



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cátia Melissa Pereira de Figueiredo
Junho | 2011



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

**Estágio realizado em Viseu – Forlife – Desporto, Bem-
Estar e *Spa***

Cátia Melissa Pereira de Figueiredo

Junho de 2011



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

Estágio Realizado em Viseu – Forlife - Desporto,
Bem-Estar e *Spa*

*Relatório de Estágio apresentado no âmbito da
disciplina de Estágio Curricular do curso de
Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio
aprovado em 21 de Abril de 2010.*

Orientador da ESECD: Prof. Doutor Nuno Serra

Tutor da Instituição: Lic. Nelson Queirós

Cátia Melissa Pereira de Figueiredo

Junho de 2011

Ficha de Identificação

Aluna estagiária

Nome: Cátia Melissa Pereira de Figueiredo

Número: 5006685

Curso: Desporto

Ano: 3º

Grau de Obtenção: Licenciatura

Orientadores de estágio

Coordenador de estágios da ESECD: Prof. Doutor Nuno Miguel L. M. Cameira Serra

Orientador da ESECD: Prof. Doutor Nuno Miguel L. M. Cameira Serra

Tutor da instituição: Lic. Nelson Queirós

Local de Estágio

Nome da Instituição: Forlife – Desporto, Bem-estar e *Spa*

Morada: Palácio do Gelo *Shopping*

Quinta da Alagoa, piso -2; 3500-606 Viseu

Período de estágio

Início: 13 de Outubro de 2010

Término: 17 de Junho de 2011

Orientador da instituição: Lic. Nelson Queirós

Grau de Obtenção: Licenciatura (Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e *Health Clubs*)

Agradecimentos

A concretização deste estágio não teria sido conseguida sem a ajuda de muitas pessoas. Agradeço o apoio e o facto de nunca me abandonarem nos momentos mais difíceis.

Quero agradecer aos meus pais pois sem eles não poderia, nem teria possibilidades de realizar o meu estágio. Ao meu pai que me pagou todos os gastos feitos e à minha mãe pelas noites sentada comigo a ouvir os meus medos e anseios;

Ao meu irmão Vasco pois foi graças a ele que tive o carro nas devidas condições para me deslocar ao local de estágio;

Ao professor Nuno Serra, que deu as opiniões necessárias para me enquadrar na instituição;

Ao professor Nelson Queirós, meu orientador, pois criou-me facilidades e proporcionou-me toda a liberdade e à vontade para agir em conformidade com o que eu considerava mais correcto e adequado;

Ao Cristiano, ao Ruca, ao Marco, ao Vasco, à Lígia e à Patrícia agradeço a empatia. Graças a eles entrei num bom ambiente que me facilitou o meu desempenho;

Ao João Madeira que sempre me aconselhou e deu a mão nos momentos de fraqueza;

À Tânia Ribeiro e à Patrícia Capelo pois foram amigas incondicionais, e apenas as descobri no Forlife.

Aos professores que colaboraram comigo e me instruíram este tempo todo;

À Dr.^a Sandra que sempre foi bastante simpática para comigo;

Aos alunos que tive, pois sem eles não seria possível;

Ao Daniel que me aconselhou e forneceu material importante para mim e para este meu percurso;

À Maria que foi minha conselheira e confidente, me apoiou criticou, tal como uma boa amiga faz;

Por fim, agradeço a todos os que estiveram presentes, de uma forma ou de outra, permitindo que o meu estágio terminasse sem uma crítica por parte da equipa que me acolheu. Obrigada!

Índice

Introdução.....	1
1. Contextualização Geográfica.....	2
2. Caracterização.....	3
2.1. Caracterização do Grupo Visabeira.....	3
2.2. Caracterização do Palácio do Gelo <i>Shopping</i>	3
2.3. Caracterização da Instituição.....	4
2.3.1. Actividades Forlife.....	4
2.3.2. Recursos.....	5
3. Objectivos do Trabalho.....	10
3.1. Objectivos Gerais.....	10
3.2. Objectivos Específicos.....	11
4. Actividades Desenvolvidas.....	16
4.1. Aulas.....	16
4.2. Actividades pontuais.....	17
4.3. Actividades complementares.....	18
5. Aspectos positivos e a melhorar.....	20
6. Análise das Apreciações dos Alunos.....	21
7. Reflexão Final.....	23
Bibliografia.....	26
Anexos.....	27
Anexo 1.....	28
Planeamento Anual de Estágio.....	29
Anexo 2.....	30
Horário Inicial.....	31
Horário Final.....	32
Anexo 3.....	33
Avaliação Apreciativa.....	34
Anexo 4.....	35
Fotos.....	36
Anexo 5.....	39
Plano de Aula.....	40

Anexo 6.....	41
Ficha de Observação de aula/sessão	42

Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa (Fonte: http://www.google.pt/imgres?imgurl).....	2
Figura 2 - Palácio do Gelo <i>Shopping</i> (Fonte: http://www.google.pt/imgres?imgurl=http://).....	3
Figura 3 – Forlife (Fonte: Própria)	4
Figura 4 - Pista de Gelo (Fonte: Própria)	6
Figura 5 - Sala de Musculação (Fonte: Própria)	6
Figura 6 - Espaços Disponíveis (Fonte: Própria)	7
Figura 7 - Aula de Body Balance (Fonte: Professora Bernardete Jorge)	11
Figura 8 - Body Step - Prof. Cristiano Ribeiro (Fonte: Própria)	12
Figura 9 - Festival de Patinagem (Fonte: Aluna de Patinagem - Margarida)	13
Figura 10 - Alunos de Natação (Fonte: Própria).....	14
Figura 11 - Quadro Síntese das aulas	16
Figura 12 - Tabela Síntese das Actividades pontuais	17

Lista de Siglas

CSJMJ – Colégio Social Jesus Maria José

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

BTS – *Body Trainnig Systems*

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Glossário

Body Training Systems – Conjunto de programas desenvolvidos e difundidos pela Les Mills.

Estágio – Actividade programada e orientada por um supervisor que pode ou não ser remunerada. É uma forma de desenvolvimento prático de competências.

Feedback – Consiste em fornecer informações a uma pessoa ou a um grupo, após uma prestação motora, de modo a se poderem melhorar *performances*.

Fitness – De acordo com a *European Network of Fitness association* (s/d. cit. por Adami, 2002: 12) *fitness* é um “Estado dinâmico de bem-estar físico, psicológico e social promovido pela actividade e adaptado à competência individual, possibilidades e necessidades/preferência das pessoas que se responsabilizam pelo seu próprio desempenho”.

Hidrobike – Modalidade que consiste na utilização de uma bicicleta dentro de água de modo a que, através da realização de exercícios, se melhore a condição física.

Holding – Sociedade gestora de participações sociais com o objectivo de administrar um grupo de outras sociedades.

Health Club- Conceito único de clubes *Health & Fitness*. Tem como principal objectivo de possibilitar equilíbrio entre o corpo e a mente

Les Mills – Cadeira desportiva que desenvolve coreografias acompanhadas por música e que as lança internacionalmente a cada três meses.

Modalidade – Actividade física com um conjunto de normas (regulamento) que visa a competição entre os praticantes.

Open Day – Dia de reservado para a demonstração de algumas modalidades (Lançamento de coreografias *Les Mills*). O *Open Day* é realizado a cada três meses e a entrada é gratuita. Em português – Dia Livre.

