvolvido especificamente para sua categoria (S7). Para além disso, está também presente neste documento a atividade por mim desenvolvida de promoção da Natação como modalidade desportiva para jovens.

No decorrer do estágio coloquei em prática todos os conhecimentos adquiridos durante todo o percurso académico de forma a sedimentar esses conceitos.

O estágio curricular foi muito positivo, pois cumpri os objetivos estipulados inicialmente e adquiri conhecimento fundamental para o meu futuro profissional e pessoal, o que pode ser observado através da boa evolução dos atletas, comprovada a partir dos resultados das competições.

Palavras-chave: natação; natação adaptada; treino personalizado, treino desportivo.

ABSTRACT

This document reports the internship developed at Clube de Natação da Guarda, with the objective of obtaining a degree in Sports, with emphasis in Training.

The activities developed during the internship are represented here, as well as the academic and bibliographical bases on which I relied to develop all the activities and also the results obtained out of the prescribed training.

The internship begins with an observation and integration phase to later on move to the intervention phase where I autonomously developed all the activities, in the area of training young kids and an Adapted Swimming athlete, with personalized training developed specifically for her category (S7). In addition, this document also includes the activity I developed to promote swimming as a sport for young people.

During the internship, I put into practice all the knowledge acquired throughout the academic journey in order to consolidate these concepts.

The curricular internship was very positive, as I fulfilled the objectives stipulated initially and acquired fundamental knowledge for my professional and personal future, which can be observed through the good evolution of the athletes, proven by the results of the competitions.

Keywords: swimming; adapted swimming; personalized training, sports training.

Índice

Ficha de Identificação.....	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abstract	vi
Introdução.....	1
1. Objetivo.....	4
2. Contextualização do estágio.....	5
2.1 – Caracterização do Local	5
2.2– Caracterização da Entidade	6
2.3– Caracterização da População Alvo.....	9
3. Fases do processo de Estágio	10
3.1. - Fase de integração e planeamento (26/09/2022 – 10/10/2022)	10
3.2. - Fase de intervenção (10/10/2022 – 01/03/2023).....	10
3.3. - Fase de conclusão e avaliação (01/03/2023 – 30/04/2023)	10
4. Planeamento e Calendarização.....	11
4.1. – Calendarização semanal	11
4.2. – Calendarização Anual	12
5. Atividades desenvolvidas no local de estágio	14
5.1. – Cadetes	14
5.2. – Natação Adaptada	24
5.3. – Formação – Infantil	27
Considerações finais.....	28
Bibliografia.....	29
Anexos.....	i

Índice de figuras

Figura 1 - Bração da Guarda	5
Figura 2 - Símbolo do Clube de Natação da Guarda.....	6
Figura 3 - Complexo de piscinas das Piscinas Municipais da Guarda	7
Figura 4 - Avaliação Antropométrica.....	14
Figura 5 - Avaliação Antropométrica.....	14
Figura 6 - Modelo do Questionário de Gaya e Cardoso (1998)	16
Figura 7 - Cadetes no Torregri	17
Figura 8 - Microciclo Semanal de carga.....	19
Figura 9 - Microciclo semanal de intensidade.....	20
Figura 10 - Relatório Mensal.....	20
Figura 11 - Competição interna	22
Figura 12 - competição interna.....	22
Figura 13 - Competição interna – NA	23
Figura 14 - Nacional de NA	25
Figura 15 - Microciclo NA	26

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Inventário do material	8
Tabela 2 - Horário semanal	11
Tabela 3 - Calendário Anual de competições da Anic	12
Tabela 4 - Horário Anual do Estagiário.....	13
Tabela 5 - Avaliação Antropomórfica 1	14
Tabela 6 - Avaliação Antropomórfica 2	15
Tabela 7 - Macroциclo 1	18
Tabela 8 - Macroциclo 2.....	18
Tabela 9 - Comparação de resultados (swimrankins.net).....	21
Tabela 10 - Frequência dos cadetes	21
Tabela 11 - Resultados do Projeto	23
Tabela 12 - Avaliação Antropométrica	24
Tabela 13 - tempos de provas NA	26

INTRODUÇÃO

Como já citado por diversos autores, podemos entender o desporto como possuindo um valor educativo intrínseco, considerando as atividades desportivas um fator favorável ao desenvolvimento harmonioso do ser humano, assim diz Personne, (1987).

Nesse rol se inclui a natação, que seguramente, ao nível nacional, é o desporto com maior expressão no quadro das atividades aquáticas. Devido a isso, é de extrema importância que se assegure cada vez mais a formação de treinadores para as crianças e jovens, objetivando uma formação desportiva de qualidade, em conjunto com a formação ética e de cidadania, que devem sempre andar de braços dados com todos os desportos, principalmente quando considerarmos os treinos desportivos para competições.

Sabemos ainda que a natação é um desporto muito indicado devido aos seus benefícios nos diferentes aspetos do bem-estar humano, nomeadamente aqueles relacionados ao aparelho locomotor, ao cardiorrespiratório, ao aspeto social, cognitivo, recreativo, dentre outros. Por conta disso, os profissionais de saúde seguidamente recomendam a prática da natação para melhoria de qualidade de vida e manutenção da saúde.

Nessa linha de raciocínio, a natação infantil tem uma importância fundamental para a saúde das crianças, uma vez que comprovadamente contribui com o amadurecimento do sistema nervoso e permite que a criança consiga dominar melhor o seu corpo no espaço e no tempo, e dessa forma refinar a sua coordenação motora, aumentando seu campo cognitivo. Como efeitos relacionados a essa prática desportiva, quando iniciada cedo na infância, podemos citar também: a melhora no rendimento escolar e melhor resposta ao processo de alfabetização, melhoria na qualidade do sono, do apetite e da memória, entre outros.

De acordo com Sousa (2004), a natação é um dos desportos mais indicados para os miúdos, pois as crianças, em geral, têm uma relação agradável com a água. O meio líquido é um estímulo para a participação e para as novas experiências, uma vez que ao brincar com a água a criança encontra prazer e busca a variação de movimentos por iniciativa própria, tornando possíveis suas noções corporais, e possibilitando a interação com o meio que vive de uma forma lúdica. Nesta perspectiva, consideramos então que a prática da natação durante a infância é um exercício físico harmonioso, que contribui para o pleno desenvolvimento da criança.

Vale ressaltar que, em paralelo com os benefícios já citados, a abordagem sobre a ética no desporto, principalmente nas modalidades de competição, são de extrema importância na formação cidadã da criança e do jovem, pois, conforme nos relata Kemp (1991), *“No desporto dos jovens, os verdadeiros vencedores não são necessariamente os atletas medalhados”*, devendo haver uma valorização dada pelo treinador para o verdadeiro espírito desportivo, conforme ressaltam Carla Moreira e Gui Duarte Pestana, em seu artigo *“ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE A ÉTICA DESPORTIVA”*, publicado no Sistema de Información Científica Redalyc, aonde, citando Martens (1978), discorrem: *“Martens afirma que não é o confronto, a competição ou o tipo de Desporto praticado que determina automaticamente o valor das actividades desportivas para as crianças e jovens; é antes do mais a natureza das experiências vividas nessas actividades. São principalmente as interacções com os pais, os treinadores, os professores, os dirigentes, os árbitros, os companheiros de equipa e a assistência, que vão determinar se a prática desportiva ajuda ou não as crianças e os jovens a adquirirem uma sã convivência social e desportiva.”*

Com essa abordagem, considero que o papel do estágio de treinador, em todas as modalidades, em especial quando se lida com crianças e jovens, se reveste de uma importância ainda maior, que transcende ao aprimoramento técnico do futuro profissional, alcançando às questões de enfoque ético, de cidadania e de respeito pelos limites e pelos anseios dos seus atletas.

Ainda analisando essa modalidade desportiva, podemos salientar que, para além dos benefícios de saúde e sociais já relatados para a população em geral e para as crianças em especial, existe também o fato de que a natação ser um desporto com grande valia na sua modalidade adaptada, como um fator de melhoria de condições físicas, psicológicas e principalmente de inclusão de pessoas com deficiências.

Como citado por Fonseca, (2018), em seu relatório para o Instituto Politécnico de Santarém, "*A prática de um desporto adaptado é determinada pelas capacidades e níveis funcionais dos atletas, que após avaliados por agentes de relação directa (técnicos desportivos), associados maioritariamente ao processo de iniciação/aprendizagem destes, possibilitam na sua sequência o enquadramento no processo de treino*".

