



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Hugo Manuel Alfaiate de Sousa
Junho | 2011



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

Estágio realizado na
Fundação Augusto César Ferreira Gil
e
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto



ESECD

**Hugo Sousa
Guarda, Junho de 2011**



Ficha de Identificação

Discente: Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

Orientadora na ESECD: Bernardete Jorge

Estágio curricular de: 30/09/2010 a 17/06/2011

Locais de estágio:

- Fundação Augusto César Ferreira Gil

Morada: Avenida Alexandre Herculano

Código Postal: 6300-659 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271 220 410

Fax: 271 220 419

E-mail: aagil@netvisao.pt

Web: www.fagil.org

Tutor na Instituição (Augusto Gil): Paula Monteiro

- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Morada: Av.Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

Código Postal: 6300 - 559 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271220135/271220111

Fax: +351 271222325

Web: www.esecd.ipg.pt

Tutor na Instituição (ESECD): Bernardete Jorge



Agradecimentos

Dada a importância deste documento e visto ser o relato da unidade mais importante da licenciatura quero agradecer a todos aqueles que fizeram parte desta etapa da minha vida.

Agradeço, então, aos meus pais e irmã por todo o apoio e empenho que demonstraram e deram ao longo da minha formação académica, até ao momento, e pelas palavras de encorajamento em momentos menos bons e de felicidade em momentos de alegria.

A toda a família, em especial aos meus avós e tia pelo empenho e disponibilidade em me ajudar cada vez que o solicitei, muito obrigado.

Tal como se diz na cidade da Guarda, bem-haja a todos os professores pelos ensinamentos e aprendizagens que me proporcionaram, com o objectivo de me tornar no profissional de desporto.

Ao Christopher, ao Luís, à Lígia, à Diana e ao Marco Guedes, o meu obrigado por serem, sempre, amigos verdadeiros.

Apesar de os sentimentos não se agradecerem, a ti Carla, muito obrigado pelo carinho e felicidade que me deste, sempre com o teu sorriso que muitas vezes me animou.

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



Pensamento

“O Desporto é uma escola de superação e ele ensina-nos que a nossa vida é uma prova de obstáculos, que é ganha, pela equipa com maior resistência à frustração.”

Fernando Monteiro (técnico de futebol)



Índice geral

Introdução.....	1
Parte I - Caracterização e identificação dos locais de estágio	2
1 – Caracterização do meio envolvente.....	3
2 – Fundação Augusto César Ferreira Gil	4
2.1 – Local	4
2.2 – Agentes	7
3 – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto	9
3.1 - Local.....	10
3.2 – Caracterização dos espaços desportivos	11
3.3 – Agentes	14
Parte II - Estágio	15
1 - Objectivos.....	16
1.1 - Objectivos gerais	16
1.2 - Objectivos específicos	16
2 - População alvo.....	17
2.1 - Fundação Augusto César Ferreira Gil	17
2.2- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - IPGym.....	20
3 - Actividades desenvolvidas	20
3.1 - Fundação Augusto César Ferreira Gil	20
3.2 - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto	22
4 - Actividades complementares de formação	25
5 - Percurso pessoal.....	26
5.1 - Competências desenvolvidas	26
5.2 - Aspectos positivos.....	26
5.3 - Aspectos a melhorar	26
5.4 - Aplicação prática da teoria	27
Parte III - Avaliação do processo.....	28
1 - Apreciação crítica	29
2 - Conclusão	30
Bibliografia.....	31



Índice de Figuras

Figura 1 - Mapa do concelho da Guarda (Fonte: www.portugalweb.net/guarda/ , s/d)	3
Figura 2 - Brasão Cidade da Guarda (Fonte: www.portugalweb.net/guarda/ , s/d)	3
Figura 3 - Entrada da Fundação Augusto César Ferreira Gil	4
Figura 4 - Residência sénior	5
Figura 5 - Refeitório.....	5
Figura 6 - Sala dos diferentes	5
Figura 7 - Espaço em movimento	5
Figura 8 - Sala do centro de estudos	6
Figura 9 - Sala dos 2 anos	6
Figura 10 - Parque exterior.....	6
Figura 11 - Sala para danças modernas.....	7
Figura 12 - Organograma Fundação Augusto César Ferreira Gil (Fonte: Fundação Augusto César Ferreira Gil).....	8
Figura 13 - Organograma Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (Fonte: Instituto Politécnico da Guarda).....	9
Figura 14 - Símbolo Instituto Politécnico da Guarda.....	10
Figura 15 - Sala de dança	12
Figura 16 - Ginásio de musculação e cardiofitness.....	12
Figura 17 - Ginásio de ginástica desportiva	12
Figura 18 - Campo de jogos exterior	13
Figura 19 - Piscina coberta.....	13
Figura 20 - Laboratório de desporto	13
Figura 21 - Aula de Expressão Físico-Motora na creche	21
Figura 22 - Aula de Expressão Físico-Motora em idades de pré-escolar	21
Figura 23 - Aula de dança na sala.....	22
Figura 24 - Aula de dança no parque exterior com os pais	22
Figura 25 - Festa de Natal no Teatro Municipal da Guarda	22
Figura 26 - Jantar de Natal	22
Figura 27 - Aula de aeróbica	23
Figura 28 - Aula de localizada.....	23
Figura 29 - Aula de circuito.....	24
Figura 30 - Aula de natação para crianças.....	24
Figura 31 - Acção de formação "o guarda-redes - da formação ao rendimento"	25
Figura 32 - Acção de formação Feira Viva - <i>hidrobike</i>	25



Índice de quadros

Quadro 1 - Desenvolvimento da criança dos 12 aos 18 meses	18
Quadro 2 - Desenvolvimento da criança de 2 e 3 anos	19
Quadro 3 - Desenvolvimento da criança de 4 e 5 anos	19



Introdução

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

O local de estágio permite ao aluno a disponibilidade de assimilar o seu conhecimento teórico com os problemas que somente através da prática do dia-a-dia são verificados. Assim, as várias situações em que se proporcionou a troca de experiência fizeram com que o futuro profissional fique preparado para actuar em diferentes áreas relacionadas com a sua formação académica.

Pretende-se, então, com este documento caracterizar e identificar os locais de estágio, bem como relatar as actividades desenvolvidas. Assim, o discente optou por estar presente em duas instituições em simultâneo ao longo de todo o ano lectivo para que fosse obtida mais experiência estando em duas realidades diferentes. Neste documento ainda estarão presentes a identificação dos agentes envolvidos no estágio, objectivos gerais e específicos, caracterização da população alvo, apresentação do plano de actividades (horário de estágio, actividades e cronograma) e no final irá ser feito um apontamento sucinto para fortalecer as ideias e actividades desenvolvidas, bem como deixar algumas sugestões para posteriores estágios a realizar por colegas.



