



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís Carlos Ribeiro Ferreira  
Junho | 2011



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

Estágio realizado na



**Escola Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto**

**Luís Ferreira**

**Guarda, Junho de 2011**



## Ficha de Identificação

**Discente:** Luís Carlos Ribeiro Ferreira

**Orientadora ESECD:** Bernardete Jorge

**Estágio curricular:** De 30/09/2010 a 17/06/2011

### Local de estágio:

- 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](http://www.esecd.ipg.pt)

Tutor na Instituição (ESECD): Bernardete Jorge



## Agradecimentos

Neste ponto crucial da minha licenciatura e visto que este documento relata a unidade curricular mais importante de toda ela, quero agradecer a todos os que me ajudaram na concretização e alcançar sucesso nesta etapa difícil.

Num primeiro ponto, quero agradecer aos meus pais que nunca me falharam em qualquer força necessária que precisei nos momentos em que vacilei e perdi a vontade de continuar.

Sem dúvidas, a ti, Liliana, por me fazeres parecer que tudo é tão fácil quando tudo se torna difícil. Por toda a tua dedicação, todo apoio, toda a coragem, toda a vontade de lutar. Agradeço-te Só por tudo.

Agradeço também ao meu colega de estágio Hugo, pois sem ele não estaria certamente onde estou. Para além de companheiro em tudo o que tenha respeito à escola, a amizade verdadeira que me acompanhou e acompanhará para o resto da vida, vai-me mostrar que o trabalho e dedicação em tudo o que fazemos - vale sempre a pena. Mais uma vez, obrigado por nunca desistires de mim.

Para finalizar, resta-me agradecer a todos os professores e colegas que partilharam e me deixaram partilhar experiências de vida que me fizeram e me farão sempre aprender mais e mais.



## Índice

Introdução.....	1
Parte I – Identificação e caracterização do local de estágio .....	2
1 - Caracterização do meio envolvente.....	3
1.1 - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto .....	3
Parte II - Estágio.....	9
1 – Objectivos.....	10
2 – População alvo .....	10
3 – Actividades desenvolvidas.....	11
3.1 – Actividades do IPGym.....	11
3.2 – Actividades na piscina (Adaptação ao Meio Aquático) .....	12
4 – Actividades complementares de formação.....	13
5 – Percurso pessoal.....	13
5.1 – Competências desenvolvidas .....	13
5.2 – Aspectos positivos .....	13
5.3 – Aspectos a melhorar.....	14
Parte III - Avaliação crítica do processo .....	15
1 – Apreciação crítica .....	16
1 – Conclusão .....	17
Bibliografia .....	18
Anexos.....	19



## Índice de figuras

Fígura 1 - Símbolo da cidade da Guarda .....	3
Fígura 2 - Organograma ESECD.....	3
Fígura 3 - Símbolo ESECD .....	4
Fígura 4 - Símbolo IPG .....	4
Fígura 5 - Ginásio de musculação e cardiofitness .....	6
Fígura 6 - Sala de dança .....	6
Fígura 7 - Ginásio de ginástica.....	6
Fígura 8 - Piscina.....	7
Fígura 9 - Campo polidesportivo exterior .....	7
Fígura 10 - Laboratório de desporto .....	7
Fígura 11 - Aula de aeróbica .....	11
Fígura 12 - Aula de circuito.....	12
Fígura 13 - Aula de localizada.....	12
Fígura 14 - Aula de natação.....	12



## Introdução

O estágio curricular é uma oportunidade para o futuro profissional poder testar as suas competências e capacidades adquiridas durante todo o curso. É algo que nos faz lutar, querer ser mais, mostrar o que valemos, a força que temos e os futuros profissionais que podemos e queremos vir a ser.

Quanto ao local de estágio, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, mais propriamente na sala de dança e ginásio de musculação e cardiofitness, este permitiu aos alunos revelar todas as capacidades anteriormente referidas e dá-lhe a oportunidade de errar, compreender os erros e voltar a fazer tudo da melhor maneira possível, o que nem sempre é possível no mercado de trabalho hoje em dia, onde o erro pode ser fatal. Também foram locais de estágio a piscina do Instituto Politécnico da Guarda e a 30 School Dance onde foram leccionadas aulas de natação e sessões de ginástica localizadas, respectivamente. O local de estágio inicial, foi proposto pelos docentes, os outros locais onde estagiámos, foi já fruto da iniciativa própria.