Acrescentando ainda que "A Natação Adaptada (NA) surge positivamente como a mais nova e atual imagem tutelada pela modalidade da Natação em Portugal (FPN), visando uma maior igualdade, inclusão, crescimento e promoção de futuros, e atuais atletas com deficiência nesta vertente (Fonseca, 2018)"

Ainda podemos acrescentar o que diz Cardoso (2011), que faz uma referência indicando que "*no desporto adaptado o indivíduo é levado a vivenciar um conjunto de sensações e movimentos que no seu dia-a-dia não lhe é permitido realizar, como é o caso da natação, que pelas características do meio, a imersão e flutuação exercidos sobre o corpo resultam numa maior mobilidade, resistência e diminuição da dor*".

Podemos citar ainda que, as atividades aquáticas, para pessoas portadoras de deficiência, tem sido alvo de consideráveis estudos, devido aos inúmeros benefícios físicos, fisiológicos e cinesiológicos atribuídos (Garcia, et al., 2012), o que considero que foi de profunda importância no decorrer de meu estágio, por permitir uma revisão teórica e aprofundar meu conhecimento sobre o tema, propiciando uma melhor atuação prática, uma vez que tive a oportunidade de também acompanhar nesse estágio o treino da uma competidora de NA a nível nacional, tanto nos treinos quanto nas competições.

Com essa visão sobre a importância desse desporto na saúde física e psicossocial do desenvolvimento humano, sobre a importância da natação para os miúdos e jovens, e também para a questão da inclusão proporcionada pelo desporto, escolhi realizar o meu estágio de treinadora no âmbito da natação no Clube de Natação da Guarda, de forma a aprimorar as técnicas e as teorias aprendidas, aprofundar meus conhecimentos e aplicá-los em favor da formação de outros, com a perspectiva de melhoria nos processos de aprendizagem e treino.

O estágio é o momento de experimentar nossos sonhos de educadores sob a supervisão, que nos propicia segurança e orientação necessária para aprimoramos nossos conhecimentos e nos levar à realização. A experiência de colocar os conhecimentos adquiridos na prática e fabricar sessões de treino de forma planeada visando a evolução da performance é desafiadora, no entanto demonstra-se extremamente satisfatória.

Quanto ao planeamento dos treinos, sabemos que é considerado de extrema importância a periodização dos mesmos, levando em conta as características individuais dos atletas, mesmo quando são realizados de forma coletiva. É sabido que a partir da aplicação de uma carga de treino, obtemos como resultado uma cascata de respostas fisiológicas que

levam o corpo á uma resposta de adaptação, que quando bem aplicada leva a melhora da performance. Nesse sentido no livro “Periodization: theory and methodology of training“ de autoria de Tudor O. Bompa e G. Gregory Haff (2009) que diz que *“A interação das variáveis intensidade e volume é a base para planos de treinamento periodizados por causa de seus efeitos específicos nas adaptações fisiológicas e de desempenho. A periodização do treinamento tenta atingir resultados de desempenho manipulando tanto o volume quanto a intensidade do treinamento de forma flutuante. O volume e intensidade do treinamento estão inversamente relacionadas na maioria dos casos.”*

Seguindo essa premissa os treinos realizados durante o período de estágio, no Clube de Natação da Guarda, seguiram essa relação, que pode ser observada com treinos de grandes cargas e pouca intensidade nos períodos de consolidação e treinos de grande intensidade (velocidade) e pouca carga quando em período pré-competitivo e competitivo, conforme exemplificado na figura abaixo.

A escolha de fazer o estágio no Clube de Natação da Guarda se deveu também por já conhecer bastante o espaço e principalmente pelo contato e a experiência que tive como mãe de uma criança, que lá vivenciou seu desenvolvimento em meio aquático, quando pude acompanhar de perto a importância do desporto na infância.

Dessa forma, o presente Relatório de estágio encontra-se dividido em três partes: Em uma primeira parte estão descritos os meus objetivos gerais e específicos. Na segunda parte, está a contextualização do estágio, descrição de seus recursos físicos e humanos, a sua população alvo e os horários em que se darão as atividades. Na última parte, apresentarei as fases e áreas de intervenção, as ações realizadas, o projeto e calendarização desse período, terminando com uma observação final sobre o atendimento das minhas expectativas a respeito desta experiência.

1. OBJETIVOS

Os objetivos dividem-se em gerais e específicos.

Objetivos Gerais:

- Aperfeiçoar e aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso, assim como aperfeiçoar as competências necessárias para ser um treinador eficiente;
- Aprofundar as competências, aproveitando a oportunidade de uma supervisão profissional, para que possa chegar ao final do estágio apta a realizar boas intervenções técnicas;
- Aprender as técnicas da natação infantil, através da atualização e estudo sobre investigações científicas relevantes a modalidade;
- Aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre a Natação Adaptada

Objetivos Específicos:

- Aprender mais sobre a modalidade e suas técnicas para num futuro oferecer um trabalho de qualidade e eficiência;
- Elaborar planos de aulas de grupo e planos de treino;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos em variadas áreas relacionadas com a natação competitiva para crianças e jovens;
- Enumerar os critérios de avaliação de desempenho dos treinos e saber estimular os atletas para melhorar desempenho, dentro de suas capacidades e limite;
- Estabelecer e orientar programas de preparação física e treinamento, levando em consideração objetivos e meios disponíveis;
- Acompanhar e auxiliar às crianças, intervindo e estimulando com feedbacks;
- Saber planificar de forma bem-sucedida um plano de treino individualizado para cada criança e para competidores em geral, inclusive para Natação Adaptada;
- Realizar de forma autónoma as avaliações de aptidão física e de composição corporal, assim como técnicas de forma a melhor adequar os treinos as necessidades e capacidades dos atletas;

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Considerando o estágio como um período de preparação e adaptação para se iniciar no mundo profissional, onde ainda é possível cometer alguns erros e tirar dúvidas que possam surgir por conta da pouca experiência, optar por realizar o estágio num local onde se está familiarizado e onde o bom acolhimento e o sentimento de ser bem-vinda se faz presente, sem dúvidas foi o principal fator para a escolha do Clube de Natação da Guarda como entidade acolhedora.

A cidade da Guarda está inserida no território da Beira Alta e se encontra a 1056 metros de altitude, também conhecida como a cidade dos 5 Fs: Forte, Fria, Farta, Fiel e Formosa. Ao total a cidade possui 43 freguesias e aproximadamente 42 mil habitantes.

O Clube de Natação da Guarda tem seu funcionamento nas piscinas municipais da Guarda o que proporciona uma infraestrutura de qualidade para a realização das atividades do clube.

2.1 – Caracterização do Local

A Guarda, é uma cidade portuguesa e também capital do distrito que possui o, mesmo nome, situada na região beirã, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela, tornando a cidade única por sua paisagem montanhosa e clima singular.

A cidade teve seu primeiro Foral a 27 de novembro de 1199, concedido por D. Sancho I e conserva uma riqueza histórica e cultural sendo esses seus grandes atrativos turísticos. Dentro de suas muralhas podemos encontrar mais de 800 anos de História e um dos mais belos e bem conservados patrimônios construídos do país. No ponto mais alto da cidade, a 1056 metros de altitude, encontra-se a Torre de Menagem, o que leva a Guarda a ser considerada a cidade mais alta de Portugal, e ao centro da praça principal a Catedral da Sé, que é um verdadeiro símbolo do local.

Conforme consta na página de internet do Município da Guarda, a mesma é conhecida como a cidade dos cinco Fs:

- Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta: devido à riqueza do vale do Mondego;
- Fria: a proximidade à Serra da Estrela explica este F;
- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral - que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Alvares Cabral - recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;
- Formosa: pela sua natural beleza.



Figura 1 - Braço da Guarda

Fonte: Website da Câmara Municipal da Guarda

2.2– Caracterização da Entidade

Fazendo uma breve pesquisa nos arquivos do Clube, verificamos que o Clube de Natação da Guarda (CNG) foi criado em 21 de junho de 2007 e tem como sede o complexo de Piscinas Municipais da Guarda, no Bairro Nossa Sr^a dos Remédios.

As atividades do clube são, desde a sua fundação, desenvolvidas nas Piscinas Municipais da Guarda, e durante todos esses anos de funcionamento muitos foram os atletas que já passaram pelo clube e o representaram com louvor e o Clube se encontra ainda inserido no âmbito da Associação de Natação do Interior Centro (ANIC), que possui sua sede na cidade de Portalegre.

Como destaque, podemos citar o atleta Marco Costa que se sagrou campeão nacional em natação pura, nos 200m Estilos, no escalão de juniores, no ano de 2017.