Spa – Complexo turístico que disponibiliza momentos de prazer geralmente próximos do contacto com a natureza.

Introdução

O presente relatório enquadra-se no seguimento de todo um projecto desenvolvido em Novembro de 2010 onde apresentei os meus objectivos deste estágio. Tal como foi previamente apresentado no meu plano de estágio, durante estes nove meses participei em actividades de *fitness*, natação e patinagem no gelo.

Como é do conhecimento geral, na licenciatura de desporto, torna-se importante a existência de uma unidade curricular como o estágio para que os alunos possam pôr em prática as diversas aprendizagens, enquadrando-as no mundo do trabalho. Este estágio, por ser curricular, é uma actividade previamente programada e orientada por uma pessoa competente e especializada, sendo que no final será sujeito a uma avaliação.

Existiu uma fase de procura em que era nosso objectivo decidir o local onde iria decorrer o estágio e verificar todos os protocolos e formalidades para que este fosse possível. Para o meu estágio escolhi o *Forlife – Desporto, Bem-Estar e Spa*. A escolha deste local foi feita tendo em conta alguns factores. O primeiro deveu-se ao facto de se encontrar relativamente perto da minha área de residência, fazendo parte da minha cidade/concelho; o segundo incidiu no facto do local possuir referências positivas e ser considerado o maior ginásio do país; e o terceiro recaiu no facto deste ginásio oferecer um leque abrangente de oportunidades e experiências e, acima de tudo, a possibilidade de leccionar patinagem artística no gelo.

Este trabalho divide-se em alguns pontos. No ponto 1 é feita uma breve contextualização geográfica em que descrevo a cidade de Viseu; no ponto 2, faço caracterizações, que vão desde o Grupo Visabeira até à instituição *Forlife – Desporto, Bem-Estar e Spa*; no terceiro ponto reflecto acerca dos meus objectivos gerais e específicos e retiro conclusões acerca dos mesmos; no ponto seguinte falo um pouco das actividades desenvolvidas, não só das aulas mas também das actividades pontuais; no quinto ponto apresento os aspectos positivos e a melhorar; e por fim, no último ponto é efectuada uma reflexão acerca do estágio em que aponto os assuntos que considero mais pertinentes e necessários a serem referidos tendo em conta este meu percurso.

1. Contextualização Geográfica

A cidade de Viseu, capital de distrito, situada na região centro Norte e sub-região de Dão-lafões, e a segunda maior e mais populosa cidade do centro de Portugal, repartindo-se por 34 freguesias.

Limitada a norte por 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 (como demonstrado na figura 1); é considerada, segundo um estudo realizado pela DECO (2007, cit. por terras de Portugal, s/d) “ a melhor cidade, entre as 76 do estudo, para se viver em Portugal”.



Figura 1 – Mapa (Fonte: <http://www.google.pt/imgres?imgurl>)

Viseu encontra-se entre a Serra da Estrela a Sul e a Serra do Caramulo a Oeste.

Como capital de distrito, pertencente à província tradicional da Beira-Alta, fazendo parte também, de conselhos pertencentes ao Douro Litoral e a Trás-os-Montes e Alto Douro, é limitada a norte com os distritos do Porto, Vila Real e Bragança, a leste com o Distrito da Guarda, a sul com o distrito de Coimbra e a oeste com o distrito de Aveiro (como demonstra a Figura 1).

Viseu é o único distrito que não faz fronteira nem com o mar nem com Espanha.

2. Caracterização

Seguidamente apresentarei caracterizações essenciais para a percepção do grupo em que estive inserida; assim temos os seguintes:

2.1. Caracterização do Grupo Visabeira

O Grupo Visabeira é um dos maiores grupos a nível nacional no que diz respeito a diversas áreas, como a Visabeira Global, Visabeira Indústrias, Visabeira Participações Financeiras, Visabeira Imobiliária e Visabeira Turismo, sendo portanto um dos Holdings a nível nacional que mais comercializa produtos e serviços para o estrangeiro.

Com sede na capital de distrito - Viseu, este surgiu em 1980, sendo uma importantíssima multinacional organizada e espalhada pelos 5 continentes, repartindo-se por 12 países.

A instituição “Forlife – Desporto, Bem-estar e *Spa*” e, mais propriamente o Palácio do Gelo *Shopping* são apenas um dos seus frutos de rendimento e sucesso.

2.2. Caracterização do Palácio do Gelo *Shopping*

O centro comercial ilustrado na Figura 2 foi, no início da década de 90 o pioneiro a incorporar numa mesma instituição, as áreas do desporto, saúde, entretenimento, comércio e serviços. Após as obras de cerca de três/quatro anos, surgiu um centro comercial (com o mesmo nome) ainda mais inovador. Com uma área superior



Figura 2 - Palácio do Gelo *Shopping* (Fonte: <http://www.google.pt/imgres?imgurl=http://>)

a 175.000 m2, especialmente desenhado para usufruir dos elementos mencionados. Incorporado neste projecto, surge assim o maior clube de Desporto e Bem-Estar do país: Forlife – Desporto, Bem-Estar e *Spa*.

(Fonte: <http://www.grupovisabeira.com/site/>)

2.3. Caracterização da Instituição

O grupo Forlife é, actualmente, considerado um dos melhores e maiores *Health Club* do país devido à diversificação de aulas que proporciona aos seus clientes. Com passes diários livres, o cliente pode a qualquer hora frequentar as aulas de maior interesse, tendo ainda a possibilidade de, gratuitamente, frequentar o banho turco e a sauna que se encontram nos balneários masculino e femininos.

O respectivo *health club* está distribuído pelos pisos -3; -2 e 3 do Palácio do Gelo *Shopping*.



Figura 3 – Forlife (Fonte: Própria)

A Figura ao lado ilustra o local de entrada para o ginásio.

2.3.1. Actividades Forlife

A enorme dimensão do grupo Forlife proporciona aos seus utentes a liberdade de escolha de diversas actividades. De entre elas encontramos patinagem no gelo, musculação, *squash*, *ballet*, *hip-hop*, *fitkids*; *karaté*, *taekwondo*, *kimax kids*, *jazz moderno*, *body balance*, *body pump*, *body jam*, *body attack*, *body vive*, *body combat*, *power jump*, *hidro bike*, *hidro power*, *barriga killer*, *stretching fit ball*, *treino funcional*, *aerolocal*, *aeróbica*, *step*, *localizada*, *pilates*, *schwinn cycling*, *kimax*, *natação*, ritmos brasileiros e danças latinas.

Tendo em conta as preferências individuais, cada utente, para além das aulas referidas pode ainda frequentar cursos que vão desde *yoga*, *taekwondo*, *karaté*, dança do ventre; hip-hop, capoeira, patinagem no gelo, natação, hidroginástica, preparação para o parto (método psicoprofilático) até recuperação pós-parto.

Como o grupo Forlife não se resume a desporto, tem-se ainda acesso ao *spa* que nos proporciona massagens, manicure e pedicure, depilações, tratamentos faciais, tratamentos corporais, cabeleireiros (feminino e masculino), entre outros.

(Fonte: <http://www.forlife.pt>)

2.3.2. Recursos

Tratando-se a Forlife de um grande grupo, muitos são os recursos necessários. Seguidamente apresento os recursos existentes.

