



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Inês Gomes do Vale
Junho | 2011



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

Relatório de Estágio

Estágio Realizado na Câmara Municipal de Barcelos

Relatório de Estágio com vista à aprovação, realizado pela discente Joana Inês Gomes do Vale na Câmara Municipal de Barcelos, no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3º ano do curso Licenciatura em Desporto, orientado pelo Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra e tendo como orientador na instituição receptora Dr. José Carlos da Silva Brito.

Orientador da ESECD: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Tutor na instituição: Dr. José Carlos da Silva Brito

Joana Inês Gomes do Vale

Guarda, Junho de 2011

Ficha de Identificação

Discente:

Nome da discente: Joana Inês Gomes do Vale

Nº de aluno: 6717

Grau: Obtenção do Grau Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Director da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Docente Orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Director de Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Instituição Receptora – Câmara Municipal de Barcelos

Endereço: Largo do Município

4750 – 323 Barcelos

Contacto Telefónico: 253809600

Fax: 253821263

Orientador da Instituição: Vereador Dr. José Carlos da Silva Brito

Contacto do orientador: 939071092

Local de Estágio – Empresa Municipal de Desportos de Barcelos

Endereço: Rua Rosa Ramalho, apartado 200

4750 – 909 Barcelos

Contacto telefónico: 253826870

Fax: 253826870

Correio electrónico: geral.emdb@gmail.com

Professor Coordenador: Licenciado Filipe Vale

Data de Início de Estágio: 28 de Outubro de 2011

Data de Fim de Estágio: 17 de Junho de 2011

Agradecimentos

A realização deste desafio, tornou-se realidade pelo facto de várias pessoas me terem apoiado, através da sua colaboração e esforço ao longo de todo este percurso, tendo sido estes fundamentais e de extrema importância para a sua concretização.

Assim, é-me agora possível agradecer a todos aqueles que de uma forma directa ou indirecta, contribuíram para que esta etapa tenha sido alcançada.

Sem qualquer ordem de preferência ou importância, quero aqui expressar os meus sinceros agradecimentos, demonstrando a minha maior gratidão e apreço para com essas pessoas:

- Ao Professor Doutor Nuno Serra, por ser meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade e prontidão, pelos conselhos valiosos que me foi fornecendo, ao longo deste período de estágio e pela sua capacidade de transmissão de conhecimentos durante estes três anos;
- Ao Dr. Vereador Carlos Brito, por me ter acolhido na instituição receptora e por toda a sua disponibilidade para comigo;
- Ao Dr. Carlos Magalhães por me integrar na Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, pela sua disponibilidade, ajuda e compreensão prestadas;
- Ao Prof. Filipe Vale, pela planificação das actividades de estágio, pela disponibilidade para a orientação das minhas dúvidas e pela compreensão;
- A todos os alunos da Escola de Natação pelo entusiasmo e confiança depositados em mim;
- A todos os professores e funcionários da Escola de Natação pela paciência, transmissão de conhecimentos e disponibilidade que sempre mostraram;
- Aos meus amigos, principalmente a minha amiga Sara pelo seu interesse e ajuda que foi estimulando e pela confiança em mim depositada, fazendo-me acreditar que era possível chegar ao fim com sucesso, apoiando-me nos bons e maus momentos;
- À minha família, pelo apoio incondicional que me deu, em especial à minha mãe pela paciência e grande amizade com que sempre me ouviu e pela prudência com que sempre me apoiou e ajudou;
- Aos meus colegas de turma, pelos momentos únicos em que estivemos juntos e pela superação de obstáculos em conjunto. Não poderia deixar de agradecer à minha amiga de

turma Rita Martins, por todos os momentos ao longo deste três anos, pela sua cooperação, compreensão e ajuda nos momentos mais difíceis, o meu muito obrigada;

- Por fim, gostaria de tornar extensivos os meus agradecimentos a todos aqueles que me foram ajudando, fornecendo informações, ideias e críticas, algumas essenciais para a consecução deste estágio;

A todos o meu muito obrigada!

Índice

Introdução	1
Parte I – Contextualização do Local de Estágio	4
1. Caracterização Histórica do Local de Estágio.....	5
2. Caracterização do Local de Estágio	6
2.1. Organograma	6
3. Caracterização do Local (Complexo das Piscinas Municipais)	7
3.1. Empresa Municipal de Desportos de Barcelos	7
3.1.1. Objectivos da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos	8
3.2. Recursos da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos.....	9
3.2.1. Recursos Humanos.....	9
3.2.2. Recursos Materiais	9
3.2.3. Recursos Físicos.....	10
Parte II – Actividades Desenvolvidas	11
1. Objectivos de Estágio.....	13
1.1. Objectivos Gerais	13
1.2. Objectivos Específicos	13
2. Planeamento Anual	14
3. Fases de Estágio	14
4. Horário de Estágio.....	15
5. População Alvo	15
5.1. Caracterização das Turmas.....	16
6. Actividades Desenvolvidas	19
6.1. Actividades desenvolvidas na Fase de Observação.....	19
6.2. Actividades desenvolvidas na Fase de Co-Leccionação	19
6.3. Actividades desenvolvidas na Fase de Leccionação Autónoma	21
6.4. Actividades Complementares	23

6.5. Quantificação das Actividades Desenvolvidas.....	25
Parte III – Avaliação do Processo.....	26
1. Articulação de Conhecimentos Teóricos com a Prática.....	27
2. Análise Crítica.....	28
Conclusão.....	27
Bibliografia.....	28
Anexos	
Anexo I – Planeamento Anual	
Anexo II – Mapa de Actividades	
Anexo III – Horário da Estagiária	
Anexo IV – Ficha de Observação	
Anexo V – Plano de Aula	

Índice de Figuras

Figura 1: Cruzeiro do Galo	5
Figura 2: Mapa do Concelho de Barcelos.....	5
Figura 3: Organograma da CMB	6
Figura 4: Recursos Materiais	9
Figura 5: Complexo das Piscinas Municipais.....	10
Figura 6: Piscina Coberta.....	10
Figura 7: Piscina Exterior Infantil	11
Figura 8: Observação de Aulas	19
Figura 9: Co – Leccionação de Aulas.....	20
Figura 10: Leccionação de Aula – Aprendizagem > 16 anos.....	21
Figura 11: Leccionação de Aula – Aprendizagem I	22
Figura 12: Leccionação de Aula – Aprendizagem 10-15 anos.....	22
Figura 13: Acção Formação “1ºCiclo H ₂ O – EMDB”.....	23
Figura 14: Actividade Final de Ano	24

Índice de Tabela

Tabela 1: Horário de Estágio	15
Tabela 2: Quantificação das Actividades de Estágio.....	25

Lista de Siglas

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

CMB – Câmara Municipal de Barcelos

EMDB – Empresa Municipal de Desportos de Barcelos

EMCE – Empresa Municipal da Educação e da Cultura

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ISMAI – Instituto Superior da Maia

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

Ao longo de todo o percurso da Licenciatura em Desporto, fui enriquecendo e adquirindo novas competências, conhecimentos nas diversas Unidades Curriculares que constituem o plano de estudos do curso. Com o intuito de um dia mais tarde as tornar exequíveis na prática.

O Estágio Curricular, surge como uma oportunidade de o estagiário aplicar as competências e conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, articulando a teoria com a prática.

A escolha desta instituição, Câmara Municipal de Barcelos (CMB), mais especificamente a Empresa Municipal de Desportos de Barcelos (EMDB), para desenvolver as minhas actividades de estágio deveu-se, ao facto de possuir as condições necessárias ao desenvolvimento dos meus objectivos. Proporcionando-me assim uma experiência única e enriquecedora.

Outro motivo da escolha desta empresa, foi o proporcionar-me um estágio em actividades aquáticas, sendo este o objectivo central do meu trabalho. Saliento ainda como causa desta minha opção o facto de ter frequentado a Unidade Curricular Prática dos Desportos Individuais, “natação”. O que me incentivou muito para o ingresso em actividades deste âmbito.

A Empresa Municipal de Desportos de Barcelos oferece um vasto leque de actividades. Possibilitando-me a oportunidade de seleccionar na área que pretendia e que incidiu na natação. Embora tivesse contacto também com hidroginástica e hidroterapia mas não com tanta frequência quanto a natação.

Refiro que além de possuir conhecimentos na área, sempre fui curiosa querendo sempre saber mais, e assim, conseguir aprofundar os meus conhecimentos e adquirir competências para leccionar aulas de natação.

Contribuiu ainda o verificar que na nossa sociedade há cada vez mais indivíduos de todas as faixas etárias que praticam natação, hidroginástica, hidroterapia. Seja por aconselhamento médico, ou por vontade própria, sendo muitos os factores que levam as pessoas a praticarem estas actividades.

A prática da natação é um desporto muito completo, embora de algum nível de exigência, pela coordenação dos membros inferiores, membros superiores, resistência, coordenação da respiração, entre muitos outros factores, mas bastante benéfica para quem a pratica A hidroginástica é uma modalidade que se adapta a várias finalidades, tornando-se

assim cada vez mais uma modalidade aquática praticada pelas populações sobretudo, populações seniores. A hidroterapia, é uma actividade aquática que proporciona a quem a pratica o tratamento de doenças, o alívio de dores osseo-articulares, induz o relaxamento e ajuda a manter a saúde mental.

Ao longo do meu período de estágio, estive em contacto com inúmeras pessoas, todas com um objectivo comum. A prática de natação; hidroginástica e hidroterapia. Todos eles pertencentes a níveis de aprendizagem, aperfeiçoamento, idades e turmas diferenciadas.

A realização do estágio foi dividida por fases. O meu envolvimento nas tarefas foi progredindo.

Numa primeira fase, fiz observação dos professores, a leccionarem as respectivas aulas, sendo estas de natação; hidroginástica e hidroterapia. Na segunda fase, estive em cooperação com o professor: já intervinha na aula, podia transmitir alguns “*feedback*” aos alunos, corrigi-los, exemplificar os exercícios e em alguns casos dirigir parte da aula. Na última fase, Dei algumas aulas de natação, em que apliquei os conhecimentos anteriormente adquiridos e os que fui aprendendo.

O presente relatório encontra-se organizado em três partes ligadas e articuladas com o estágio desenvolvido.

Na Parte I referente à Contextualização do Local de Estágio, descrevo o local onde desenvolvi as tarefas inerentes ao período de estágio.

Para dar início a esta parte faço uma caracterização histórica do local de estágio, mais propriamente da cidade de Barcelos. De seguida, caracterizo a Câmara Municipal de Barcelos e a instituição onde decorreram as minhas actividades: “A Empresa Municipal de Desportos de Barcelos”. Assim como também evidencio os recursos da EMDB, mais especificamente os que estão ligados directamente com o Complexo das Piscinas Municipais, (recursos humanos, recursos materiais e recursos físicos).

Na Parte II aprofundo as Actividades de Estágio, expondo todas as tarefas que desenvolvi e tentei explorar o melhor possível.

Começo por expressar os objectivos que embora já tenham sido referenciados no Projecto de Estágio também os quero mencionar, uma vez que é um processo contínuo. Apresento e esclareço cada uma das fases em que o estágio ocorreu e foi dividido (Observação, Co-Leccionação e Leccionação).