O Clube de Natação da Guarda possui como objetivos os seguintes pontos a serem destacados:

- Formação de Atletas desde escalões de base até o nível seniores;
- Promover o desporto, e a modalidade;
- Aprimorar o conhecimento, a competência e as habilidades para melhorar as capacidades gerando um melhor rendimento;
- Preparar, aplicar e organizar sessões de treino visando não só novas aprendizagens como a consolidação do conteúdo que já foi passado aos atletas;
- Apresentar um planeamento compatível com as épocas, onde os conteúdos práticos e pedagógicos se encaixem para potencializar o rendimento e atingir melhor performance;
- Promover crescimento não só dos atletas, mas também do staff encorajando formações e partilha de conhecimento;
- Proporcionar um ambiente acolhedor, onde tanto atletas, quanto treinadores e familiares se sintam respeitados e consigam cumprir seus objetivos em relação a modalidade.



Figura 2 - Símbolo do Clube de Natação da Guarda

2.2.1 – Recursos Humanos

A equipa técnica é constituída atualmente por dois treinadores: que se alternam no treino de cadetes, um de infantis e juvenis (Luís Martins: Curso de treinadores Grau III) e um de juniores e seniores (Filipe Vaz: Curso de treinadores Grau III).

Desta forma, os requisitos para a constituição de uma equipa de natação, com filiação na Federação Portuguesa de Natação, apresentam-se cumpridos. Torna-se também evidente que os profissionais envolvidos têm o seu conhecimento e competência validada pelas entidades competentes, o que transmite confiança no trabalho desenvolvido.

2.2.2 – Recursos Espaciais

As Piscinas Municipais da Guarda possuem uma grande infraestrutura de piscinas que atende toda a cidade da Guarda, com piscinas internas e aquecidas, que possuem utilização aberta ao público e são utilizadas por estes principalmente no inverno, onde a cidade da Guarda atinge temperaturas muito baixas, e as piscinas externas, que são 3 piscinas de diferentes tamanhos e profundidades que se encontram abertas e em funcionamento apenas durante o verão para recreação da população.

Porém para uso com propósitos de treino é utilizado o tanque de 25 metros de comprimento, com 20m de largura e profundidade de até 1,80m, com 8 pistas e também um tanque de aprendizagem de 16 por 10 metros e profundidade de até 1,60 metros. Esses fatores propiciam boas condições para a realização dos treinos, podendo o clube contar pelo menos três pistas diárias, para os atletas. Os treinos realizam-se diariamente com os escalões em separado.



Figura 3 - Complexo de piscinas das Piscinas Municipais da Guarda

2.2.3 – Recursos Materiais

Para as sessões de treino, para além dos recursos Espaciais, os atletas têm à sua disposição material complementar.

Deste material de treino faz parte as pranchas tanto de grande quanto de tamanho pequeno, o pull boy, as palas de mão, os corretores de braçada e as barbatanas. Todo o material encontra-se em bom estado e as quantidades disponíveis descritas na tabela a seguir.

Tabela 1 - Inventário do material.

Material	Quantidade	Estado
Pranchas Grandes	47	Bom
Pranchas Pequenas	60	Bom
Pullboy Grande	21	Razoável
Pullboy Pequeno	92	Bom
Bolas Polo Aquático	11	Bom
Uniões de Espuma	30	Bom
Brocos de Espuma	36	Bom
Quadrinhos de Espuma	27	Razoável
Tapetes Flutuadores	7	Bom
Cones Plásticos	6	Bom
Argolas	40	Bom
Barbatanas	80	Razoável
Palas (pares)	11	Razoável
Fixadores de Punho (pares)	15	Razoável
Cinto - Copos de Resistência	10	Bom
Escorrega de Espuma	1	Razoável
Aros	15	Bom
Macarrão de Espuma	38	Bom

2.3– Caracterização da População Alvo

2.3.1– Natação Pura – Cadetes

De modo a conhecer melhor a população do presente estudo, foi realizado, num dos treinos dos cadetes, uma avaliação antropométrica assim como o envio de um questionário motivacional, para determinar estado físico e psicológico dos atletas em relação ao treino.

Sabendo que a maioria dos Cadetes se encontra em idades entre os 9 e 11 anos, para muitos, esse ano foi o primeiro ano participando do Clube de Natação da Guarda e em suas primeiras competições.

2.3.2– Natação Adaptada

A atleta de Natação Adaptada do clube, DM apresenta falta de controlo e de movimentos dos membros inferiores, o que nos traz o desafio de elaborar treinos técnicos e físicos de acordo com a suas dificuldades e mobilidade reduzida. A atleta é classificada como de categoria S7 e as regras aplicadas para a classificação são da Federação Internacional de Natação (FINA), mas com as devidas adaptações às características específicas para Portugal, sob a responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação (FPN). A categoria S7 clarifica lesão medular abaixo de L2-3, ou pólio comparado, ou amputação dupla abaixo dos cotovelos, ou amputação dupla acima do joelho e acima do cotovelo em lados opostos.

Atleta apresenta, ainda, um grande espírito competitivo e muita disposição para os treinos, uma vez que já foi campeã nacional e realiza os treinos num regime de quatro dias semanais.

2.3.3– Formação – Infantil

As turmas de formação fazem parte da escola de natação e foram criadas de acordo com a idade cronológica das crianças e do nível de competências demonstradas durante a fase de avaliação. As turmas vão desde turmas para Natação de Bebés, passando por Iniciação ao Meio Aquático Infantil, Formação Nível 1, Formação Nível 2 e Formação Nível 3 (todos esses níveis ainda para crianças), até a Iniciação a Natação para Adultos.¹

As aulas foram dadas seguindo o Caderno Pedagógico Didático da Escola de Natação das Piscinas Municipais da Guarda, elaborado pelo professor responsável, Luis Martins, cujo a capa se encontra no Anexo 3.

O caderno pedagógico indica as diferentes competências e atividades que devem ser trabalhadas de acordo com os diferentes níveis de formação em que as turmas estão distribuídas.

3. FASES DO PROCESSO DE ESTÁGIO

O estágio iniciou com uma fase de observação e integração, para posteriormente passar à fase de intervenção e por último uma fase de conclusão/Avaliação para fechamento de relatórios e apresentação do mesmo, esse processo de divisão por fases é considerado importante pois o aprendizado é consolidado de forma progressiva, sem saltar etapas cruciais que são consideradas importantes para desenvolvimento a nível profissional.

3.1. - Fase de integração e planeamento (26/09/2022 – 10/10/2022)

Esta fase inicial do estágio, realizada nos primeiros dias, consistiu na integração com entidade acolhedora, assim como a elaboração de um plano de atuação para o desenvolvimento das atividades e criar relacionamento com os atletas. Foi apresentada às instalações e aos recursos disponíveis, assim como às formas de atuação vigentes no Clube de Natação da Guarda e também nas piscinas Municipais, uma vez que o clube está inserido nessas instalações. Também, nesta fase, iniciamos a elaboração do plano individual de estágio que foi apresentado no semestre passado e que sintetizou as informações necessárias para o prosseguimento da cadeira de Estágio em Treino Desportivo que tem caráter anual.

3.2. - Fase de intervenção (10/10/2022 – 01/03/2023)

As intervenções e a aplicação do que foi planeado para o estágio foram realizadas nesta fase. Os objetivos tanto gerais quanto específicos foram colocados em prática, de modo a tentar sempre alcançá-los de forma satisfatória. Esta fase foi composta pela realização de planos de treinos, relatórios e reflexões de observações, assim como a aplicação das sessões de treino para os atletas, esta é a fase em que a prática se faz mais presente, onde os macrociclos, mesociclos e microciclos são aplicados de forma efetiva. Também foram elaboradas algumas ações para a promoção do desporto entre os próprios atletas e para a comunidade. Todo o trabalho foi elaborado visando o constante aprendizado e aperfeiçoamento tanto na parte prática quanto na parte teórica de realização de relatório e dossier de estágio.

3.3. - Fase de conclusão e avaliação (01/03/2023 – 30/04/2023)

A fase de Conclusão é a fase final do estágio onde pude aferir se os objetivos foram atingidos, ou até mesmo superados e caso não tenham sido, tentar perceber qual o motivo para tal. Pude também refletir sobre as principais dificuldades e barreiras que foram impostas durante todo o percurso até a conclusão, não só do estágio, mas também da graduação em desporto como um todo.

4. PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO

A calendarização semanal e anual do estágio foi elaborada de acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio no menor de Treino Desportivo. O GFUC recomendava que fosse cumprido um total de carga horária de 621 horas, das quais 500 seriam de contato (430 efetivas de atividades e 70 de orientação) e foram realizadas nesse período de estágio 550 horas de contato, sendo as mesmas apenas para as atividades realizadas.