2.3.2.1. *Horário de Funcionamento*

Tendo em conta as diversas actividades do grupo, o horário da Instituição é o seguinte:

Horário de funcionamento do clube: Segundas-feiras a domingos e feriados: 7H – 23H

Horário de funcionamento do *spa* e cabeleireiros: 2^a a 6^a feiras: 9h – 23h

Sábados: 8h – 23H

2.3.2.2. Recursos Materiais

Dado que esta instituição é alvo de um grande número de utentes, também os recursos materiais devem ser vastos e em bom estado. Assim, é importante diferenciá-los consoante cada piso de modo a ser mais fácil a compreensão da sua necessidade.

2.3.2.2.1. Forlife – Piso 3

No piso 3 encontramos a pista de gelo. Esta, com 600 m², possibilita a realização de aulas de segunda-feira a sábado; não esquecendo a possibilidade de qualquer pessoa frequentar o horário livre da mesma.

(Fonte: <http://www.forlife.pt>)

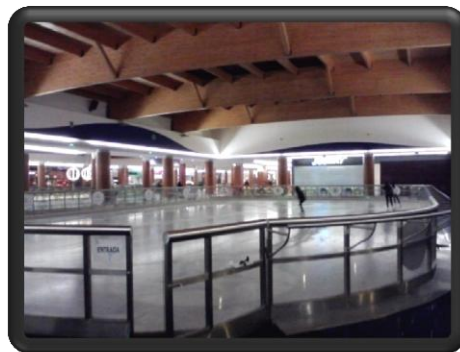


Figura 4 - Pista de Gelo (Fonte: Própria)

2.3.2.2.2. Forlife – Piso -2 e -3

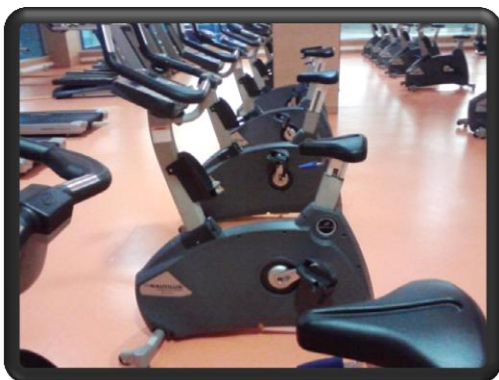


Figura 5 - Sala de Musculação (Fonte: Própria)

Nestes pisos, para além dos aparelhos da sala de musculação (Marca *Nautilus*) existem também todo o tipo de equipamentos para aulas de grupo, desde *step's*, elásticos, alteres, colchonetes, material de piscina diversificados, entre outros. A discriminação deste material está presente no meu dossier de estágio, no inventário efectuado no projecto de estágio que se situa no terceiro separador.

Visto que o meu estágio foi realizado nos 3 pisos, foi necessário perceber o funcionamento, ocupação e disposição dos materiais e salas. Com ar condicionado,

espelhos e todos os equipamentos necessários e adequados para as aulas, e relativamente aos pisos -2 e -3, foi nas salas 1 e 2 e no estúdio C que permaneci mais tempo. Para além destas, estive todos os dias presente na pista de gelo e às sextas-feiras na piscina, passando por todos os tanques. Seguidamente apresento algumas fotos dos locais onde estive presente a leccionar aulas, para uma melhor percepção das condições e do espaço que ocupei durante o período de estágio.

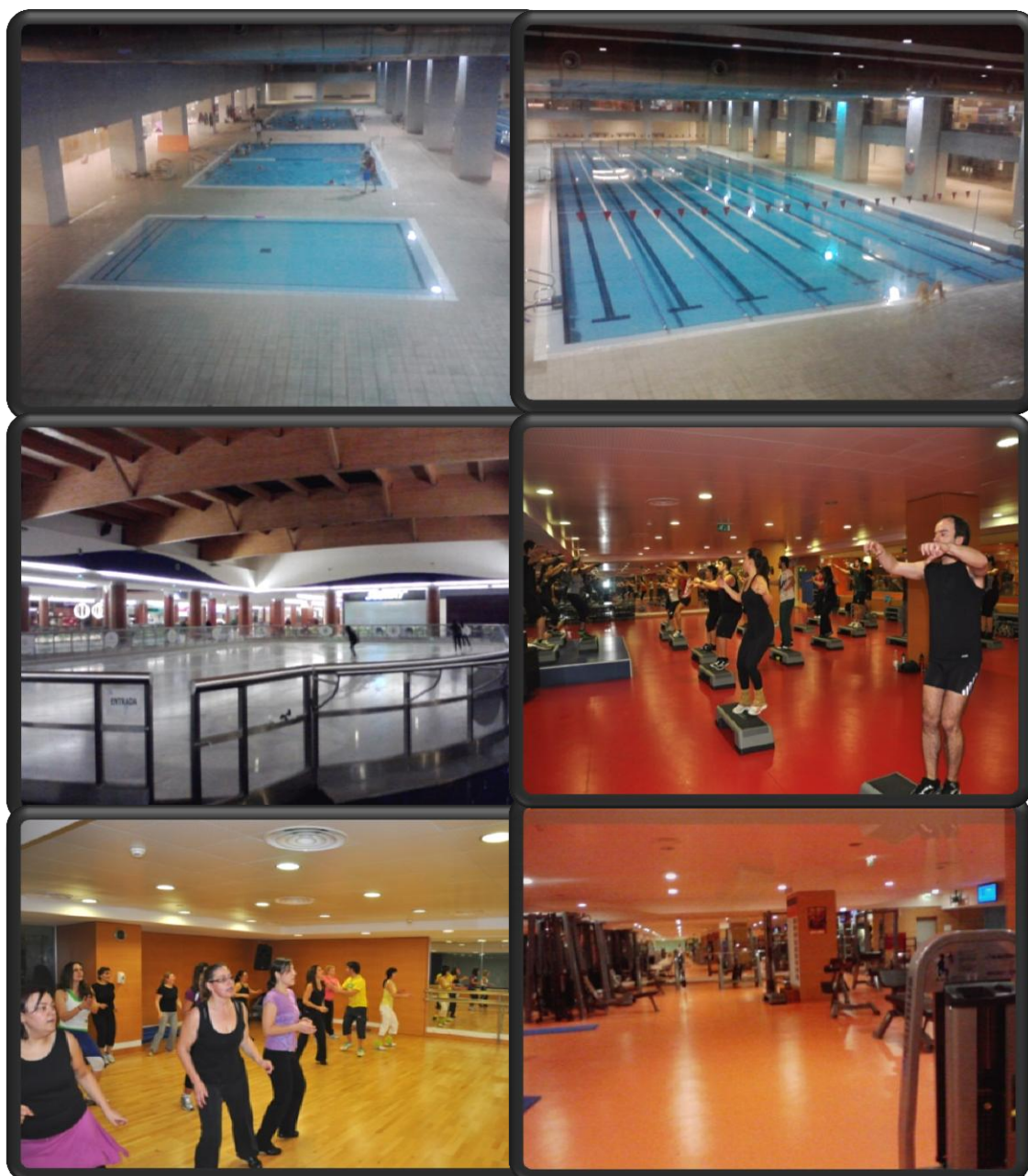


Figura 6 - Espaços Disponíveis (Fonte: Própria)

2.3.2.3. Recursos Humanos

A grandiosidade deste grupo implica a colaboração de muitas pessoas. As pessoas empenhadas no bom funcionamento do Forlife são inúmeras. Contamos com duas pessoas na direcção, 12 professores, 11 estagiários (incluindo primeiro e segundo semestre), 7 recepcionistas, 2 responsáveis pela manutenção, 4 esteticistas, 6 cabeleireiras e 3 funcionárias de limpeza

2.3.2.4. Número de Salas

A “Forlife – Desporto e Bem-Estar” possui uma pista de gelo; um ginásio de musculação; quatro ginásios para aulas de grupo; 4 estúdios; 2 campos de squash e 4 piscinas.