Relativamente ao trabalho efectuado, faço uma alusão ao que realizei em cada uma das etapas. Faço ainda referência e procedo à quantificação de todas as actividades em que estive inserida. Evidencio algumas das dificuldades encontradas e o que fiz para superá-las e

colmatar certas falhas. No que concerne ao estágio refiro o horário e a população com que contactei.

Na Parte III – Avaliação do Processo, realizo em primeiro lugar uma articulação dos conhecimentos teóricos e práticos, ou seja, remetendo a algumas Unidades Curriculares embora todas elas constituam um conjunto, que é todo ele suporte das minhas aprendizagens. Porém saliento as que estiveram mais relacionadas. O que retive delas e que apliquei ao longo do tempo.

Faço ainda, a análise crítica, expondo as minhas dificuldades e como as superei além dos aspectos positivos e menos positivos

Parte I

Contextualização do Local do Estágio

Relatório de Estágio

1. Caracterização Histórica do Local de Estágio

Barcelos é uma cidade portuguesa, pertencente ao Distrito de Braga. Localizada em pleno coração do Minho. Com o Rio Cávado como travessia. Barcelos é caracterizado como o maior concelho de Portugal, constituído por 89 freguesias.

O município é limitado; a norte pelos municípios de Viana do Castelo e Ponte de Lima; a leste por Vila Verde e Braga; a sueste por Vila Nova de Famalicão; a sudoeste pela Póvoa de Varzim e a oeste por Esposende.

Todo o património monumental tem sido e é constante das suas gentes, dando ao visitante uma ideia bem clara do que era o burgo medieval.

Barcelos é conhecido a nível nacional e internacional como sendo a terra do Galo de Barcelos.

De acordo com o site oficial da Câmara Municipal de Barcelos, a curiosa lenda do galo está associada ao cruzeiro medieval que faz parte do espólio do Museu Arqueológico da cidade.

Segundo esta lenda, os habitantes do burgo andavam alarmados com um crime e, mais ainda, com o facto de não se ter descoberto o criminoso que o cometera.

Certo dia, apareceu um galego que se tornou suspeito. As autoridades resolveram prendê-lo e, apesar dos seus juramentos de inocência, ninguém o acreditou. Ninguém acreditava que o galego se dirigisse a S. Tiago de Compostela, em cumprimento de uma promessa. Nem que fosse fervoroso devoto do santo que, em Compostela, se venerava, nem de S. Paulo e de Nossa Senhora.

Por isso, foi condenado à forca. Antes de ser enforcado, pediu que o levassem à presença do juiz que o condenara. Concedida a autorização, levaram-no à residência do magistrado que, nesse momento, se banqueteara com alguns amigos. O galego voltou a afirmar a sua inocência e, perante a incredulidade dos presentes, apontou para um galo assado que estava sobre a mesa, exclamando:

–“É tão certo eu estar inocente, como certo é esse galo cantar quando me enforcarem”.

Risos e comentários não se fizeram esperar mas, pelo sim pelo não, ninguém tocou no galo.



Figura 2: Mapa do Concelho de Barcelos

Fonte: <http://viajar.clix.pt/chegar.php?c=14&lg=pt>



Figura 1: Cruzeiro do Galo

Fonte: <http://www.flickr.com/photos/9480263@N02/3792780331/>

Relatório de Estágio

O que parecia impossível tornou-se, porém, realidade!

Quando o peregrino estava a ser enforcado, o galo assado ergueu-se na mesa e cantou. Já ninguém duvidava das afirmações de inocência do condenado.

O juiz correu à forca e viu, com espanto, o pobre homem de corda ao pescoço. Todavia, o nó laço impedia o estrangulamento. Imediatamente, solto, foi mandado em paz.

Passados anos voltou a Barcelos e fez erguer o monumento em louvor a S. Tiago e à Virgem.

2. Caracterização do Local de Estágio

Segundo o Site Oficial da Câmara Municipal de Barcelos, a Assembleia é constituída, por 90 membros eleitos pelo colégio eleitoral do município e pelos 89 presidentes das juntas de freguesia do concelho. O que faz dela a maior Assembleia Municipal do país. A Assembleia Municipal é constituída pelos seguintes membros:

- ♦ Presidente: Dr. José da Costa Araújo;
- ♦ 1º Secretário: Dr. Fernando Santos Pereira;
- ♦ 2º Secretário: Dr^a. Ana Maria de Lemos Pereira Bonifácio Viana Lopes.

O executivo camarário é constituído pelo:

- ♦ Presidente: Dr. Miguel da Costa Gomes;
- ♦ Vereador Domingues Ribeiro Pereira;
- ♦ Vereadora Ana Maria Ribeiro da Silva;
- ♦ Vereador José Carlos da Silva Brito;
- ♦ Vereadora Maria Armandina Félix Vila Chã Salgueiro;
- ♦ Vereador César Manuel Ferreira Pires.

2.1. Organograma

Como podemos verificar no organograma, a Câmara Municipal de Barcelos detém duas Empresas Municipais. A Empresa Municipal da Educação e da Cultura (EMEC) e a Empresa Municipal de Desportos de Barcelos (EMDB).

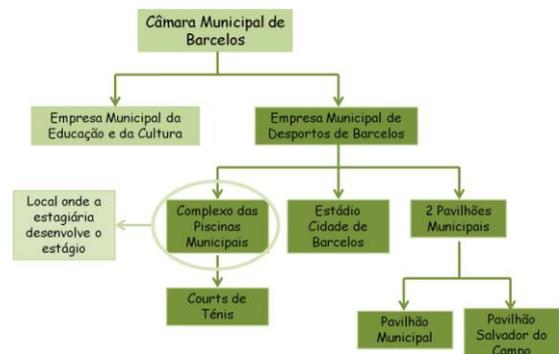


Figura 3: Organograma da CMB
Fonte: Própria

Relatório de Estágio

Segundo o site oficial da Câmara Municipal de Barcelos, a EMEC tem duas grandes áreas de actuação: a Educação e Cultura.

A EMEC está actualmente incumbida da organização e administração da Escola Superior de Tecnologia e Gestão, da Coordenação de Actividades de Enriquecimento Curricular através do ensino de Inglês, Música e Expressões nas escolas do 1º Ciclo de Ensino Básico do concelho de Barcelos e está ainda encarregue do desenvolvimento do programa de Apoio Psico/Social/Educativo, também nas escolas do 1º Ciclo.

A Empresa Municipal dos Desportos de Barcelos, tem por objectivo principal, a administração dos equipamentos que lhe forem entregues pela CMB, assim como a construção daqueles que o seu Conselho de Administração venha a decidir. Pode ainda, exercer actividades complementares e subsidiárias relacionadas com, o fomento, dinamização e coordenação na área do desporto, associados com equipamentos desportivos.

3. Caracterização do Local (Complexo das Piscinas Municipais)

É importante salientar o facto de embora o meu estágio decorrer na Câmara Municipal de Barcelos eu desenvolvi as minhas tarefas na Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, mais especificamente no Complexo das Piscinas Municipais.

Assim, irei fazer mais detalhadamente a caracterização da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, assim como a caracterização do Complexo das Piscinas Municipais.

3.1. Empresa Municipal de Desportos de Barcelos

De acordo com o site Oficial da Câmara Municipal de Barcelos, a EMBD foi criada em 22 de Outubro de 1999. A EMBD é responsável directa (assumindo a organização, encargos e logística) e indirecta (através de apoios a diversos níveis) de várias actividades e eventos desportivos que têm lugar no nosso Concelho.

Cabe-lhe ainda fruto de uma acordo de colaboração com Câmara Municipal, fazer a gestão da actividade física e desportiva no âmbito das actividades extracurriculares nas escolas do 1º Ciclo do ensino Básico do concelho de Barcelos.

De acordo com o Site Oficial da Câmara Municipal de Barcelos, os órgãos sociais da EMBD são constituídos pelo Concelho de Administração e Pelo Fiscal Único. O concelho de Administração é constituído pelo:

- ♦ Presidente Dr. José Carlos da Silva Brito;

Relatório de Estágio

- ♦ Vogal Dr. Carlos Magalhães;
- ♦ Vogal Ilídio Morais Rodrigues.

De acordo com o vogal Dr. Carlos Magalhães o meio de divulgação utilizado pela EMDB para a divulgação das suas actividades, socorre-se de diversos meios de comunicação/publicitários, como *placards* electrónicos, *outdoors* e *mupies*.

É frequente ver espalhado pelo concelho divulgação dos eventos desportivos que vão ocorrendo, o que demonstra a vitalidade e a dinâmica desta Empresa Municipal.

Os equipamentos cuja gestão cabe, actualmente à EMDB, são o Estádio Cidade de Barcelos, o Pavilhão Municipal de Barcelos, Pavilhão Municipal de Campo, bem como os campos de ténis do Pavilhão Municipal de Barcelos e do Complexo das Piscinas Municipais e o Complexo das Piscinas Municipais.

3.1.1. Objectivos da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos

Na prossecução dos seus objectivos, constituem atribuições, da EMDB:

- a) Administrar todos os equipamentos desportivos que o Município de Barcelos lhe entregue, bem como aqueles que vier e adquirir e/ou construir;
- b) Promover e organizar actividades físicas e desportivas com finalidades predominantemente lúdicas formativas ou sociais, desde que relacionadas com os equipamentos desportivo que administrarem;
- c) Promover a realização de estudos e propor medidas sobre a formação e práticas desportivas com vista ao desenvolvimento do desporto integrado;
- d) Promover a realização de cursos, colóquios, conferências e seminários em relação com os desportos a que os seus equipamentos digam respeito.

Relatório de Estágio

3.2. Recursos da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos

Os recursos da EMDB que vou dar ênfase são os recursos humanos, materiais e físicos que estabelecem ligação directa com o Complexo das Piscinas Municipais.

3.2.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos da Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, são constituídos pelos: órgãos da Administração, Directores, Serviços Administrativos.

Os elementos que intervêm de forma mesmo directa na área da piscina são:

O encarregado: Paulo Machado.

As Recepcionistas: Alzira Ferreira, Isabel Soares, Teresa Costa e Lucília Pereira.

Os Nadadores Salvadores: José Martinho Amaral e José Alberto Sousa.

O técnico de manutenção: Mário Sousa.

Da limpeza: Lúcia Silva, Virgínia Querido e Albina Gonçalves.

Os vigilantes: Zacarias Lopes e José Coelho.

23 Professores e aproximadamente 1700 utentes, distribuídos por 142 turmas.

3.2.2. Recursos Materiais

Quanto aos recursos materiais que as piscinas apresentam para a prática da natação, (aprendizagem e aperfeiçoamento), hidroginástica e hidroterapia há todo o material necessário para a realização das aulas.

Para a arrumação dos materiais há armários em alumínio e cestos em plástico. Os materiais que apresenta, para a prática da natação, são: cesto de basquetebol flutuante, mini balizas de pólo aquático, conjunto de argolas coloridas, bolas, cronómetro de piscina, brinquedos (estrela do mar submergível, fantasma flutuante, flor submergível, mão flutuante, pé flutuante, sapo submergível,)., ligações para rolos em espuma, *pool boy*, placa grande, média e pequena para natação, tapete flutuante adulto, tapete flutuante infantil, tapete flutuante júnior, tapete flutuante maxi, tapete flutuante redondo, “chouriços”, braçadeiras, escorregas. Para a prática de hidroginástica tem: caneliras, cintos, halteres redondos e triangulares, luvas, “chouriços”, *step* para piscina.



