

Relatório de Estágio

Samuel Silva Daniel

Curso Técnico Superior Profissional
em Treino Desportivo

jul | 2022

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

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



Relatório Final de Estágio
Curso Técnico Superior Profissional

Samuel Silva Daniel 1705132

julho de 2022

POLI TÉCNICO GUARDA

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



Relatório Final de Estágio
Curso Técnico Superior Profissional

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2º ano do curso técnico superior profissional de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto nos termos do Regulamento de Estágio, aprovado em 20 setembro de 2021.

Docente coordenador: Professora Catarina Santos

Tutor de Estágio: Humberto Fonseca

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Instituição de Ensino

Nome: Instituto Politécnico da Guarda

Presidente da Instituição: Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretor de curso: Professor Pedro Tiago Matos Esteves

Coordenadora de estágio: Professora Catarina Santos

Estagiário

Nome: Samuel Silva Daniel

Número de Estudante: 1705132

Curso: cTeSP Treino Desportivo

Período de Estágio: 20 de setembro de 2021 a 26 de maio de 2022

Entidade acolhedora

Nome: Académico de Viseu Futebol Clube

Endereço: viseunatacao@gmail.com

Tutor de estágio

Nome: Humberto da Fonseca

Grau académico: Mestrado em Ensino

Cargo: Treinador Principal

Grau de Treinador: Nível 3

Agradecimentos

Quero começar por agradecer à instituição que me acolheu ao longo deste curso, Instituto Politécnico da Guarda e à instituição que me acolheu para a realização do estágio, Académico de Viseu Futebol Clube- Secção Natação Pura Desportiva (NPD), pois sem eles não era possível concluir esta etapa.

Agradeço à Professora Catarina Santos, minha orientadora de estágio, por me conduzir durante este percurso e auxiliando na realização deste mesmo relatório.

Devo também ao Treinador Humberto Fonseca, supervisor de estágio e à presidente de clube Irene Frias, por toda a disponibilidade prestada e por todo o conhecimento que foi disponibilizado ao longo do período de estágio.

De seguida, reconheço a todos os treinadores e estagiários com quem tive o prazer de trabalhar, trataram-me muito bem e me passaram grandes valores que vou levar para a vida. Também tenho uma palavra de agradecimento ao meu colega de estágio, Luís Laranjeira, por ter sido uma companhia ao longo deste percurso.

Por último, mas não menos importante, quero gratular aos meus familiares mais próximos e principalmente aos meus pais pelo sacrifício que fizeram para que tivesse tudo o que precisava para concluir esta fase e pelo apoio incondicional dado pela minha namorada.

Resumo

Neste segmento, pretendo demonstrar o trabalho realizado ao longo do estágio curricular, que decorreu no Académico de Viseu Futebol Clube- Secção de Natação Pura Desportiva, que teve início a dia 20 de setembro de 2021 e o seu término a 26 de maio de 2022, no âmbito do Curso Técnico e Superior Profissional de Treino Desportivo da Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Neste documento irei mencionar todas as tarefas que realizei na minha entidade de estágio, localizada em Viseu. Durante o estágio prestei sempre auxílio a cada um dos treinadores para qualquer tipo de intervenção, acompanhei mais especificamente os atletas do treinador principal, considerando-me uma grande ajuda, pelo que participei e coordenei o treino enquanto “treinador” auxiliar do escalão dos infantis. Fui elaborando outras tarefas por minha autonomia, como o planeamento e periodização do treino, a avaliação da performance de cada atleta, a análise mais detalhada da sua evolução dos tempos por provas e a participação em provas competitivas.

Palavras-chave: Treino Desportivo; Tarefas; Treinador; Provas;

Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Índice De Tabelas.....	XIII
Índice de Figuras	XV
Introdução	1
1.Enquadramento e Caracterização do Local de Acolhimento	3
1.1 Enquadramento geográfico	4
1.2. Caracterização do Local de Acolhimento	5
1.2.1. História do Clube	5
1.2.2 Localização do local de acolhimento	6
1.3. Recursos do Local de Acolhimento	6
1.3.1. Recursos Humanos.....	6
1.3.2. Recursos Físicos.....	7
1.3.3 Recursos Materiais	8
2.Objetivos e Planeamento e Periodização de Estágio.....	9
2.1. Objetivos Gerais.....	10
2.2. Objetivos Específicos.....	10
2.3 Planeamento (calendarização do estágio).....	10
2.4. Fases de Intervenção	12
3.Atividades Desenvolvidas	13
3.1. Planeamento e Periodização do treino.....	14
3.1.1 Modelos de Atleta	14
3.1.2 Plano de Trabalho.....	15
3.2 Macro ciclos.....	16
3.3. Sessão de Treino	17
3.4. Avaliação da Performance	19

3.5 Análise e observação dos tempos por prova	21
3.6 Participação em Competições	22
4. Reflexão Final	23
Bibliografia	25

Índice De Tabelas

Tabela 1. Material de Apoio.....	8
Tabela 2. Horas de contacto e não contacto	10
Tabela 3. Horas Totais	11
Tabela 4. Horário Semanal.....	12
Tabela 5. Número de atletas por cada escalão.....	14
Tabela 6. Características antropométricas.....	15
Tabela 7. Plano de Treino Cadetes.....	17
Tabela 8. Plano de Treino Infantis	18
Tabela 9. Evolução dos 100 Livres ao longo da Época.....	19
Tabela 10. Evolução dos m/s na prova de 100 Livres ao longo da época.....	19
Tabela 11. Análise de Qualidade de nado ao longo da Época.....	20
Tabela 12. Tempo de Provas	21

Índice de Figuras

Figura 1- Brasão de Viseu.....	4
Figura 2:Emblema do Académico Viseu Futebol Clube.....	5
Figura 3. Tanque de 25 metros com 8 pistas.....	7
Figura 4. Tanque de Aprendizagem.....	7
Figura 5. Tanque de 25 metros com 6 pistas.....	7
Figura 6.Microciclo 23 do macro ciclo 1.....	16
Figura 7.Microciclo 3 do Macro ciclo 2.....	17
Figura 8. Treino de Infantis.....	18
Figura 9. 2ºmomento avaliativo a Livres.....	21
Figura 10. Participação em prova.....	22

Introdução

No âmbito do Curso Técnico Superior Profissional em Treino Desportivo, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, cabe a realização de um estágio no 2ºano, com a duração de 750 horas, que iniciou a 20 de setembro de 2021 e finalizou a 26 de maio de 2022.