2.3.2.5. Público

O público que frequenta esta instituição engloba todos os escalões etários visto a diversificação de aulas existentes. Desde crianças, a idosos todos são clientes habituais do *Health club* onde estagiei. Contudo, na patinagem no gelo vemos alunos dos 4 aos 16 anos de idade, sendo que há uma aluna com cerca de 22 anos de idade; na natação englobamos todas as idades; nos ginásios são presenças habituais pessoas de idades mais compreendidas entre os 20 e 60 anos e nas aulas de grupo dependendo dos dias abrange-se também todos os escalões etários.

2.3.2.6. Horário Alvo

O horário onde se verifica maior aglomerado de clientes é das 9.30 às 12h e das 18h e 20h visto ser a altura em que a maior parte das pessoas tem possibilidade de se

dirigir ao ginásio aproveitando para treinar ou, noutras circunstâncias aliviar stress acumulado. É, portanto, uma forma de fugir a rotina diária dos praticantes.

3. Objectivos do Trabalho

Desde o primeiro dia em que comecei a realizar estágio estipulei alguns objectivos, entre os quais objectivos gerais e específicos para as modalidades. Assim, os meus objectivos serão apresentados no subponto que se segue.

3.1. Objectivos Gerais

Os meus objectivos gerais foram:

- Conhecer e perceber a metodologia de treino da instituição e, mais especificamente, das diversas modalidades;
- Interagir com população de todos os escalões etários;
- Pôr em prática os conhecimentos obtidos nas diferentes áreas curriculares que já frequentei e frequento;
- Realizar uma acção de formação para os meus colegas;
- Fazer com que o estágio proporcione um leque mais abrangente de conhecimentos e competências ao nível do *fitness*;
- Procurar efectuar um bom estágio, agradando todos os que cooperam comigo e todos os utentes inscritos nas modalidades em que me encontro;
- Intervir e cooperar nos *open day's* que se poderiam realizar no meu percurso de estágio;
- Colaborar na tomada de decisões, quando fosse solicitada;
- Observar as sessões ministradas por outros profissionais no seio da instituição acolhedora com vista a analisar, comparar e perceber as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas pelos mesmos;

- Procurar ter aptidões necessárias para o mercado de trabalho, tomando consciência de como se organizam as instituições e a forma como trabalham, assim como todos os seus profissionais;
- Estabelecer contacto com os clientes de modo a criar uma certa empatia e relação de amizade e respeito com eles;
- Criar uma imagem de respeito e confiança nas capacidades como instrutor e monitor;
- Observar pareceres, planos, aulas de outros profissionais da instituição de modo a adquirir conhecimentos importantes relacionados com as suas metodologias de ensino / trabalho;
- Tentar diversificar o mais possível nas modalidades disponíveis no clube.

3.2. Objectivos Específicos

Para além dos objectivos que referi anteriormente procurei também, em cada modalidade, cumprir com determinados propósitos.

3.2.1. *Body Balance*

Para a modalidade de *body balance* estipulei os seguintes objectivos:

- Entender a dinâmica da modalidade;
- Adquirir a técnica adequada aos movimentos específicos da modalidade;
- Observar as aulas de forma a perceber qual é a metodologia e tentar aprender a coreografia;
- Ser capaz de dar uma aula



Figura 7 - Aula de Body Balance (Fonte: Professora Bernardete Jorge)

acompanhado de um professor.

- Lecionar algumas aulas; numa primeira fase a fazer “sombra do professor” e, mais tarde, individualmente;
- Ser capaz de dar uma aula acompanhado de um professor;
- Conseguir com que os utentes aprendam a controlar a respiração;
- Promover o funcionamento muscular dos praticantes das aulas;
- Melhorar posturas corporais;
- Promover o relaxamento corporal.

Esta modalidade foi a que mais me surpreendeu. Desconhecia-a e considero ser bastante importante para a população pelos seus benefícios tanto físicos como psíquicos. No entanto, cumpri poucos destes objectivos. Tratando-se de um tipo de coreografias da *Les mills*, só é possível leccionar adquirindo formação especializada. Essa formação é tirada e renovada frequentemente, contudo, e devido a dificuldades monetárias, não me foi possível adquiri-la, pelo que será obtida em Julho. Assim sendo não pude leccioná-la, apenas apresentar uma faixa (equilíbrio) no dia da formação aos alunos do 2º ano da licenciatura de Desporto da Guarda.

Entendi bastante bem o objectivo desta modalidade, desenvolvi técnicas e posturas adequadas e penso que estou apta a leccioná-la sem dificuldades após adquirir a formação específica.

3.2.2. *Body – step*

Em *body step* pretendia:

- Entender a dinâmica da modalidade;
- Adquirir a técnica adequada aos movimentos específicos da modalidade;
- Observar as aulas de forma a perceber qual é a metodologia e tentar aprender a coreografia;



Figura 8 - Body Step - Prof. Cristiano Ribeiro
(Fonte: Própria)

- Ser capaz de dar uma aula acompanhado de um professor.
- Leccionar algumas aulas; numa primeira fase a fazer “sombra do professor” e, mais tarde, individualmente;
- Ser capaz de dar uma aula acompanhado de um professor;
- Definir sequências de coreografias;
- Promover o trabalho aeróbio;
- Fazer com que os utentes desenvolvam grupos musculares dos membros inferiores, principalmente.

Nesta modalidade aconteceu exactamente o mesmo que no *Body Balance*, visto tratar-se também de uma *Body Trainning Systems*. Contudo, e por não ser do interesse dos alunos de Desporto que efectuaram formação no local onde estagiei, não leccionei nenhuma destas aulas efectuando todas. Creio que desenvolvi muito o trabalho aeróbio e fui abordada por a minha presença ser necessária às utentes para orientação (uma espécie de sombra).

Por fim, acredito também que caso opte por tirar formação especializada, me encontro nas perfeitas condições para leccionar este tipo de aulas.

3.2.3. *Patinagem no Gelo*

Relativamente à patinagem no gelo, os meus objectivos eram:

- Entender a dinâmica da modalidade;
- Leccionar algumas aulas; numa primeira fase a fazer “sombra do professor” e, mais tarde, individualmente;
- Melhorar postura dos atletas;
- Promover coordenação;
- Promover o equilíbrio;
- Realizar correctamente os gestos técnicos;
- Realizar coreografias;



Figura 9 - Festival de Patinagem (Fonte: Aluna de Patinagem - Margarida)

- Cooperar na realização de actividades festivas.

Esta foi a modalidade com a qual estive sempre mais à vontade. Consegui todos os objectivos sem dificuldades, fiz bastantes substituições de professores, e leccionei diversas aulas. Creio que o meu desempenho foi bastante positivo pela postura que incorporei e pelos resultados transmitidos pelos alunos.