Figura 4: Recursos Materiais
Fonte: Própria

Relatório de Estágio

3.2.3. Recursos Físicos

Complexo das Piscinas Municipais de Barcelos

De acordo com o site oficial da Câmara Municipal de Barcelos. O complexo das Piscinas Municipais de Barcelos foi aberto ao público em Março de 2000. Situado na margem do Rio Cávado, com uma excelente visualização sobre a margem do rio.



Figura 5: Complexo das Piscinas Municipais
Fonte: Própria

As Piscinas Municipais de Barcelos têm uma vertente, polivalente que vai desde a competição, ao lazer abrangendo, todos os grupos etários e estratos sociais.

Segundo o encarregado da piscina, “Paulo Machado”, O interior da nave é composto pela piscina coberta de 42,5 m que pode ser utilizada para competição, através do baixar da ponte que faz o batimento dos 25 m e tem 8 pistas, chapinheiros, diversão aquática para crianças e jacuzzi. A transformação da piscina de competição. Com 8 pistas e comprimento de 25 m é possível, num espaço de tempo de menos de 15 minutos – tempo necessário para subir o nível da água 30 cm, baixar a ponte e instalar os separadores de pistas. A inovação deste processo está na utilização de um tanque de transferência de 220m³ que permite a variação do nível da água em apenas 8 minutos.

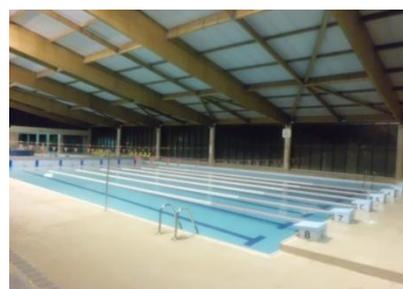


Figura 6: Piscina Coberta
Fonte: Própria

Para o tratamento do ar (desumidificação e aquecimento) é utilizada uma rede de condutas com painéis sanduíche de espuma rígida de polisocianato de alumínio em galeria, sendo feita a difusão através de grelha de pavimento. O retorno do ar é feito através de tubos tipo “chaminé de barco” localizados nas extremidades da piscina.

Para o tratamento da água são utilizados filtros multimédia de grande eficiência que conferem grande qualidade na filtração.

Para o tratamento químico da água são utilizados controladores automáticos cuja formação sobre os parâmetros do PH, cloro e temperatura da água.

Prefiro ainda outros espaços envolventes como a enfermaria, gabinete do coordenador técnico, gabinete dos professores, espaço de arrumação dos materiais, bancada para assistência de provas, arrecadação de materiais, balneário dos professores e acesso as instalações mecânicas da piscinas.

Relatório de Estágio

O espaço exterior: envolve as piscinas descobertas. É composto por uma piscina para adultos e uma piscina infantil.

A piscina para adultos tem 25 m x 12.5 m e de profundidade desde os 0.90 m até 1,50 m. A piscina infantil tem cerca de 228 m², com profundidade deste os 0,25 m até aos 0,90m. Para proporcionar um ambiente mais lúdico possui animação aquática, uma em forma de cogumelo e outra em figura de palhaço.



Figura 7: Piscina Exterior Infantil
Fonte: Própria

Parte II

Actividades Desarrolladas

1. Objectivos de Estágio

No início do estágio foi realizado um projecto de estágio em que foram mencionados um conjunto de intenções, assim sendo, começo por apresentar os meus objectivos:

1.1. Objectivos Gerais

Para que o meu estágio seguisse um fio condutor foram traçados alguns objectivos:

- Adquirir experiência no que diz respeito a práticas desportivas aquáticas;
- Obter noções essenciais, correcções dos gestos técnicos e tomar conhecimento dos diferentes níveis de aprendizagem;
- Contactar com diversas faixas etárias e saber de que maneira lidar com cada situação tanto com crianças como com pessoas mais adultas;
- Aplicar conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas ao longo da minha formação académica.

1.2. Objectivos Específicos

Os objectivos que foram delineados com o intuito de serem constantemente e ao longo de todo o tempo de estágio alcançado foram:

- Apoiar e incentivar os utentes da instituição nas aulas de modo a intervir quando necessário;
- Escolher a metodologia mais adequada para o nível natatório da turma em causa;
- Adquirir competências e destrezas técnicas na realização do nado;
- Adquirir e desenvolver conhecimentos na preparação e organização das aulas;
- Saber planear uma sessão de aula e enquadrar os exercícios no processo da sessão de actividades aplicar;
- Conseguir ter uma postura dinâmica;
- Ser autónoma.

2. Planeamento Anual

O planeamento anual de actividades, sofreu algumas alterações embora não tenham prejudicado o funcionamento do meu estágio, como podem ver no anexo número um. Também podem ver no anexo número dois, o mapa das actividades que foram desenvolvidas de acordo com a fase de estágio.

3. Fases de Estágio

As actividades que desenvolvi ao longo do estágio, assentam sobretudo na área da natação.

As minhas actividades de estágio foram desenvolvidas em três fases (fase de observação, de co-leccionação e de leccionação autónoma).

O facto de o estágio ser dividido em três fases, foi estipulado pelo professor coordenador Filipe Vale, que assim me proporcionou uma aprendizagem mais enriquecedora podendo assim, aumentar os meus conhecimentos e tornar a minha bagagem muito mais rica e alargada.

Durante a **Fase de Observação:** - observei os outros professores a leccionar as aulas, com o objectivo de me familiarizar com o espaço e com as diferentes dinâmicas de funcionamento das aulas. Nesta fase, elaborei fichas de observação e retive alguns dos exercícios que podem ser realizados nos diferentes níveis e turmas.

Na **Fase de Co-Leccionação:** - assumi um papel mais activo uma vez que já auxiliava o professor titular da turma nas diferentes tarefas da aula. Dependendo do professor titular podia leccionar uma parte da aula (parte inicial, parte principal e parte final). A parte da aula era estipulada no início desta pelo professor, ou então ajudava o professor na leccionação da aula, efectuando correcções e dando “*feedbacks*” aos alunos. Por outro lado, esta fase também foi muito importante porque comecei a intervir mais com os alunos contribuindo assim para o conhecimento dos mesmos.

A **fase Leccionação Autónoma:** - consistiu na minha avaliação prática. Esta fase é caracterizada pela leccionação autónoma, isto é, em que a estagiária demonstra que adquiriu ao longo das duas fases anteriores, competências teórico – práticas, para assumir a liderança e controlo das diferentes turmas e níveis de aperfeiçoamento e aprendizagem.

4. Horário de Estágio

O horário de estágio é caracterizado com um horário flexível, quero com isto dizer que ao longo de todo o período de estágio de semana para semana, o horário ia alterando assim como as actividades a serem desenvolvidas ao longo da semana.

O horário de estágio foi distribuído por dois dias semanais – quinta e sexta-feira, realizando um total de 8 horas semanais. Estas horas estavam divididas em 6 horas aplicadas à natação e as 2 horas restantes era para o trabalho efectuado em casa ou na instituição para documentos que constituem o dossier estágio. A hora de estágio varia entre às 15:30 e às 21:30.

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30					
14:30-15:00					
15:00-15:30					
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30					
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00					
20:00-20:30					
20:30-21:00					
21:00-21:30					

Legenda:

■	Orienta�o Tutorial
■	Período de Aulas
■	Hora de Almoço
■	Tempo livre
■	Estágio

Tabela 1: Horário de Estágio

Ainda se aplica a reuniões com os professores da instituição com os quais tenho contacto ao longo das aulas e ainda em reuniões e realização dos planos de aula.

O horário de estágio está discriminado no anexo número tr s e encontra-se também no dossier de estágio no separador número seis.

5. População Alvo

Ao longo período de estágio   grande a diversidade de pessoas com quem lidei. Uns mais novos em fase de crescimento e outros mais adultos em fase de envelhecimento. Como futura técnica de desporto, cabe-me a mim ter conhecimentos e competências para trabalhar com qualquer população independentemente da sua faixa etária.

Assim, o estágio a este nível enriqueceu muito os meus conhecimentos porque estive em contacto com populações de todas as faixas etárias. Permitindo-me assim adoptar e adquirir formas de estar e intervir com as diferentes faixas etárias.

Os níveis da natação que estive em contacto ao longo das três fases, no nível de aprendizagem foram: beb s, aprendizagem: I, II, K, W, X, e no nível de aperfeiçoamento estive em contacto com os níveis Y, Z e ZZ., Para além da natação, também contactei com alunos de hidroginástica e hidroterapia.

5.1. Caracterização das Turmas

O nível de aprendizagem para bebés é constituído pelo aluno e pelo respectivo familiar. Estas turmas são composta por nove alunos, com idades variáveis entre os dezoito meses e os quatro anos de idade. Os alunos deste nível são divididos pelas seis turmas e apenas tive a oportunidade de contactar com uma: B02. Neste nível os conteúdos que são abordados são, introdução à adaptação ao meio aquático (A.M.A) e introdução às regras de comportamento e formas de organização das aulas.

O nível de aprendizagem I, é dignado pelas turmas A. Estas, são constituídas por alunos com idades compreendidas entre os quatro e os sete anos, sendo que a média das idades é de cinco anos. O número de alunos que constituem estas turmas é variável, entre os dez e os 12 alunos. Na instituição encontram-se activas doze turmas deste nível, e eu tive o benefício de contactar directamente com sete, sendo elas: A01, A03, A04, A05, A08, A09, A10. Os conteúdos abordar neste nível incide sobretudo na A.M.A, introdução aos saltos para a água e introdução às regras de comportamento e organização da aula.

No nível de aprendizagem II, é representado pelas turmas J, os alunos têm idades compreendidas entre os quatro e os sete anos., com média das idades de seis anos. Os alunos que instituem estas turmas variam entre os dez e catorze alunos. Encontram-se activas oito turmas deste nível e tive o privilégio de contactar directamente com cinco, destacando: J03, J04, J05, J08, J09. Os conteúdos que são abordados neste nível são: exercitação à A.M.A, introdução às técnicas alternadas (*crol* e costas) e simultâneas (bruços e mariposa), exercitação dos saltos para a água e exercitação das regras de comportamento e formas de organização da aula.

O nível de aprendizagem representado pela letra K, é constituído por alunos com idades variáveis entre os sete e os nove anos. A média das idades oscila entre os oito e os nove anos de idade. As turmas, que se encontram activas, são seis e tive a oportunidade de contactar com quatro, às quais evidencio: K03, K04, K05, K08. Os conteúdos que são abordados neste nível são: conclusão à A.M.A, exercitação e consolidação das técnicas de nado alternado (*crol* e costas) e introdução e exercitação às técnicas de nada simultâneo (bruços e mariposa), exercitação e consolidação das técnicas de saltos, introdução e exercitação às técnicas de viragem nas técnicas alternadas e simultâneas e consolidar as técnicas de comportamento e formas de organização da aula.