O modelo de calendarização seguiu as datas das provas das quais os atletas do Clube de Natação da Guarda participaram e o planeamento das sessões de treinos, seguiu uma evolução de acordo com os objetivos do Clube e das datas das provas mais importantes do calendário. Nesse sentido existem dois planos anuais, um voltado para os Cadetes e outro voltado para a atleta de Natação Adaptada.

Para os Cadetes o planeamento foi dividido em dois macrociclos, referentes as provas Torregreis, que são as principais provas da categoria. Já para a atleta de desporto adaptado, o planeamento também seguiu dois macrociclos referentes a prova do Nacional de Inverno e a prova do Nacional de Verão. Esses planeamentos

Um segundo planeamento completamente á parte e diferente é feito para os alunos da formação, onde este deve seguir uma proposta pedagógica nas aulas de acordo com a evolução pretendida para cada turma em seus diferentes níveis de aprendizado.

4.1. – Calendarização semanal

O horário foi composto por 22 horas semanais (divididas entre as atividades da escola de natação e do clube de natação da Guarda) como é possível observar na Tabela 4. Este horário serviu como base, porém houve vários dias em que o horário se prolongou por mais algum tempo, ou fez o período da manhã ao invés da tarde para adaptar principalmente às necessidades da atleta de desporto adaptado.

Tabela 2 - Horário semanal.

CLUBE DE NATAÇÃO DA GUARDA						
Plano Semanal				2022/2023		
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
	15h - 16h			15h - 16h		
16h - 17h	16h - 17h	16h - 17h	16h - 17h	16h - 17h		
17h - 18h	17h - 18h	17h - 18h	17h - 18h	17h - 18h		
18h - 19h	18h - 19h	18h - 19h	18h - 19h	18h - 19h		
19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h		

Legenda	
	Natação Adaptada
	Hidroginástica
	Escola de Natação (Aulas)
	Treino Cadetes


4.2. – Calendarização Anual

Nesse sub-capítulo apresento a calendarização das provas da associação, assim como o horário anual da realização do estágio.

4.2.1– Calendarização de competições

Uma vez que o Clube de Natação da Guarda está inserido na Associação de Natação do Interior Centro (Anic), e o mesmo deve participar das competições seguindo o calendário anual a seguir (Tabela 5) e de acordo com os seus objetivos para os atletas. Esse calendário foi utilizado para fazer o planeamento das épocas desportivas (macrociclos), assim como a elaboração das sessões de treino de acordo os objetivos de cada fase.

Tabela 3 - Calendário Anual de competições da Anic.

 ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO INTERIOR CENTRO anicentro@gmail.com PROPOSTA DE CALENDÁRIO REGIONAL ANICentro 2022 / 23					
Mês	PROVA	Responsável	Local	Disciplina	Data Limite Inscrições
Outubro					
1 e 2					
8 e 9	III Convenção Portugal a Nadar	FPN	Famalicão		
15 e 16	45º Congresso da APTN	APTN	Leiria		
22 e 23	Torneio de Abertura ANICentro	ANICentro	Portalegre	NP	17.10.2022
29 e 30	Qualificação da 3ª Divisão	FPN / ARNN	Bragança	NP	18.10.2022
Novembro					
5 e 6	I Torregri de Cadetes	ANICentro	Fundão	NP	31.10.2022
11, 12 e 13	VIII Meeting do Algarve	ANLG	Albufeira	NP	
19 e 20	Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis	ANICentro	Castelo Branco	NP	11.11.2022
26 e 27	Women Senior Waterpolo Tournament "City of Guarda"	FPN / ANIC	Guarda	PA	
Dezembro					
2	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	FPN / ANICNP	Estarreja	NP	18.10.2022 / 22.11.2022
3 e 4	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	FPN / ANICNP	Estarreja	NP	18.10.2022 / 22.11.2022
9, 10 e 11	Campeonato Nacional de JUN e SEN - PC	FPN / ANDL	Leiria	NP	29.11.2022
17 e 18	Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	FPN / ANDS	Rio Maior	NA	05.12.2022
16, 17 e 18	Torneio Zonal de Juvenis - Sul	ANICentro	Guarda	NP	06.12.2022
24 e 25	(Natal)				
Janeiro					
31 e 1	(Ano Novo)				
7 e 8	Estágio de Capacitação de Infantis	ANIC/ANALEN/ANLG			
14 e 15	X Meeting de Natação Cidade de Castelo Branco	ANAR	Castelo Branco	NP	31.12.2022 / 06.01.2023
21 e 22	Taça Vale do Tejo	ANDS	Abrantes	NP	
28 e 29	Torneio do Nadador Completo de CAD. INF. JUV e ABS	ANICentro	Campo Maior	NP	20.01.2022
27, 28 e 29	Campeonato Nacional de Inverno de Masters	FPN / ANDL	Caldas da Rainha	M	13.01.2023
Fevereiro					
4 e 5	XIV Torneio de Natação "Cidade de Ponte de Sor"	EFC	Ponte de Sor	NP	20.01.2023 / 27.01.2023
11 e 12	Arena Lisbon International Meeting	ANL	Jamor	NP	
18 e 19	(Carnaval)				
25 e 26	Campeonato Nacional de Longa Distância	FPN / ANC	COP Coimbra	AA	10.02.2023
25 e 26	Torneio Inter-Regional de Clubes	ANIC/ANALEN/ANDS	Estremoz	NP	
Março					
4 e 5					
10, 11 e 12	Campeonato Regional de Categorias	ANIC / ANALEN	Ponte de Sor	NP	03.03.2023
18 e 19	II Torregri de Cadetes	ANICentro	Sertã	NP	13.03.2023
24, 25 e 26	Torneio Zonal de Infantis - Sul	ANLG	Lagos	NP	
Abril					

4.2.1– Calendarização do Estagiário

O estágio decorreu entre os dias 26 de setembro de 2022 e 28 de fevereiro de 2023, do qual resultou um total de 718 horas de estágio. Na tabela x é apresentada a distribuição de horas por cada área de intervenção.

Tabela 4 - Horário Anual do Estagiário.

CNG		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		
Setembro	Duração treino																																	
	Local																																	
	Horas sem contacto																																	
Outubro	Duração treino			4h	4h		4h	5h			4h	4h	5h	4h	5h			4h30'	4h	5h	4h	5h				4h	4h	5h	4h	5h				4h
	Local			PMG	PMG		PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG				PMG	PMG	PMG	PMG	PMG				PMG
	Horas sem contacto			1h	2h		2h	1h			2h	3h	2h	1h	1h			3h	1h	2h	3h	1h					2h	1h	1h	2h				1h
Provas																																		
Novembro	Duração treino		5h	4h30'	5h		TRG	4h	5h	5h	4h30'	5h		NA	4h	4h	5h	4h	5h			4h	4h	5h	4h	5h30'				4h	4h	5h		
	Local		PMG	PMG	PMG		PMF	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG				PMG	PMG	PMG		
	Horas sem contacto		3h		1h			3h	2h	1h			1h	2h		1h	3h		2h	4h			1h			2h	2h	3h			1h		3h	
Provas							9h							10h																				
Dezembro	Duração Treino	4h	5h			4h	4h30'	5h	4h	5h			4h	4h	5h	4h	5h	NA	NA	4h	5h	4h	4h	4h	4h30'				5h	5h	4h			
	Local	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	RM	RM	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG				PMG	PMG	PMG			
	Horas sem contacto	1h	1h			2h	1h	1h	3h	1h			1h	1h		2h			10h	10h		2h	3h		1h				1h	1h				
Provas																																		
Janeiro	Duração Treino			5h	4h	4h	5h			4h	5h	4h	4h	5h			4h	5h	4h	4h	5h			4h	5h	4h	4h	4h	5h	4h				4h
	Local			PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	CDCB		PMG	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG	PMG
	Horas sem contacto			1h	3h	1h				2h	1h	1h	2h	2h		1h	3h	1h	1h	4h				1h	2h	3h	1h	2h						
Provas														8h																				
Fevereiro	Duração Treino	4h	4h	5h			4h	5h	4h	4h	5h			4h	5h	4h	4h	5h				4h	4h	4h	4h	4h		NA	4h	4h				
	Local	PMG	PMG	PMG	PMPS		PMG	PMG	PMG	PMG	PMG			PMG	PMG	PMG	PMG	PMG				PMG	PMG	PMG	PMG	PMG		Porto	PMG	PMG				
	Horas sem contacto	1h	3h	1h			1h	2h	1h	3h	1h			2h	2h	3h	1h	2h	1h	4h				2h	3h	3h	2h							
Provas																																		

5. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO LOCAL DE ESTÁGIO

Neste capítulo irão constar todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, por áreas de intervenção.