Parte I - Caracterização e identificação dos locais de estágio

1 – Caracterização do meio envolvente

O estágio foi desenvolvido em duas instituições, sendo elas a Fundação Augusto César Ferreira Gil e a Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto. Ambas as instituições situam-se na cidade da Guarda, capital de distrito e tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada a 1056 metros de altitude, é a mais alta de Portugal. O Concelho da Guarda fica localizado na província da Beira Alta, confinante com os concelhos de Celorico da Beira, Pinhel, Sabugal, Manteigas e Belmonte. Trata-se de um concelho de dimensão média, composto por 52 freguesias rurais e três urbanas, compreendendo três bacias hidrográficas: Mondego, Côa e Zêzere (portugalweb.net/guarda/, s/d)



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



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

2 – Fundação Augusto César Ferreira Gil

A Fundação Augusto César Ferreira Gil tem como finalidade educar e promover a socialização através de serviços especializados de assistência que tem vindo a desenvolver ao longo dos seus anos de actividade. Esta instituição é um dos melhores exemplos de como a solidariedade social pode ser exercida, para apoiar crianças dos 4 meses ao 1.º ciclo, deficientes e pessoas idosas e desenvolver iniciativas inovadoras.

Esta Instituição particular de solidariedade social, iniciou a sua actividade em Janeiro de 1987, tal como a Equipa do Ensino Especial Integrado, que apoiava crianças carenciadas e com necessidades educativas especiais.

A instituição abrange as seguintes valências:

- Creche;
- Pré-escolar;
- A.T.L;
- Lar Residencial para Deficientes;
- Residência Sénior (3ª idade).

2.1 – Local

Tal como já foi referido, a Fundação Augusto César Ferreira Gil localiza-se na cidade da Guarda.

Nome: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Morada: Avenida Alexandre Herculano

Código Postal: 6300-659 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271 220 410

Fax: 271 220 419

E-mail: aagil@netvisao.pt

Web: www.fagil.org



Figura 3 - Entrada da Fundação Augusto César Ferreira Gil

As diferentes valências encontram-se diferenciadas em vários edifícios e salas. Assim, a residência sénior está situada ao lado do edifício principal da Fundação Augusto César Ferreira Gil e engloba todas as actividades realizadas com a população sénior, bem como é um local onde os idosos ocupam algum do seu tempo - centro de dia.



Figura 4 - Residência sénior

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



Figura 5 - Refeitório



Figura 6 - Sala dos diferentes



Figura 7 - Espaço em movimento

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



Figura 8 - Sala do centro de estudos

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



Figura 9 - Sala dos 2 anos

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



Figura 10 - Parque exterior

A sala utilizada para as aulas de danças modernas, estava sem utilidade, sendo, então, utilizada para esse mesmo efeito.



Figura 11 - Sala para danças modernas

2.2 – Agentes

Ao longo do estágio estiveram relacionados alguns agentes, sendo estes os assinantes dos documentos associados ao estágio curricular (convenção, projecto e certificado):

Director da ESECD: Professor Doutor Carlos Reis

Coordenador de Estágio: Mestre Natalina Roque Casanova

Orientador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Orientador na Instituição / Empresa: Educadora Paula Monteiro

Estagiário: Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

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

Período de Estágio:

Início: 14 de Outubro de 2010

Término: 17 de Junho de 2011

Horário de Estágio:

Quintas-feiras das 10 horas e 30 minutos até as 11 horas (aulas aos alunos de 2 anos) e das 14 horas e 30 minutos às 16 horas (aulas às turmas dos 5, 4 e 3 anos), tendo, assim, cada aula trinta minutos. Para além das aulas de Expressão Físico-Motora, também foram iniciadas (no mês de Janeiro) aulas de danças modernas, funcionando inicialmente às sextas-feiras das 17 às 18 horas e mais tarde das 16 às 17 horas.

Organograma Fundação Augusto César Ferreira Gil

A organização dos vários órgãos das respectivas valências da instituição é a seguinte:

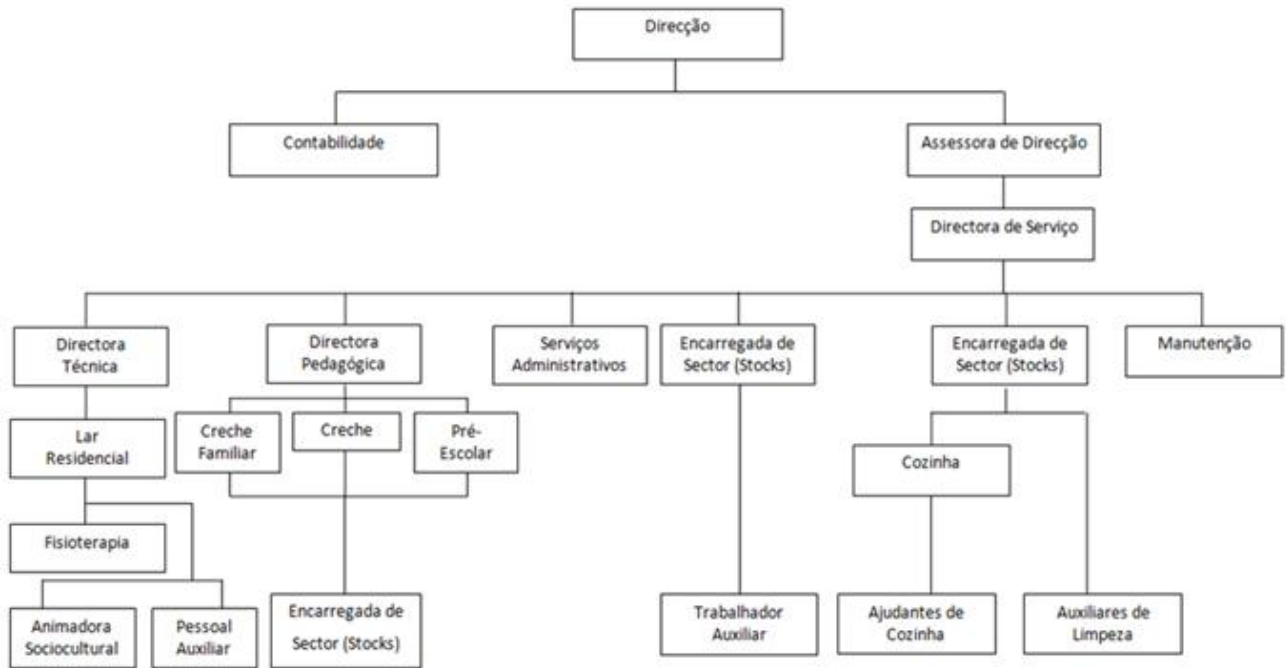


Figura 12 - Organograma Fundação Augusto César Ferreira Gil (Fonte: Fundação Augusto César Ferreira Gil)

3 – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

A Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto é uma instituição de ensino superior que pretende desenvolver uma cultura de empenho, no respeito por todos, fazendo com que todos se sintam participantes reconhecidamente válidos.