Então, com a elaboração deste documento, pretende-se relatar todos os acontecimentos durante o estágio curricular, começando por uma apresentação do local de estágio inicial e posteriores locais complementares ao estágio. Uma segunda parte, referente ao estágio em si próprio, tal como as actividades desenvolvidas (aulas de grupo e orientação no ginásio de musculação e cardiofitness), o percurso pessoal, formações complementares entre muitos mais. Por último, uma parte referente à avaliação de todo o processo, contendo, então, uma apreciação crítica e uma pequena conclusão onde são retiradas as lições de todo este percurso efectuado.



# Parte I – Identificação e caracterização do local de estágio



## 1 - Caracterização do meio envolvente



Figura 1 - Símbolo da cidade da Guarda

A cidade da Guarda, conhecida como a mais alta de Portugal, encontra-se a 1056 metros de altura, englobando 52 freguesias rurais e 3 urbanas que acolhem uma população de 173 831 habitantes. O concelho da Guarda tem como vizinhos as terras de Celorico da Beira, Manteigas, Sabugal e Belmonte. É então considerado um concelho de dimensão média. O estágio foi realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico

da Guarda.

(Fonte: Adaptado de <http://www.mun-guarda.pt/>) (Municipal, 2006)

### 1.1 - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Assim, para um melhor conhecimento da instituição foi feita, primeiramente, uma identificação da instituição e sua posterior caracterização. Assim está aqui presente a apresentação do organograma da escola seguido da apresentação das unidades técnico-científicas. No final foram descritos os objectivos da direcção da ESECD.



Figura 2 - Organograma ESECD

(Fonte: Adaptado de <http://www.mun-guarda.pt/>) (Municipal, 2006)



Então, as Unidades Técnico Científicas da ESECD, são as seguintes:

- **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

(Referentes ao ano de 2010)

### 1.1.1- Identificação

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50

Código postal: 6301-559 Guarda

Distrito: Guarda      Concelho: Guarda

Contactos:      Telefone: 271220135/271220111

Fax: +351 271222325

Web: <http://www.esecd.ipg.pt>



**Figura 3 - Símbolo ESECD**

### 1.1.2 – Caracterização do local



Como símbolo, o Instituto Politécnico da Guarda engloba muitas simbologias, começando desde já por evidenciar a sua forma circular, que reflecte a harmonia gerada bem como a prestação que

**Figura 4 - Símbolo IPG**



esta instituição teve, tem e terá para, primeiramente, a nível de desenvolvimento regional e posterior reflexão desse mesmo em todo o país e estrangeiro. As iniciais IPG aparecem na parte superior e na torre inferior. Apoiando todo o símbolo, está inserida a frase «Scientia lucet omnibus», o que traduz que a ciência ilumina o homem, acção que, neste caso concreto, é viabilizada e concretizada através do IPG. Como figura central, o símbolo do IPG integra uma águia, simbolizando as alturas - Guarda, cidade mais alta de Portugal - e a sabedoria, destacando-se ainda na parte central uma porta da Sé Catedral da Guarda, monumento principal da cidade que reflecte todo o seu lado histórico, tradicional e cultural. No prolongamento da asa da águia surge uma serra, com neve em forma de estrela, o que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica.

(Fonte: [www.ipg.pt](http://www.ipg.pt)) (IPG, 2011)

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, faz parte de um agrupamento com um aglomerado de quatro escolas pertencentes ao Instituto Politécnico da Guarda situada nesta mesma cidade, Guarda. Para além deste estabelecimento, existem ainda a Escola Superior de Tecnologia e Gestão, a Escola Superior de Saúde e ainda a Escola Superior de Hotelaria e Turismo.

A ESECD, onde foi efectuado o estágio, é frequentada por alunos, docentes, funcionários e também pessoas externas que são recebidas igualmente como todos os outros. Os alunos dispõem de condições razoavelmente boas e, como a área que o aluno estagiário frequentou foi Desporto, referenciou-se a grande quantidade de espaços para os alunos que também e não só frequentam este curso, tais como: um ginásio, onde é maioritariamente leccionada a unidade curricular de ginástica desportiva; uma sala de dança, para a leccionação de aulas de grupo e algumas aulas práticas; um laboratório para prescrever o exercício de cada utente do ginásio; um ginásio de musculação onde toda a gente o pode frequentar para melhorar a sua condição física; balneários; e já para não falar dos espaços exteriores que dispõem, tal como o polidesportivo recentemente renovado que dá a possibilidade de praticar muitos desportos e uma piscina para a prática de toda a actividade aquática. Todo este equipamento se reflecte num ensino de qualidade. Em todo o estágio, os locais predominantes onde exercemos maior parte da actividade foi na sala de dança e no ginásio de musculação e cardiofitness.