5.1. – Cadetes

5.1.1 – Avaliação Antropométrica

No início dos trabalhos foi realizado uma avaliação antropométrica (Figura 5 e 6) dos atletas onde foram questionados sobre a data de nascimento e foram realizadas as medidas de altura, peso e envergadura para a avaliação de IMC, conforme tabela abaixo.



Figura 4 - Avaliação Antropométrica

Tabela 5 - Avaliação Antropométrica 1.

		Data Nascimento	Altura	Massa	Envergadura	IMC
Masculino	ACC	01/09/2012	145.1	42.3	147	20kg/m ²
	TOM	16/07/2012	137.4	32.6	139	17kg/m ²
	RFV	30/10/2012	131.8	34.5	125	19.5kg/m ²
Feminino	JCC	30/07/2012	131.5	34.8	124	20kg/m ²
	LC	11/10/2012	131.9	26.7	131	15.6kg/m ²
	CGJ	05/03/2012	149.1	39.1	153	17.6kg/m ²
	INM	22/02/2012	138.2	30.7	132	16kg/m ²
	CCS	21/01/2012	145.2	30.8	144	14.6kg/m ²
Feminino	IME	19/02/2013	146.3	45.2	146	21.5kg/m ²
	DDR	16/04/2013	137.3	31.9	134	16.5kg/m ²

Num segundo momento, ao final do estágio repetimos as avaliações antropométricas para reavaliar a condição dos atletas e verificamos o resultado na tabela abaixo.



Figura 5 - Avaliação Antropométrica.

Tabela 6 - Avaliação Antropométrica 2.

		Data Nascimento	Altura	Massa	Envergadura	IMC
Masculino	ACC	01/09/2012	149.3	45.2	149	20.3kg/m ²
	TOM	16/07/2012	141.4	38.4	142	19.1kg/m ²
	RFV	30/10/2012	134.8	36.2	130	19.9kg/m ²
Feminino	JCC	30/07/2012	133.8	36.7	127	20.5kg/m ²
	LC	11/10/2012	136.1	30.3	135	16.4kg/m ²
	CGJ	05/03/2012	153.5	40.5	157	17.2kg/m ²
	INM	22/02/2012	141.9	34.1	138	16.9kg/m ²
	CCS	21/01/2012	149.8	33.6	149	15kg/m ²
Feminino	IME	19/02/2013	148.9	42.1	149	19kg/m ²
	DDR	16/04/2013	140.6	36.7	139	18.6kg/m ²

A avaliação Antropométrica foi realizada no início e no final dos trabalhos, sem, no entanto, colocar sobre os atletas nenhum tipo de pressão para qualquer melhoria desses valores, uma vez que, apesar de permitir avaliar a proporção entre as medidas de peso e altura de crianças, não oferece um diagnóstico preciso de sobrepeso e obesidade, apenas de excesso de peso de uma forma geral, e poderia servir mais como uma pressão psicológica negativa e prejudicial ao desempenho dos cadetes. Apenas a usamos como uma avaliação geral do estado corpóreo deles.

5.1.2 – Avaliação Motivacional

Também foram distribuídos questionários para avaliar os níveis motivacionais dos atletas, nesse sentido o questionário utilizado foi o “Inventário de Motivação Para a Prática Desportiva” descrito por Gaya e Cardoso em 1998.

Que se apresenta da seguinte forma:

- Questões de cunho competitivo: 1, 4, 8, 9, 15, 16 e 17
- Questões de cunho de lazer: 3, 6, 7, 12, 13 e 19
- Questões de cunho físico: 2, 5, 10, 11, 14 e 18

Segue abaixo o questionário utilizado.

Inventário de Motivação para prática desportiva Gaya e Cardoso (1998)

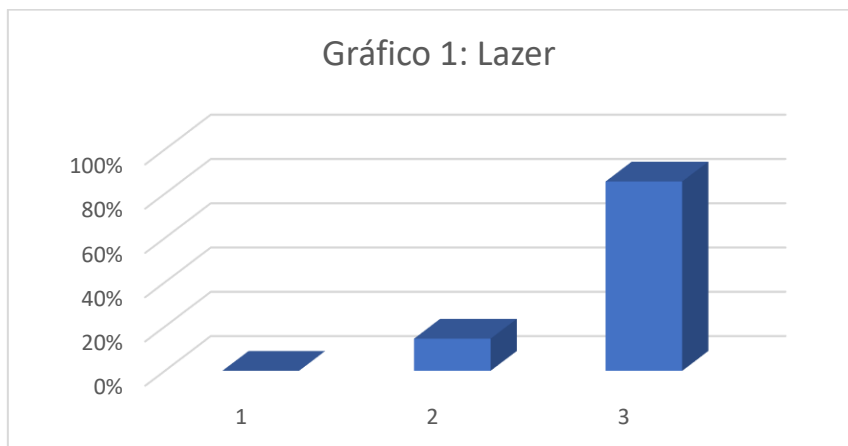
Entidade:	Clube de Natação da Guarda
Modalidade:	Natação - Cadetes
Data Nascimento:	/ / .
Sexo:	

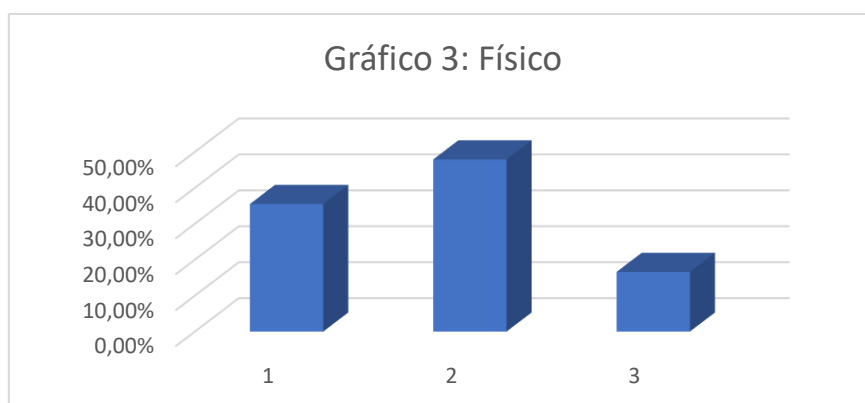
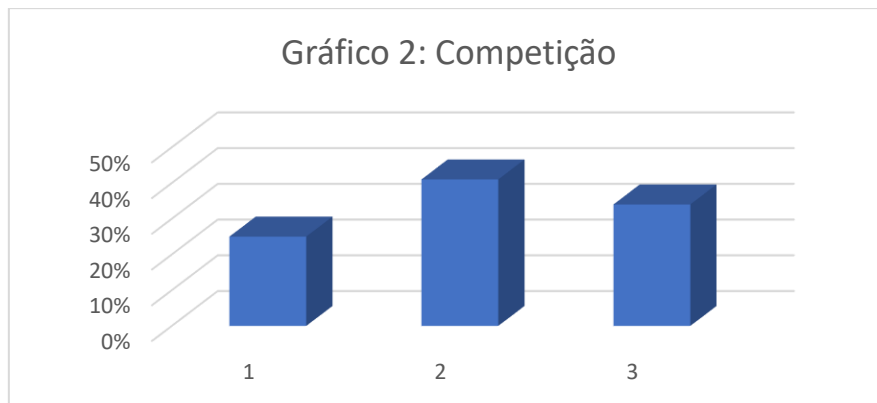
	1 Nada Importante	2 Pouco Importante	3 Muito Importante
1. Para Vencer			
2. Para exercitar-se			
3. Para brincar			
4. Para ser melhor no desporto			
5. Para manter saúde			
6. Porque gosto			
7. Para encontrar amigos			
8. Para competir			
9. Para ser um atleta			
10. Para desenvolver a musculatura			
11. Para ter com aspeto			
12. Para me divertir			
13. Para fazer novos amigos			
14. Para manter o corpo em forma			
15. Para desenvolver habilidades			
16. Para aprender novos desportos			
17. Para ser Nadador profissional			
18. Para emagrecer			
19. Para não ficar em casa			

Figura 6 - Modelo do Questionário de Gaya e Cardoso (1998).

A partir das respostas obtidas, consolidamos os seguintes resultados:

Os cadetes mostraram uma preferência motivacional para realização da atividade desportiva voltada para o lazer, seguidamente para a competição e o menos favorito foi a motivação voltada para o físico, esses resultados podem ser observados nos gráficos apresentados a seguir.





5.1.3 – Planificação (Macroциclos, Mesociclos e Microциclos)

Em relação a planificação da equipa de cadetes, esta foi elaborada por mim sob supervisão do tutor de estágio, sendo executados treinos semanais as terças-feiras e sextas-feiras.