Escolhi a modalidade de Natação Pura Desportiva (NPD) porque desde os meus 4 anos de idade que a pratico e fui federado durante 6 anos, logo sentia um à vontade enorme na modalidade em questão. A entidade escolhida para a realização do estágio foi o Académico de Viseu Futebol Clube – Secção de Natação (Anexo 1), cujo local de realização dos treinos se situa nas Piscinas Municipais do Fontelo, na cidade de Viseu. Escolhi este local de estágio porque já tinha treinado nesse mesmo e me sentiria mais a vontade, e eles já confiavam nas minhas capacidades para as funções de estagiário.

O objetivo passa por descrever de uma forma mais pormenorizada todas as atividades desenvolvidas, todos os aspetos positivos que retirei do estágio e todas as minhas maiores dificuldades. Ao longo deste relatório de estágio irei descrever todas as aprendizagens que vivenciei.

Durante o estágio foi possível aplicar muitos dos conhecimentos obtidos na componente teórico-prática destes dois anos de curso. Esta aplicação ao contexto real é extremamente importante para a consecução dos meus objetivos como futuro treinador. Um trabalho devidamente orientado e supervisionado, que, no final, pretende contribuir para a minha profissionalização na área de treino Desportivo.

O presente documento encontra-se estruturado em 4 capítulos:

- Capítulo 1– Enquadramento e caracterização de local de acolhimento;
- Capítulo 2- Objetivos e Planeamento de estágio e Periodização do treino
- Capítulo 3- Tarefas desenvolvidas
- Capítulo 4- Reflexão Final

1.Enquadramento e Caracterização do Local de Acolhimento

1. Enquadramento e Caracterização do Local de Acolhimento

1.1 Enquadramento geográfico

Viseu é uma cidade-jardim, com os seus parques verdes e árvores centenárias, localizada no coração de Portugal, do distrito homónimo, situada na província da Beira Alta, Região do Centro e sub-região do Dão-Lafões.

Com 100.000 habitantes, Viseu foi eleita pelos consumidores portugueses, em 2018, como a cidade mais saudável, segura e com melhor qualidade de vida de Portugal.

É sede do município de Viseu com 507,10 km² de área e 99 561 habitantes (2021), dividido em 25 freguesias. Viseu é centro da Comunidade Intermunicipal de Viseu Dão Lafões, composta por 14 municípios e servindo uma população de cerca de 270 000 habitantes. Este é limitado a norte pelo município de Castro Daire, a nordeste por Vila Nova de Paiva, a leste por Sátão e Penalva do Castelo, a sudeste por Mangualde e Nelas, a sul por Carregal do Sal, a sudoeste por Tondela, a oeste por Vouzela e a noroeste por São Pedro do Sul. Para além de sede de distrito e de município, Viseu é igualmente sede de diocese e de comarca.

Viseu é conhecida pelas suas tradições e artesanato, mas também pela forte componente empreendedora e tecnológica. É uma cidade acolhedora e romântica, de mitos e heróis, com um rico património histórico.



Figura 1- Brasão de Viseu

Fonte: Câmara Municipal de Viseu

1.2. Caracterização do Local de Acolhimento

1.2.1. História do Clube

O CAF (Clube Académico de Futebol) foi fundado no início do séc. XX por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio da Via Sacra, o que justificou o seu nome de Académico e a predominância da cor negra. O primeiro eco da existência do CAF referenciado na imprensa local data de 7 de junho de 1914, e diz respeito a um encontro de futebol realizado no Campo de Viriato entre “os teams desportivos de Tondela e do Académico de Viseu”. Nessa altura, de forma aleatória, foi referenciada como data de fundação o ano de 1917.

CAF ou “O Académico de Viseu” ou ainda, “O Viseu” foi o maior embaixador de toda a Região da Beira Alta congregando vontades de todos os beirões e marcando o futebol português através da magia que as suas equipas espalhavam em campo. No entanto, o CAF era grande de mais para morrer e se, em termos jurídicos este foi declarado extinto a verdade é que a sua memória e mais importante ainda, a vontade de vencer da Região de Viseu tinha de ser preservada e continuada.

Foi este grupo de sócios, ex-dirigentes e simpatizantes do CAF sobre a vontade do Senhor António Silva Albino, que foram recuperar o orgulho, como é exemplo as taças do Clube que tinham sido objetos de penhora. Independentemente das polémicas geradas na altura, o Académico de Viseu Futebol Clube (enquanto prolongamento do CAF) constitui um caso de sucesso desportivo tendo num curtíssimo período de vida de sete anos, onde obteve muitos sucessos desportivos coroados no ano de 2012 pela subida à II Divisão de Futebol com o título de Campeão Nacional da III Divisão Nacional de Futebol. Por outro lado, honrando os princípios do CAF, é de longe o Clube mais eclético de toda a Região através das suas modalidades de Futebol, Andebol, Natação, Atletismo e Pesca Desportiva que hoje marcam as competições nacionais obtendo as mais elevadas honras para a cidade de Viseu.