O nível de aprendizagem caracterizado pela letra W, é constituído por alunos com idades compreendidas entre os dez e os quinze anos, embora a média das idades é catorze

Relatório de Estágio

anos. Encontram-se activas 7 turmas e tive a possibilidade de estar em contacto com quatro: W01, W02, W03 e W04. A turma W02, dois dos alunos que a constituem têm atrasos mentais. Os conteúdos que são abordados neste nível recaem sobre a exercitação e/ ou consolidação da A.M.A, introdução e exercitação às técnicas alternadas (*crol* e costas) e simultâneas (braços e mariposa), exercitação e/ ou introdução à técnica de saltos para a água, introdução à técnica de viragem nas técnicas de nado alternado (*crol* e costas) e simultâneas (braços e mariposa), e introdução e/ ou exercitação das regras de comportamento e formas de organização da aula.

O nível de aprendizagem representado pela letra X, é constituído por alunos com idades superiores aos 16 anos, ou seja, abrange toda a população sénior. Estas turmas têm na sua maioria quinze alunos, com média de idades a oscilar entre os quarenta e os cinquenta anos de idade. Os alunos deste nível estão divididos pelas vinte e cinco turmas activas e contactei com nove, X06, X07, X08, X09, X10, X11, X12, X13, X14. Os conteúdos que são abordados a estes indivíduos recaem sobre a introdução e exercitação da A.M.A, introdução e exercitação às técnicas de nado alternado (*crol* e costas) e simultâneo (braços e mariposa), introdução à técnica de saltos para a água e introdução e exercitação à técnica de viragem nas técnicas de nado alternado e simultâneo.

O nível de aperfeiçoamento designado pela letra Y, está dividido em nível I e II. Os alunos que constituem este nível têm idades inferiores aos quinze anos e com média de idades de treze anos. Os alunos deste nível são distribuídos por dois níveis, devido às aptidões nas técnicas de nado, sendo assim, os conteúdos abordados com em ambos os níveis são deferentes.

No nível I os conteúdos abordados são aperfeiçoamento e consolidação das duas técnicas de nado que já domina, exercitação e aperfeiçoamento da terceira técnica que ainda não domina totalmente, iniciação e exercitação à técnica de nado mariposa, exercitação de todas as técnicas de viragens, iniciação e exercitação às técnicas de saltos para a água e desenvolver a resistência para distâncias iguais ou superiores a cinquenta metros.

No nível II os conteúdos abordados são consolidação das três técnicas de nado que já domina, exercitação e aperfeiçoamento da quarta técnica de nado o que menos domina (mariposa), consolidação de todas as técnicas de viagem e de partida e desenvolver a resistência para idades iguais ou superiores a cem metros, com domínio técnico do nado e das viragens.

Relatório de Estágio

Posso ainda salientar, que os alunos destes níveis estão divididos por 21 turmas, com uma média de catorze alunos. As turmas que tive a possibilidade de contactar directamente foram nove: Y02, Y03, Y04, Y05, Y09, Y10, Y13, Y14 e Y15.

O nível de aperfeiçoamento designado pela letra Z é constituído por alunos com idades superiores aos 16 anos, sendo que a média das idades varia entre os trinta e cinco e os quarenta anos de idades. Estas turmas são constituídas por uma média de doze alunos, distribuídos por dezoito turmas activas. Das dezoito turmas activas estive em interacção directa com seis, e uma turma que acabou por ser encerrada por falta de alunos, Z09. As turmas que contactei foram: Z03, Z05, Z06, Z07, Z10 e Z11. O nível de aprendizagem denominado pela letra ZZ é constituído por alunos pertencentes a todas as faixas etárias. As turmas que se encontram activas e que estive em contacto foram duas: ZZ01 e ZZ02.

Os conteúdos que são abordados em ambos os níveis são: consolidação das quatro técnicas de nado, consolidação de todas as técnicas de viragem e partida e desenvolver a capacidade condicional – resistência para distancias iguais ou superiores a duzentos metros (nível I) e quatrocentos (nível II), com domínio das quatro técnicas de nado.

As turmas de hidroginástica são constituídas sobretudo pela população sénior feminino. Esta população tem idade variável entre os quarenta e cinco e os setenta anos de idade e estão divididos por vinte e duas turmas das quais estive em contacto com nove: H01, H02, H03, H04, H05, H10, H11, H13 e H19. Estas turmas executam exercícios sobretudo com movimento dos membros superiores e inferiores.

As turmas de hidroterapia se encontram activas são nove e tive o privilégio de contactar com duas delas, T07 e T08, sendo o professor titular especialista na área de reabilitação. Estas turmas são sobretudo frequentadas pela população sénior com idades compreendidas entre os cinquenta e cinco e os setenta anos de idade. Os alunos destas turmas apresentam muitas dificuldades na mobilidade das articulações e nos deslocamentos. Uma das alunas da turma T07, sofreu uma paralisia cerebral que a impediu de caminhar independentemente. Com o frequentar destas aulas, teve uma melhoria muito significativa porque já é capaz de se deslocar no meio aquático cerca de quatro metros sem o auxílio de segundos (professor ou acompanhante). Os exercícios e movimentos que são abordados nestas aulas incidem sobretudo na reabilitação para melhorar a mobilidade das articulações.

É importante salientar, a turma de escolas, com que contactei ao longo de todo o período de estágio. Esta turma era constituída por uma média de vinte alunos, com idades compreendidas entre os quatro e os seis anos de idade. Os alunos desta turma pertencem ao Jardim de Infância de Gilmonde.

6. Actividades Desenvolvidas

É importante salientar que independente da fase de estágio, contactei com um leque muito diversificado de turmas e actividades aquáticas (natação, hidroginástica e hidroterapia).

Ao longo da caracterização das actividades desenvolvidas saliento, os aspectos menos conseguidos, o que fiz para os ultrapassar e os aspectos concretizados.

6.1. Actividades desenvolvidas na Fase de Observação

Durante esta fase, adquiri conhecimentos de como leccionar uma aula, os exercícios que devem ser leccionados tendo em conta o nível e os objectivos da turma e sobretudo adaptar os exercícios de acordo com as capacidades individuais dos alunos.

As observações que realizei, ao longo desta etapa, encontram-se no dossier de estágio no ponto número sete. A realização das fichas de observação, permitiu-me registar alguns aspectos chaves em relação as aulas. O modelo da ficha de observação que foi utilizado por mim ao longo de está fase esta no anexo número quatro.

Esta fase foi bastante benéfica, porque me permitiu ter uma visualização mais alargada do que podia ser feito, os cuidados que devia ter na leccionação da aula, a postura a ter em determinadas situações, como intervir com os alunos, tendo em conta a faixa etária a que pertencem.

As modalidades que estive em contacto durante esta fase, foram: natação (aprendizagem e



Figura 8: Observação de Aulas
Fonte: Própria

aperfeiçoamento), hidroginástica e hidroterapia. Assim, nesta fase estive convivi com alunos de todas as faixas etárias.

O aspecto mais conseguido nesta fase foi o facto de poder adquirir conhecimentos e estratégias na leccionação da aula.

6.2. Actividades desenvolvidas na Fase de Co-Leccionação

Nesta fase – Co – Leccionação, assumi um papel mais activo perante as turmas que estive em contacto porque já podia intervir na correcção dos gestos técnicos, dar *feedbacks*, esclarecer algumas dúvidas propostas pelos alunos e dependendo do professor titular da turma podia leccionar uma parte da aula.

Relatório de Estágio

Nesta fase, nas aulas de aprendizagem estive dentro da água juntamente com o professor na leccionação da aula e nas aulas de aperfeiçoamento estive no cais da piscina acompanhando lateralmente os alunos na realização dos exercícios.

Nas aulas de hidroterapia estava dentro da água com o professor, ajudava-o na distribuição dos materiais, dava *feedbacks* e palavras de incentivo aos alunos para a realização dos exercícios e também realizava os exercícios juntamente com os alunos e professor.

O facto de estar dentro da água com os alunos fez com que tivesse um contacto mais próximo, ou seja, a interacção aumentasse de modo a que se comesçassem a criar laços de amizade e proximidade, para que quando fosse necessário eu intervir, já não fosse a professora “estranha” que sempre que lhes tocava eles ficavam sempre de pé atrás com o que lhes dizia.



Figura 9: Co – Leccionação de Aulas
Fonte: José Alberto Sousa

Nesta fase estive em contacto com alunos de todos os níveis natatórios e faixas etárias, embora, na hidroterapia a população que contactei era mais adulta.

Ao longo desta fase surgiram-me algumas dificuldades, mas com o decorrer do tempo foram minimizando e sempre superados com segurança e confiança.

Uma das dificuldades que me deparei logo no início desta fase, foi a forma de me dirigir aos alunos. Em várias situações ao contactar com os alunos estes pareciam pouco receptivos do que eu lhes estava a dizer e questionavam ao professor titular, o motivo de eu ter dito determinada informação. Isto sobretudo ocorreu em idades mais jovens. Nas idades mais adultas o receio de que o exercício que eu lhes estava a propor não fosse o mais correcto ou então que número de repetições que lhes estipulava era muito. Com o passar do tempo os alunos foram ganhando a minha confiança e foram colaborando comigo dando-me a oportunidade de os fazer sentir seguros.

Um dos aspectos em que também senti mais dificuldade foi perante algumas aulas de natação em que na hora da aula o professor me estipulava uma determinada parte da aula, para eu leccionar. Foi um dos aspectos que fui conseguindo ultrapassar de forma positiva com a colaboração dos professores e também pelo conhecimento das turmas. Saber algumas das suas dificuldades e os exercícios a abordar para cada estilo natatório. O facto de leccionar algumas aulas sobre o improvisado permitiu-me obter maior destreza na selecção de exercícios e adaptar um plano de aula á turma em causa.

Ao longo do tempo, um dos aspectos bem conseguidos foi o facto de os alunos se irem familiarizando comigo, permitindo-me integrar e interagir com eles.

6.3. Actividades desenvolvidas na Fase de Leccionação Autónoma

As actividades, que desenvolvi nesta fase – leccionação autónoma, assumiram um carácter autónomo, isto é, assumi a capacidade de leccionar uma aula de natação.

Nesta fase leccionei aulas de natação do nível de aprendizagem e aperfeiçoamento.

Na leccionação das aulas estava mais preparada porque ao longo do tempo de estágio nas outras duas fases, adquiri conhecimento e competências para que nesta fase fosse mais fácil leccionar. Também apenas leccionei aulas às turmas com as quais já tinha estado em contacto nas fases anteriores.

Um dos aspectos positivos na articulação das fases anteriores com esta fase é que o facto de ter estado em contacto com as turmas que leccionei foi bastante benéfico, porque já conhecia as dificuldades da turma e particularmente dos alunos. Os alunos já tinham a minha confiança que é deveras importante pelo facto de realizarem os exercícios com confiança. Quando intervinha, não ficavam acanhados sobre o que estava a explicar ou então a exemplificação prática do exercício que realizava para complementar a explicação verbal.



Figura 10: Leccionação de Aula – Aprendizagem > 16 anos
Fonte: Nádía

Para a leccionação, foi-me solicitada a realização de planos de aula seguindo um modelo específico, que me foi proposto pelo professor coordenador Filipe Vale, como podem ver no anexo número cinco. Os planos de aula, eram apresentados no momento da leccionação da aula ao professor titular e avaliados por este. O professor fazia as correcções que achava pertinentes, dando-me no final da aula um parecer da minha prestação. É importante referir, que também foi avaliada pelo coordenador técnico professor Filipe Vale, numa das últimas aulas que leccionei, sendo por este avaliado todo o meu empenho e capacidade de leccionação de uma aula de natação.