Assim sendo, foi traçado um Plano Anual com dois macroциclos de treino com períodos competitivos culminando nos torneios Torregri (Figura 7), que foram divididos em mesociclos, organizados de acordo com os objetivos de cada fase, sendo esses divididos em microциclos, que possuem cada um duas sessões de treinos. Os planos de treino eram executados a partir do objetivo semanal proposto por mim, uma vez que recebi completa autonomia para tal.



Figura 7 - Cadetes no Torregri.

No quadro abaixo é possível perceber o Plano Anual (Macroциclos) desenvolvido.

Tabela 7 - Macroциclo 1.

MACROCICLOS	MACROCICLO 1													
PERIODO	PPI													
MESOCICLOS	Introdutorio/Gradual				Básico desenvolvimento					Preparatório geral	Pré competitivo	competitivo		
MICROCICLOS			AV	MC	MAJ			MI			MI			
UNIDADE DE TREINO			AV		CG	CG	A	A	A	I	I	I		
OBJET DO TREINO			A1	A1		A1	A1	A1	A2	A1	A1	A1	A2	A2
Mês	Set				Out					Nov				
Dia			27	30	11	14	18	21	23	25	28	1	4	6
Férias														
Competitivo Preparatório									Torneio Abertura ANIC					
Competitivo Avaliação														
Competitivo Principal														TORO
Testes				Análise Médica				Avaliação Antropométricas					Avaliação Técnica	

Tabela 8 - Macroциclo 2.

MACROCICLO 2																				
PPC+I																				
Bás Estabilização				GRADUAL							Desenvolvimento									
MR		MC		MC		MI		MC		MC		MC		MC		MA		MC		
R	CG	CG	CG	CG	CG	CG	CR	MI	R	CR	CR	CR	CR	CR	CR	CR	AJ	AJ	CR	CR
A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A2	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1
Nov							Dez							Jan						
8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16	20	23	27	30	3	6	10	13	14
																				Meeting de Castelo Branco

MACROCICLO 2																				
PPC+I											COMP									
Desenvolvimento											Preparatório geral			Pré-comp				Competitivo		
MA		AV		MR			MC		MC		MA			MI		MI				
J	AJ	I	I		CR	CR	CR	CR	AV	CR	CR	CR	AV	AV	I	I	AV	I		
1	A1	A2	A2		A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A2	A2				
Jan					Fev							Mar								
1	20	24	27	28	31	3	4	7	10	14	17	21	24	28	3	7	10	14	17	18
							Meeting de Ponte Sor													
					Competição Interna															
																				TORO
											Avaliação Técnica									

Nesse sentido, segue um exemplo de Microциclo de carga incluído num Mesociclo de Desenvolvimento, pertencente ao Macroциclo 1 e um exemplo de Microциclo de

Intensidade que está incluído num Mesociclo pré-competitivo, também pertencente ao Macro ciclo 1.



Microciclo Semanal

DISCIPLINA: Natação Pura

SEMANA: 17 - 21 Outubro

LOCALIZAÇÃO: Piscinas Municipais da Guarda

N  de Atletas: 10

TERÇA

1. Ativação funcional – 200m
2. Crol – 200m c/viragem
3. Crol – 200m com nadadeiras
Ida: pernada
Volta: nado completo
4. Crol – 200m
Percurso subaquático primeiros 5m de cada piscina
5. 10 sprints – 25m com partida de bloco
6. Volta a calma – 100m

SEXTA

1. Ativação Funcional – 100m
 2. Crol técnica – 4x25m, respiração na segunda braçada (com pernada)
Ida: braçada s  com a direita
10 respirações
Volta: braçada s  com a esquerda
 3. Crol – 2x50m – a cada 10 pernadas 1 braçada para cada lado
 4. Crol – 2x50m – nado com a braçada a tocar ombro e mão.
Ida: respirar para esquerda
Volta: respirar para direita
 5. Costas – 2x50m – a cada 10 pernadas uma braçada para cada lado
 6. Costas – 2x50m – Parar a braçada a meio e rotacionar a m o 2x.
 7. Costas – 2x50m
 8. Crol – 2x25m – Partida e deslise, s  iniciar nado após as bandeiras
-

Figura 8 - Microciclo Semanal de carga.



Microciclo Semanal

DISCIPLINA: Nataç3o Pura

SEMANA: 31 - 04 Novembro

LOCALIZAÇ3O: Piscinas Municipais da Guarda

Nº de Atletas: 10

TERÇ3A

Feriado

SEXTA

1. Ativaç3o Funcional – 200m
 2. 100m c/ viragem
Ida: Crol
Volta: Costas
 3. Crol – 4x50m c/ prancha
 4. Crol – sprint 2x50m
 5. Costas – sprint 2x50m
 6. Estafetas – 25m e 50m
 7. Volta a calma – 100m
-

Figura 9 - Microciclo semanal de intensidade.

Ap3s terminado os meses foram realizados relat3rios mensais descrevendo a evoluç3o de cada m3s e o que mais me chamou atenç3o durante o per3odo, como o exemplo exposto a seguir.

Relat3rio Mensal – Novembro

O objetivo da primeira semana desse m3s era preparar os cadetes para uma das principais competiç3es da categoria, o Torregri. Nesse sentido, por conta do feriado de terç3a-feira, na sexta aumentamos bem a intensidade do treino, por3m s3 fizemos durante o treino uma pr3via das provas que eles teriam de fazer no domingo.

Esse Torregri foi a nossa primeira competiç3o e foi uma experi3ncia muito positiva. Os cadetes estavam muito nervosos e ansiosos, a todo o momento me perguntando quando seria a vez deles e o que eles precisavam fazer ou n3o. Apesar do nervosismo gostaram muito e saíram muito satisfeitos com o fato de terem competido. Tive sempre a preocupaç3o de n3o colocar o peso da competiç3o nos ombros deles, dizendo que o importante era que se divertissem.

E apesar de resultados n3o t3o bons (comparativamente com outros clubes) acredito que a competiç3o correu muito bem, me chamou mais atenç3o foi um pouco do nervosismo, principalmente, de 3 atletas que por conta disso esqueceram algumas regras b3sicas da chegada dos nados, como o fato de chegar de costas no nado costas e n3o agarrar a parede no crol. Mas num geral acredito que foi um saldo positivo.

Na volta aos treinos, como o volume de treino ainda n3o estava como o ambicionado apesar de termos iniciado um novo macrociclo, ent3o n3o fiz exatamente treinos de recuperaç3o, mas continuei com o volume anterior com a intenç3o de ainda gradativamente aumentar durante os pr3ximos meses. Por conta disso continuamos a consolidaç3o dos nados crol e costas e iniciamos a pr3tica dos nados mariposa e bruços.

Na t3cnicas simult3neas os cadetes de in3cio apresentaram muita dificuldade, por3m com o passar dos treinos foram evoluindo positivamente. Percebi que 3 atletas encontraram no nado bruços, sua t3cnica preferida e desenvolveram o mesmo muito bem, e 1 atleta apesar de achar a t3cnica mariposa muito puxada fisicamente, realiza a mesma muito bem.

No nado crol e no costas tamb3m notei evoluç3o da t3cnica em todos os atletas.

Figura 10 - Relat3rio Mensal.

5.1.4 – Desempenho dos Cadetes

No decorrer do Estágio os Cadetes participaram de algumas competições sendo as mais importantes os Torregris de Cadetes, e comparando os resultados das competições percebemos de forma clara uma grande evolução no que diz respeito ao desempenho dos atletas.

Para exemplificar essa evolução apresento um quadro comparativo com a evolução do desempenho em percentagem em comparação entre a competição que ocorreram no Fundão – I Torregri (Tabela 9) que ocorreu no dia 06 de novembro de 2022 e a competição de Castelo Branco – Meeting que ocorreu em 14 de janeiro de 2023.

Tabela 9 - Comparação de resultados (swimrankins.net).

		I Torregri - Fundão	Meeting Castelo Branco		
	Modalidade	melhor tempo prévio	Tempo	piscina	Melhora
ACC	50m Livres	1:17.10	1:09.73	25m	122.3%
JCC	50m Livres	1:07.30	1:01.27	25m	120.7%
	50m Costas	1:16.43	1:01.37	25m	155.1%
LC	50m Livres	0:53.49	0:47.85	25m	125.0%
CGJ	50m Livres	0:57.81	0:49.09	25m	138.7%
	50m Costas	1:10.56	0:52.63	25m	179.7%
DDR	50m Livres	1:13.38	1:03.45	25m	133.7%
CCS	50m Livres	1:24.23	1:05.12	25m	167.3%

Para além das competições já citadas acima, participei com os cadetes de outras provas, sendo elas: meeting de Porto Alegre e Meeting de Ponte Sor.