Figura 2: Emblema do Académico Viseu Futebol Clube

Fonte: Associação de Natação Centro e Norte de Portugal

1.2.2 Localização do local de acolhimento

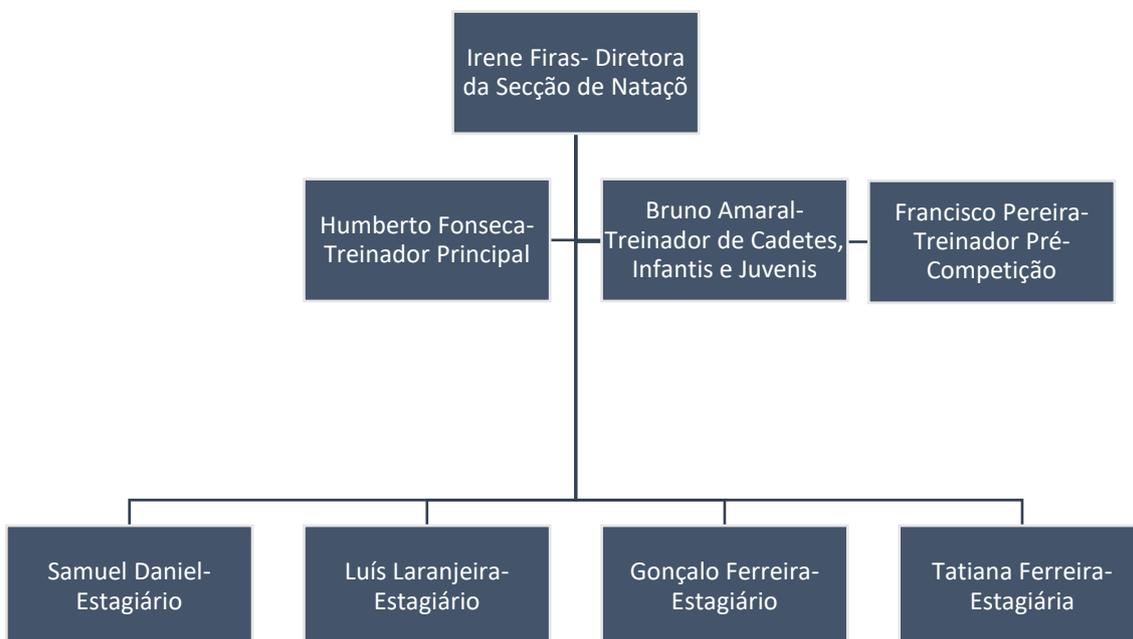
O Académico de Viseu Futebol Clube- Secção de Natação Pura localiza- se em Viseu no Parque Desportivo do Fontelo.

O parque desportivo do Fontelo proporciona a prática de vários desportos. A região oferece ainda condições excecionais no que toca a desportos radicais, de montanha e rio (BTT, Trail, escalada, orientação, *canyoning*, canoagem, *geocaching*).

1.3. Recursos do Local de Acolhimento

1.3.1. Recursos Humanos

A equipa técnica do Académico de Viseu Futebol Clube – Secção de Natação é constituída por três treinadores e quatro estagiários:



1.3.2. Recursos Físicos

Os treinos desta modalidade decorrem nas Piscinas Municipais do Fontelo, situadas na Avenida José Relvas, no Parque Desportivo do Fontelo. Estas instalações dispõem de três tanques, dois de maior dimensão e um mais pequeno:

- Tanque de 8 pistas, com 25 x 16,66 metros (Figura 3);
- Tanque de aprendizagem, com 18 x 8 metros (Figura 4);
- Tanque de 6 pistas, com 25 x 12,50 metros (Figura 5);



Figura 3. Tanque de 25 metros com 8 pistas



Figura 4. Tanque de Aprendizagem



Figura 5. Tanque de 25 metros com 6 pistas

Fonte: Câmara Municipal de Viseu

Espaços de Apoio:

Espaço equipado com três balneários (masculino, feminino e para crianças), para os utentes utilizarem. A tipologia do balneário das crianças é mista para permitir que haja acesso por parte dos pais. Verifica-se também a existência de um gabinete de avaliação, dois escritórios, uma sala de primeiros socorros, dois anexos (local para o material de natação dos atletas), bancadas (lotação máxima de 300 lugares), balcão de atendimento das instalações desportivas municipais, gabinete administrativo e café/bar.

1.3.3 Recursos Materiais

O material que o Clube dispõe para a realização dos treinos consta da Tabela 1, onde está a sua designação e a quantidade existente, sendo avaliado de forma qualitativa. O estado de conservação “muito bom” é representado por 5 bolas verdes, e o “muito mau” por 5 bolas pretas; i.e., quanto mais bolas pretas, pior o seu estado. No geral o material encontra-se em bom estado de conservação.

Tabela 1. Material de Apoio

Material	Quantidade	Estado de Conservação
Placas (médias e grandes)	30/80	
<i>Pullbouy</i>	50	
Esparguetes	30	
Bolas	15	
Argolas	45	
Arcos	5	
Barbatanas	40	
Colchões (circulares e retangulares)	8	
Fantasma	2	

2.Objetivos e Planeamento e Periodização de Estágio

2. Objetivos e Planeamento e Periodização de estágio

2.1. Objetivos Gerais

- Participar no processo de planeamento da carreira desportiva;
- Colaborar na deteção e seleção de talento em jovens praticantes;
- Intervir no planeamento do treino e da competição;
- Dinamizar as sessões de treino;
- Orientar a participação dos praticantes em competição;

2.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos que definimos, em articulação com o meu tutor de estágio e restantes treinadores, são seguintes:

- Aplicar conhecimentos teórico-práticos e desenvolver as capacidades necessárias ao treino da disciplina-natação pura;
- Organizar e conduzir as sessões de treino propícias à consolidação e a novas aprendizagens adequadas ao nível de desenvolvimento dos nadadores;
- Transmitir e inculcar valores desportivos (disciplina, espírito de equipa, desportivismo, honestidade...);
- Desenvolver os conhecimentos, as competências e as habilidades necessárias para fomentar o potencial do praticante, permitindo-lhe atingir no futuro o melhor rendimento possível, de acordo com as suas capacidades;

2.3 Planeamento (calendarização do estágio)

Neste ponto, abordo a calendarização do estágio, tendo início a 20 de setembro de 2021 e finalizando a 26 de maio de 2022, com um total de 750 horas. A (Tabela 2) representa a soma de horas de contacto e não contacto, na (Tabela 3) apresento as minhas horas diárias de cada mês e na (Tabela 4) o meu horário semanal, as horas que ocupei com as aulas, em viagens e em estágio.