### 1.1.2.1 – Caracterização dos espaços desportivos

Durante o estágio curricular, o aluno tivemos a possibilidade de usufruir dos espaços a seguir ilustrados:



**Figura 5 - Ginásio de musculação e cardiofitness**

**Ginásio de Musculação e Cardiofitness** – neste espaço encontram-se aparelhos para trabalho de musculação como barras e pesos livres, aparelhos específicos para esta prática e também aparelhos para o trabalho de Cardiofitness tais como o remo, bicicleta, passadeira e step. Para além destes existem também materiais e aparelhos auxiliares para vários exercícios tanto de activação funcional, alongamentos e trabalho específico tais como as cordas, colchonetes, *fitballs* e os espaldares.



**Figura 6 - Sala de dança**

**Sala de dança** – espaço destinado para as aulas de grupo onde foram leccionadas as modalidades de aeróbica, circuito, localizada e *aerocombat*. A sala tem ao dispor *fitballs*, colchonetes, bancos suecos, elásticos, sistema de som, cadeiras, bolas e barras.



**Figura 7 - Ginásio de ginástica**

**Ginásio 1** – espaço destinado a aulas de ginástica desportiva com variados tipos de aparelhos tais como barra fixa, argolas, paralelas simétricas e assimétricas, trave olímpica, trampolins e cama elástica. Este espaço possui também todo o tipo de material auxiliar como colchões, bolas, arcos, etc.



Figura 8 - Piscina

**Piscina** – local para o ensino de vários estilos de natação, bem como adaptações ao meio aquático, aulas de grupo e todo o tipo de desportos aquáticos.



Figura 9 - Campo polidesportivo exterior

**Campo polidesportivo exterior** – neste local é indicado para a prática de várias modalidades, tanto colectivas, como individuais. Este campo possui balizas e rede, tendo ainda um pequeno circuito para atletismo em todo o seu redor.



Figura 10 - Laboratório de desporto

**Laboratório de desporto** – local para avaliação dos utentes do ginásio de musculação para posterior prescrição dos exercícios adaptados a cada um.



### 1.1.3 – Agentes

**Director ou subdirector da ESECD:** Professor Doutor Carlos Reis

**Coordenadora de Estágio:** Mestre Natalina Roque Casanova

**Orientador de Estágio:** Mestre Bernardete Jorge

**Orientador na Instituição / Empresa:** Mestre Bernardete Jorge

**Estagiário:** Luís Carlos Ribeiro Ferreira

#### **Período de Estágio:**

**Início:** 4 de Outubro de 2010

**Término:** 27 de Maio de 2011



## Parte II - Estágio



## 1 – Objectivos

Durante todo o estágio realizado, tentámos, ao máximo, pôr em prática tudo o que nos foi transmitido ao longo do curso, sermos verdadeiros profissionais, experimentar a vida profissional, crescer como profissional adquirindo novas experiências e sabedoria.

Assim, como objectivos gerais teríamos:

- Leccionar aulas de grupo interagindo com vários tipos de população;
- Orientar os utentes no ginásio de musculação e cardiofitness ao nível do treino de musculação e cardiofitness.

Como objectivos mais específicos, pretender-se-ia:

- Elaborar um plano de aula nas modalidades de Aeróbica, Circuito, Localizada e *AeroCombat*;
- Saber corrigir movimentos/exercícios realizados;
- Saber coreografar uma sessão e preparar aulas temáticas;
- Prescrever planos de treino de musculação e cardiofitness adequado a cada utente e seus objectivos.

## 2 – População alvo

O tipo de população com que nos deparámos foi de idade compreendida entre os 16 e os 55 anos. Estes encontravam-se, na maioria, com um nível imaturo no que diz respeito à experiência de frequentar ginásios de musculação e às aulas de grupo.

A população que frequentou as aulas de grupo foi exclusivamente feminina, num total de 29 alunas, não sendo estas, muito assíduas, havendo por média 5 a 7 alunas por aula.