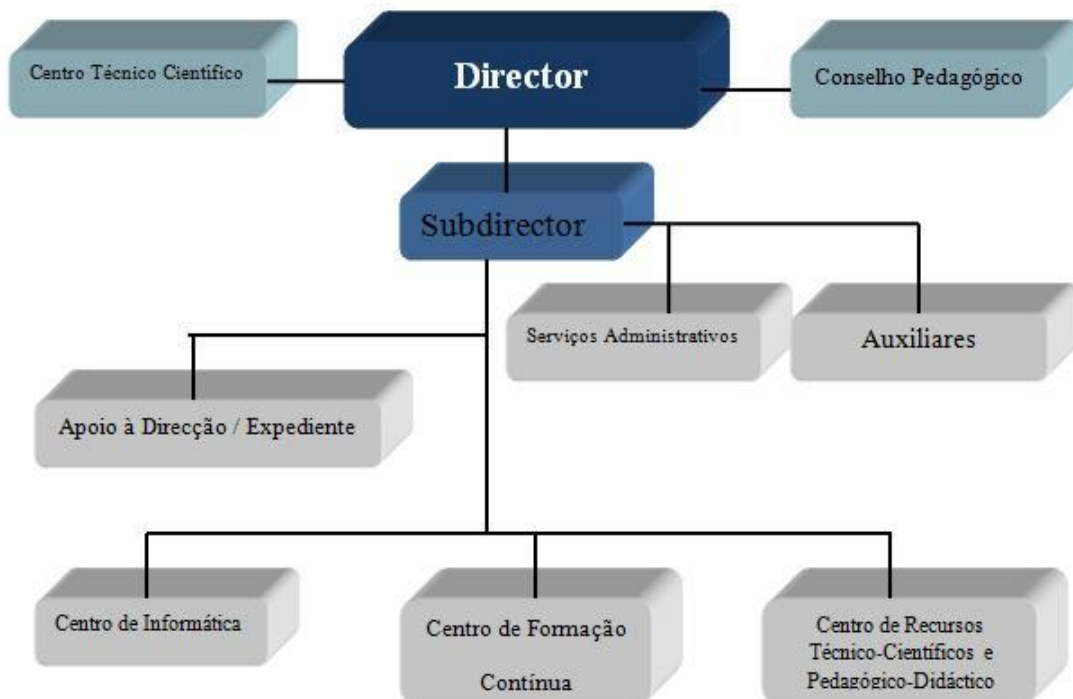


Figura 13 - Organograma Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (Fonte: Instituto Politécnico da Guarda)

Esta instituição educativa abrange as seguintes unidades técnico-científicas:

- Línguas e Culturas

Coordenador(a): Maria Adelaide Gomes Lopes

- Desporto e Expressões

Coordenador(a): Natalina Maria Machado R. Casanova

- Educação

Coordenador(a): Filomena de São José Bolota Velho

- Ciências Sociais e Comunicação

Coordenador(a): Joaquim Manuel Fernandes Brigas

(Guarda, I.P.,2010)

3.1 - Local

A Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto pertence ao Instituto Politécnico da Guarda, localizada nesta mesma cidade como já foi mencionado.



Figura 14 - Símbolo Instituto Politécnico da Guarda

“O símbolo do Instituto Politécnico da Guarda é em forma circular, pretendendo consolidar o contributo deste estabelecimento de ensino no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa. Assim, as iniciais “IPG” aparecem na parte superior sendo o símbolo apoiando pela frase «Scientia lucet omnibus», que significa “a ciência ilumina o homem”. Na parte central, a águia, simboliza as alturas, uma vez que a Guarda é a cidade mais alta de Portugal. Numa das suas asas surge uma serra, com neve em forma de estrela, que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica. É, ainda, possível observar no símbolo a imagem da porta da Sé Catedral, monumento que é a imagem tradicional, histórica e cultural da cidade” (Guarda, I.P.,2010).



Para além desta escola existem ainda mais três pertencentes também ao Instituto Politécnico da Guarda, sendo elas a Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Escola Superior de Saúde e a Escola Superior de Turismo e Hotelaria.

No que diz respeito à população frequentadora da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, são estudantes, pertencentes aos vários cursos de CET, Licenciaturas e Mestrados, nas áreas de Educação, Comunicação e Desporto, a decorrerem neste estabelecimento de ensino superior. Visto que também se trata de uma escola de Desporto, e que por isso tem de leccionar esta área com qualidade, a escola em termos de espaços desportivos está bem equipada, uma vez que, possui um ginásio de musculação e cardiofitness, um ginásio para a prática de ginástica desportiva, uma sala de dança para aulas de grupo, um laboratório de desporto onde se podem realizar testes físicos para posterior prescrição do exercício, uma piscina e também possui um campo desportivo exterior, remodelado recentemente, que se encontra equipado para a prática de ténis, futebol, andebol e atletismo.

Nome: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Morada: Av.Dr. Francisco Sá Carneiro, 50

Código Postal: 6300 - 559 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telefone: 271220135/271220111

Fax: +351 271222325

Web: www.esecd.ipg.pt

3.2 - Caracterização dos espaços desportivos

Tal como já foi referido, a Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto está equipada com vários espaços desportivos, sendo eles, um ginásio de musculação e cardiofitness, um ginásio para a prática de ginástica desportiva, uma sala de dança para aulas de grupo, um laboratório de desporto onde se podem realizar testes físicos para posterior prescrição do exercício, uma piscina e também possui um campo desportivo exterior.

Na sala de dança, estão presentes materiais que auxiliam as aulas de grupo, tais como sistema de som, bandas elásticas, *fitballs*, arcos e colchonetes.



Figura 15 - Sala de dança

O ginásio de musculação e cardiofitness está equipado com várias máquinas cardiofitness, tais como passadeira, *step*, bicicleta estática e remo e também com várias de musculação e pesos livres.



Figura 16 - Ginásio de musculação e cardiofitness

No ginásio de ginástica podem ser realizadas várias actividades, mas a sua principal função é servir as aulas de ginástica desportiva, estando munida de aparelhos correspondentes à modalidade, como barra fixa, colchões, trampolim e mini-trampolim, *reuther*, paralelas, assimétricas, argolas, espaldares, bancos suecos, cama-elástica, trave olímpica e boques.



Figura 17 - Ginásio de ginástica desportiva

No campo desportivo exterior estão bem delimitados os campos de ténis, andebol e futebol, permitindo assim a sua prática (polidesportivo). Pode-se ainda praticar a modalidade de atletismo (corrida) à volta destes campos.



Figura 18 - Campo de jogos exterior

Na piscina, de modo a auxiliar as aulas de natação, estão equipamentos que permitem a melhoria do treino e aulas como é o caso de aulas de adaptação ao meio aquático. Assim, os frequentadores desta instalação podem usufruir de vários equipamentos, tais como, *pull buoy's*, cestos de basquetebol e balizas flutuantes, bolas, pranchas, rolos de espuma, tapetes flutuantes e argolas.



Figura 19 - Piscina coberta

O laboratório de desporto possui instrumentos de avaliação para poder avaliar os utentes e para posterior prescrição do exercício. Instrumentos estes como por exemplo o cicloergómetro, cardiofrequêncímetros, esfingomanómetro, balança digital, adipómetro e passadeira ergométrica, entre outros.