Tabela 2. Horas de contacto e não contacto

	Horas de contacto	Horas não contacto
	600	150
Total	750	

Tabela 3. Horas Totais

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC	HC	HNC
1	0	0	5	0	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0	0	4	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	
3	0	0	0	0	5	0	6	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	
4	0	0	6	0	6	0	4	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	
5	0	0	5	0	5	0	0	0	5	0	0	0	14	0	0	0	5	
6	0	0	6	0	8	0	0	0	5	0	0	0	13	0	5	0	5	
7	0	0	5	0	12	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	
8	0	0	6	0	0	0	0	0	3	0	5	0	0	0	5	0	0	
9	0	0	3	0	0	0	5	0	0	0	5	0	5	0	3	0	0	
10	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	
11	0	0	0	0	6	0	3	0	0	0	3	0	5	0	0	0	5	
12	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	5	
13	0	0	5	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	
15	0	0	6	0	0	0	5	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
16	0	0	3	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	
17	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	
18	0	0	0	0	5	0	3	0	0	0	0	1	5	0	0	0	5	
19	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	3	0	0	0	0	
20	5	0	5	0	0	0	0	0	5	0	7	0	0	0	0	0	0	
21	4	0	6	0	0	0	6	0	5	0	0	0	0	0	5	0	3	
22	5	0	5	0	0	0	5	0	3	0	0	0	0	0	5	0	0	
23	5	0	4	0	0	0	5	0	0	0	6	0	0	0	3	0	0	
24	5	0	0	0	6	0	0	0	0	0	6	0	5	0	12	1	0	
25	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	6	0	5	0	0	0	5	
26	0	0	0	0	5	0	0	0	6	0	4	0	8	0	0	0	5	
27	6	0	5	0	4	0	6	0	6	0	6	0	0	0	5	0	0	
28	5	0	5	0	0	0	5	0	6	0	0	0	0	0	5	0	0	
29	5	0	5	0	0	0	5	0	9	0	0	0	0	0	5	0	0	
30	5	0	6	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	
T.H Mensais	50	1	112	1	95	0	97	1	63	0	96	4	105	0	75	3	50	0
Total de Horas	750																	

Tabela 4. Horário Semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Legenda:	Aulas
	Treino
	Viagem

2.4. Fases de Intervenção

A minha intervenção enquanto estagiário, foi um pouco mais simplificada devido a já ter um grande conhecimento sobre a modalidade e sobre a própria identidade de estágio. Na primeira semana foi a fase de integração e planeamento, adaptação à entidade acolhedora do estágio, definição dos objetivos e linhas de intervenção do estágio e planeamento das atividades a realizar. A minha fase de intervenção começou logo na segunda semana de estágio, observei o processo de treino, fiz uma intervenção supervisionada na orientação de exercícios de treino, colaborei na avaliação e planificação do treino, participei em diversos momentos competitivos. Fase de conclusão e avaliação elaborei o relatório de estágio para defesa pública.

3. Atividades Desenvolvidas

3. Atividades Desenvolvidas

As minhas atividades enquanto estagiário foram muito diversificadas, assim como, um planeamento e periodização do treino para cada escalão, sempre com o auxílio do treinador Bruno Amaral. Estruturámos o modelo de atletas (ponto 3.1), elaborámos os macrociclos para a nossa época desportiva (ponto 3.2), e, por vezes, eu ajudava na concretização das semanas de treino para os cadetes e infantis (ponto 3.3). No seguinte capítulo apresento uma avaliação contínua ao longo da época, respeitante ao desempenho desportivo de cada atleta do escalão Infantis (ponto 3.4), o último ponto diz respeito à minha presença em provas que o clube participou (ponto 3.5).

3.1. Planeamento e Periodização do treino

3.1.1 Modelos de Atleta

O Académico de Viseu Futebol Clube na modalidade de NPD é formado por 106 atletas dos quais se dividem em 5 escalões, como se pode observar na Tabela 5:

Tabela 5. Número de atletas por cada escalão

Cadetes	84 Atletas
Infantis	8 Atletas
Juvenis	8 Atletas
Juniores	3 Atletas
Seniores	3 Atletas

Dos 106 atletas, apenas estive a trabalhar com os escalões de cadetes e infantis, mas o meu cargo de estagiário era mais focado nos infantis onde consegui fazer diversas tarefas. Na Tabela 6, encontram-se as características antropométricas dos nadadores do escalão infantil. No Índice de Massa Corporal (IMC) a cor verde simboliza que está dentro da norma, enquanto o amarelo diz que está fora dos parâmetros saudáveis. (Diniz, Accuracy of the BMI in diagnosing the excess body fat evaluated by electrical, 2018)

Tabela 6. Características antropométricas

ID	Altura (cm)	Massa Corporal (Kg)	IMC
1.M	161	45	17.4 kg/m ²
2.M	168	52	18.4 kg/m ²
3.M	153	51	21.8 kg/m ²
4.F	157	40	16.2 kg/m ²
5.M	165	52	19.1 kg/m ²
6.M	160	44	17.2 kg/m ²
7.F	152	39	16.9 kg/m ²
8.M	156	36	14.8 kg/m ²

Nota: ID- identificação, 1M- nadador masculino, 1F- nadadora feminina; Kg- Quilogramas; IMC- índice de massa corporal; cm- centímetros;

3.1.2 Plano de Trabalho

Este tópico fala sobre o planeamento do meu trabalho (Anexo 2), enquanto estagiário no meu local de acolhimento. Este foi organizado com o meu tutor de estágio Humberto Fonseca, os tópicos que inserimos inicialmente foram:

- Prestar auxílio a cada um dos treinadores para qualquer tipo de intervenção;
- Acompanhamento mais específico aos atletas de competição acompanhados pelo treinador Bruno Amaral;
- Participação e condução do treino enquanto treinador do escalão Infantis A;

3.2 Macroциclos

Um macroциclo é composto de vários mesos ciclos (no mínimo quatro). Um mesociclo é formado por vários microциclos, normalmente de dois a seis (Dantas, 2010). O académico de Viseu Futebol Clube divide a época em 2 Macroциclos distintos. O primeiro tem como objetivo a preparação para o Campeonato Zonal, e teve início a 20 de setembro de 2021 e termino a 3 de abril de 2022, composto assim por 31 microциclos. O 2º Macroциclo iniciou depois de o campeonato zonal (a 4 de abril de 2022) e teve como objetivo a preparação dos atletas para os Campeonatos Nacionais de Infantis (por realizar), estando o seu término previsto para 31 de julho de 2022, contabilizando assim r 17 microциclos. De seguida, exponho um exemplo de microциclo (número 23), aplicado no decorrer do 1º macro(Figura 6). Adicionalmente, apresento o microциclo número 3, aplicado no decorrer do 2º macroциclo (Figura 7).