### 3 – Actividades desenvolvidas

Ao longo do estágio curricular foram muitas as actividades desenvolvidas. Inicialmente, foi elaborado um cronograma (anexo 1) com o plano anual de actividades a desenvolver no IPGym, num determinado horário (anexo 2) também previamente definido. No seu decorrer, surgiu a oportunidade de leccionar aulas de natação para crianças na piscina do Instituto Politécnico da Guarda e leccionar aulas de localizada na *30 School Dance*. Esta “escola” de dança, foi criada no âmbito de promover a dança em todas as suas variantes. Os utentes podem usufruir de aulas de hip-hop, ballet, danças latinas, contemporâneas, locking, popping, entre muitas mais, onde, foi nosso objectivo, desenvolver as capacidades físicas dos alunos com a introdução das aulas de localizada, sendo considerado o responsável pela condição física dos alunos presentes no projecto conservatório.

#### 3.1 – Actividades do IPGym

Ao longo deste estágio anual, procurámos sobretudo cumprir com os objectivos inicialmente propostos, que como já anteriormente referidos, eram promover a actividade física e o bem-estar através de aulas de grupo e do ginásio de musculação e cardiofitness. Realizámos e orientámos aulas de aeróbica, ginástica localizada e circuito, tal como treinos no ginásio de musculação e cardiofitness através de avaliações físicas e prescrições de exercício consoante cada indivíduo, suas características e objectivos.

Em termos gerais, quanto ao início da prática, tivemos que realizar como que uma pequena apresentação de todas as máquinas do ginásio aos utentes, bem como nas aulas de grupo devido à inexperiência e má utilização de todo o material por parte destes.



**Figura 11 - Aula de aeróbica**

Em relação às aulas de aeróbica e ginástica localizada, estas eram realizadas no mesmo dia em conjunto, isto é, a aula que seria de aproximadamente 1 hora era dividida em duas partes, sendo a primeira de aeróbica e a segunda de ginástica localizada. Nestas

aulas procurava-se fazer uma iniciação com movimentos muito básico, de forma a haver boa captação destes por parte das utentes. No decorrer das sessões, no que toca à parte de aeróbica, procurámos elaborar pequenas coreografias e implementá-las na aula. Na parte de ginástica localizada, tentámos ao máximo executar exercícios dos mais variados possíveis e sempre com vista a trabalhar o maior número de grupos musculares. Tivemos como objectivo provocar fadiga nas nossas alunas e transmitir-lhes poder e confiança, de modo a despertarmos a felicidade, a saúde e o bem-estar tanto físico como psicológico / emocional.



**Figura 13 - Aula de localizada**



**Figura 12 - Aula de circuito**

Quanto às aulas de circuito, tivemos como objectivo principal, fortalecer o maior número de grupos musculares, com o apoio de todo o equipamento. Inicialmente, estas eram leccionadas na sala de dança (ver figura 6) com o apoio de todo o material. Posteriormente, devido à falta desse mesmo material, as aulas passaram a ser leccionadas no ginásio de musculação e cardiofitness, existindo sempre uma activação funcional mais visada já para o treino aeróbio seguida de a realização de um circuito por várias máquinas, diferindo sempre de sessão para sessão.

### **3.2 – Actividades na piscina (Adaptação ao Meio Aquático)**



Para além de todas as actividades inicialmente programadas e que nos foram propostas, surgiu a oportunidade de leccionar aulas de natação no tanque de aprendizagem do Instituto Politécnico da Guarda a crianças com idades compreendidas entre os 2 e 5



anos. Estas aulas consistiram em realizar inicialmente, uma adaptação ao meio aquático e posteriormente realizar esta adaptação conjuntamente com jogos aquáticos didácticos para promover o bem-estar das crianças, os seus relacionamentos e claro, uma boa adaptação ao meio.

#### **4 – Actividades complementares de formação**

Ao longo do estágio curricular, tivemos a oportunidade de frequentar várias acções de formação, das quais participou, Futebol de alto rendimento - Formação e Competição e Acção de formação Feira Viva - *hidrobike*, natação para bebés, *watsu* e comunicação sobre o processo de certificação de qualidade de piscinas.

#### **5 – Percurso pessoal**

Foram muitas as experiências passadas ao longo do curso de Desporto. O aumento da sabedoria e vontade de ser profissional foi algo que se reflectiu no estágio curricular anual realizado.

##### **5.1 – Competências desenvolvidas**

Todo o percurso que foi feito no decorrer do curso foi pôs-to à prova através do estágio curricular. Para além de termos posto em prática todos os conhecimentos que nos foram transmitidos durante estes 3 anos, muitos valores psico-sociais, comportamentais, estilos de vida, entre muitos mais, foram desenvolvidos e vivenciados: a vontade, o querer, a iniciativa, espírito de grupo, liderança, aprender com os erros, entre muitos mais.