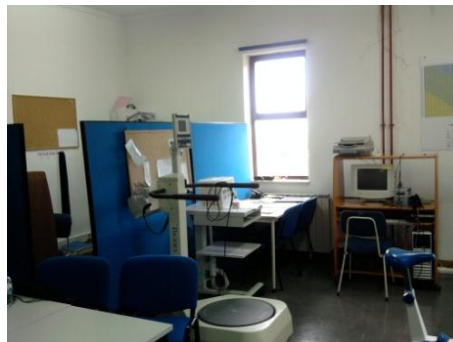


Figura 20 - Laboratório de desporto



3.3 – Agentes

Ao longo do estágio estiveram relacionados alguns agentes, sendo estes os assinantes dos documentos associados ao estágio curricular (convenção, projecto e certificado):

Director ou subdirector da ESECD: Professor Doutor Carlos Reis

Coordenador de Estágio: Mestre Natalina Roque Casanova

Orientador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Orientador na Instituição / Empresa: Mestre Bernardete Jorge

Estagiário: Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

Na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, o período do estágio curricular foi o seguinte:

Período de Estágio:

Início: 30 de Setembro de 2010

Término: 17 de Junho de 2011

Horário de estágio:

Aulas de grupo e avaliações físicas e prescrições do exercício de segunda-feira a sexta-feira das 18 horas e 30 minutos às 20 horas e 30 minutos (anexos 1).



Parte II - Estágio



1 - Objectivos

Como objectivos, pretendemos aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso, bem como obter novos saberes e experiência de modo a crescer a nível pessoal e profissional.

1.1 - Objectivos gerais

Em ambas as instituições teve-se como objectivos gerais promover a actividade física no contexto desportivo e adquirir novos conhecimentos e experiência em diversas áreas.

Os objectivos gerais propostos e desenvolvidos na Fundação Augusto César Ferreira Gil foram:

- Leccionar aulas de Expressão Físico-Motora;
- Relacionar-se com crianças dos 2 aos 5 anos de idade;
- Elaborar planos de aulas adequados a cada idade.

Foram colocados como objectivos gerais a atingir na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto:

- Interagir com vários tipos de população;
- Enriquecer, a nível pessoal, os conhecimentos em aulas de grupo, ginásio de musculação e cardiofitness.

1.2 - Objectivos específicos

Os objectivos específicos, colocados na Fundação Augusto César Ferreira Gil foram:

- Desenvolver as capacidades motoras em crianças através do jogo;
- Participar nas actividades e eventos da instituição;
- Colaborar nos preparativos da Festa de Natal.



Como objectivos específicos na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto:

- Propôs-se que o aluno soubesse elaborar um plano de aula nas modalidades *fitness* (aeróbica, *aerocombat*, circuito e localizada);
- Saiba corrigir movimentos nestas mesmas aulas e exercícios no ginásio de musculação e cardiofitness;
- Coreografar uma aula de grupo;
- Preparar aulas temáticas de acordo com a época festiva mais próxima;
- Avaliar fisicamente utentes e prescrever o respectivo exercício adequando-o às suas características, nível de condição física e seus objectivos.

2 - População alvo

2.1 - Fundação Augusto César Ferreira Gil

No decorrer do estágio na Fundação Augusto César Ferreira Gil leccionaram-se aulas de Expressão Físico-Motora a crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos de idade. No total foram noventa e uma crianças, que estiveram agrupadas por turmas relativamente à sua idade, da seguinte forma:

- 5 anos – 24 alunos
- 4 anos – 27 alunos
- 3 anos – 21 alunos
- 2 anos – 19 alunos

Esta disposição por idades não corresponde às idades de todos os alunos em cada turma, uma vez que existem crianças na mesma turma que podem diferir de quase um ano, como por exemplo na sala dos dois anos existem crianças com 18 meses e outras já com dois anos completados (quase já a pertencer à sala dos três anos). Assim, existem características que podem diferenciar crianças pertencentes à mesma sala, como é o caso da atenção em algumas actividades, bem como a percepção das mesmas.



Segundo Abrunhosa, Leitão (2003) e Montesião (2010) o desenvolvimento da criança processa-se de forma diferente de acordo com as idades. Foi nesta perspectiva que tentámos, sempre, planificar as nossas aulas tendo em conta essas referências.

2.1.1 - Caracterização Psico-Motora

De forma a reforçar o que foi dito anteriormente, baseámo-nos nos seguintes quadros:

O Desenvolvimento da Criança: dos 12 aos 18 meses

<u>Características do crescimento e desenvolvimento</u>	<u>Orientação</u>
<ul style="list-style-type: none">● Crescimento geral menos acelerado, maior e melhor coordenação muscular.● Mostra interesse por toda espécie de actividade.● Uso da imitação.● Compreende o significado das palavras.● Maior capacidade de contacto social.● Capaz de distinguir sons repetidos e rítmicos.● Não tem muita noção de espaço.● É egocêntrica.	<ul style="list-style-type: none">● Tende a pegar, palpar, de modo a descobrir o tamanho, a forma e a mobilidade de tudo que a rodeia.● Proporcionar oportunidades para ouvir músicas.● Ajudar a arrumar os seus brinquedos/materiais de aula.● Não repreender se a criança não compreendeu o exercício.

Quadro 1 - Desenvolvimento da criança dos 12 aos 18 meses



O Desenvolvimento da Criança: de 2 e 3 anos

Características do crescimento e desenvolvimento	Orientação
<ul style="list-style-type: none"> ● Melhor coordenação motora, tanto para flexão como para extensão. Controle do polegar. ● Interdependência das actividades mentais e motoras. ● Aprende, ainda, principalmente por imitação. ● Maior desenvolvimento da inteligência e poder de dedução. ● Memória mais desenvolvida. ● Negativismo acentuado. ● Habilidade maior para expressar emoções. ● Atenção mais desenvolvida. 	<ul style="list-style-type: none"> ● A criança necessita de espaço para correr e pular. ● Conversar normalmente com a criança. Não imitar a fala infantil. ● Oferecer espaços para o faz-de-conta. ● Dar oportunidades de dramatizar. ● Solicitar que descreva gravuras.

Quadro 2 - Desenvolvimento da criança de 2 e 3 anos

O Desenvolvimento da Criança: de 4 e 5 anos

Características do crescimento e desenvolvimento	Orientação
<ul style="list-style-type: none"> ● Pequenos músculos das mãos mais desenvolvidos. ● Capacidade para concentrar a atenção durante 15 – 20 minutos. ● Imaginação muito fértil. ● Curiosa. ● É mais segura de si mesma, tem capacidade de autocrítica. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Oferecer brinquedos para que possa exercitar os seus sentidos e músculos. ● Responder sempre às perguntas. ● Dar oportunidade para partilhar experiências.

Quadro 3 - Desenvolvimento da criança de 4 e 5 anos



2.2- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto - IPGym

Na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, a população frequentadora dos serviços do IPGym está compreendida entre os 16 e os 55 anos e grande parte dos utentes não tinha muitos conhecimentos e experiência tanto em actividades de cardiofitness e musculação como em aulas de grupo.