Ac. Viseu

EPOCA 21/22
NATAÇÃO

MICROCICLO Nº: 23

DE 31/01 a 06/02

Nº DE SESSÕES: 6

ESCALÃO: INF

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB
AM	Aq/Re - 1800 TT - 400 A1 - 800 A2 - 800 A3 - 1400	Aq/Re - 1300 TT - 0 A1 - 600 A2 - 2500 AA - 200	Aq/Re - 1000 TT - 300 A1 - 1200 A2 - 2000 PA - 800	Aq/Re - 1800 TT - 0 A1 - 500 A2 - 1300 A3 - 1500	Aq/Re - 1600 TT - 400 A1 - 1150 A2 - 1500 AA - 150	1500 N/PR/BR Cd.100 6X50 WT 1E /15'' 100 N 200 1E PROVA 800 C BRB 100 CC T - 3000
OBJ.						WT + A3
PM	3(400L Cd.6.30'' (N/PLS/PR BRB) + 2X100E)/30'' 8X50 WT 1E/L /15'' 100 N 7X200 L Cd.3' PL16/17 400 C 8X100 (75L+251E)/(75L+252E) Cd.1.50'' 300 N T - 5200	3X400 N Cd.6.20'' 3X300 PR BRB M/C/L/20'' 3X100 BR E /15'' 20X50 L/E (12,5) Cd.1' 4X50 /3' VEL 600 L/C Cd.100 6X50 PR 1E/2E /15'' 100 CC T - 4600	1000 N BRB 12X75 N/(M/C/B Cd.1.20'' 400 (75WT+25N) 1E/L Cd.100 2(4X100 Cd.1.45'') 200C + 3' 1E/L PL17/18 600 L/C/B Cd.50 5X200 BRB N/PLS/C/ PR BRB/N Cd.3.15'' 200 N T - 5300	6X300 N/C/(50L+25E) 600 PR BRB 30X50 L 10Cd.50/45/50'' 500 C/N Cd.100 7X100 C/E Cd.1.55'' T - 5100	8X200 N/C/E/ (75L+251E) 400 WT BRB L 100 N 10X50 (15SPRINT+35N) Cd.1' 1E/L BRB 400 L/C Cd.100 10X75 L PLS Cd.1.15'' 100 C 5X150 PR BRB 200 N T - 4800	Aq/Re - 1600 TT - 300 A1 - 100 A2 - 800 A3 - 200
OBJ.	WT + A3	A2 + AA	PA + A2	A3 + A2	AA + A2	

* - C/STPUSH
** - C/VTPUSH

Total da semana: 28000 metros
Média por sessão: 4666 metros

Figura 3. Microциclo 23 do macro ciclo 1

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB
AM	Aq/Re - 1600 TT - 400 A1 - 600 A2 - 0 A3 - 2000	Aq/Re - 1200 TT - 400 A1 - 300 A2 - 2600 INICIO TREINO: 4X15" OND MAX/30" REST + 25 OND SUB FRT + 25 SUA	Aq/Re - 1600 TT - 300 A1 - 500 A2 - 600 A3 - 1600	Aq/Re - 1200 TT - 300 A1 - 500 A2 - 2500 INICIO TREINO: 4X15" OND MAX/30" REST + 25 OND SUB FRT + 25 SUA	Aq/Re - 1900 TT - 0 A1 - 200 A2 - 1000 A3 - 1500	1000 N BRB 6X100 L/C/E Cd.1.50" 16X75 Cd.1.20"/1.25" 8PLS/B PR BRB 200 N 1000 N BRB 200 CC T - 4200
OBJ.						WT + A2
PM	2X800 N/(L/E) /20" 400 WT L BRB 100 N 20X100 L Cd.1.35" PR L17 500 C T - 4600	1000 N BRB 3X200 E Cd.3.30" 4X100 WT 1E/L /15" 100 N 20X50 PLS Cd.55"/50" Cd.5 200 C 10X100 PR BRB L/C Cd.1.40" 200 CC T - 4500	4X400 N/C/E/PLS /20" 6X50 WT C /15" 100 C 4X400 L Cd.5.55" 300 C 600 PR BRB 100 N T - 4600	3x400 N BRB Cd.6.15"+4X25 WT 4Cd E /20" 20X50 L/E (12.5) Cd.55"/1.05" 100 N 10X150 PLS + BRB Cd.2.10" 400 L/C Cd.100 T - 4500	3X600 N/PLS/N/PR BRB Cd.150 3X500 L FARTLEK (100NOR+100FRT) Cd.8" 200 C 1000 N/PR BRB Cd.100 100 CC T - 4600	AGUE PROVA: 600N + 4X50(E/L) /15" 2X50 WT/N /15" 4X25 PR /10" 2X50 VEL VIR 100 N 25 SPRINT T - 1225 Aq/Re - 1225/900(X2) Comp - 500/200
OBJ.	WT + A3	WT + A2	WT + A3	WT + A2	A3 + A2	
	Total da semana: 27000/32275 metros					
	** - C/VTPUSH					
	Média por sessão: 4500 metros					

Figura 4. Microciclo 3 do Macro ciclo 2

3.3. Sessão de Treino

No que concerne às tarefas/atividades realizadas, o meu trabalho passava por auxiliar o Treinador Bruno Amaral nos escalões de cadetes, obtinha material de apoio para o treino, explicava por vezes os exercícios aos atletas, quando necessário. De seguida, pode-se encontrar um exemplo de uma Unidade de Treino, de acordo com o escalão de cadetes (Tabela 7).

Tabela 7. Plano de Treino Cadetes

Plano de Treino n: 83	17/12/20121
Escalão: Cadetes	Materiais: Placa
400 N + 300 (50L+ 25 E) +200 C+ 100 E	
12x 25 WT M /15"	
100C	
8x 50 PR E /10"	
200L	
Total: 2000	Tempo: 60'

Nota: L- Livre; M- Mariposa; C- Costas; B- Braços; WT- Técnica; PR- Pernas;E- Estilos; N- Nadar

Nos infantis obtive a autonomia de dar o treino aos atletas, seguindo o plano de treino proposto pelo treinador, criando uma boa ligação com todos os atletas e aumentando a minha motivação para estagiar.