##### **5.2 – Aspectos positivos**

São muitos os aspectos positivos a apontar neste trajecto percorrido do estágio curricular. Para começar, a vontade, o querer, a iniciativa, o empenho em conseguir fazer o maior número de actividades possíveis. Durante o decorrer do estágio, a constante vontade de querer aprender mais, o empenho em tentar ser profissional e a maneira de ser em transmitir bem-estar foram também uma mais-valia. Uma das “facilidades” foi a criação de relações sócio-afectivas com os utentes, tanto das aulas de grupo como do ginásio de musculação e cardiofitness, ou seja, a capacidade de ter que



lidar com todo o tipo de população (miúdos e graúdos) foi enorme. Quanto à disposição para acompanhar os utentes, leccionar aulas de grupo, criar hábitos diários também foi grande.

### **5.3 – Aspectos a melhorar**

Apesar de todos os pontos fortes referidos, houve sempre algo a melhorar, dos quais, a disposição e colocação tanto dos alunos como do professor nas aulas de grupo, a comunicação ser pobre em feedback's audiovisuais, a utilização de gestos base para a facilitação da compreensão dos exercícios e a ainda pouca procura bibliográfica de modo a enriquecermo-nos para elaborar, planificar e praticar sessões mais variadas, produtivas e com sucesso.



# Parte III - Avaliação crítica do processo



## 1 – Apreciação crítica

Com o decorrer do estágio curricular, foram muitos os aspectos positivos, o sucesso e as coisas boas a apontar - mas nem tudo foi assim tão bom, havendo, claro, muito que não foi feito ou algo que foi feito mas não da maneira mais correcta.

Por um lado, há que referir a força inicial que os docentes e a nossa orientadora nos deram. O apoio sempre constante de qualquer necessidade por parte dos recursos humanos em termos de material ou requisição de espaços. A grande facilidade em resolver problemas com que nos deparávamos, tanto com docentes das escolas, bem como na natação.

Contudo, nem sempre tudo foi um “mar de rosas” e, como objectivo também deste ponto que consta como que uma reflexão crítica do estágio curricular, há também que apontar algumas coisas, ficando certamente algumas por dizer, que não correram assim tão bem. Em termos de recursos materiais, a escola tem vindo a perder qualidade e quantidade desses mesmos, o que se reflectiu numa baixa de qualidade de aulas de grupo. No entanto, teria que partir da nossa capacidade tentar alcançar meios alternativos para contornar essa falta.

As aulas de *aerocombat*, inicialmente previstas, não tiveram o êxito esperado. As mesmas foram canceladas devido à pouca adesão dos utentes. Na nossa opinião poderia ter havido mais divulgação das aulas, sendo esta falha da nossa inteira responsabilidade.

Em relação aos professores que nos acompanharam durante o estágio, aqui fica um conselho futuro para todos os orientadores, deveria haver muita mais motivação por parte destes e avaliações periódicas (cerca de 2 em 2 semanas) aos alunos que se encontram a estagiar na instituição. Isso levaria a uma maior pressão nos alunos, um maior empenho, melhor desempenho, constante motivação e trabalho que levaria a um maior profissionalismo e a uma melhor preparação para o futuro. Confesso que houve um ponto crucial no nosso estágio e em que a motivação era quase nula e tiveram que ser as próprias alunas a criar essa motivação. Quanto ao apoio prestado pelos professores em resolver qualquer assunto, esse foi fantástico e sempre constante.



## 1 – Conclusão

Como diria Antoine Lavoisier, (2011) *“Na natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma.”* Assim acontece o mesmo na formação de um futuro profissional de desporto. O desporto e a vontade de querer praticá-lo, transmiti-lo, estudá-lo, vivê-lo, é algo que nasce connosco e nesta natureza em que estamos inseridos, transformamo-nos, com o apoio de tudo e todos, com vontade própria e com o espírito que só de quem gosta do que faz, em verdadeiros profissionais desta vida, o desporto.

Foram muitos os aspectos positivos a apontar durante todo o curso e obviamente no estágio curricular. Os objectivos iniciais foram alcançados e, de certa forma, conseguimos ultrapassar a fasquia inicial desses mesmos, conseguindo realizar muitas mais actividades. Fomos pôs-tos à prova e claro, há muitos aspectos ainda a melhorar para se tentar alcançar aquela margem de “perfeição” e sucesso que se pretende.

