



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Maria João Rodrigues Henriques  
Julho | 2011

**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Câmara Municipal de Nelas**

**Curso:** Desporto

**Orientador da ESECD:** Mestre Jorge dos Santos Casanova

**Tutora da Instituição:** Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista

Maria João Rodrigues Henriques  
Julho de 2011

O relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio do 3º ano do Curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, orientada pelo professor Jorge dos Santos Casanova. Estágio curricular realizado na Câmara Municipal de Nelas e, relatório elaborado pela aluna Maria Henriques, estagiária na Instituição.

## **Ficha de Identificação**

### Aluna Estagiária

**Nome:** Maria João Rodrigues Henriques

**Curso:** Desporto

**Habilitações Académicas:** Frequentar licenciatura

### Orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Nome:** Dr. Jorge dos Santos Casanova

### Orientador na Instituição

**Nome:** Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista

**Grau académico:** Licenciatura

### Local de Estágio

**Nome:** Câmara Municipal de Nelas – Serviços do Desporto

**Morada:** Avenida Dr. Fortunato de Almeida 3520 Nelas

### Período de Estágio

**Início:** 29-10-2010

**Término:** 18-06-2011

**Orientadora:** Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista

## Agradecimentos

A realização deste relatório foi possível devido à ajuda de determinados agentes envolvidos durante o período do nosso estágio curricular. Sem eles não teria sido tão enriquecedora a nossa experiência, nem teríamos a possibilidade de adquirir tantos conhecimentos ao longo deste estágio.

Primeiro, agradecer aos nossos pais e irmão, que nos ouviram várias noites e nos aconselharam perante várias situações e desafios. Pelo interesse demonstrado em relação ao estágio e ao nosso futuro enquanto técnicos desportivos e pelo carinho com que nos tratam diariamente.

Em segundo lugar, e não menos importante, pelo contrário, agradecer e muito ao meu namorado pelas horas passadas a conversar sobre o estágio, como a integração ao local de estágio, a relação com os agentes envolventes, actividades desenvolvidas, dificuldades sentidas, entre outros. Pelas noites que perdeu ajudando-nos na elaboração do relatório, pelo carinho e preocupação em diversos momentos deste ano curricular. Enfim, por isto e muito mais, foi um dos elementos fundamentais na realização do estágio e superação de dificuldades.

Posto isto, agradecemos também ao Professor Jorge dos Santos Casanova, orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), visto ter-se mostrado disponível em orientar-nos e ter-nos fornecido as directrizes necessárias para a boa realização do estágio curricular, pelas competências e conhecimento que nos transmitiu durante a realização do mesmo e pela colaboração e reuniões organizadas onde discutimos e abordámos os assuntos inerentes ao estágio.

De salientar também o apoio essencial pela parte da nossa orientadora na Instituição, mostrando-se sempre disponível e acessível a tudo, pelo fornecimento de dados e informações importantes, pela forma como nos acolheu na instituição e essencialmente pela troca de experiência que obtivemos com a mesma, que nos fez crescer profissional e pessoalmente.

Agradecer também aos técnicos assistentes que fazem parte dos Serviços de Desporto da Câmara, os quais acompanhámos na leccionação das aulas pelo respeito e cooperação que tiveram para connosco, o que facilitou a nossa adaptação, pelo fornecimento de dados fulcrais para a elaboração do Dossier de Estágio, pelo carinho demonstrado por estes durante todo o período de estágio e pela passagem de

conhecimento e métodos/estratégias permitindo assim um trabalho mais eficaz da nossa parte.

Gostávamos de agradecer também aos funcionários que incorporam os serviços de desporto, visto terem sido imprescindíveis na nossa adaptação e integração no sistema e por toda a prestação de informação necessária a este relatório.

Todos estes contactos e feedbacks permitiram e contribuíram para a nossa formação pessoal e profissional, ajudam-nos a crescer e a ter noção de como é realmente o mercado de trabalho. Sentimo-nos bastante agradecidos, visto que foi uma experiência enriquecedora e produtiva.