Uma grande responsabilidade por parte do Humberto Fonseca como do Bruno Amaral, ao colocarem-me neste papel. Consegui fazer um bom trabalho e motivar muitos atletas. O meu maior objetivo era transmitir a importância da qualidade técnica de nado e não a qualificação obtida por prova. Em seguida tenho um exemplo de plano de treino dos infantis (Tabela 8). Acrescento umas fotografias de eu a auxiliar o treinador. (Figura.8)

Tabela 8. Plano de Treino Infantil

Plano de Treino: 123	18/04/2021
Escalão: Infantis	Material: Barbatanas
2X800 N/(L/E) /20''	
400 WT L BRB	
100 N	
20X100 L Cd.1.35'' PL17	
500 C	
T - 4600	

Nota: N- Nadar; L- Livres; E-Estilos; WT- Técnica; BRB- Barbatanas; PL17- Pulso 17*; C-Costas

*Contar pulsação durante 6 segundos, neste caso tem que ser igual a 17



Figura 5. Treino de Infantis

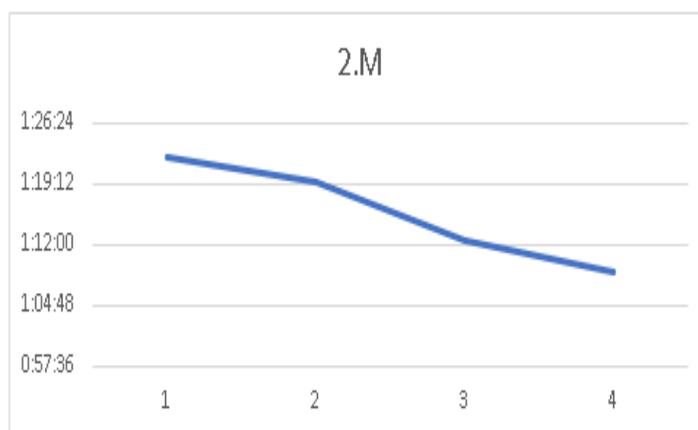
3.4. Avaliação da Performance

Neste ponto optei por avaliar de duas formas diferentes: (i) avaliar o desempenho desportivo da mesma prova ao longo da época desportiva (4 momentos) de cada atleta infantil; e (ii) avaliar a técnica de nado das 4 técnicas de nado de cada atleta, em 3 momentos da época.

(i) Análise do desempenho desportivo ao longo da época desportiva.

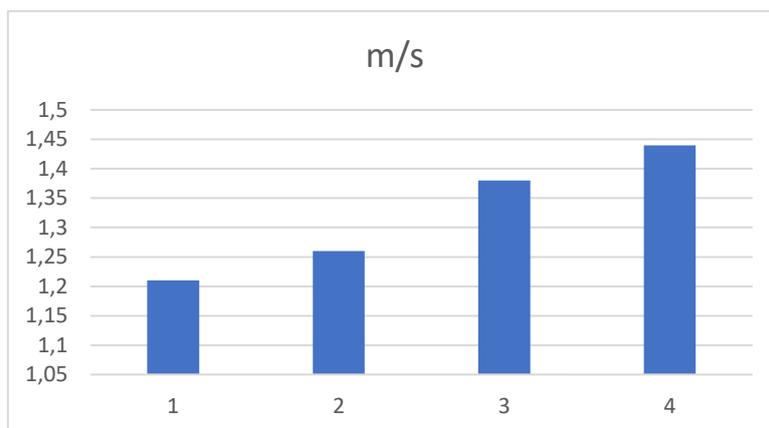
A prova na qual analisei os resultados foi a de 100 livres, por ser prova comum a todos os atletas. Todos os atletas foram avaliados nas mesmas provas, nos mesmos dias. Analisei as 4 e únicas provas de 100 livres ao longo da época (Tabela 9). Na Tabela 10 analiso, de uma forma mais pormenorizada, a sua velocidade média (metros/segundo, m/s) em cada uma das provas.

Tabela 9. Evolução dos 100 Livres ao longo da Época



Nota: 1, momento 1; 2, momento 2; 3, momento 3; 4, momento 4

Tabela 10. Evolução da velocidade de nado na prova de 100 Livres ao longo da época



Nota: 1, momento 1; 2, momento 2; 3, momento 3; 4, momento 4

Inicialmente, o nadador 2.M teve a sua prestação em 1:23.07 (83,07 segundos), tendo melhorado em 13,59 segundos ao longo da época, acabando com 1:09.48 (69,48 segundos) aos 100 Livres.

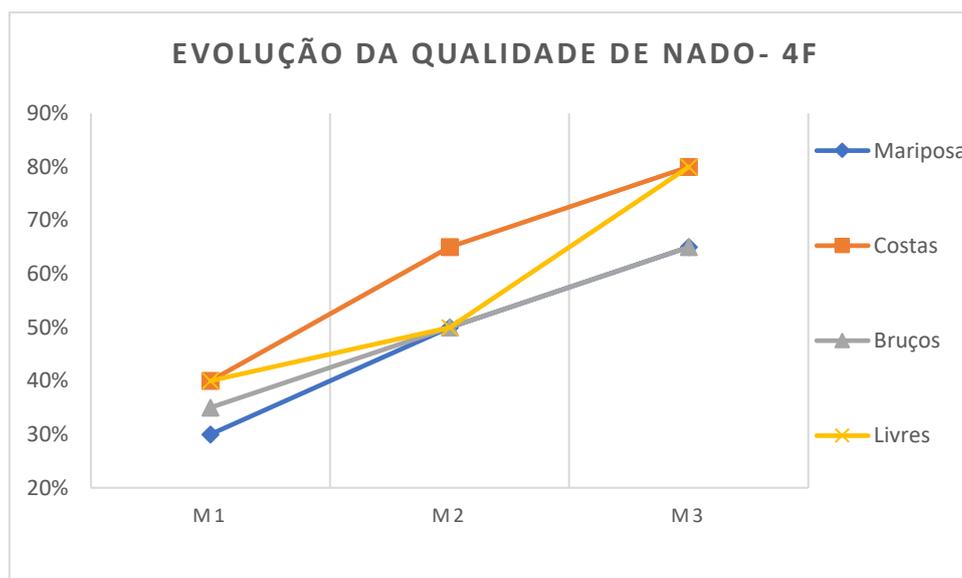
Neste seguimento, podemos observar, de uma forma mais pormenorizado (Tabela 10) , que a velocidade de nado melhorou ao longo dos 4 momentos (M1: 1,20 m/s vs M4: 1,44m/s)

(ii) Análise qualitativa da técnica de nado

A primeira análise foi efetuada no início de época, a segunda análise foi antes dos zonais e por último foi no meu penúltimo dia de estágio. Fiz uma análise continua para conseguir observar, enquanto estagiário, a evolução da qualidade de nado em cada técnica (Tabela 11).