Num momento mais pessoal reflectia e fazia a minha reflexão acerca da aula que leccionei.

A realização dos planos de aula foi um dos aspectos em que senti dificuldade e que superei de forma bastante positiva. A realização dos planos foi muito extensa devido ao grande de nível de complexidade e exigência. Por outro lado, na selecção dos exercícios e

Relatório de Estágio

enquadra-los de acordo com a respectiva turma. Os planos de aula e as respectivas reflexões encontram-se no dossier de estágio no separador nove

Ao longo da leccionação das aulas, deparei-me com diversas dificuldades e procurei sempre alcançá-las de maneira positiva. Na leccionação das aulas de aprendizagem deparei-me com os diversos níveis que os alunos destas turmas se inserem, ou seja, alguns dos alunos já têm a A.M.A consolidada e outros ainda estão na fase de A.M.A. Para dar a solução a este problema e sem dar mais atenção a uns alunos do que a outros, os exercícios incidiam sobre o mesmo objectivo mas com a colocação de variáveis.

Outro aspecto que tive também dificuldade foi nas turmas mais extensas sobretudo nas idades mais jovens (4 aos 7 anos), impor alguma disciplina porque os alunos vinham agitados para a aula de natação e para contornar este obstáculo sempre que não me respeitavam, colocava-os sentados no cais da piscina a realizar batimento dos membros inferiores, ou então encostados a borda da piscina a realizar inspirações e expirações.

Na selecção dos exercícios para cada uma das turmas às quais leccionei aulas, tive muitas dificuldades na selecção dos exercícios porque não sabia que exercícios abordar em cada turma em particular. Para ultrapassar esta barreira falava com o professor titular da turma para me dar alguns “*feedbacks*” em relação aos alunos para assim poder realizar o plano de aula.

Um dos aspectos que também consegui ultrapassar foi a forma de explicar os exercícios, porque no início que leccionei aulas, o nervosismo era tanto que eu explicava o exercício muito rápido embora de forma objectiva, mas os alunos não assimilavam com facilidade. Com o avançar da experiência fui conseguindo falar mais calmamente, pausadamente, sem presa, exemplificando várias vezes até que os alunos tivessem entendido o que era pretendido realizar, ou seja, comecei a libertar-me mais, saindo-me as coisas com espontaneidade.



Figura 11: Leccionação de Aula – Aprendizagem I
Fonte: Ricardo Coelho



Figura 12: Leccionação de Aula – Aprendizagem 10-15 anos
Fonte: Eduardo Pinheiro

6.4. Actividades Complementares

Para além das tarefas que estavam estipuladas no início do estágio, estive em contacto com mais três actividades complementares, sendo elas uma acção de formação “1º Ciclo H₂O – Empresa Municipal de Desportos de Barcelos; um Passeio Pedestre e a actividade realizada na EMDB no final de ano.

A acção de formação 1º Ciclo H₂O – Empresa Municipal de Desportos de Barcelos, teve como prelatora a Professora Doutora Teresa Figueiras docente do Instituto Superior da Maia (ISMAI).

Esta sessão foi constituída por uma parte teórica e uma parte prática. A parte teórica foi desenvolvida na sala de conferências do Estádio Cidade de Barcelos e foram abordados aspectos tais como natação, as competências de um professor de natação, alguns exercícios educativos para a prática da natação.

A componente prática permitiu a articulação com a parte teórica, em que foram demonstrados alguns exercícios que podem ser realizados nas aulas de natação nomeadamente como o aluno no plano horizontal dorsal realiza batimento dos membros inferiores e com os membros superiores a fazer um ângulo de 45°. Na parte mais final

deste acção de formação foi realizada uma sessão prática de hidrogenástica instruída primeiro pela Professora Doutora Teresa Figueiras e a segunda parte pelo professor Rui Duarte e pela professora Edina Carvalho.

Esta acção de formação contribuiu para o meu enriquecimento e aquisição de novas competências na área da natação. Articulando-se muito com o estágio que estava a desenvolver. Esta acção de formação foi bastante positiva pelo nível de conhecimento e integração da Professora Doutora Teresa Figueiras na área da natação conseguindo transmitir as informações de forma objectiva, simples e clara complementando sempre com a sua experiência nesta área.



Figura 13: Acção Formação “1ºCiclo H₂O – EMDB”
Fonte: Própria

Relatório de Estágio

A actividade em que participei para auxiliar o Professor Ricardo Santos, foi organizada por uma empresa privada, embora tenham pedido auxílio à EMDB de um profissional na área.

Esta actividade consistiu num passeio pedestre “2º Passeio Pedestre – Terras do Neiva” realizado pela freguesia de Balugães com um percurso de aproximadamente 6 km. Ao longo desta caminhada fui sempre auxiliando as pessoas com mais dificuldades não deixando que estas ficassem para trás, incentivando-as sempre para a prática da actividade.

Esta actividade embora não estivesse directamente relacionada com a minha área de estágio, proporcionou-me um enriquecimento ao nível da gestão e organização de um evento deste âmbito.

Por último, numa actividade que também estive presente e que está inteiramente ligada com o meu estágio foi actividade final de ano desenvolvida pela EMDB, para os seus utentes.

Esta actividade teve como objectivo proporcionar um dia lúdico a todos os utentes. Embora com actividades apropriadas com a faixa etária deles e também de maneira a motiva-los para o ingresso na escola de natação no seguinte ano lectivo.



Figura 14: Actividade Final de Ano
Fonte: Filipe Vale

A organização desta actividade estava muito bem concebida porque os alunos estavam organizados por grupos de participação na actividade de acordo com o nível de aprendizagem ou aperfeiçoamento a que pertencem. Cada grupo tinha 20 minutos de diversão no circuito aquático. As actividades que foram desenvolvidas ao longo deste dia foram: slide, insufláveis, canoagem para as faixas etárias mais jovens e hidroginástica sénior na piscina exterior da parte da manhã e interior da parte da tarde.

A minha participação nesta actividade foi muito activa, auxiliando os professores na montagem do circuito e sobretudo fazer a segurança no slide aquático. Com esta actividade desenvolvi os meus conhecimentos com professores da instituição com os quais não estive em contacto ao longo do estágio e por outro lado, também me permitiu estar presente e fazer parte da organização de uma actividade deste âmbito.

6.5. Quantificação das Actividades Desenvolvidas

A tabela apresentada a baixo representa a contabilização em relação a todas as tarefas realizadas ao longo do estágio.

É importante salientar, o facto de as reuniões desenvolvidas ao longo do estágio com o meu orientador de estágio da instituição Dr. Carlos Brito, com o Dr. Carlos Magalhães e com o professor coordenador Filipe Vale não serem contabilizadas.

Modalidades Aquáticas	Fase de Estágio			
	Observação	Co-Leccionação	Leccionação	
Escolas	1	13	2	16
Aprendizagem Bebés	1	2	---	3
Aprendizagem I – A	5	14	1	20
Aprendizagem II - J	4	6	3	13
Aprendizagem 7-9 anos - K	3	7	---	10
Aprendizagem 10-15 anos - W	6	6	5	17
Aprendizagem > 16 anos - X	11	13	12	36
Aperfeiçoamento <15 anos – Y	6	11	3	20
Aperfeiçoamento > 16 anos – Z	5	10	1	16
Aperfeiçoamento Avançado - ZZ	1	1	1	3
Hidrogenástica - H	7	---	---	7
Hidroterapia – T	2	3	---	5
Total:	52	86	28	166
Actividades Complementares				3

Tabela 2: Quantificação das Actividades de Estágio

Parte III

Avaliação do Processo

1. Articulação de Conhecimentos Teóricos com a Prática

Na Unidade Curricular Prática dos Desportos Individuais I, adquiri noções básicas acerca da natação que foram deveras importantes para compreender aspectos importantes com os quais me fui deparando ao longo do estágio.

A Unidade Curricular Desenvolvimento Motor e Análise da Motricidade, foi importante pelo facto de termos abordado o crescimento do indivíduo, a maturação, e aprendizagem porque de indivíduo para indivíduo os factores e indicadores são diferentes. Como futuros técnicos de desporto temos de entender o indivíduo para poder colocar na prática aspectos que sejam facilmente alcançados pelo sujeito.

A experiência em Erasmus, sobretudo no que diz respeito à área da natação, enriqueceu bastante os meus conhecimentos, permitindo uma visualização de estratégias de leccionar as aulas diferentes das nossas.

Na Unidade Curricular Planificação e Avaliação da Actividade Física, adquiri competências que devem ser tidas em conta na planificação de uma actividade física. O planeamento de uma actividade física, devidamente estruturado e planeado é o caminho para alcançar o sucesso. Assim podemos colocar questões ao planeamento e prever os imprevistos que podem ser evitados com a planificação. Só realizando planificações é que conseguimos progredir. Se não por muito que batalhemos, estaremos no mesmo local de partida.

Na Unidade Curricular Treino Desportivo, tive a possibilidade de ter a experiência de leccionar uma sessão, embora de futsal, mas os princípios gerais incidem sobre o mesmo, ou seja, uma boa planificação do treino, uma comunicação eficaz e objectiva, a postura a ter perante as diversas situações e a colocação perante os alunos.

Na Unidade Curricular Opção C – Actividade Física na Terceira Idade, tive algumas alusões à forma de trabalhar com pessoas da faixa etária mais envelhecida, proporcionado um melhor adaptação a esta população.

Na Unidade Curricular de Pedagogia do Desporto, embora esteja inteiramente ligada ao acto de ensinar. Adquiri competências para ser vista pelos meus alunos com sendo um líder, ou seja, em momentos em que os alunos estavam mais inseguros em realizar determinada actividade eu tentava persuadi-los de maneira a que trabalhassem para alcançar os objectivos que tínhamos estabelecido. Ter a capacidade de saber lidar perante as diferenças individuais dos alunos e não os ver como se todos tivessem as mesmas capacidades. Também um dos aspectos que foi bastante importante e que fui articulando com a prática ao longo do meu estágio foi a linguagem, ou seja, a segurança em que eu me expresse é bastante

importante porque os alunos sentem a minha segurança e desenvolvem a confiança. Também é importante salientar o facto de que ao mesmo tempo que realizo uma explicação verbal por muito objectiva e clara que seja deve ser sempre acompanhada de uma exemplificação gestual, ou seja, segundo Rosado & Mesquita (2009) “a forma como a explicação é realizada interfere na interpretação que os alunos fazem das tarefas, o que influencia a realização das mesmas”. O erro é uma das matérias que foi abordada na UC e que é de facto importante saber interpretar o erro, porque o erro ao contrário do que a palavra nos assemelha é visto como uma oportunidade e não como uma desistência. O que leva o ser humano a encontrar-se sempre próximo e também por isso é que não atinge a perfeição é a capacidade de errar. Errar é a capacidade de arranjar estratégias para que em situações semelhantes o que aconteceu de mal já não aconteça.

Na Unidade Curricular de Psicologia do Desporto e Exercício Físico, um dos aspectos que foram abordados e que coloquei em prática sobretudo na parte de leccionação das aulas, foi a visualização mental. Através da visualização mental, tive a capacidade de prever situações e arranjar estratégias para contornar as dificuldades.