Houve alunos que, como é lógico me transmitiram obstáculos/dificuldades mas que, ao longo do tempo, consegui contorná-los bastante positivamente.

3.2.4. Natação

Por fim, na Natação estipulei os seguintes objectivos:

- Entender a dinâmica da modalidade;
- Leccionar algumas aulas; numa primeira fase a fazer “sombra do professor” e, mais tarde, individualmente;
- Promover coordenação;
- Promover o equilíbrio;
- Ensinar gestos técnicos.



Figura 10 - Alunos de Natação (Fonte: Própria)

Tal como aconteceu com a patinagem no gelo, também na natação atingi todos os objectivos mas com maior dificuldade. Creio que desenvolvi um bom trabalho e que será preponderante para o desenvolvimento dos alunos.

O grupo de alunos com quem trabalhei criou-me muitos obstáculos que tentei controlar sozinha, mas que só foi conseguido de forma eficaz com intervenção das pessoas responsáveis.

É importante ter em conta que frequentei e intervim variadas vezes na sala de musculação durante todo o período semanal de estágio. Tentei entender o funcionamento dos aparelhos, os respectivos objectivos e colaborei com os utentes indicando-lhes a forma correcta de execução dos exercícios e tentando explicar-lhes qual a finalidade / objectivo dos mesmos. Creio que alguns utentes criaram afinidade comigo pois, quando presentes, solicitavam o meu apoio.

4. Actividades Desenvolvidas

No período compreendido entre 13 de Outubro de 2010 e 17 de Junho de 2011, para além das aulas estipuladas no meu horário realizaram-se outras actividades. Seguidamente discrimino-as apresentando uma breve contagem.

4.1. Aulas

Foram muitas as aulas em que participei directamente (leccionar ou ajudar a leccionar a aula) e indirectamente (observar ou efectuar a aula).

O quadro seguinte apresenta um resumo das aulas ao longo do ano.

Modalidade	Co-			Observada	Total
	Praticada	Leccionada	Leccionada		
Patinagem		34	55	16	105
Natação		21	41	9	71
<i>Body Balance</i>	21				21
<i>Body Step</i>	23			1	24
<i>Power Jump</i>	2				2
Localizada	1				1
TOTAL					224

Figura 11 - Quadro Síntese das aulas

Nota: Ao longo do ano compareci pelo menos mais 5 horas por semana, na sala de musculação.

4.2. Actividades pontuais

Como é normal, surgiram algumas actividades pontuais em que foi solicitada a minha presença/colaboração. Assim sendo, apresento um quadro resumo que dá a conhecer essas mesmas actividades, o dia em que decorreram e a minha função. É importante referir que estão presentes reflexões no meu dossier de estágio no nono separador relativas às actividades em que colaborei de forma mais relevante.

Actividade	Data	Função	
Festival de Patinagem	11.12.2010	Ensino	Treino de elementos e Actuação
<i>Open Night</i>	13.01.2011 14.01.2011	Organização	Fornecer bolas para o <i>Body Vive</i>
1ª Maratona Ibérica de Schwinn Cycling	15.01.2011	<i>Marketing</i>	Ajuda a Afixar <i>Flyers</i>
<i>Open Day</i>	26.03.2011	Organização	Ajuda na organização do Material e Salas
ExpoForlife	16.04.2011 17.04.2011	Organização	Ajuda na organização de materiais; demonstração / participação prática; Atendimento ao público
Festival de Natação	17.04.2011	Organização	Cronometragem
Recepção do 2º Ano de Desporto da ESECD do IPG	09.05.2011	Leccionação	Participação e apresentação da faixa de equilíbrio de <i>Body Balance 52</i>
Festival de Natação	27.05.2011	Organização e ensino	Acompanhamento de alunos dentro e fora de água durante o período da manhã e da tarde

Figura 12 - Tabela Síntese das Actividades pontuais

4.3. Actividades complementares

Ao longo deste ano, mais concretamente do período em que estagiei, estive presente noutras actividades. Entre elas destaco:

— **14 De Janeiro de 2011**

Acção de Formação “Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição”;

— **6 De Abril de 2011**

Leccionei uma aula para a 3ª Idade no “*Dia Mundial da Actividade Física*”, na Guarda;

— **16 De Maio 2011**

Acção de Formação de *hidrobike* e técnicas de relaxamento aquáticas, em Santa Maria da Feira.

Embora nem todas estas actividades estivessem directamente relacionadas com o meu estágio, acredito que foram importantes para meu enriquecimento curricular e pessoal.

Foi proposta a minha participação no “*Dia Mundial da Actividade Física*” pois já tinha leccionado uma aula para a 3ª idade na Santa Casa da Misericórdia da Guarda e o feedback transmitido foi bastante positivo. Assim, aceitei participar neste projecto, pois além de querer enriquecer a minha experiência a outros níveis, penso que foi uma forma de me testar perante um público desconhecido. O feedback foi muito satisfatório, superei-me e acredito que isso se deveu à experiência que obtive devido à constante análise de outros professores e de diferentes formas de ensino, contando também com a aprendizagem adquirida nas aulas de Actividade física para a 3ª Idade. Fui também

surpreendida ao ter de leccionar uma grande parte da aula de improviso, a pedido da professora responsável, o que demonstrou que era capaz de o fazer sem dificuldades e de forma conscienciosa e ponderada, nunca deixando de ter em conta os objectivos iniciais propostos para a actividade.

Falando das restantes formações, sinceramente a primeira não era muito prescindível no momento pois, para além de ser uma área que não considero relevante para o meu futuro, não me encontro ligada a ela, contudo penso que é importante adquirirmos conhecimentos, pareceres e formações diversificadas ao longo da nossa vida. Por fim, a Formação em Santa Maria da Feira já me interessou por duas razões: a primeira deve-se ao facto da instituição onde estagiei também leccionar *hidrobike* o que, para mim, poderia ser uma mais-valia; a segunda pois sempre me interessei bastante por modalidades de relaxamento pois acredito que influenciam bastante a nossa vida a todos os níveis. Gostei bastante dos conhecimentos que adquiri nestas três actividades e gostava ainda de os poder aprofundar mais.

Penso que a formação profissional deve ser tanto mais diversificada quanto mais a sociedade nos exige, não nos devendo restringir apenas pelo que leccionamos ou pretendemos leccionar. Actualmente e com a crise que nos atinge a todos directamente, sou da opinião que um bom profissional não é aquele lecciona muito bem uma modalidade, mas sim aquele que é capaz de o fazer conseguindo adaptar o seu saber para outras áreas de forma competente e simplificada, devendo tentar ser o mais versátil possível.

5. Aspectos positivos e a melhorar

Embore acredite que cumpri com tudo aquilo a que me propus, é lógico que há sempre aspectos a melhorar.

Penso que foi muito bom o facto de acreditarem em mim e me deixarem responsável por determinados alunos / turmas, permitindo que desse a minha opinião e expusesse todas as minhas dificuldades de modo a conseguir contorná-las. O facto de me darem responsabilidade tornou-me ainda mais competente e profissional.

Foi também positivo o meu relacionamento com todos os intervenientes da instituição (professores, gestores, funcionários e utentes) o que me proporcionou um maior à vontade no *Forlife – Deporto, Bem-Estar e Spa*.