Esta foi somente direcionada para os infantis, onde gravei com a autorização dos tutores dos atletas, e acabei por criar uma tabela com elementos técnicos importantes, seguindo as diretrizes da Federação Portuguesa de Natação (Barbosa, 2015) De seguida, apresento um exemplo de uma fase de observação num atleta e a sua evolução de qualidade de nado ao longo da época (Figura 9).

Tabela 11. Análise de Qualidade de nado ao longo da Época



Livres		Realiza		Observação	T. de Obs	Total	
		S	N				
Movimento Ondulatório							
1		Ondulação	x		0%	0%	
2		Posição correta da anca		x	0%		
3		Posição/Trajectoria dos segmentos Cabeça		x	0%		
Membros superiores							
4	Entrada	Entrada correta		x	0%	15%	
5	AD	Cotovelo Baixo		x	0%		
6	ALI	Postural Orientação das mãos		x	0%		
7		Trajeto motor assimétrico	x		5%		
8	AA	Postural Orientação das mãos	x	x	0%		
9		Trajeto subaquático	x		5%		
10	Rec	Recuperação baixa com contacto com água	x		5%		
11		Recuperação assimétrica		x	0%		
Membros inferiores							
12		Extensão dorsal do pé	x		5%	15%	
13		Posição correta dos joelhos		x	0%		
14		Amplitude de batimento	x		5%		
15		Trajeto motor assimétrico	x		5%		
Sincronização							
16		Assincronia entre 1º tempo descendente de MI e os MS	x		5%	15%	
17		Assincronia entre 2º tempo descendente de MI e os MS	x		5%		
18		Um batimento de MI por ciclo de MS	x		5%		
Respiração							
19		Emerção cabeça	x		5%	5%	
20		Imersão da cabeça		x	0%		
					Total:	50%	100%

Figura 6. 2º momento avaliativo a Livres

3.5 Análise e observação dos tempos por prova

Neste ponto, comecei de forma autónoma por colocar em tabela de Excel todas as provas e tempos dos infantis ao longo da época. À medida que fui elaborando, transmiti ao treinador Bruno Amaral o processo que utilizei onde o mesmo demonstrou interesse e adquiriu o método de organização que estruturei. Apresento um exemplo de diferentes tempos de um torneio onde os atletas nadaram várias provas (Tabela 12). Em anexo coloco todas as provas e tempos da época desportiva dos infantis.

Tabela 12. Tempo de Provas

Provas										
19 e 20 de Fevereiro/ I Torneio de Avaliação										
Atletas	100 M	100 C	100 B	100 L	200 M	200 C	200 B	200 L	100 E	200 E
1										
2				1:12.33		2:49.32		2:37.98		2:56.96
3	1:26.53	1:21.66					3:21.34	2:32.88		
4				1:16.54		3:03.58		2:40.06		3:04.53
5			1:42.53				3:47.72	2:43.94		3:07.35
6		1:31.59		1:18.04						

3.6 Participação em Competições

Ao longo desta época desportiva acompanhei os atletas, não só do escalão que vivenciava mais, mas sim de todos, tendo um papel mais importante nos infantis onde conseguia ajudar no aquecimento e dando algum tipo de motivação de forma a terem um melhor desempenho na prova. Sendo que estas foram as provas que estive presente:

- **30 e 31 de outubro-** Castro de Aire Torneio Regional de Abertura;
- **6 e 7 de novembro-** Viseu Campeonato Regional de piscina curta de Juvenis, Juniores e Seniores;
- **15 de janeiro-** Estarreja Taça ANCNP 2022
- **19 e 20 de fevereiro-** Viseu I Torneio de Avaliação
- **5 e 6 de março-** Estarreja Campeonato interdistrital de Infantis ANCNP-ANC-ANDL
- **12 de março-** Castro de Daire I Torneio inclusivo de natação adaptada
- **24 e 25 de abril-** Viseu II Torneio de Avaliação



Figura 7. Participação em prova

4. Reflexão Final

4. Reflexão Final

No âmbito da Componente Prática (Estágio), do curso ctesp Treino Desportivo, realizei o meu estágio no Académico de Viseu Futebol Clube – Secção de Natação. Através do estágio, o contacto com a realidade profissional de um clube de natação revelou uma ideia mais concreta da complexidade dos treinos e das dificuldades enfrentadas por um treinador de natação. De facto, a função de estagiário revelou-se deveras minuciosa, sobretudo no que diz respeito à gestão de recursos, desde os espaços, equipamentos e períodos de treino sendo que absorvi e inteirei-me com estas dificuldades. Durante vários anos pratiquei natação em diversos clubes de natação e nunca tive a perceção de todo o trabalho que estava para além da aplicação da aula. Assim, realizar este estágio deu-me a possibilidade de perceber e participar em todo o trabalho que está por detrás de um simples treino. Realizar este estágio revelou-se uma experiência bastante enriquecedora e deveras desafiante em muitos aspetos. Tive a oportunidade e o privilégio de trabalhar com um conjunto de treinadores bastante experientes que demonstraram uma preocupação constante em conferir uma componente verdadeiramente prática aos períodos de observação, colocando-me questões técnicas e solicitando, de forma regular, a minha intervenção/ajuda no decurso dos treinos - o comunicar de tarefas aos atletas, o controlo do número de séries, o auxílio na cronometragem e outras, atingi o prazer de desenvolver um trabalho com um grupo de atletas bastante competentes, vivi a oportunidade de exercitar a função de estagiário de natação num clube da modalidade adquirindo assim ferramentas e competências para a vida profissional e pude desenvolver atividades na área da natação e aplicar conhecimentos teóricos.

Em jeito de conclusão considero que o estágio foi muito gratificante e uma experiência muito positiva pois consegui aplicar os meus conhecimentos adquiridos ao longo destes dois anos de curso já frequentados, estes momentos tornaram-me em uma pessoa mais atenta, mais organizada, reparando na importância de transmitir *feedback* aos atletas. Mas tudo isto não seria possível sem a ligação profissional criada com o tutor e os restantes treinadores que sempre me deram o apoio necessário para cumprir os objetivos do curso e pessoais. E não me posso esquecer dos atletas que sempre cooperaram nas práticas planeadas. Todos estes fatores contribuíram e incitaram o meu empenho, motivação e dedicação.