Ao longo do ano foram 29 as utentes que frequentaram as aulas de grupo, embora não de forma muito assídua. Nas aulas de grupo não se verificaram presenças do género masculino, o que já não se verificou no ginásio de musculação e cardiofitness, onde a população deste mesmo local foi maioritariamente do género masculino.

3 - Actividades desenvolvidas

No decorrer do estágio curricular desenvolveram-se algumas actividades em ambas as instituições. Assim, inicialmente foram construídos os cronogramas (anexos 1) com as actividades referentes a cada instituição que o aluno teve que desempenhar.

No decorrer do estágio na Fundação Augusto César Ferreira Gil, nomeadamente no mês de Janeiro do corrente ano, fizemos uma alteração ao cronograma inicialmente previsto. Apresentámos uma proposta, à instituição, que pretendia desenvolver o gosto pela dança nas idades dos 3 aos 5 anos. Foi, então, que criámos uma classe de danças modernas (HipHop).

3.1 - Fundação Augusto César Ferreira Gil

Nesta instituição, leccionámos aulas de Expressão Físico-Motora, nas quais foram criadas situações onde se privilegiou o desenvolvimento das qualidades físicas e as aprendizagens psicomotoras nas idades dos 2 aos 5 anos (creche e pré-escolar). Estas aulas caracterizaram-se por proporcionar aos alunos situações onde desenvolveram as suas capacidades motoras e algumas cognitivas. Assim, estas sessões, foram divididas em quatro blocos, ou seja, em actividades rítmicas e expressivas, deslocamentos e equilíbrios, perícias e manipulações e jogos variados (exemplo de plano de aula em anexos 2).

Nas aulas de actividades rítmicas e expressivas, foram, normalmente, realizadas algumas coreografias com músicas infantis e também jogos de exploração corporal.

O bloco de deslocamentos e equilíbrios foi abordado colocando os alunos a realizarem circuitos onde tinham de atravessar alguns obstáculos.

No bloco de perícias e manipulações foram utilizados vários objectos inseridos em jogos para que os alunos desenvolvessem as suas capacidades de agarrar, lançar e manipular.

Através do bloco de jogos variados, pretendeu-se que os alunos praticassem actividade física de forma lúdica enquanto desenvolviam as suas capacidades motoras.



Figura 21 - Aula de Expressão Físico-Motora na creche



Figura 22 - Aula de Expressão Físico-Motora em idades de pré-escolar

Para além destas aulas, nesta mesma instituição, foi proposta a abertura de aulas de dança para as crianças. Assim, foi iniciada uma nova actividade que não estava no plano nem no projecto deste mesmo estágio curricular. Estas sessões contaram com a participação de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, estando divididas nas respectivas idades, ou seja em 3 turmas diferentes (3, 4 e 5 anos). As aulas, com duração, de vinte minutos tiveram como principal objectivo o divertimento das crianças através da aprendizagem de novos gestos associados à dança.

Uma destas aulas foi aberta aos pais com o intuito de mostrar o trabalho que se estava a desenvolver visto que se tratava de uma actividade nova na instituição.



Figura 23 - Aula de dança na sala



Figura 24 - Aula de dança no parque exterior com os pais

Para além das actividades realizadas na instituição, também colaborámos e estivemos presentes na organização da Festa de Natal que se realizou no Teatro Municipal da Guarda, bem como participámos no jantar de Natal da instituição.



Figura 25 - Festa de Natal no Teatro Municipal da Guarda



Figura 26 - Jantar de Natal

3.2 - Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Ao longo do estágio curricular, tivemos como principais actividades aquelas a que nos propusemos inicialmente. Isto é, na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto programámos e realizámos de forma orientada aulas de grupo, nomeadamente aeróbica, circuito e localizada (anexos 2 - exemplos de planos de aulas), bem como algumas sessões de treino no ginásio de musculação e cardiofitness (quando necessário) e avaliações físicas e prescrição do exercício (anexos 3 - fichas de avaliação e de treino). De forma a ter um

documento de apoio, elaborámos, na instituição, uma sebenta das modalidades *fitness* abordadas.

Durante o estágio verificou-se que a maioria dos utentes, nunca tiveram orientação em ginásio nem frequentaram aulas de grupo. Posto isto, tivemos de efectuar uma iniciação e explicação de pormenores e termos de musculação e cardiofitness, bem como nas aulas de grupo.

As trinta e nove aulas de aeróbica e localizada foram realizadas nos mesmos dias, ficando o tempo de aula dividido para ambas as modalidades de *fitness*, ou seja numa sessão (uma hora aproximadamente) realizava-se uma parte dedicada à aeróbica e outra à ginástica localizada. Nestas sessões foram realizados movimentos simples devido à população em causa, contudo procurou-se, sempre, exercitar o corpo de modo a promover o bem-estar emocional e físico.



Figura 27 - Aula de aeróbica



Figura 28 - Aula de localizada

Nas quarenta e cinco aulas de circuito, procurámos realizar exercícios variados para que fossem exercitados o maior número de grupos musculares. Inicialmente, estas aulas realizaram-se na sala de dança utilizando *fitball*'s, bandas elásticas e os bancos suecos.

Posteriormente, devido à escassez de material estas sessões realizaram-se no ginásio de musculação e cardiofitness utilizando as diferentes máquinas de cardiofitness e algumas de musculação.

Observando a assiduidade nestas aulas, foi possível verificar que a adesão às modalidades em causa foi cada vez maior, sendo o auge de afluência nos meses de Março e Abril.



Figura 29 - Aula de circuito

No que diz respeito às avaliações físicas e prescrições do exercício, foram avaliados 4 utentes (2 do género masculino e 2 do género feminino) e posterior elaboração dos respectivos planos de treino e acompanhamento durante as suas sessões.

Para além das actividades já descritas, surgiu a oportunidade de orientar aulas de natação para crianças na Escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda. Estas aulas funcionaram às quintas-feiras das 18 às 19 horas na piscina coberta da instituição.

Foram, então, orientadas aulas de carácter lúdico com o objectivo de familiarizar os alunos no meio aquático, permitindo-lhes a aquisição das componentes básicas, imersão, respiração, equilíbrio, propulsão e salto.

Estas sessões subdividiram-se em dois níveis. O nível I, onde as aulas foram apenas de adaptação ao meio aquático e o nível II, em que se procedeu à iniciação e aprendizagem das técnicas de nado crol e costas. É possível observar um exemplo de um plano de aula em anexo (anexo 4).



Figura 30 - Aula de natação para crianças

4 - Atividades complementares de formação

No decorrer do estágio curricular, frequentámos algumas acções de formação, com o intuito de adquirir mais conhecimentos e experiência em várias áreas de contexto desportivo, tais como (certificados em anexos 5):

- Futebol de alto rendimento - Formação e Competição;
- Acção de formação de treino de guarda-redes;
- Acção de formação Feira Viva - *hidrobike*, natação para bebés, *watsu* e comunicação sobre o processo de certificação de qualidade de piscinas;
- O guarda-redes - da formação ao rendimento;



Figura 31 - Acção de formação "o guarda-redes - da formação ao rendimento"



Figura 32 - Acção de formação Feira Viva - *hidrobike*



5 - Percurso pessoal

De forma a resumir o percurso deste estágio curricular e fazer algumas observações e paralelismos nas actividades desenvolvidas são apresentados os seguintes pontos.