A minha participação em actividades com pessoas de renome a nível nacional (equipa da *Manz*) foi também positiva e, quiçá, importante para a minha carreira nesta área. A colaboração e entreaajuda dos intervenientes da instituição para comigo, foi também um ponto bastante positivo.

É também importante referir os eventos em que participei e colaborei, pois proporcionaram-me um vasto leque de experiências e informações para a organização dos mesmos.

Como aspectos a melhorar, penso que a minha colocação de voz na piscina é um deles. Sempre foi uma das minhas maiores dificuldades, contudo com a acústica da piscina e o facto de haver aulas de *hidrobike* simultaneamente às minhas, provoca-me ainda mais adversidades. Visto que a turma de natação é desobediente, torna-se mais difícil captar a atenção dos alunos, tendo ainda a condicionante de não conseguir assobiar.

A nível de organização de aulas, e como também não possuo muita experiência, foi imprescindível recorrer a materiais como livros, revistas, internet, entre outros; no entanto, acredito que a experiência se adquire com tempo, esforço e dedicação.

6. Análise das Apreciações dos Alunos

Como é possível concluir através dos questionários efectuados e presentes no separador 11 do *dossier* de Estágio, o resultado global das respostas dos alunos é positivo. Antes de mais, e para que se entenda que não há manipulação dos resultados, o inquérito era anónimo e realizado em casa para que os alunos tivessem todo o à vontade necessário para poderem responder às questões com a maior das veracidades.

Este questionário é meramente referencial e apenas foi realizado a 37 alunos, todos eles da patinagem. O facto de se ter dirigido apenas a estes alunos justifica-se por serem as aulas que leccionei mais vezes. Não leccionei *Body Balance* nem *Body Step*, e achei que não seria possível analisar os alunos de natação pois leccionei aulas muitas vezes acompanhada com outros professores (variando quase semanalmente) e acredito que os alunos não tivessem uma opinião bem formada e conscienciosa acerca do meu trabalho. Também porque o tempo de aprendizagem deles era muito reduzido e não o poderia perder com este tipo de situações “extra” e, para além disso, eles não tinham nenhum acompanhamento de adultos (pais, por exemplo) o que, por serem muito novos (entre 4 e 8 anos de idade), dificultava a realização deste questionário.

Falando mais concretamente dos resultados, é unânime que os alunos gostaram da minha presença e apenas um desgosta da forma como dirijo as aulas (na minha opinião este aluno não entendeu a questão pois as respostas seguintes reflectem o contrário ao respondido na primeira pergunta).

No geral o que os alunos mais apreciam em mim diz respeito à minha atitude nas aulas e o que mais apreciaram nas aulas foi o facto de lhes ter proporcionado uma maior aprendizagem. Todos acreditam que evoluíram desde Outubro, sendo que a avaliação efectuada sobre mim se encontra entre o Bom (24%) e o Excelente (76%).

Assim sendo, acredito que atingi todos os meus objectivos e superei as expectativas dos meus alunos e respectivos encarregados. Fazendo um balanço e um transfere para outras modalidades visto ter adoptado estratégias semelhantes, acredito que se realizasse este questionário para os alunos de natação, no geral os resultados não fugiriam muito a estes o que, para mim, é bastante positivo levando-me a acreditar que

consigo adaptar-me e desenvolver as competências / objectivos a que me proponho de forma competente e adequada às características dos alunos.

7. Reflexão Final

Efectuando um balanço geral, creio que o meu desempenho ao longo de todo o ano foi bastante positivo.

Iniciei-me na instituição realizando observações e pareceres relativamente à mesma e às suas metodologias sempre tendo em vista a possibilidade de leccionar e transmitir para a prática todos os meus conhecimentos adquiridos no Forlife e no meu percurso escolar.

Sabendo que me iniciei em pelo menos duas modalidades desconhecidas (*Body Balance e Body Step*) acredito que a minha adaptação foi bastante rápida e correcta. Fiquei um pouco desapontada pelo facto de não ter possibilidade de leccionar estas modalidades mas penso que a partir de agora poderei aumentar a minha formação com mais facilidade pelas experiências adquiridas ao longo de todo este meu percurso. Relativamente à patinagem, não senti quaisquer dificuldades visto ter sido atleta durante 14 anos. Penso que consegui transmitir todo o meu conhecimento e experiência de uma forma simples e prática e sempre com a preocupação de dar a entender aos alunos a razão de ser e a finalidade de cada exercício, o que acredito ter sido uma mais-valia para ele pois já apresentavam facilmente uma transmissão de conhecimentos de uns exercícios para os outros. Verifiquei evoluções bastante rápidas nos meus atletas o que foi bastante gratificante. Senti dificuldades com alguns alunos pois existem “vícios” que se tornam difíceis de desaprender, contudo foi para mim um grande desafio superar este tipo de obstáculos e poder verificar a satisfação dos meus alunos. Falando agora da natação, apesar de ser uma modalidade que me agrada bastante foi a que me criou mais dificuldades. Leccionei aulas a, pelo menos, três turmas de natação (semanalmente) e efectuei substituições de professores. A segunda turma que leccionava (“CSJMJ”) era bastante desobediente e desorganizada. Optei por estratégias de ensino, adoptando um estilo de ensino bastante autoritário e mesmo assim o desrespeito e a falta de educação eram uma constante. Tentei contornar a situação pedindo ajuda, ajuda essa que chegou mais tarde. Achei por bem falar com as pessoas responsáveis pelos alunos e explicar-lhes a situação pois acredito que optando uma postura autoritária o *feedback* por parte

dos alunos não seria tão positivo quanto desejaria e deveria justificar-me perante os responsáveis; situação que foi entendida e apoiada. Acredito que foi uma mais-valia trabalhar com este grupo pois desenvolvi competências e coragem para enfrentar obstáculos profissionais de forma positiva. Não tenho qualquer tipo de preferência entre as turmas que leccionei pois todas foram importantes para o meu percurso profissional existindo sim afinidade pessoal com todos os que trabalhei.

Contrariamente ao que desenvolvi no meu projecto de estágio, houve alterações, pois abandonei a localizada e o *power jump* (a pedido de professores da instituição) para leccionar mais horas de natação.

É importante reflectir que, embora na instituição tenha desenvolvido as competências práticas, foi no meu percurso escolar que adquiri a maior parte das competências teóricas. Foi através de unidades curriculares como pedagogia do desporto que consegui desenvolver planeamentos mais adequados e específicos para as aulas bem como ponderar sobre quais os estilos de ensino e de liderança apropriados para as modalidades e diferentes turmas com que trabalhei; a disciplina de natação também foi bastante importante para ter noção de como abordar diferentes formas de adaptação ao meio aquático; psicologia do desporto foi importante na medida em que tentei desenvolver a visualização mental nos atletas de patinagem no gelo; psicologia do desenvolvimento permitiu-me entender o desenvolvimento dos alunos e dos diferentes escalões etários e, por fim, disciplinas como anatomofisiologia, biomecânica, fisiologia do exercício, actividade física adaptada, entre outras, foram uma mais-valia proporcionando-me conhecimentos que me permitiram intervir e relacionar todos os aspectos físicos com o treino que deveria implementar.

Não só o conhecimento teórico obtido nas aulas, mas também todas as formações que efectuei no meu percurso escolar me proporcionaram competências essenciais mas que, sem interesse meu e constante tentativa de renovação, não teriam sido tão preponderantes. Cabe-me a mim esta renovação de conhecimento de diversas áreas como forma de, profissionalmente, ser cada vez mais competente e motivo de interesse por parte dos meus alunos.