2. Análise Crítica

No final de realizadas todas as actividades de estágio, é importante reflectir e fazer o balanço de como todo este processo decorreu, apontando os aspectos mais positivos assim como os menos conseguidos.

A divisão do estágio por fases, (Fase de Observação, Fase Co-Leccionação e Fase de Leccionação Autónoma) foi deveras gratificante para a aquisição de competências. Assim como a integração no local de estágio. A fase de Observação foi marcada como sendo a fase em que estive a observar as aulas. Enquanto na fase de Co-Leccionação já assumi um carácter mais activo intervindo com os alunos. Por último na Leccionação Autónoma estive bastante activa planeando e leccionando as minhas próprias aulas.

O facto de o estágio ser dividido fez com que me fosse integrando com os alunos de forma progressiva, porque no momento em que leccionei as aulas os alunos já estavam à vontade comigo.

Um dos aspectos bastante positivos foi o facto de estar em contacto com populações pertencentes a todas as faixas etárias. O que fez com que eu tivesse a capacidade de adaptar tanto a forma de estar e intervir com os alunos assim como o planeamento da sessão.

Relatório de Estágio

A fase de observação, embora eu não tenha uma intervenção directa com os alunos permitiu-me observar metodologias diferentes, de leccionar aulas, assim como a selecção dos exercícios a serem abordados ao longo da aula. Observar os outros também é importante porque podemos tirar partido de aspectos deles e aplicá-los nos próprios.

A fase de Co-Leccionação foi bastante importante para a minha integração com os alunos, porque me permitiu estar mais próxima deles e nos irmos familiarizando, para mais tarde a leccionação das aulas ser facilitada e já não ser vista como a “professora estranha”.

No início, a minha integração com os alunos foi um pouco difícil, devido à confiança que eles tinham em mim. Sobretudo no nível de aprendizagem em natação para ajudar na execução de algum exercício quando o aluno não tem a adaptação ao meio aquático consolidada, tem de ter muita confiança em quem o ajuda. Isto foi uma das barreiras que ultrapassei facilmente porque em todas as actividades em que me inseria dava o meu melhor e sempre transmiti muita confiança e segurança aos alunos.

Durante esta fase, alguns professores titulares das turmas foram-me colocando à prova, ou seja, trabalhar sobre o imprevisto quero com isto dizer que me estabeleciam uma parte da aula para eu leccionar na hora do decorrer da aula.

Leccionar uma aula sobre o imprevisto leva em muitos dos casos em não estruturar bem os exercícios, ou seja, aborda-los de forma sequenciada. Vejo isto como sendo um aspecto positivo, porque como futuros técnicos de desporto, temos de ter a capacidade de em determinado momento colocar em prática conhecimentos que não estavam previamente planeados.

Nas tarefas de estágio que senti mais dificuldades, foi na elaboração dos planos de aula, devido à complexidade que apresentavam. Também na selecção dos exercícios para cada turma em específico, adaptar os exercícios tendo em conta as diferenças individuais dos alunos. Esta dificuldade foi ultrapassada tendo em conta a ajuda dos professores titulares da turma, através da transmissão de informações relativamente à turma e também na planificação da sessão, ou seja, na selecção dos exercícios.

Embora a realização dos planos de aula ter sido uma das dificuldades que surgiram no meu estágio, vejo-os como bastante positivos e importantes, pelo facto de ter adquirido experiência e conhecimento para a realização de planos de aula de natação. No planeamento das minhas sessões procurei sempre abordar os exercícios de maneira progressiva e sequenciada.

Na leccionação das aulas, um dos aspectos positivos e que fez com que leccionasse a aula sem ter que adaptar os recursos materiais, foi o facto de a empresa possuir todos os

Relatório de Estágio

materiais necessários para a dinamização da aula. Na leccionação das aulas foi a fase do estágio que senti mais dificuldades porque não tinha um professor a auxiliar-me, cabendo-me a mim dar a solução a todos os problemas.

Um dos aspectos que ao longo desta fase fui melhorando e me esforcei para que tal acontecesse, foi a forma de comunicar com os alunos, ou seja, nas primeiras quatro aulas como estava tão nervosa e por serem as primeiras aulas de natação leccionadas mesmo por mim, que a comunicação que eu estabelecia com os alunos, demonstrava insegurança e explicava os exercícios demasiado rápido. Isto, fui conseguindo controlar até que nas aulas seguintes a este nível tive uma melhoria muito significativa.

Na leccionação das aulas preocupei-me sempre em cumprir o plano de aula que estava estipulado embora por vezes tivesse de adaptar o plano tendo em conta as características dos alunos.

Um dos aspectos que é importante salientar e que para mim é um aspecto menos positivo e também devido às dificuldades que tive em relação à leccionação de aulas a algumas turmas. Uma vez que estava sozinha perante a turma, foi o facto de o número de alunos que constitui a turma ser elevado ou seja, aproximadamente entre 15 a 20 alunos.

Em relação ao meu horário de estágio, acho que foi muito bem planeado porque embora todas as semanas alterasse, permitiu-me estar em contacto com um número elevado de turmas e alunos, sendo estes todos diferentes.

Relativamente aos objectivos gerais que foram traçados no início deste estágio e que se encontram não só neste Relatório de Estágio como também no Projecto de Estágio foram todos alcançados de forma positiva. Para conseguir atingir todos os objectivos propostos e de forma positiva, sempre me empenhei nas tarefas de estágio procurando sempre alcançar o sucesso. Cumpri sempre os horários e as tarefas que me foram estipuladas, assim como também sempre tive uma boa relação com todas as pessoas que intevi, desde alunos, professores e funcionários.

Concluo assim que as dificuldades encontradas ao longo do estágio foram superadas e vistas como benéficas para este progresso, porque me permitiram sempre corrigir e melhorar alguns aspectos em que estive menos bem. Por outro lado, é importante que ao longo do nosso percurso, quer académico, quer profissional os momentos bons, sejam vividos e vistos como o resultado do esforço, dedicação e empenho e que sejam vivenciados por emoções fortes e com o desejo de os repetir. Enquanto os momentos menos bons sejam vistos como uma oportunidade de voltar a tentar e de os melhorar, tirando proveito daquilo que aprendemos com o facto de ter errado ou ter estado menos bem.

Conclusão

O Estágio é sem dúvida, bastante gratificante para qualquer um dos técnicos desportivos, porque lhe permite colocar em prática os conhecimentos adquiridos e o adquirir de experiência.

A realização deste Estágio, enriqueceu-me a nível pessoal, como a nível profissional, devido às dificuldades que foram surgindo, arranjando estratégias para as solucionar.

Ao longo da realização deste relatório de estágio, tenho a plena consciência de ter repetido algumas vezes as fases que o constituem, mas não o poderia deixar de fazer uma vez que o meu estágio teve como base estas três fases. A realização do estágio dividido em fases foi bastante benéfico para mim porque pude evoluir de uma forma gradual, não só adquirir conhecimento, assim como me fui integrando e adquirindo experiência.

Com este Estágio, tive a oportunidade de adquirir experiência na leccionação destas aulas, ou seja, tive a oportunidade de transpor do papel para a prática os meus conhecimentos e objectivos para cada aula.

O processo de ensino – aprendizagem é caracterizado como o período em que estamos em evolução, ora também faz parte dele errar porque errar é constante. Foi através do erro que consegui de forma gradual ir melhorando e evitando cometer os mesmos erros na aula seguinte. Vi os erros que cometi como construtivos e evolutivos, ou seja, o que me permitiu evoluir e ver as coisas de outra forma, porque tive a oportunidade de melhorar. Sempre que me chamavam atenção vi as críticas apontadas como construtivas porque foram determinantes para o evitar de cometer os mesmos erros.

De uma forma global, traço este Estágio como muito benéfico e enriquecedor a nível pessoal e profissional porque me permitiu por na prática os conhecimentos na área. Na medida em que tive a oportunidade de vivenciar várias situações marcantes da minha vida, que de outra forma seriam impossíveis. Como o momento em que um aluno me chamou professora pela primeira vez.

Guardo com muita saudade todos os momentos que vivi ao longo de todo o estágio.

Bibliografia

Barata, T. (2007). Mexa-se pela sua saúde – guia prático de actividade física e emagrecimento (6ª ed.) Lisboa: Dom Quixote;

Guzman, R. (2000). Novo guia da Natação. (1ª ed.). Lisboa: Editorial Presença;

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Psicologia do Desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (orgs.), *Melhorar a Aprendizagem Optimizando a Instrução* (pp.69 - 130). Lisboa: Edição FMH;

Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Psicologia do Desporto. In A. Rosado & V. Ferreira (orgs.), *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem* (pp.185 - 206). Lisboa: Edição FMH;

Sites

Barcelos Município. (s/d). Assembleia Municipal. Consulta 20 Junho de 2011, disponível em: <file:///H:/Bibliografia/Assembleia%20Municipal%20E2%80%94%20Munic%3%ADpio%20de%20Barcelos.htm>

Barcelos Município. (s/d). Empresa Municipal de Desportos de Barcelos. Consulta 20 Junho de 2011, disponível em: <file:///H:/Bibliografia/Empresa%20Municipal%20de%20Desportos%20de%20Barcelos%20-%20EMDB%20E2%80%94%20Munic%3%ADpio%20de%20Barcelos.htm>

Barcelos Município. (s/d). Empresa Municipal de Educação e Cultura (EMDB). Consulta 20 Junho de 2011, disponível em: <file:///H:/Bibliografia/Empresa%20Municipal%20de%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20Cultura%20-%20EMEC%29%20E2%80%94%20Munic%3%ADpio%20de%20Barcelos.htm>

Barcelos Município (s/d). Executivo Municipal. Consulta 20 Junho de 2011, disponível em: <file:///H:/Bibliografia/Executivo%20Municipal%20E2%80%94%20Munic%3%ADpio%20de%20Barcelos.htm>

Barcelos Município (s/d). Lenda do Galo. Consulta 20 Junho de 2011, disponível em: <file:///H:/Bibliografia/Lenda%20do%20Galo%20E2%80%94%20Munic%3%ADpio%20de%20Barcelos.htm>

Anexos

Anexo I

Planeamento Anual



Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho				
1	4ª	6ª	Feriado	2ª	Feriado	4ª	Feriado	S	3ª	3ª	6ª	Feriado	D	4ª
2	5ª	S	3ª	5ª	3ª	5ª	4ª	4ª	S	2ª	5ª	2ª	5ª	
3	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	Feriado BCL	3ª	6ª	3ª	6ª	
4	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	4ª	S	4ª	S	
5	D	Feriado	3ª	6ª	D	4ª	Feriado	S	S	3ª	5ª	5ª	D	
6	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª	6ª	2ª	2ª	
7	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª	3ª	5ª	S	3ª
8	4ª	6ª	2ª	Feriado	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª	4ª	4ª	
9	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª	2ª	5ª		
10	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª	3ª	6ª		
11	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	Feriado	4ª	S	S		
12	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D	D	5ª	D	
13	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª	6ª	2ª	2ª	
14	3ª	5ª	D	3ª	Fim 1º Sem,	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª	3ª	3ª	
15	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª	4ª	4ª		
16	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª	2ª	5ª		
17	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	Fim 2º Sem.	6ª	6ª		
18	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	Feriado	2ª	4ª	S	S		
19	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	Feriado	D	D		
20	Início 1º Sem.	4ª	S	2ª	5ª	D	D	Feriado	4ª	6ª	2ª	2ª		
21	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª	3ª	3ª		
22	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª	4ª	4ª		
23	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª	5ª	5ª		
24	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª	6ª	6ª		
25	S	2ª	5ª	Feriado	S	3ª	6ª	2ª	4ª	S	4ª	S		
26	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D	5ª	D		
27	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª	2ª	2ª		
28	3ª	5ª	D	3ª	6ª	Início 2º Sem.	2ª	2ª	5ª	S	3ª	3ª		
29	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª	4ª	4ª		
30	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª	5ª	5ª		
31		D		6ª	2ª		5ª		3ª					