5.1 - Competências desenvolvidas

Durante os três anos de aprendizagens na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto foram aprofundados vários temas na área do desporto. Contudo, ao longo do estágio é que foi possível aplicar tais conhecimentos desenvolvendo cada vez mais com a prática, experiência e crescente autonomia e confiança.

5.2 - Aspectos positivos

Como aspecto positivo do estágio curricular salientamos o espírito de iniciativa ganho ao longo do mesmo, já que por vezes o aluno teve de adoptar estratégias para alcançar objectivos propostos, como foi o caso da alteração do local de aula para que esta fosse eficiente e agradável o quanto possível. O empenhamento e as relações interpessoais foram outros dos aspectos a salientar ao longo do estágio, uma vez que nos mostrámos sempre interessados em melhorar as aulas e em estabelecer novas relações quer de amizade quer a nível profissional, aceitando sempre as críticas visto que estas foram sempre construtivas.

5.3 - Aspectos a melhorar

Apesar de o estágio ter sido produtivo e positivo, existem sempre aspectos a melhorar, de modo a que possamos crescer em termos profissionais. Por um lado a comunicação com as crianças, tem de ser sempre de forma clara e objectiva e adequada à idade; outro aspecto surge na colocação do professor em relação aos alunos. Por outro lado, espera-se que no futuro, ao planificar aulas, exista maior procura de conteúdos e revisão bibliográfica, de modo a que se tornem mais ricas e produtivas.



5.4 - Aplicação prática da teoria

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

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

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

A opção A - A Criança e Actividade Física foi a base do estágio desenvolvido com as crianças, já que se conheciam alguns exercícios para aplicar nas suas aulas de Expressão Físico-Motora.

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

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



Parte III - Avaliação do processo



1 - Apreciação crítica

Neste ponto pretendemos referir os aspectos relevantes e os aspectos a melhorar em geral.

Finalizado o estágio curricular, é altura de reflectir sobre tudo o que se passou de modo a todos crescermos e aprendermos um pouco mais com aquilo que se fez correctamente, mas mais importante, ainda, é olhar para os erros cometidos para que mais tarde não se voltem a repetir. Deste modo, é importante enaltecer o apoio humano e material que sempre nos foi proporcionado pelo corpo docente e não docente das instituições onde o aluno esteve inserido. Não deixa de ser menos importante o facto de existir um constante entendimento e sinceridade entre os docentes e o aluno estagiário.

Este estágio curricular foi muito enriquecedor, sem dúvida, contudo, existem aspectos que esperamos que sejam melhorados de modo a que futuros estágios sejam ainda mais ricos. O primeiro aspecto a melhorar passa pela divulgação das aulas de grupo, uma vez que foi um dos aspectos ao qual não demos a devida importância e que acabou por se reflectir na ausência de população nas aulas de *Aerocombat*.

Outra ilação a retirar é que quando não temos o material adequado e necessário às aulas de grupo, temos de ser nós a adaptarmo-nos a essa realidade, tentando ser criativos e procurar sempre material alternativo ou outro tipo de aulas.

Por outro lado, os orientadores de estágio devem acompanhar mais os estagiários. Como sugestão, os orientadores podem manter os seus estagiários em avaliações periódicas para que assim sejam corrigidos erros, adquirindo um maior nível de profissionalismo.



2 - Conclusão

Sabemos que nada na vida é perfeito, tentamos chegar sempre à perfeição mas nunca se atinge. Existem sempre aspectos positivos e outros que podemos melhorar. Contudo, devemos dar sempre o melhor e (muito importante na área do desporto) devemos oferecer um sorriso àqueles que nos acompanham e com quem nos inter-relacionamos todos os dias.

Ao finalizar este relatório olhamos para trás e reparamos que este terceiro ano passou muito rápido. Ao longo deste mesmo ano foram obtidos muitos conhecimentos, muitas experiências que nos fizeram sentir próximos do mercado de trabalho. No decorrer deste estágio curricular foram desenvolvidas algumas actividades que nos permitiram corrigir erros, aprendendo com eles para que não se repitam, fazendo, assim, com que nos tornemos melhores profissionais e estejamos aptos para integrar o mercado de trabalho no mundo de desporto.

Em suma, podemos afirmar que aprendemos bastante contudo a margem de aprendizagem ainda é enorme.

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



Bibliografia

Abrunhosa, A., e Leitão, M. (2003). *Psicologia 12*. Porto: Areal Editores.

Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., (1998). *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE.

Guarda, I. P. (15 de Setembro de 2010). *ESECD*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto - Instituto Politécnico da Guarda: <http://www.esecd.ipg.pt/utcs.asp>.

Montesiao (2010). *Montesiao*. Obtido em 10 de Outubro de 2010, de www.montesiao.pro.br: www.montesiao.pro.br/estudos/crianca.

Web, P. (3 de Outubro de 2010). *Portugalweb*. Obtido em 15 de Junho de 2011, de Portugalweb: <http://www.portugalweb.net/guarda/>.



Anexos



Lista de anexos

- Anexos 1 - Cronograma Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
 - Horários IPGym
 - Cronograma Fundação Augusto César Ferreira Gil

- Anexos 2 - Exemplos de planos de aulas:
 - Aeróbica
 - Localizada
 - Circuito
 - Expressão Físico-Motora
 - Natação para crianças

- Anexos 3 - Exemplos de fichas de avaliação física e prescrição do exercício

- Anexos 4 - Certificados de formações complementares










Anexos 1

- Cronograma Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
- Horários IPGym
- Cronograma Fundação Augusto César Ferreira Gil



Cronograma Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

		Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto - IPGym														
		Plano Anual														
		Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho						
1		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D						4ª	
2		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª					5ª	5ª	
3		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª					6ª	6ª	
4		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª					S	S	
5		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª					D	D	
6		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª					2ª	2ª	
7		5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S					3ª	3ª	
8		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D					4ª	4ª	
9		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª					5ª	5ª	
10		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª					6ª	6ª	
11		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª					S	S	
12		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª					D	D	
13		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª					2ª	2ª	
14		5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S					3ª	3ª	
15		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D					4ª	4ª	
16		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª					5ª	5ª	
17		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª					6ª	6ª	
18		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª					S	S	
19		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª					D	D	
20		4ª	S		2ª	5ª	D	D	4ª					2ª	2ª	
21		5ª	D		3ª	6ª	2ª	2ª	5ª					3ª	3ª	
22		6ª	2ª		4ª	S	3ª	3ª	6ª					4ª	4ª	
23		S	3ª		5ª	D	4ª	4ª	S					5ª	5ª	
24		D	4ª		6ª	2ª	5ª	5ª	D					6ª	6ª	
25		2ª	5ª		S	3ª	6ª	6ª	2ª					S	S	
26		3ª	6ª		D	4ª	S	S	3ª					D	D	
27		4ª	S		2ª	5ª	D	D	4ª					2ª	2ª	
28		5ª	D		3ª	6ª	2ª	2ª	5ª					3ª	3ª	
29		6ª	2ª		4ª	S		3ª	6ª					4ª	4ª	
30		S	3ª		5ª	D		4ª	S					5ª	5ª	
31		D			6ª	2ª		5ª								