Bibliografia

- Barbosa, T. M., Costa, M.J., Marinho, D.A, Queirós,T.,Costa, A., Cardoso, L., Machado, J.,& Silva, A.J. (2015). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação*. Fedreção Potuguesa de Natação, Lisboa. ISBN: 978-989-95747-3-1
- Dantas. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Ricyde. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(20), 231-241
- Diniz, M. L. (2018). Accuracy of the BMI in diagnosing the excess body fat evaluated by electrical. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 38(3), 154-160.

Anexos

Anexos

Anexo 1- Convenção

Anexo 2- Plano de Trabalho

Anexo 1- Convenção

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.001.01 Ano Letivo <u>21/22</u> v2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos e estágios por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p> <p>Para o efeito, a CONVENÇÃO deverá ser preenchida em <u>duplo</u> e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).</p> <p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e controlo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> EBCCD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outros</p> <p>Ato abrigo de protocolo de especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____</p> <p>Informação adicional (se aplicável) _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p> <p>Designação: _____</p> <p>Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período</p>		
1 INTERVENIENTES		
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):		
Unidade orgânica: <u>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</u>		
Morada: <u>Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50</u> Cód. postal: <u>6500-559 GUARDA</u>		
Telef.: <u>274 220 135</u> E-mail: _____ Página WEB: _____		
Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):		
Telef.: <u>274 220 146</u> E-mail: <u>gesp@ipg.pt</u>		
Docente orientador:		
Nome: <u>Maria Costa</u> Urc: <u>DESPORTO E ENTREVISTAS</u>		
E-mail: <u>maria.costa@ipg.pt</u>		
Docente coordenador (se aplicável) _____		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Samuel Silva David</u>		
N.º de estudante: <u>1705132</u> <input checked="" type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado		
Curso: <u>Tec. sup. Desporto</u> Tel: <u>965619099</u>		
E-mail: <u>sd 20022002@gmail.com</u>		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Associação de Viseu Futebol Clube - Viseu</u>		
Morada: <u>Av. Amadeu Pinto, Estádio Municipal do Fátima, s/n</u>		
Cód. postal: <u>3510</u> - <u>143</u> Localidade: <u>Viseu</u>		
Telef.: <u>252 425 268</u> Fax: _____ Página WEB: _____		
Tutor/Supervisor:		
Nome: <u>Humilda da Fonseca</u>		
Cargo/Função: <u>funcionário municipal</u> Tel. dire: <u>962501375</u>		
E-mail: <u>humildafonseca007@gmail.com</u>		
Habilitações académicas: _____		

CONVENÇÃO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP 003.05
Ano Letivo
21/22
20

2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL

INICIAR: 20092021 Término: 31052022 Duração: 750 meses / horas

3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS

Regulamento Geral de Estágios e Projeto de Fim de Curso de IPG

A convenção de estudante do IPG insere-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantida a escolha que possibilite a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de tempo escolar.

O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

Qualquer uma das partes envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saneamento Profissional (GESP).

Durante o período do estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, horários de saída, segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG

Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG

Regulamento de Estágio de Curso de Licenciatura em Desporto do IPG

Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo

Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo

Regulamento Específico do Curso de Formação do IPG - 1.º Ciclo

Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Restauração e Catering do IPG

Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG

Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.

4. ASSINATURAS

O(A) ESTUDANTE:

Nome: Leonard David Assinatura: [assinatura] Data: 29/09/2021

A ENTIDADE:

Nome: Humberto Fernandes Assinatura: [assinatura] Data: 29/09/2021

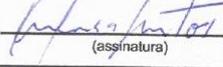
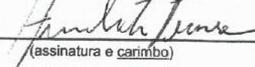
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:

Nome: [assinatura] Assinatura: [assinatura] Data: 31/05/2022



Anexo 2- Plano de Trabalho

1626

	PLANO DE TRABALHO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.06 Ano Letivo <u>21/22</u>																																																
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.																																																		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4"><u>CTeSP em TREINO DESPORTIVO</u></td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td><u>2</u></td> <td>Semestre:</td> <td><u>2</u></td> <td> <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____					Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	<u>CTeSP em TREINO DESPORTIVO</u>				Ano curricular:	<u>2</u>	Semestre:	<u>2</u>	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																		
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																																														
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																																															
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																																																		
Informação adicional: (se aplicável)																																																		
Designação:	<u>CTeSP em TREINO DESPORTIVO</u>																																																	
Ano curricular:	<u>2</u>	Semestre:	<u>2</u>	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																																														
Regime específico COVID-19? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim																																																		
1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES																																																		
Estudante: <u>Samuel Silva David</u> N.º de estudante: <u>1705132</u> Docente orientador(a): <u>GRACIJA SANTOS</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Humberto da Fonseca</u>																																																		
2. PLANO DE TRABALHO																																																		
<p>- Prestar auxílio a cada um dos treinadores para qualquer tipo de intervenção.</p> <p>- Acompanhamento mais específico aos atletas de competição acompanhados pelo treinador Bruno Amaral</p> <p>- Participação e condução do treino enquanto treinador do Escudo Infantis A.</p>																																																		
3. ASSINATURAS																																																		
O(A) Estudante <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>2</td><td>0</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td> </tr> </table>  (assinatura)	2	0	1	1	2	0	2	1	D	D	M	M	A	A	A	A	O(A) Docente Orientador(a) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td> </tr> </table>  (assinatura)	1	1	0	1	2	0	2	7	D	D	M	M	A	A	A	A	O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>9</td><td>1</td><td>9</td><td>2</td><td>0</td><td>2</td><td>1</td> </tr> <tr> <td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td> </tr> </table>  (assinatura e carimbo)	1	9	1	9	2	0	2	1	D	D	M	M	A	A	A	A
2	0	1	1	2	0	2	1																																											
D	D	M	M	A	A	A	A																																											
1	1	0	1	2	0	2	7																																											
D	D	M	M	A	A	A	A																																											
1	9	1	9	2	0	2	1																																											
D	D	M	M	A	A	A	A																																											