	Período de Frequências		Período sem aulas		Estágio		Feriados
	Interrupção de Natal		Época normal de Exames		Interrupção Carnaval		Interrupção da Páscoa
	Época de Recurso		Fins de Semana		Escola		Actividades Complementares

Anexo II

Mapa de Actividades



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda



Planeamento das Actividades Desenvolvidas

Fase Observação

						Dezembro					Janeiro						
		18	19	25	26	2	3	9	10	16	17	6	7	13	14	20	21
Unidade Didáctica		1	5	4	1	*	3	*	6	*	6	7	*	6	*	6	
		7	6			*	1	5	*	5	5	2	5	1	7	7	
		3	3									7			5	1	
		6	5			1						6	5	1	7	1	
						6								5		7	
						7											

Legenda:

Escolas	7	1
Bebés	5	1
Aprendizagem I	1	5
Aprendizagem II	4	4
Aprendizagem 8 - 9 anos	3	3
Aprendizagem 10 -15 anos	6	6
Aprendizagem > 16 anos	11	11

Aperfeiçoamento < 15 anos	6	6
Aperfeiçoamento > 16 anos	5	5
Aperfeiçoamento Avançado	1	1
Hidroginástica	7	7
Hidroterapia	2	2
Actividades Complementares		

*	Aulas de Co-Leccionação
*	



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda



Planeamento das Actividades Desenvolvidas

Fase Co-Leccionação

		Fevereiro					Março							Abril					
		10	11	17	18	24	25	10	11	12	17	18	24	25	31	1	7	8	15
Unidade Didáctica		Blue	Green	Red	Green	Orange	Green	Blue	Grey	Green	Orange	Green	Orange	Green	Orange	Green	Blue	Green	
		Orange	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
		Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
		Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
		Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
		Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	

Legenda:

Escolas	Green	13
Bebés	Cyan	2
Aprendizagem I	Light Blue	14
Aprendizagem II	Red	6
Aprendizagem 8 - 9 anos	Orange	7
Aprendizagem 10 -15 anos	Blue	6
Aprendizagem > 16 anos	Yellow	13

Aperfeiçoamento < 15 anos	Yellow	11
Aperfeiçoamento > 16 anos	Blue	10
Aperfeiçoamento Avançado	Grey	1
Hidroginástica	Green	
Hidroterapia	Yellow	3
Actividades Complementares	Grey	



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda



Planeamento das Actividades Desenvolvidas

Leccionação

		Maio					Junho				
		14	19	20	26	27	3	9	16	17	18
Unidade Didáctica		Grey	Green	Orange	Red	Orange	Orange	Green	Purple	Orange	Grey
			Orange	Orange	Grey	Red	Orange	Orange	Red	Blue	
			Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	Blue	Yellow		
			Orange		Blue		Yellow	Orange	Orange		

Legenda:

Escolas	Green	2
Bebés	Cyan	
Aprendizagem I	Purple	2
Aprendizagem II	Red	3
Aprendizagem 8 - 9 anos	Orange	
Aprendizagem 10 -15 anos	Blue	
Aprendizagem > 16 anos	Yellow	10

Aperfeiçoamento < 15 anos	Yellow	3
Aperfeiçoamento >16 anos	Blue	2
Aperfeiçoamento Avançado	Grey	1
Hidroginástica	Green	
Hidroterapia	Yellow	
Actividades Complementares	Grey	3

Anexo III

Horário da Estagiária

Horário de Estágio

Mês	Dia	Actividades Desenvolvidas
Outubro	Quinta – 22/10/2010	14:00 – Reunião com Dr. Carlos Brito Confirmação do estágio na EMDB
	Quinta – 28/10/2010	14:30 – Reunião na EMDB com o Dr. Carlos Magalhães Conhecimento das instalações da EMDB
Novembro	Quinta – 04/11/2010	15:00 – Integração no local de Estágio (conhecimento dos professores de natação);
	Sexta – 05/11/2010	16:15 – Observação do funcionamento das aulas de natação
	Quinta – 11/11/2010	20:00 – Reunião com o Prof. Filipe Vale e Dr. Carlos Magalhães Conhecimento das tarefas e horários a cumprir.
	Quinta – 18/11/2010	16:15 – Aprendizagem I – A01 17:00 – Hidroginástica – H04 17:45 – Aprendizagem 8-9anos – K03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y14
	Sexta – 19/11/2010	16:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z09 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 – Aprendizagem 8-9 anos – K08 18:30 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z06
	Quinta – 25/11/2010	16:00 – Conhecimento das instalações mecânicas das piscinas 17:45 – Aprendizagem II – J03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y13 19:15 – Bebés – B02 20:00 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y03
	Sexta – 26/11/2010	17:45 – Aprendizagem I – A01 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y15 19:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z07 20:00 – Hidroterapia – T08

Mês	Dia	Actividades Desenvolvidas
Dezembro	Quinta – 2/12/2010	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem I – A01 18:30 – Aprendizagem 10- 15 anos – W04 19:15 – Aprendizagem I- A10 20:00 – Aprendizagem 10-15 anos – W02 20:45 – Hidroginástica – H05
	Sexta – 3/12/2010	18:30 – Aprendizagem 8-9 anos – K04 19:15 – Aprendizagem I – A05
	Quinta – 9/12/2010	15:30 – Escolas 17:00 – Aprendizagem 10-15 anos – W01 20:00 – Reunião com o Professor Filipe
	Sexta – 10/12/2010	20:00 – Aprendizagem> 16 anos – X14 20:45 – Aperfeiçoamento> 16anos – Z11
	Quinta – 16/12/2010	15:30 – Escolas 16:45 – Aprendizagem I – A09 17:00 – Aprendizagem 10-15 anos – W01
	Sexta – 17/12/2010	20:00 – Aprendizagem> 16 anos – X14 20:45 – Aperfeiçoamento> 16anos – Z11
Janeiro	Quinta – 06/01/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem> 16anos – X06 17:00 – Aprendizagem 10-15 anos – W01 17:45 – Aprendizagem> 16anos – X07
	Sexta – 07/01/2011	15:30 – Aprendizagem> 16anos – X11 16:15 – Hidroterapia – T07 17:00 – Hidroginástica – H03 17:45 – Aprendizagem 10-15 anos – W03
	Quinta – 13/01/2011	15:30 – Escolas 16:30 – Reunião com o orientador da Instituição Dr. Carlos Brito 18:30 – Aprendizagem II – J09 19:15 – Aperfeiçoamento Avançado – ZZ02 20:00 – Aprendizagem 10-15anos – W02 20:45 – Aperfeiçoamento> 16anos – Z05
	Sexta – 14/01/2011	18:30 – Aprendizagem> 16 anos – X10 19:15 – Aprendizagem II – J05 20:00 – Aperfeiçoamento> 16 anos – Z10 20:45 – Hidroginástica – H19

Mês	Dia	Actividades Desenvolvidas
Janeiro	Quinta – 20/01/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Hidroginástica – H04 17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem II – J03 18:30 – Hidroginástica – H05
	Sexta – 21/01/2011	16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X12 17:00 – Hidroginástica – H13 17:45 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y10 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y04

Fevereiro	Quinta – 10/02/2011	16:15 – Aprendizagem I – A01 17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y14 20:00 – Reunião Prof. Filipe Vale
	Sexta – 11/02/2011	16:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z09 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – Z09 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K08 18:30 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z06
	Quinta – 17/02/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem I – A01 17:45 – Aprendizagem II – J03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y13 19:15 – Bebés – B02 20:00 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y03
	Sexta – 18/02/2011	17:45 – Aprendizagem II – J05 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y05 19:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z07 20:00 – Hidroterapia – T08
	Quinta – 24/02/2011	15:30 – Escolas 18:30 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W04 19:15 – Aprendizagem I – A10 20:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W02 20:45 – Aprendizagem > 16 anos – X09
	Sexta - 25/02/2011	18:30 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K04 19:15 – Aprendizagem I – A05 20:00 – Aprendizagem > 16 anos – X14 20:45 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z11

Mê	Dia	Actividades Desenvolvidas
Março	Quinta – 10/03/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem I – A01 17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y14 20:00 – Reunião Prof. Filipe Vale
	Sexta – 11/03/2011	16:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z09 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K08 18:30 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z06
	Sábado – 12/03/2011	14:00 – Acção de Formação 1ºCiclo H ₂ O - EMDB
	Quinta – 17/03/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X06 17:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W01 17:45 – Aprendizagem > 16 anos – X07
	Sexta – 18/03/2011	15:30 – Aprendizagem > 16 anos – X11 16:15 – Hidroterapia – T07 17:00 - Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 - Aprendizagem 10 – 15 anos – W03
	Quinta – 24/03/2011	15:30 – Escolas 18:30 – Aperfeiçoamento < 15 anos – Y2 19:15 – Aperfeiçoamento Avançado – ZZ02 20:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W02 20:45 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z05
	Sexta – 25/03/2011	18:30 – Aprendizagem > 16 anos – X10 19:15 – Aprendizagem II – J05 20:00 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z10 20:45 – Aprendizagem > 16 anos – X16
	Quinta – 31/03/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X06 17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem II – J03 18:30 – Aprendizagem II – J09

Mês	Data	Actividades Desenvolvidas
Abril	Sexta – 01/04/2011	16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X12 17:45 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y10 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y04
	Quinta – 07/04/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem I – A01 17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y13 20:00 – Reunião Prof. Filipe Vale
	Sexta – 08/04/2011	16:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z09 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 – Aprendizagem 8 – 9 anos – K08 18:30 – Aprendizagem I – A04
	Quinta – 15/04/2011	15:30 – Escolas 17:45 – Aprendizagem I – A08 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y05 19:15 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z07 20:00 – Hidroterapia – T08
	Quinta – 05/05/2011	Semana Académica Guarda 2011
Sexta – 06/05/2011		
Maió	Sábado – 14/05/2011	Participação no 2º Passeio Pedestre “Terras do Neiva”
	Quinta – 19/05/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X16 17:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W01 17:45 – Aprendizagem > 16 anos – X07 20:00 – Reunião Prof. Filipe Vale
	Sexta – 20/05/2011	15:30 – Aprendizagem > 16 anos – X11 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W03
	Quinta – 26/05/2011	18:30 – Aprendizagem II – J09 19:15 – Aperfeiçoamento Avançado – ZZ02 20:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W02 20:45 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z05
	Sexta – 27/05/2011	18:30 – Aprendizagem > 16 anos – X10 19:15 – Aprendizagem II – J05 20:00 – Aperfeiçoamento > 16 anos – Z10