Foram 3 anos de muita luta, muitas experiências, muitos erros cometidos sobretudo no estágio curricular, mas que, no entanto, nos fazem corrigi-los e tentar ser alguém melhor, um futuro profissional e pronto para encarar o difícil mercado de trabalho que se aproxima.

Foram uns anos muito intensivos, cheios de aprendizagem. Porém um verdadeiro profissional nunca desiste da sua formação e para além do curso e das grandes experiências, ainda há muito para aprender, muito para viver.

O estágio curricular mostrou-nos dificuldades e desavenças, mas mostrou-nos também que somos capazes de alcançar aquilo que queremos, mas sempre com trabalho e dedicação.



## Bibliografia

IPG. (29 de Junho de 2011). *IPG*. Obtido em 2011 de Junho de 29, de IPG:

[http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

Municipal, C. (6 de Julho de 2006). *Município da Guarda*. Obtido em 29 de Junho de 2011, de

Município da Guarda: <http://www.mun-guarda.pt/>

wikipédia. (23 de Março de 2011). *Wikipédia - A enciclopédia livre*. Obtido em 29 de Junho de

2011, de wikipédia: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Antoine\\_Lavoisier](http://pt.wikipedia.org/wiki/Antoine_Lavoisier)





# Anexos



## Lista de anexos

Anexo 1 – Cronograma Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Anexo 2 – Horário IPGym

Anexo 3 – Panfleto IPGym

Anexo 4 – Regulamento IPGym

Anexo 5 – Ficha de inscrição

Anexo 6 – Exemplos de planos de aula: Aeróbica, Localizada e Circuito

Anexo 7 – Ficha de avaliação física

Anexo 8 – Ficha de prescrição do exercício

Anexo 9 – Certificado de formação complementar



# Anexo 1

---








## **Cronograma Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



**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	
3		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D		3ª		6ª	
4		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª		S	
5		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª		D	
6		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª		2ª	
7		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S		3ª	
8		6ª		2ª		4ª		S		3ª		3ª		6ª		D		4ª	
9		S		3ª		5ª		D		4ª		4ª		S		2ª		5ª	
10		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D		3ª		6ª	
11		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª		S	
12		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª		D	
13		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª		2ª	
14		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S		3ª	
15		6ª		2ª		4ª		S		3ª		3ª		6ª		D		4ª	
16		S		3ª		5ª		D		4ª		4ª		S		2ª		5ª	
17		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D		3ª		6ª	
18		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª		S	
19		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª		D	
20		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª		2ª	
21		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S		3ª	
22		6ª		2ª		4ª		S		3ª		3ª		6ª		D		4ª	
23		S		3ª		5ª		D		4ª		4ª		S		2ª		5ª	
24		D		4ª		6ª		2ª		5ª		5ª		D		3ª		6ª	
25		2ª		5ª		S		3ª		6ª		6ª		2ª		4ª		S	
26		3ª		6ª		D		4ª		S		S		3ª		5ª		D	
27		4ª		S		2ª		5ª		D		D		4ª		6ª		2ª	
28		5ª		D		3ª		6ª		2ª		2ª		5ª		S		3ª	
29		6ª		2ª		4ª		S				3ª		6ª		D		4ª	
30		S		3ª		5ª		D				4ª		S		2ª		5ª	
31		D				6ª		2ª				5ª				3ª			

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



# Anexo 2

---

Horário IPGym



## Horário 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



# Anexo 3

---

Panfleto IPGym

## Panfleto IPGym



Local: Ginásio de musculção e cardiofitness  
Sala de dança  
ESECD



### As nossas modalidades

Informação relativa às modalidades que oferecemos.

Inscrições abertas na secretaria da ESECD

#### Descrição das aulas

**Localizada** - Aula de resistência muscular localizada, cujo objectivo é a definição e tonificação muscular.

**Abdominal** - Aula de resistência muscular localizada que tem como objectivo principal tonificar e definir a musculatura da região abdominal.

**Aerobic Dance** - Visa a melhoria funcional do sistema cardiovascular e respiratório, da coordenação, do ritmo, do equilíbrio e da orientação espacial.

**Step Dance** - Aula realizada com a ajuda de plataforma, ao som da música motivante e que combina vários movimentos aeróbios, com força e coordenação.



**Cardiofitness** - É uma actividade onde se trabalha o músculo mais importante: o coração. Permite desenvolver a capacidade cardio-respiratória através de máquinas cardiovasculares como: passadeira, bicicleta, step e elíptica, melhorando assim, a condição física e bem-estar geral.