Com relação ao desempenho, o mesmo só pode ser positivo devido a assiduidade dos cadetes nos treinos, conforme demonstrado na tabela abaixo.

Tabela 10 - Frequência dos cadetes.

		Outubro						Novembro										Dezembro									
		11/out	14/out	18/out	21/out	25/out	28/out	01/nov	04/nov	08/nov	11/nov	15/nov	18/nov	22/nov	25/nov	29/nov	02/dez	06/dez	09/dez	13/dez	16/dez	20/dez	23/dez	27/dez	30/dez		
Masculino	ACC	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
CDT B	TOM	x	x	x	x	x																					
	RFV	x	x																								
Feminino	JCC	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
	LC	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
CDT B	CGJ	x	x	x																							
	INM	x	x	x	x	x	x																				
	CCS	x	x	x	x	x	x																				
Feminino	IME	x	x	x	x	x	x		x	x																	
CDT A	DDR	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
		Janeiro										Fevereiro															
		03/jan	06/jan	10/jan	13/jan	17/jan	20/jan	24/jan	27/jan	31/jan	03/fev	07/fev	10/fev	14/fev	17/fev	21/fev	24/fev	28/fev									
Masculino	ACC	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
CDT B	TOM	x	x	x	x	x	x	x	x																		
	RFV	x																									
Feminino	JCC	x	x	x	x	x	x																				
	LC	x	x	x	x	x	x																				
CDT B	CGJ	x	x	x	x																						
	INM	x	x	x	x																						
	CCS	x	x	x	x	x	x																				
Feminino	IME																										
CDT A	DDR	x	x	x	x	x	x																				

5.1.5 – Projeto

O meu projeto assentou na perspetiva do objetivo orientado para a tarefa e não para o ego, pois o intuito foi o de incentivar e motivar os atletas para o desporto e mantê-los motivados com a possibilidade de estarem evoluindo e desta forma continuar a desenvolver-se dentro do Clube e no desporto. Sendo assim, fiz a proposta de realizar competições internas que permitissem estimular sempre a melhoria do desempenho, mas voltadas não para concorrência entre eles e sim para uma possibilidade de autossuperação ao fazê-los tentar bater seus melhores tempos.

Essa competição ocorreu no dia 28 de janeiro de 2023 e contou com a presença não só de alguns cadetes, mas incluiu também a atleta de Natação Adaptada. Foi um dia leve, onde o ideal era que estivessem ali pelo lazer e a convivência, de forma que pudessem levar família e amigos para assistir e assim divulgar o Clube e o Desporto para a sociedade.



Figura 11 - Competição interna.



Figura 12 - competição interna.



Figura 13 - Competição interna – NA.

Quanto aos resultados, todos os cadetes que participaram do projeto apresentaram melhora de tempo com relação ao tempo apresentado no primeiro torneio que participaram. E alguns apresentaram melhora quanto ao seu melhor tempo anterior, conforme demonstrado na Tabela abaixo.

Tabela 11 - Resultados do Projeto.

		Sertã NA	I Torregri - Fundão	Meeting Castelo Branco	Projeto	
	Modalidade	Tempo	Tempo	Tempo	Tempo	piscina
ACC	50m Livres		1:17.10	1:09.73	1:10.20	25m
JCC	50m Livres		1:07.30	1:01.27	1:07.05	25m
LC	50m Livres		0:53.49	0:47.85	0:47.12	25m
CGJ	50m Livres		0:57.81	0:49.09	0:48.72	25m
DDR	50m Livres		1:13.38	1:03.45	1:05.46	25m
CCS	50m Livres		1:24.23	1:05.12	1:01.07	25m
DM - NA	100m Livres	2:29.29			2:25.88	25m
Legenda:		melhora em relação ao ultimo melhor tempo				
		piora em relação ao ultimo melhor tempo				

5.2. – Natação Adaptada

5.2.1 – Caracterização da Atleta

A atleta de Natação Adaptada do clube, DM apresenta falta de controlo e de movimentos dos membros inferiores, integrando a categoria S7 que clarifica lesão medular abaixo de L2-3, ou pólio comparado, ou amputação dupla abaixo dos cotovelos, ou amputação dupla acima do joelho e acima do cotovelo em lados opostos.

Apesar da dificuldade de locomoção, a atleta possui grande capacidade de resistência na água, um grande espírito competitivo e na maioria das vezes muita disposição para os treinos, uma vez que já foi campeã nacional e realiza os treinos num regime de quatro ou cinco dias semanais dependendo de sua disponibilidade.

Acrescento ainda que, apesar de na maioria dos treinos a atleta ter se apresentado motivada, depois da fase de adaptação e em um momento em que a mesma passou a se sentir mais à vontade comigo, pude perceber uma tendência a momentos mais melancólicos e nesse sentido percebi a necessidade de um suporte não só técnico nos treinos, mas também mais emocional, para que a atleta pudesse alcançar seus objetivos.

Ao fazer uma avaliação antropométrica da atleta, verifica-se não apenas a falta de controlo dos membros inferiores, mas também algumas outras decorrências da sua deficiência que são potenciais dificultadores da execução correta das técnicas de natação, tais como super-elasticidade nos dedos das mãos, fazendo com que a entrada na água ocorra com a mão virada mais para trás e uma escoliose evidente que faz com que um lado do corpo seja mais encurtado que o outro causando desequilíbrio na posição hidrodinâmica fundamental do nado. Apesar dessas dificuldades é uma atleta muito forte e de nível Nacional.

Os dados recolhidos apresentam-se na tabela a seguir.

Tabela 12 - Avaliação Antropométrica.

Atleta	Data Nascimento	Altura	Massa Corporal	IMC
DM	21/02/1999	150	45	20kg/m ²

5.2.2. – Planificação (Macroциclos, Mesociclos e Microциclos)

Em relação a planificação da atleta de NA, esta foi elaborada por mim sob supervisão do tutor de estágio, sendo executados microциclos de treinos semanais com 4 ou 5 sessões de treinos dependendo da disponibilidade da atleta. Os treinos também não possuíam um horário pré-determinado, sendo sempre dados em horários de comum acordo entre a treinadora e a atleta.

Assim sendo, foi traçado um Plano Anual com dois macroциclos de treino com períodos competitivos culminando nos torneios Nacionais (Figura 14), que foram divididos em 5 e 6 mesociclos respetivamente, organizados de acordo com os objetivos de cada fase, sendo esses divididos em microциclos, que tiveram cada um até 5 sessões de treinos. Os planos de treino eram executados a partir do objetivo de melhora tanto da técnica pura quanto da performance.

No quadro abaixo é possível perceber o Plano Anual (Macroциclos) desenvolvido.



Figura 14 - Nacional de NA.

Macroциclos	Dias	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	Q	Q	S	S	D	S	T			
macroциclo 1	Set					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						
	Out								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		
	Nov					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						
	Dez								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																
Macroциclo 2	Dez																																								
	Jan																																								
	Fev																																								
	Mar																																								
	Abr																																								
Mai																																									
Mesociclos																																									
Introdutório/gradual																																									
Desenvolvimento																																									
Preparatório																																									
Pré competitivo																																									
Competitivo																																									
Recuperação																																									

Durante o primeiro macroциclo fui gradativamente aumentando o volume de treino da atleta, que no meu entender era muito baixo para uma atleta de nível nacional, uma vez que ela fazia inicialmente treinos de até 1600m e ao final do estágio já estava fazendo treinos de até 2500m.

Os microциclos semanais foram idealizados de acordo com o princípio da relação inversa entre volume e intensidade com o treino de maior volume no meio da semana e o de maior intensidade ao fim da semana, como pode ser observado num exemplo de microциclo apresentado a seguir.



Microciclo Semanal

DISCIPLINA: Natação Adaptada

SEMANA: 28 - 02 Dezembro

SEGUNDA

1. Ativação funcional - 200m
2. Crol - 2x400 + alternado com costas 2x50m
3. Costas - 2x400 + alternado com crol 2x50m
6. Volta a calma - 200m

TERÇA

1. Ativação funcional - 200m
2. Séries de 50m - 10x crol
Volta 1, 3, 5, 7 e 9 - com osso nas mãos fazendo catch up
Volta 2, 4, 6, 8 e 10 - crol normal
3. Séries de 50m - 10x costas
Volta 1, 3, 5, 7 e 9 - com palas
Volta 2, 4, 6, 8 e 10 - costas normal
4. Volta a calma - 200m

QUARTA

1. Ativação funcional - 100m
2. Crol - 2x400m
3. Costas - 2x400m
4. Crol - 2x200m
5. Costas - 2x200m
6. Volta a calma - 100m

QUINTA

1. Ativação funcional - 200m
2. Crol - 1x1000m
3. Costas - 4x100m
4. Volta a calma - 200m

SEXTA

1. Ativação funcional - 200m
2. Crol - 6x50m - Velocidade
3. Crol - 4x100m - Velocidade
4. Crol - 2x200m - Velocidade
5. Crol - 1x400m
6. Volta a calma - 200m

SABADO

Descanso

DOMINGO

Descanso

Figura 15 - Microciclo NA.