Assim sendo, e tendo em conta todos estes aspectos, acredito que o meu estágio foi muito bom, pelo meu empenho, pelo meu interesse, pela minha evolução, pela minha relação com os outros, pela minha intervenção e adaptação e por todos os

aspectos que tenho vindo a salientar até agora. Não fui perfeita pois ninguém o é, mas superei-me a mim própria e acredito que isso se reflectiu ao longo de todo o meu trabalho. Nenhum destes resultados teria sido possível se trabalhasse sozinha. Desenvolvi muito de mim a nível pessoal e profissional graças a todos os que trabalharam directamente comigo e a toda a restante equipa que me recebeu e, não tendo nada a ver comigo, me ajudou e instruiu sempre que eu solicitava e errava; o que acredito que hoje em dia não é assim tão frequente.

Acredito que a partir de agora terei ainda mais autonomia para o planeamento e leccionação de aulas.

Por fim, tenho de salientar que foi muito gratificante estagiar no *Forlife – Desporto, Bem-estar e Spa* e trabalhar com toda a equipa que me proporcionou momentos de satisfação sempre aliados ao meu bem-estar. Acredito cada vez mais que o *Fitness* é mesmo a área que gosto e que tenho mais competências que as que julgava para poder ter um futuro promissor.

Bibliografia

- Adami, M. (2002). *AquaFitness – O treino Completo de fitness de baixo impacto*. Porto: Um livro Dorling Kindersley.
- Dados fornecidos pelo Tutor da Instituição de Estágio em 17 Jan 2011
- Estudo da DECO (s/d). Consult. 15 Jun 2011, 12:37. Disponível em <http://terrasdeportugal.wikidot.com/viseu>
- Google imagens (s/d). Mapa de Portugal. Consult. em 15 Jun 2011, 19:52. Disponível em <http://www.google.pt/imgres?imgurl=http://3.bp.blogspot.com>
- Google imagens (s/d). Palácio do Gelo Shopping . Consult. em 15 Jun 2011, 19:82. Disponível em <http://www.google.pt/imgres?imgurl=http://www.hipersuper.pt>
- Grupo Forlife (s/d). Consult. 27 Out 2010, 17:58. Disponível em <http://www.forlife.pt>
- Grupo visabeira (s/d). Consult. 27 Out 2010, 17:23. Disponível em <http://www.grupovisabeira.com/site/>
- Holding (s/d). Consult em 16 Jun 2011, 21:45. Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Holding>
- Holmes Place (s/d). Consult em 16 Jun 2011, 21:48. Disponível em <http://www.facebook.com/HolmesPlacePt?sk=info>
- Informação fornecida pelo Orientador de estágio do Instituto Politécnico da Guarda ao longo das reuniões de estágio
- O que é o Body Systems (s/d). Consult em 16 Jun 2011, 21:56. Disponível em http://tantofaz.com/index.php?option=com_content&view=article&id=34:o-que-e-body-systems&catid=41:materias&Itemid=229
- Site oficial Manz (s/d). Consult. 29 Out 2010, 20:23. Disponível em http://www.manz.pt/index.php?option=com_content&task=view&id=79&Itemid=1

Anexos

Anexo 1

Planeamento Anual de Estágio

Dia/Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeira	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho		
2ª Feira			1									
3ª Feira			2			1	1					
4ª Feira	1		3	1		2	2					
5ª Feira	2		4	2		3	3					
6ª Feira	3	1	5	3		4	4	1				
Sábado	4	2	6	4	5	5	5	2				
Domingo	5	3	7	5	2	6	6	3	1	5		
2ª Feira	6	4	8	6	3	7	7	4	2	6		
3ª Feira	7	5	9	7	4	8	8	5	3	7		
4ª Feira	8	6	10	8	5	9	9	6	4	8		
5ª Feira	9	7	11	9	6	10	10	7	5	9		
6ª Feira	10	8	12	10	7	11	11	8	6	10		
Sábado	11	9	13	11	8	12	12	9	7	11		
Domingo	12	10	14	12	9	13	13	10	8	12		
2ª Feira	13	11	15	13	10	14	14	11	9	13		
3ª Feira	14	12	16	14	11	15	15	12	10	14		
4ª Feira	15	13	17	15	12	16	16	13	11	15		
5ª Feira	16	14	18	16	13	17	17	14	12	16		
6ª Feira	16	15	19	17	14	18	18	15	13	17		
Sábado	18	16	20	18	15	19	19	16	14	18		
Domingo	19	17	21	19	16	20	20	17	15	19		
2ª Feira	20	18	22	20	17	21	21	18	16	20		
3ª Feira	21	19	23	21	18	22	22	19	17	21		
4ª Feira	22	20	24	22	19	23	23	20	18	22		
5ª Feira	23	21	25	23	20	24	24	21	19	23		
6ª Feira	24	22	26	24	21	25	25	22	20	24		
Sábado	25	23	27	25	22	26	26	23	21	25		
Domingo	26	24	28	26	23	27	27	24	22	26		
2ª Feira	27	25	29	27	24	28	28	25	23	27		
3ª Feira	28	26	30	28	25		29	26	24	28		
4ª Feira	29	27		29	26		30	27	25	29		
5ª Feira	30	28		30	27		31	28	26	30		
6ª Feira		29		31	28			29	27			
Sábado		30			29			30	28			
Domingo		31			30				29			
2ª Feira					31				30			
3ª Feira									31			

Aulas diárias:

- Patinação/Fitness
- Patinação
- Fitness/natação/patinagem/fitness
- Feriadas Nacionais
- Férias Locativas
- Festival da Patinação
- Open Day's
- ExpoFarlife
- Festival da Nataçã
- Acção de Formação


Anexo 2

Horário Inicial

HORAS	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	HORAS	Sábado	Domingo
7.00						7.00		
9.00					9,30	9.00		
9.00					9,30	9.00		
10.00					B. Step	10.00		
10.00					10,30	10.00	10,30	
11.00					Exercícios 3A	11.00		
11.00					11,15	11.00	Patinagem	
12.00						12.00		
12.00						13.00	12,45	
13.00						13.00		
15.00						15.00	13,00	
15.00					15,30	15.00		
15.40						15.40		
15.45					15,40/16, 30	15.45		
16.30					CSMJMJ	16.30		
16.25						16.25		
17.15						17.15		
17.15						17.55		
17.55			18,30	18,30	17,30	17.55		
18.00					Localizada	18.00		
18.40			18,45	18,30	18,45	18.40		
18.45			Patinagem		Patinagem	18.45		
19.25			19,25	Patinagem	19,25	19.25		
19.30						19.30		
21.10			19,35	19,50	19,30	20.10		
20.15			B. Balance		Power Jump	20.15		
21.00			20,30	20,00	20,30	21.00		

 Aulas Patinagem

 Aulas Fitness

 Aulas Natação - ATLS

Horário Final

HORAS	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	HORAS	Sabado	Domingo					
7.00						7.00							
9.00					9,30	9.00							
9.00					9,30 P. Sleep	9.00							
10.00						10.00							
10.00					10,30	10.00	10,30						
11.00					Parabola 2x 30	11.00							
11.00						11.00	Patinação						
12.00					11,15	12.00							
12.00						12.00	12,45						
13.00						13.00							
15.00						15.00	15,30						
15.00					15,30	15.00							
15.40						15.40							
15.45					15,40/16,30	15.45							
16.30					CSH/HJ	16.30							
16.25					16,30/17,20	16.25							
17.15					Natação	17.15							
17.15						17.15							
17.55			18,30	18,30	17,20	17.55							
18.00						18.00							
18.40			18,45	18,30	18,45	18.40							
18.45			Patinação		Patinação	18.45							
19.25			19,25	Patinação	19,25	19.25							
19.30						19.30							
21,10			19,35 P. Patinação	19,30		20.10							
20.15						20.15							
21.00			20,30	20,00		21.00							

Anexo 3

Avaliação Apreciativa

1. Achas que a professora dirige bem a aula? Isto é, consegues entender tudo que ela te pede?
Sim ____ Não ____
2. O que é que mais aprecias nas aulas da professora?