	Aula Localizada		Aula Aeróbica		Ginásio
	Interrupção Natal / Fim de Ano		Interrupção Carnaval / Páscoa/ Feriados		
	Aula Circuito		Aula AeroCombat		



Horários IPGym

IPGym - Aulas de grupo

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18:00 - 19:00	Aerobic Dance	Circuito	Aerobic Dance	Circuito	
19:00 - 20:00	Localizada	Aero Combat	Localizada		

IPGym - Ginásio de Musculação

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:30 - 18:00	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
18:00 - 20:30	c/ orientador	c/ orientador	c/ orientador	c/ orientador	c/ orientador



Cronograma Fundação Augusto César Ferreira Gil

		Fundação Augusto Gil		Fundação Augusto César Ferreira Gil												Fundação Augusto Gil	
Plano Anual (reformulado)																	
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho								
1		6ª	2ª	4ª	S	3ª	6ª	D	4ª		3ª	6ª	4ª				
2		S	3ª	5ª	D	4ª	S	2ª	5ª		4ª	3ª	5ª				
3		D	4ª	6ª	2ª	5ª	D	3ª	6ª		2ª	5ª	6ª				
4		2ª	5ª	S	3ª	6ª	3ª	2ª	S		4ª	6ª	S				
5		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª		D	6ª	D				
6		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª		2ª	5ª	2ª				
7	Reunião	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S		3ª	6ª	3ª				
8		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D		4ª	6ª	4ª				
9		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª		5ª	6ª	5ª				
10		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª		6ª	6ª	6ª				
11		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	S		4ª	6ª	S				
12		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	D		5ª	6ª	D				
13		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª		S	6ª	2ª				
14		5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S		6ª	6ª	3ª				
15		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D		4ª	6ª	4ª				
16		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª		5ª	6ª	5ª				
17		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª		6ª	6ª	6ª				
18		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª		S	6ª	S				
19		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª		D	6ª	D				
20		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª		6ª	6ª	2ª				
21		5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S		6ª	6ª	3ª				
22		6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D		4ª	6ª	4ª				
23		S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª		5ª	6ª	5ª				
24		D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª		6ª	6ª	6ª				
25		2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª		S	6ª	S				
26		3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª		D	6ª	D				
27		4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª		6ª	6ª	2ª				
28		5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S		6ª	6ª	3ª				
29		6ª	2ª	4ª	S		3ª	6ª	D		4ª	6ª	4ª				
30		S	3ª	5ª	D		4ª	S	2ª		5ª	6ª	5ª				
31		D		6ª	2ª		5ª		3ª			6ª					

	Aula deslocamentos e equilíbrios		Aula actividades rítmicas expressivas		Aula de danças modernas
	Interrupção Natal / Fim de Ano		Interrupção Carnaval / Páscoa / Feriados		
	Aula perícias e manipulações		Aula jogos variados		



Anexos 2

- Exemplos de planos de aulas:
 - Aeróbica
 - Localizada
 - Circuito
 - Expressão Físico-Motora
 - Natação para crianças

Aeróbica

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
IPG.com



Aula n.º: 15 Local: Sala de dança Hora: 18h00m Data: 09 - 02 - 2011
Tema: Mini-coreografia Materiais: bolas

Passo	Tempos	Descrição (direções)
Passo toque - step touch	2T	4x
Passo em V - V step	4T	8 x
Passo em A - A step	4T	
Marcha - March	8 T	8 x
Toque (à frente, atrás e ao lado) - tap	2T	8 x
Chuto (à frente, atrás e ao lado) - kick	2T	8 x
Passo cruzado - grapevine	4T	8 x
Passo joelho - step knee	2T	8x
Passo flexão da perna	2T	4x
Flexão da perna - leg curl	2T	4x
Elevação de joelho - knee up	2T cada	4 x cada um
Quadrado	4T	2x

Coreografia final: - 4x marcha; 2x ~~grapevine~~; 2x girar; 8x chutos; ~~quadrado direita~~; 4x ~~step touch~~; ~~quadrado esquerda~~; 4x V; 4x A; 8x V+A; 4x chuto esquerda; 4x ~~chuto~~ alternado; 4x chuto direita; 8 x joelho; 8x ~~leg curl~~.

Reflexão:

Aspectos positivos: Clima de aula;

Aspectos a melhorar: Motivação - sorrir;



Localizada

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



Aula nº: 15 Local: Sala de dança Hora: 19h00m Data: 09 - 02 - 2011
Tema: Aperfeiçoamento Materiais: ~~Fitball, e colchonetas~~

Exercício	Repetições	Séries
Abdominais - 10, 11, 12, 14 e 15	15	4
Braços - 6		
Pernas - 5, 8 e 9		
Alongamentos - 6, 7, 9, 10, 11 e 12	15''	cada um

Reflexão:

Aspectos positivos: Clima de aula;

Aspectos a melhorar: Motivação;



Circuito

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



Aula n.º: 15 Local: ginásio de musculação e cardiofitness
Hora: 18:30 Data: 03 - 02 - 2011 Tema: Circuito de musculação III
Materiais: colchonetes

Exercício	Repetições/séries/tempo
Activação funcional - Remo - Step	5'
1 - Abdominais - Exercício 1 - Exercício 4	4 x 15
2 - Braços - Triceps - Exercício 1	
3 - Costas - Exercício 4	
4 - <u>Cardio</u> - Bicicleta	10'
Alongamentos/Retorno à calma	5'

Reflexão:

Aspectos positivos: Enquadramento de exercícios;

Aspectos a melhorar: Clima de aula;

Expressão Físico-Motora

Estágio – Fundação Augusto César Ferreira Gil



Aula n.º: 15 Bloco: Jogos variados

Turma: 4 anos..

Hora: 1,5h00m..

Data: 03/02/2011

Duração: 30 m

Local: Sala de ATL

Professor estagiário: Hugo Sousa

	<i>Objectivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
<i>1ª Parte</i>	Preparar o organismo para a actividade física	Activação Funcional	Realizar movimentos de mobilização articular: abrir e fechar mãos, rodar pulsos, rodar pescoço (dizer sim, não e talvez), saltitar, sentados mover pés de um lado para o outro, para a frente e para trás, bem como activação muscular.		3'
<i>2ª Parte</i>	Desenvolver a velocidade e a concentração	"Luta de galos"	Em pares e de cócoras os alunos tocam-se mutuamente tentando desequilibrar o colega;	-	5'
		"Mãe-galinha"	Formam-se grupos mistos, formando filas estando unidos pela cintura; o primeiro elemento de cada fila é designado como <u>mãe-galinha</u> que tem de evitar que o lobo mau (colegas escolhidos ao acaso) apanhe os filhos (colegas que estão unidos pela cintura) que estão no final da fila; cada elemento que for apanhado passa a lobo mau;		10'
		"A bola é de todos"	Formam-se 4 filas (cada equipa é constituída por 2 filas); os alunos que se encontram no início da fila devem passar a bola entre eles até à linha e voltar para trás, e assim sucessivamente; realizar os passes com as mãos e depois com os pés;	Bolas Corda	10'
<i>3ª Parte</i>	Retomar ao estado inicial (de calma)	Retorno à calma	Os alunos devem imitar o professor, fazendo exercícios de flexibilidade dos membros superiores e membros inferiores;	-	2'

Sumário: Jogos com bolas - velocidade;

Bibliografia: Ramirez, B. *Actividades Físicas para crianças dos 3 aos 8 anos* (2003). Lisboa: Dinalivro.