5.2.3. – Desempenho da Atleta de NA

No decorrer do Estágio a atleta DM participou de diversas competições, incluindo competições de natação não adaptada, onde ela participou como forma de inclusão, sendo a mais importante, por mim acompanhada, o campeonato nacional de inverno em Rio Maior, onde manteve o título de campeã nacional da sua categoria para os 400m livre e os 100m livres.

Comparando os resultados das competições das quais ela participou, podemos perceber de forma clara uma grande evolução no que diz respeito ao desempenho da atleta, pois apesar de eu não estar presente no nacional de verão, os tempos da mesma apresentaram evolução na maioria das provas.


Tabela 13 - tempos de provas NA

Classe	Prova	Nacional de Inverno	Nacional de Verão
S7	400m Livres	10:46.20	10:18.35
	100m Livres	2:31.51	2:32.63
	100m Costas	2:49.66	2:45.39
	50m Livres	1:15.06	1:14.32

5.3. – Formação – Infantil

Como complementação do estágio, tive oportunidade de ministrar aulas de natação para turmas de iniciação e de adaptação em meio aquático, sob a supervisão do tutor, o que enriqueceu sobremaneira o conteúdo de meu treinamento profissional, complementando a minha experiência e formatando melhor a aplicação da didática aprendida no curso, com uma efetiva utilização dos métodos pedagógicos.

Segue um exemplo de plano de aula utilizado nessas atividades.

 GUARDA		ESCOLA DE NATAÇÃO - PISCINAS MUNICIPAIS DA GUARDA	
Aula:	Duração: 40min	Técnica: alternadas	
Data: 26/10/2022	Material: Pranchas e Pullboys	Nível: Aprendizagem 1	
Local: PMG		Turma:	
Docente: Joana		Estagiária: Ana Campos	
Objetivos: Posição Hidrodinâmica Fundamental , Deslize e MI, Respiração.			
Ativação Funcional: Fora Água, treino da posição dos braços para a PHF. Dentro da água, golfinhos atravessando a piscina. Duração: 8 min			
Duração	Tarefa	Ilustração	
10 min	Descrição: Batimento de pernas atravessando a piscina - atenção para não tocar o pé no chão durante a travessia. Respiração frontal. Mesmo p/ costas: ver proximo exercicio		
	Variante: - Com a prancha - Com Pullboy - Sem material		
8 min	Descrição: Na passagem do crol para costas fazer deslizes com respiração		
	Variante: - Respiração frontal - Respiração lateral, apenas 1 braço no Pullboy		
8 min	Descrição: Batimento de pernas lateral, um braço a frente, outro braço na lateral do corpo. Respiração lateral. Ir com um dos braços e voltar com o outro. Não parar a meio.		
	Variante:		
Volta a Calma: Tempo Livre para brincar na piscina Duração: 6 min			

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término desse período de estágio considero que foram atingidos plenamente os objetivos aos quais me propus no início, nomeadamente: consegui aprimorar-me nas questões técnicas específicas do treino desportivo de natação, coloquei em prática o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e, conforme tive a satisfação de observar, meus alunos, nas duas categorias que atuei (cadetes e natação adaptada), apresentaram uma boa evolução de desempenho, retificando a assertividade dos treinos propostos e implementados durante o decorrer do estágio.

Tive diversos desafios a superar, todos ultrapassados com a ajuda e a orientação dos meus coordenadores e do meu tutor de estágio, o que foi facilitado pela excelente interação profissional de ambos comigo. Foi também uma questão muito positiva o excelente relacionamento que foi desenvolvido com os atletas, o que facilitou enormemente a efetividade da liderança nos treinos.

A inesperada, mas muito bem-vinda, gravidez durante o estágio, não apresentou nenhum impedimento para a sua conclusão, outrossim foi um fator motivador na minha relação com as crianças, que já era muito boa.

Pude também estabelecer com a atleta de natação adaptada um relacionamento extremamente saudável como treinador, de estímulo ao amadurecimento pessoal e incentivo à superação de limites.

Foi possível, durante esse percurso, despertar nos atletas, para além da consciência das vantagens e benefícios do desporto de natação em si, a importância da ética nos desportos competitivos e do espírito de equipa.

Como profissional, o estágio me fez evoluir, amadureceu minha capacidade de liderança como treinadora e me trouxe um grande sentido de responsabilidade na lida com pequenos seres humanos em formação física, mental, intelectual e social, o que considero ter sido o que de melhor poderia colher desse trabalho, me colocando mais capacitada agora para o exercício pleno da profissão.


BIBLIOGRAFIA

- Cardoso, V. (2011).. *A reabilitação de pessoas com deficiência através do esporte adaptado.*, Revista brasileira de ciências do Esporte p. 33.
- Deurenberg, P., Weststrate, J., & Seidell, J. (1991). *British Journal of Nutrition. Body Mass Index as a Measure of Body Fatness: Age and Expecific Prediction Formulas.* , p.105-114
- Fonseca, C. P. (2018). *Natação adaptada numa equipa de Competição, Gesloures. Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo.* Instituto Politécnico de Santarém
- Garcia, M., Joares Cordeiro, E., Alves Silva, M., Rocha Bissolotti, R., Oliveira, S., & Battistella, L. (2012). *The Halliwick Concept, inclusion and participation through aquatic functional.* Revista: Acta Fisiatr. nº 19(3), p. 142-50
- Kemp, N. H. (1991).. *No Desporto dos jovens, os verdadeiros vencedores não são necessariamente os atletas medalhados,* Treino Desportivo, 21 (II) pp. 3 - 7.
- Martens, R. (1978).. *Joy and sadness in children 's sports.* Publicação: Human Kinetctics Publisher
- O., B., & Haff, G. G. (s.d.). *Periodization: theory and methodology of training.*
- Personne, J. (1987). *Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança.* Livros Horizonte.
- Sousa, A. (2004). *Dimensões pedagógicas do esporte.* Universidade de Brasilia - Pedagogia do Esporte.1ª edição, p. 136

ANEXOS

- 1 – Convenção de Estágio
- 2 – Questionário de Motivação modelo
- 3 – Capa Caderno Pedagógico da Escola de Natação

Anexo 1

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <input type="text" value="Natação"/> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: <input type="text"/> </p> <p> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <input type="text" value="Ana Luiza Futuro Campos"/> N.º: <input type="text" value="1701745"/> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <input type="text" value="Faber Sérgio Bastos Martins"/> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <input type="text" value="Luís Filipe Fernandes Martins"/> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><input type="text" value="10 05 2023"/> Data</p> <p><input type="text" value="Ana Luiza Futuro Campos"/> Assinatura</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><input type="text" value="10 05 2023"/> Data</p> <p><input type="text" value="Faber Sérgio Bastos Martins"/> Assinatura</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><input type="text" value="10 05 2023"/> Data</p> <p><input type="text" value="Clube de Nataçao da Guarda"/> Assinatura e Carimbo da Entidade</p> <p><input type="text" value="NIF: 513159466"/> Assinatura e Carimbo da Entidade</p>

Anexo 2

Inventário de Motivação para prática desportiva Gaya e Cardoso (1998)

Entidade:	Clube de Natação da Guarda
Modalidade:	Natação - Cadetes
Data Nascimento:	___ / ___ / ___.
Sexo:	

	1 Nada Importante	2 Pouco Importante	3 Muito Importante
1. Para Vencer			
2. Para exercitar-se			
3. Para brincar			
4. Para ser melhor no desporto			
5. Para manter saúde			
6. Porque gosto			
7. Para encontrar amigos			
8. Para competir			
9. Para ser um atleta			
10. Para desenvolver a musculatura			
11. Para ter com aspeto			
12. Para me divertir			
13. Para fazer novos amigos			
14. Para manter o corpo em forma			
15. Para desenvolver habilidades			
16. Para aprender novos desportos			
17. Para ser Nadador profissional			
18. Para emagrecer			
19. Para não ficar em casa			

Anexo 3



CADERNO PEDAGÓGICO DIDÁTICO

ESCOLA DE NATAÇÃO - PISCINAS MUNICIPAIS DA GUARDA

Luís Martins
LUIS FILIPE MARTINS