3. O que mudavas nas aulas da professora?

4. Achas que a professora conseguiu fazer com que evoluíesses na tua modalidade?
Sim ____ Não ____
5. O que gostarias que a professora desse nas aulas e que ainda não deu?

6. Ficaste desiludido (a) ou contente por a professora te ter começado a dar aulas?
(Assinala com X)
Desiludido (a) ____ Contente ____
7. O que achas que a professora te trouxe de bom?

8. Avalia consoante achares que a professora merece. (1 – Mau; 2 – Insuficiente; 3 – Suficiente; 4 – Bom; 5 - Excelente)
Avaliação - ____

Nota: O questionário é individual e anónimo, como tal agradeço a maior sinceridade.

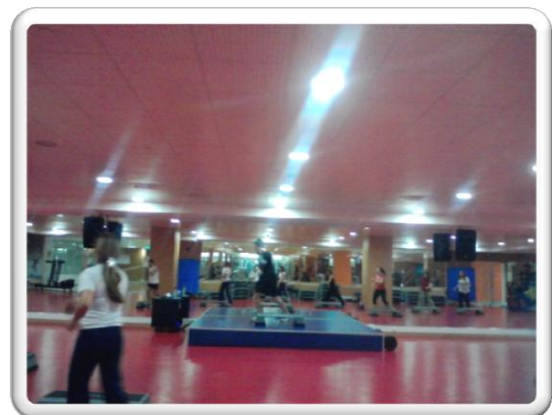
Cumprimentos, *Cátia Figueiredo*

Fotos

ExpoForlife



Body Step



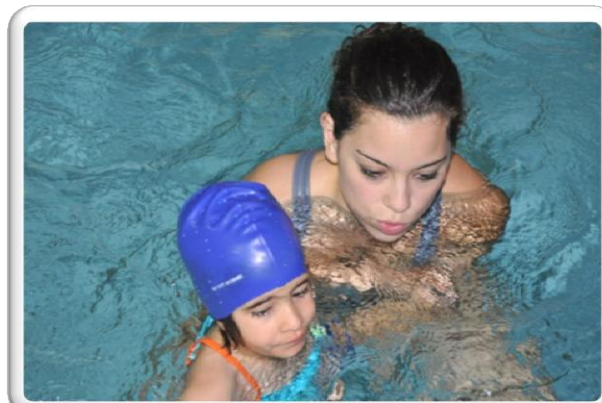
Body Balance



Patinagem no Gelo



Natação



Power Jump



Anexo 5

Plano de Aula

Forlife – Desporto, bem-estar e spa

Natação

Professora: Estagiária Cátia Figueiredo

Hora: 15:40

Data: 18-03-2011

	Objectivos	Descrição das actividades	Material	Tempo
1ª Parte	Conhecer e ambientar-se ao espaço	<ul style="list-style-type: none">• Brincar no chapinheiro;	----	5'
2ª Parte	Movimentar MS e MI	<ul style="list-style-type: none">• Agarrar placas e bater pernas para a frente;• Agarra placas e bater pernas com um braço de cada vez;• Agarrar placa ao peito e bater pernas de costas com extensão de braços;	<ul style="list-style-type: none">• Placa;	25'
3ª Parte	Apresentar uma actividade diferente	<ul style="list-style-type: none">• Jogo das argolas em equipas;	<ul style="list-style-type: none">• Placa.	15'
4ª Parte	Promover a interacção e retorno à calma	<ul style="list-style-type: none">• Chapinheiro.	----	5'

Observações: Os tempos não foram cumpridos, pois procedemos à apresentação da professora Lígia, pelo que demorámos a iniciar a aula.

Anexo 6

Ficha de Observação de aula/sessão

Professor: XXX

Unidade/Tema/Objectivo de Aula: Treino de elementos

Data: 20 de Maio de 2011

Hora: 18:45

Local: Pista de Gelo Forlife

Turma: Aperfeiçoamento

Nº de Aula:

Observações	
Organização da Aula	
Colocação do professor;	A professora estava no exterior da pista, contudo estava sempre a dar feed-back's às alunas, chamando-as frequentemente.
Enquadramento dos exercícios;	A aula incidiu essencialmente em piões o que me pareceu bem, visto que esta é maioritariamente dedicada para saltos.
Espaço;	Bom.
Cumprimento dos objectivos da aula;	----
Cumprimento de planos de aula;	----
Adequação do plano de aula ao imprevisto.	---

Gestão da Aula	
O professor explica as tarefas a realizar;	Sim, embora as alunas já conheçam todos os exercícios que executam. Insistiu em exercícios com trocas de pé.
O professor orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais (se existirem);	Não – as alunas orientam-se livremente pelo espaço
O professor domina os assuntos abordados;	Sim. Demonstra conhecimento sobre o que fala.

O professor apresenta o “saber” de forma simplificada;	Sim. As alunas são adolescentes, também torna mais fácil a comunicação.
Há diversificação dos modos de organização do trabalho;	Há. Hoje a ordem da aula foi alterada. Motivou as alunas.
Há uma boa e rápida transição de exercícios.	Por vezes. As alunas conversam muito entre si o que provoca perdas de tempo desnecessárias.

Clima	
O professor promove um clima favorável;	Sim – há uma boa relação professor-aluno.
O professor manifesta entusiasmo e bom humor durante a aula;	Dependendo do comportamento das alunas. Por vezes assume uma postura mais ríspida.
Há boa relação professor – aluno.	Sim.

Empenho Motor	
O professor mantém os alunos activamente envolvidos nas tarefas;	Sim.
O professor adapta os exercícios à condição e perfil de cada aluno;	Sim – existem alunas separadas. (menor nível de aprendizagem)
O professor promove a aprendizagem de	Sim.

métodos de trabalho e de organização na realização das actividades;	
Tempo de empenho motor.	Razoável. A s alunas podiam ser mais activas ainda.

Feed-Back / Comunicação	
O professor mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	Sim.
Apresenta um discurso organizado;	Sim.
Expressa-se de forma clara e audível;	Sim.
Mobiliza a atenção dos alunos;	Sim. Devido à boa relação existente.
Estimula e reforça a participação;	Sim. No entanto acho que há alunas que necessitam de ser mais motivadas.
Tira partido das intervenções dos alunos;	Sim, quando pertinentes. Tenta educar também.
Demonstra confiança nas possibilidades de aprendizagem dos alunos;	Sim, sempre.
Gere com segurança as situações problemáticas.	Não houve nenhuma situação problemática.