**Musculação** - As máquinas de musculação e o trabalho com halteres, permitem um trabalho de resistência, tonificação e hipertrofia (aumento da massa muscular). O programa de treino respeita a individualidade, onde são seleccionados exercícios, cargas, repetições e séries, indo de encontro às necessidades de cada pessoa.



#### HORÁRIOS

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
18:00 - 19:00	Aerobic Dance	Circuito	Aerobic Dance	Step			
19:00 - 20:00	Localizada	Aero Combat	Localizada				
09:30 - 18:00	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre		
18:00 - 20:30	C/ orientador	C/ orientador	C/ orientador	C/ orientador	C/ orientador		

Instrutores: Francisco Crespo, Hugo Sousa,  
Luís Ferreira, Pedro Correia





# Anexo 4

---

Regulamento IPGym



## Regulamento IPGym

O presente regulamento, elaborado no âmbito projecto das actividades de *Musculação* e *Fitness*, proposto pelo Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, será regido pelas seguintes normas de funcionamento:

- 1 – A gestão e organização das actividades do Ginásio de Musculação, no âmbito do projecto acima mencionado, bem como a orientação técnica dos programas de treino e avaliação da condição física, serão da responsabilidade dos docentes envolvidos no processo;
- 2 – O acesso ao Ginásio de Musculação será condicionado aos utentes que efectuaram a sua inscrição nas actividades do projecto, nomeadamente: alunos, docentes, funcionários do IPG e utentes externos;
- 3 – O acesso ao ginásio de Musculação implica a aceitação do presente regulamento, que deverá ser entregue aos utentes e/ou estar exposto num local visível;
- 4 – O horário de funcionamento para a sala de musculação será de terça-feira a sexta-feira das 18:00h às 20:30h e para as aulas de cardiofitness terça-feira e quinta-feira das 13:00h às 13:45h, não sendo permitida a entrada para inicio de treino após as 20:00h para a sala de musculação e após as 13:05h para as aulas de cardiofitness;
- 5 – O número máximo de utilizadores em simultâneo será de 20 utentes;



**6** – Todos os utentes deverão utilizar calçado e equipamento desportivo adequado à realização das actividades, bem como, uma toalha que deverá ser colocada sobre as máquinas durante a sua utilização;

**7** – Não será permitido o deslocamento das máquinas durante da sua posição original, nem outra utilização a não ser para o fim a que se destinam. Após a sua utilização deverão ser colocadas na posição de descanso e/ou desligadas;

**8** – Todo o material e equipamento de peso livre deverá ser arrumado nos locais próprios após a sua utilização;

**9** – No caso de ser detectado algum tipo de avaria, mau funcionamento ou irregularidade nas máquinas e equipamento, deverão ser imediatamente comunicadas;

**10** – Qualquer dano provocado nas máquinas e equipamentos, causados pela má utilização, será da responsabilidade do utente, ao qual poderão ser imputados os danos registados;

**11** – Em caso de acidente ou lesão decorrente da prática da actividade, o utente estará coberto por um seguro desportivo;

**12** – O cumprimento do estipulado no presente regulamento é obrigatório. Qualquer utente que não respeite as suas normas, de forma contínua e sistemática, poderá ser interditado o acesso ao Ginásio de Musculação;

**13** – Qualquer caso omissos deverá ser resolvido pelos docentes responsáveis;



**14** – O presente regulamento foi aprovado pela Direcção da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda em de Outubro de 2008.




# Anexo 5

---

Ficha de inscrição



## Ficha de inscrição

Ficha de Inscrição		IPGym 		
Identificação				
Nome Completo:	<input type="text"/>			
Morada:	<input type="text"/>			
Código Postal:	<input type="text"/>			
Telefone/Telemóvel:	<input type="text"/>			
E-mail:	<input type="text"/>			
Profissão/Curso:	<input type="text"/>	Nº Aluno:	<input type="text"/>	
Modalidade de Pagamento:				
Inscrição + Seguro - 7,5	<input type="text"/>			
Aulas alunos/funcionários-15	<input type="text"/>	Orientador	<input type="text"/>	
Aulas de Grupo	<input type="text"/>			
Alunos Livre-10	<input type="text"/>	Docentes/Externos - 20	<input type="text"/>	
Assinatura:	<input type="text"/>		Data:	<input type="text"/>