Natação para crianças

Estágio – IPG – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto – Escola de natação IPG



Aula n.º: 13 Bloco: Iniciação Hora: 18h00m... Data: 16/06/2011
Local: Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda Professor estagiário: Hugo Sousa



	<i>Objectivos</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Descrição das actividades</i>	<i>Material</i>	<i>Tempo</i>
1ªParte	Centrar atenção na aula	Activação funcional	Jogo do caça o rabo de peixe: estando os alunos em fila de mãos dadas, o primeiro tem de tentar apanhar o último; realizar exercício com todos os alunos;		5'
2ªParte	Familiarizar e descontrair aquando de combinações de flutuação e deslocamentos Iniciar os movimentos de batimentos de pernas e braçada	Passar entre a roda e dar peixe	Os alunos fazem uma roda enquanto outro se desloca entre os colegas e tem de agarrar um objecto colocado no centro da roda;	Placas flutuadoras Baliza Bola	15'
		Batimento de pernas com braçada	Os alunos têm de ir buscar vários objectos deslocando-se: com as mãos apoiadas na bola, deslizar dorsalmente com batimento alternado de pernas; Cada aluno agarra na placa flutuadora com as duas mãos à frente da cabeça e desliza; a meio do deslize retira uma mão de cada vez e realiza braçada;		5'
		Marca golo	Os alunos têm de acertar com a bola na balizatendo que no momento de atrair a bola se sentirem à vontade e impulsionar o corpo para cima;		15'
3ªParte	Retorno à calma	Retorno ao estado inicial/relaxamento	Mergulhar cabeça na água; deitar em decúbito dorsal com ajuda de flutuadores nas costas e andar de bicicleta; depois em decúbito ventral; Realizar inspiração fora de água e expiração dentro de água;	Flutuadores	5'

Sumário: Iniciação – deslize e batimento de pernas/braçada; Pequeno jogo;

Bibliografia: Arús, F., Beltrán, A., *1060 ejercicios de natación* (2009), Editorial Paidotribo.
Kerbel, F., *Natação algo mais que 4 nados* (2002), Editora Manole Ltda.

Brás, J., Carvalho, L., Cruz, S., Fernandes, L., Mira, J., Rodrigues, I., *Manual de Educação Física – 1º Ciclo do Ensino Básico* (1998).
Gabinete Coordenador do Desporto Escolar no âmbito do PRODEFDE



Anexos 3

- Exemplos de fichas de avaliação física e prescrição do exercício

Avaliação física

IPGym - Ginásio de Musculação e Cardiofitness



Nome	Diana Fernandes				
Idade	23	Peso	52	Altura	1,59
Factores de risco:	Moderado				
FCMáx	197	FCRep	55		
Tensão arterial	125/80				
Composição corporal	IMC		20,6		
Massa gorda (%)	22,7	Massa isenta de Gordura (%)	57,7		
Massa muscular (%)	37,5	Massa óssea (kg)	5,9		
Pregas adiposas (mm)	Bicipital	5			
	Tricipital	10			
	Abdominal	18			
	Subescapular	9			
	Supra - ilíaca	12			
Perímetro (cm)	Bicipital E-25 / D-25				
	Cintura	61			
	Anca	86			
	Ratio cintura/anca	0,71			
Determinação de 1 RM(kg)	1/2	45			
	3	35			
	5	20			
	7	35			
	8	15			
	9	20			
	12	50			
	10	20			
	13	55			
	15	30			
	17	35			

IPGym 2010/2011 - Ficha de avaliação física

Prescrição do exercício

IPGym - Ginásio de Musculação e Cardiofitness



Nome Data

Objectivo

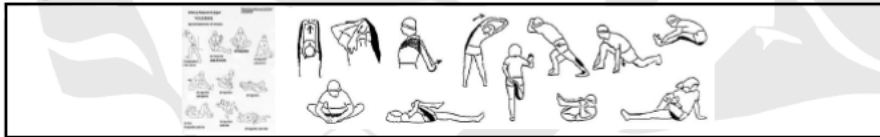
Treino aeróbio inicial

Treino de musculação

Máquina/Grupo muscular	Nº máquina	Carga (kg)	Nº repetições	Nº séries	Temp de rep./séries
Adutores/obliquos	1/2	27	15	4	60"
Lombares	3	21	15	4	
Abdominais	5	12	15	4	
Grande e pequeno peitoral	7	21	15	4	
Grande peitoral	8	9	15	4	
Gêmeos/Isquiotibiais	9	12	15	4	
Quadrícepedes	10	12	15	4	
Pequenos e grandes glúteus	12	30	15	4	
Quadrícepedes/grandes glúteus	13	33	15	4	
Dorsais	15	18	15	4	
Dorsais	17	21	15	4	

Treino aeróbio final

Alongamentos



Monitor

IPGym 2010/2011 - Plano de treino



Anexos 4

- Certificados de formações complementares



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

CERTIFICADO

Certifica-se que

Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

participou na palestra **Futebol de Alto Rendimento - Formação e Competição**, organizada pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que decorreu no dia 11 de Janeiro de 2011.

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, 14 de Janeiro de 2011.

O Director da ESECD

[Prof. Doutor Carlos Sousa Reis]



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE BEJA

Certificado

Certifica-se que

Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

Participou na

IV - Acção de Formação de Treino de Guarda-Redes
realizada no dia 26 de Fevereiro de 2011
pela Associação de Futebol de Beja

Local da Acção:
Auditório da Escola Superior de Educação de Beja
Complexo Desportivo Fernando Mamede em Beja

Fundadores Nacionais da FFB:
Fernando Brassard
Pedro Espinha

Data:
26 Fevereiro 2011

O Vice-Presidente
Área de Formação da AFB

[Prof. Manuel C.M. Vasco Santos - Prof]



Certifica-se que

Hugo Manuel Alfaiate de Sousa

participou na acção de formação de treino desportivo-desportos colectivos «O guarda-redes: da formação ao rendimento», organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda, que decorreu na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, em 30 de Maio de 2011.

Instituto Politécnico da Guarda, 30 de Maio de 2011

A Comissão Organizadora

[Dr.ª Maria Luísa Silva]

O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda

[Prof. Doutor Constantino Mendes Rei]