Mês	Data	Actividades Desenvolvidas
Junho	Sexta – 03/06/2011	16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X10 17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X13 17:45 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y09 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y04
	Quinta – 09/06/2011	15:30 – Escolas 16:15 – Aprendizagem > 16 anos – X06 17:00 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W01 17:45 – Aprendizagem > 16 anos – X07
	Quinta – 16/07/2011	17:00 – Aprendizagem I – A02 17:45 – Aprendizagem II – J03 18:30 – Aperfeiçoamento <15 anos – Y14 20:45 – Aprendizagem > 16 anos - 09
	Sexta – 17/07/2011	17:00 – Aprendizagem > 16 anos – X11 18:30 – Aprendizagem 10 – 15 anos – W03
	Sábado – 18/07/2011	8:30 – Actividade final de ano – Escola Natação

Anexo IV

Ficha de Observação

Ficha de Observação

Observadora: Joana Inês Gomes do Vale

Professor: José Manuel Capelo

Aula de: Aprendizagem I – A01

Data: 18/11/2010

Hora: 16:15

1. Organização da aula	
1.1. Postura do Professor;	O professor tem uma boa postura. Lecciona a aula sempre dentro da água o que possibilita a intervenção e correção dos alunos.
1.2. Espaço	O espaço corresponde a uma parte do tanque de aprendizagem e era bom, tendo em conta o número de alunos.
1.3. Prepara, arruma e preserva o material;	O professor prepara o material no início da aula e no final arruma-o no respectivo lugar.
1.4. Exercícios bem enquadrados	Acho que os exercícios leccionados durante a aula foram adequados de forma a corresponderem as dificuldades dos alunos.
1.5. Cumpriu os objectivos da aula;	Acho que os objectivos da aula foram cumpridos.
1.6. Cumpriu o plano de aula	Relativamente ao plano de aula, não tive quaisquer informação, mas pelo que o professor me transmitiu e pelo material que colocou no cais da piscina antes do início da aula, deu para perceber que tinha a aula estruturada e sabia o que ia abordar e que exercícios leccionar.
2. Gestão da aula	
2.1. Explica as tarefas a realizar;	O professor explica e demonstra o exercício aos alunos;
2.2. Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais;	Professor distribuiu os materiais pelos alunos e orienta-os pelo espaço..
2.3. Domina os assuntos abordados;	Domina os assuntos que abordou com muita segurança.
2.4. Apresenta o saber de forma simplificada;	O professor exemplifica os exercícios de uma forma muito simples.
2.5. Diversifica os modos de organização do trabalho	O professor utilizou ao longo da aula sempre a mesma forma de organização, os alunos trabalharam sempre individualmente.
2.6. Transição de exercício	A transição dos exercícios é efectuada de uma forma sequencial, de maneira a que os exercícios estejam encadeados um nos outros e seguem uma evolução.
3. Clima de aula	
3.1. Cria e mantém a motivação dos alunos;	O professor mantém os alunos motivados e está constantemente a motiva-los;
3.2. Promove um clima favorável à aprendizagem e bem – estar dos alunos;	Promove um bom clima de aula, brinca com os alunos e mantém-nos empenhados
3.3. Tem boa relação professor – aluno;	O professor tem uma óptima relação com os alunos, brinca com eles e é bastante amigo deles.

4. Empenho Motor	
4.1. Mantém os alunos activamente envolvidos nas tarefas;	O professor proporciona momentos de brincadeira, mas quando é realmente para trabalhar mantém os alunos envolvidos na tarefa e tenta sempre que os alunos não parem de executar o exercício.
4.2. Diferencia as actividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	Quando um aluno tem mais dificuldade na realização do exercício o professor procura uma estratégia de maneira a que o aluno o comece a executar ganhando confiança com pequenas brincadeiras e com a ajuda do professor.
4.3. Utiliza a metodologia adequada ao perfil do aluno;	O professor utiliza a metodologia adequada ao aluno
4.4. Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização de actividades;	
4.5. Tempo de empenho motor	O professor proporciona aos alunos um elevado tempo de empenho motor, porque os mantém constantemente envolvidos na tarefa.
5. Feedback/Comunicação	
5.1. Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	O professor embora brinque com os alunos e lhes proporcione momentos de lazer, é sempre exigente com eles e no momento em que é para trabalhar o professor é exigente.
5.2. Apresenta um discurso organizado;	O discurso que o professor apresenta aos alunos é organizado.
5.3. Expressa-se de forma clara e audível;	O professor tem um óptimo tom de voz, os alunos conseguem ouvi-lo sem dificuldade e as explicações que faz são feitas de forma clara e breve e segue de explicação visual.
5.4. Mobiliza a atenção dos alunos;	O professor para explicar os exercícios, só o faz quando os alunos prestam mesmo a sua atenção.
5.5. Estimula e reforça a participação;	O professor estimula os alunos para a realização dos exercícios e quando os alunos estão a desligar-se dos exercícios o professor realiza um exercício contrastante para que os alunos se manterem novamente motivados e interessados na aula.
5.6. Atende às diferenças individuais;	O professor tem em atenção as características individuais dos alunos e dá particular atenção aqueles que têm mais dificuldades
5.7. Manifesta entusiasmo e bom humor durante a aula;	O professor manifesta entusiasmo e bom humor durante toda a aula;
5.8. Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e conflitos;	O professor geriu com facilidade os conflitos entre os alunos, que nesta faixa etária são muito comuns.

Observações:



Anexo V
Plano de Aula

EMDB - EMPRESA MUNICIPAL DE DESPORTOS DE BARCELOS



Prof. (a) Orientador: Filipe Vale

Prof. Titular: Paulo César

Prof. Estagiária: Joana Vale

Data: 27 de Maio

Horário: 19:15

Duração: 45'

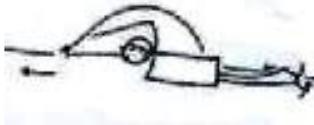
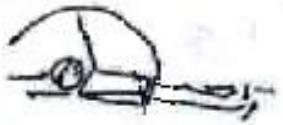
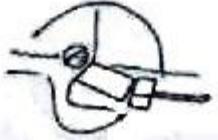
Turma: Aprendizagem II – J05

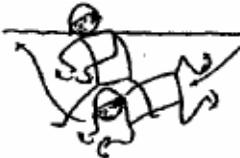
N.º de Alunos: 12

Objectivo Geral: Vivenciar acções motoras básicas do equilíbrio dinâmico (deslize), respiração e propulsão dos m.i. na técnica de costas e crol rudimentares

Material: placas, argolas e chouriços

PARTE / Tempo	Objectivos específicos	Estratégias de intervenção			Critérios de êxito/ Aspectos-chave
		Descrição da actividade	Formas de Organização	Material	
<p>P</p> <p>A</p> <p>R</p> <p>T</p> <p>E</p> <p>I</p> <p>N</p> <p>I</p> <p>C</p> <p>I</p> <p>A</p> <p>L</p> <p>Tempo</p> <p>10'</p>	<p>Introduzir a aula</p> <p>Vivenciar acções motoras básicas do equilíbrio vertical através de deslocamentos</p> <p>Predispor o organismo para a actividade principal</p>	<p>Agrupar os alunos da turma para a entrada na água</p> <p>Os alunos realizam deslocamentos no plano vertical em corrida, até o separador de pista horizontal (primeiro de frente e depois de costas) com a ajuda dos membros em rotação alternada e simultânea. No seguimento do mesmo exercício os alunos deslocam-se realizando saltos de “kanguru” com ajuda dos membros superiores, primeiro de frente e depois de costas</p> <p>Realizar o jogo das argolas/peixinhos – os alunos dispõem-se ao longo da parede voltados de costas para a professora. Esta lança as argolas pelo espaço da aula. Ao sinal da professora os alunos deslocam-se pelo espaço à procura dos peixinhos. Cada aluno só pode apanhar um peixinho de cada vez colocando-o no bordo da piscina. Vence o aluno que apanhar o maior número de peixinhos.</p>	<p>Sentados na borda da piscina, voltados de frente para a professora.</p>  	<p>Argolas</p>	<p>Atenção e interesse que os alunos demonstram em relação à informação dada pela professora</p> <p>Os alunos demonstram capacidade de equilíbrio vertical nos deslocamentos de frente e de costas</p> <p>Efectuam os exercícios propostos pela professora, tendo em conta as regras estabelecidas</p>

P A R T E F U N D A M E N T A L Tempo: 30'	<p>Vivenciar acções básicas do equilíbrio horizontal ventral, respiração e propulsão dos m.i crol</p>	<p>Os alunos saem em vagas de 3 alunos com placa, executam deslize ventral realizando a expiração (nasal ou bucal) debaixo da água e voltam a posição de pé para respirar</p>		<p>Placa</p>	<p>Posição Hidrodinâmica fundamental</p> <p>Os alunos demonstram equilíbrio horizontal e ventral com imersão da cabeça e expiração debaixo da água</p>
	<p>Vivenciar acções básicas do equilíbrio horizontal dorsal e propulsão dos m.i.</p>	<p>O seguimento do exercício anterior mas com batimento dos m.i. crol com rotação dos m.s. (primeiro um braço depois o outro), levantando a cabeça para inspirar sem parar o batimento dos m.i.</p>		<p>Placa</p>	<p>Os alunos realizam batimento dos m.i. alternados (juntas e em extensão). Pé em flexão plantar Rotação do m.s, com respiração na fase de recuperação</p>
	<p>Vivenciar acções motoras básicas do estilo de nado completo, coordenando o batimento dos m.i. com a rotação dos m.s.</p>	<p>Os alunos saem em vagas de 3 alunos com placa executam batimento de pernas costas com rotação alternada do m.s. (primeiro m.s. direito depois esquerdo), realizado respiração unilateral</p>		<p>Placa</p>	<p>Os alunos demonstram equilíbrio ventral coordenando a respiração unilateral com a rotação dos m.s.</p>
		<p>Os alunos realizam batimento de pernas crol, com rotação alternada dos m.s. e respirando de 3 em 3 braçadas</p>			<p>Os alunos demonstram equilíbrio ventral coordenando a respiração bilateral com a rotação dos m.s. alternada</p>
		<p>Os alunos realizam batimento de pernas costas com rotação alternada dos m.s.</p>			<p>Os alunos demonstram equilíbrio dorsal com coordenação no batimento dos m.i e m.s.</p>

<p>P A R T E F I N A L</p> <p>Tempo: 5'</p>	<p>Vivenciar acções motoras básicas de apneia, imersão e equilíbrio no plano horizontal e flutuação</p> <p>Recolher os alunos e encaminhá-los para a saída da água</p>	<p>Os alunos 2 a 2 vão passar através do movimento de “golfinho” pelas pernas do colega. Este trabalho é realizado com o afastamento das pernas do colega e o outro passa com a ajuda do que está de pernas afastadas e assim sucessivamente;</p> <p>Os alunos calçam os chinelos e dirigem-se em direcção à saída da nave.</p>		<p>O alunos entram na agua com o m.s em extensão acima da cabeça e permanecem estendidos seguindo a trajectória da água</p>
---	--	---	---	---