# Anexo 6

---

Exemplos de planos de aula: Aeróbica, Localizada e Circuito



### Exemplo de um plano de aula de aeróbica

**Aula nº:** 37    **Local:** Sala de dança    **Hora:** 18h30m    **Data:** 08 – 06 – 2011

**Tema:** Consolidação – coreografia final    **Materiais:** -----

<b>Passo</b>	<b>Tempos</b>	<b>Descrição (direcções)</b>
Passo toque – step touch	2T	4x
Passo em V – V step	4T	4 x
Passo em A – A step	4T	
Marcha - March	8 T	4 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	8x
Elevação de joelho – knee up	2T cada	8 x cada um
Saltos	4T	2x

**Coreografia final:** - 4x marcha; 8x calcanhar direita; 8x joelho direita; 2x grapevine direita; 4x step touch frente; 4x step touch trás; 4x V; 4x A; 8x V+A (acompanhamento dos braços); 4x chuto direita; 4x chuto alternado; 4x chuto esquerda; 4x marcha; 8x calcanhar esquerda; 8x joelho esquerda; 2x grapevine esquerda; 4x step touch frente; 4x step touch trás; 4x V; 4x A; 8x V+A (acompanhamento dos braços);

#### **Reflexão:**

Aspectos positivos: Tempo de empenhamento motor;

Feedbacks áudio-visuais;

Aspectos a melhorar: Clima de aula;





### Exemplo de um plano de aula de localizada

**Aula nº:** 37    **Local:** Sala de dança    **Hora:** 19h00m    **Data:** 08 – 06 – 2011

<b>Exercício</b>	<b>Repetições</b>	<b>Séries</b>
Abdominais – 3, 10 e 12	15	4
Braços – 7		
Pernas – 6, 7, 8 e 9		
Alongamentos – 6, 7, 8, 11 e 12	15'' cada um	

Tema: Consolidação

Materiais: Fitballs, e colchonetes

#### Reflexão:

Aspectos positivos: Feedbacks áudio-visuais;

Aspectos a melhorar: Tempo de empenhamento motor;



### Exemplo de um plano de aula de circuito

**Aula nº:** 37    **Local:** ginásio de musculação e cardiofitness

**Hora:** 18:30    **Data:** 19 – 05 – 2011    **Tema:** Círculo de musculação III

**Materiais:** colchonetes

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

#### **Reflexão:**

Aspectos positivos: Clima de aula;

Aspectos a melhorar: Variabilidade de exercícios;



# Anexo 7

---

## Ficha de avaliação física



## Ficha de avaliação física

IPGym - Ginásio de Musculação e Cardiofitness



Nome			
Idade		Peso	
Factores de risco:			
FCMax	220	FCRep	
Tensão arterial			
Composição corporal		IMC	#DIV/0!
Massa gorda (%)			
Massa isenta de Gordura (%)			
Massa muscular (%)			
Massa óssea (kg)			
Pregas adiposas (mm)			
Bicipital			
Tricipital			
Abdominal			
Subescapular			
Supra - ilíaca			
Perímetro (cm)			
Bicipital			
Cintura			
Anca			
Determinação de 1 RM			
7			
8			
9			
10			
13			
15			
17			
Trícepe c/barra			
Bícepe no puxador			

IPGym 2010/2011 - Ficha de avaliação física



# Anexo 8

---

## Ficha de prescrição do exercício



### Ficha de prescrição do exercício

IPGym - Ginásio de Musculação e Cardiofitness



Nome  Data

Objectivo

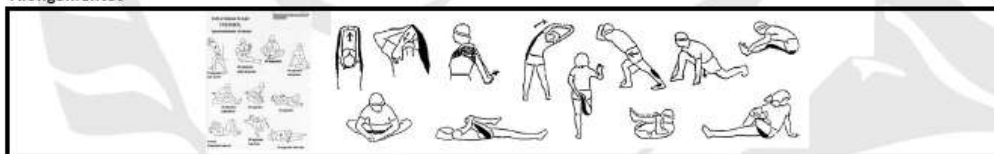
Treino aeróbio inicial

Treino de musculação

Máquina/Grupo muscular	Nº máquina	Carga	Nº repetições	Nº séries	Temp de rep./séries

Treino aeróbio final

Alongamentos



Monitor

IPGym 2010/2011 - Plano de treino



# Anexo 9

---

## **Certificado de formação complementar**



**Certificado de acção de formação Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição**

# CERTIFICADO



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

Certifica-se que

***Luis Carlos Ribeiro Ferreira***

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)