## Índice Geral

|  |    |
|--|----|
| Ficha de Identificação.....                                | i  |
| Agradecimentos .....                                       | ii |
| Índice Geral .....   | iv |
| Índice de imagens .....                                    | vi |
| Introdução.....  | 1  |
| 1. Caracterização Geográfica.....                          | 3  |
| 2. Caracterização da Instituição.....                      | 4  |
| 2.1. Identificação da Instituição .....                    | 6  |
| 2.1.1. Agentes envolvidos .....                            | 6  |
| 2.1.2. Datas de realização do Estágio .....                | 6  |
| 2.1.3. Horário de Estágio .....                            | 6  |
| 2.1.4. Projectos desenvolvidos .....                       | 7  |
| 2.1.5. Organização Interna.....                            | 8  |
| 2.1.6. Recursos Materiais .....                            | 9  |
| 3. Objectivos do Trabalho .....                            | 10 |
| 3.1. Objectivos da Instituição .....                       | 10 |
| 3.2. Objectivos Individuais.....                           | 10 |
| 3.3. População Alvo .....                                  | 11 |
| 4. Actividades Desenvolvidas.....                          | 12 |
| 4.1. Crianças em Movimento .....                           | 12 |
| 4.2. Actividade Física em População com a Diabetes.....    | 12 |
| 4.3. <i>Actividades de Enriquecimento Curricular</i> ..... | 13 |
| 4.4. “Hidro-Halloween”, .....                              | 14 |
| 4.5. “Dia Mundial da Diabetes”, .....                      | 15 |
| 4.6. “Férias em Acção” .....                               | 15 |
| 4.7. Torneio de Natação .....                              | 16 |
| 4.8. “Água em Movimento” .....                             | 16 |
| 4.9. Torneio da Escola Municipal da Natação .....          | 17 |
| 5. Competências adquiridas .....                           | 18 |
| 6. Aprendizagem e Dificuldades sentidas.....               | 19 |
| 7. Aspectos positivos e aspectos menos concretizados ..... | 22 |
| 8. Relação Prática e Teórica durante o estágio.....        | 23 |
| 9. Análise Crítica .....                                   | 25 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 10. Atividades Complementares ..... | 26 |
| Conclusão .....                     | 27 |
| Bibliografia.....                   | 28 |



## Índice de imagens

|  |    |
|--|----|
| Imagem 1- Câmara Municipal de Nelas .....                      | 3  |
| Imagem 2- Piscinas Municipais Descobertas .....                | 4  |
| Imagem 3- Piscinas Municipais Cobertas .....                   | 4  |
| Imagem 4- Pavilhão Desportivo Municipal.....                   | 4  |
| Imagem 5- Escola Primária da Serra .....                       | 5  |
| Imagem 6- Biblioteca Municipal .....                           | 5  |
| Imagem 7- Água em Movimento .....                              | 7  |
| Imagem 8- Férias em Acção .....                                | 7  |
| Imagem 9- Feira do Outono.....                                 | 7  |
| Imagem 10- Hidro-halloween.....                                | 7  |
| Imagem 11- Cais da Piscina Coberta.....                        | 9  |
| Imagem 12- Pavilhão Desportivo .....                           | 9  |
| Imagem 13- Material Educativo .....                            | 9  |
| Imagem 14- Tanque.....   | 9  |
| Imagem 15- Crianças em Movimento .....                         | 12 |
| Imagem 16- Actividade Física em Populações com a Diabetes..... | 13 |
| Imagem 17- Hidro-halloween.....                                | 14 |
| Imagem 18- Dia Mundial da Diabetes.....                        | 15 |
| Imagem 19- Dia Mundial da Diabetes.....                        | 15 |
| Imagem 20- Feira do Outono.....                                | 16 |
| Imagem 21- Água em Movimento .....                             | 17 |
| Imagem 22- Água em Movimento .....                             | 17 |
| Imagem 23- Torneio de Natação- Logótipo.....                   | 17 |
| Imagem 24- Aula de grupo.....                                  | 26 |

## Introdução

No âmbito da unidade curricular de Estágio, do último ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, e para terminar assim a mesma foi-nos sujeita a elaboração de um Relatório de Estágio, que tem como objectivo descrever e explicar especificamente as actividades e tarefas realizadas durante o período de Estágio realizado por nós na Instituição, que no nosso caso, se realizou na Câmara Municipal de Nelas. Assim, este relatório servirá para que se fique a perceber o trabalho realizado por nós a determinados níveis.

O período deste estágio ocorreu de 29 de Outubro de 2010 a 18 de Junho de 2011, sendo apenas dois dias por semana (quinta e sexta-feira), tendo em conta a disponibilidade do nosso horário escolar. Esse horário era análogo ao dos restantes colegas que integram os serviços de desporto da Câmara Municipal, assim era das 9:00 ao 12:30 e das 14:00 às 17:30. Nem sempre se realizou este horário tendo em conta os projectos existentes aos quais sempre gostámos com apreço de oferecer a nossa ajuda e mostrar o nosso interesse, ou seja, na maior parte dos eventos realizados pela Câmara, no âmbito claro dos Serviços do Desporto, participámos activamente em todos eles, fazendo ou não parte do horário estabelecido inicialmente por nós. Durante as férias do ano lectivo, continuámos a realizar o estágio e tendo em conta a nossa maior disponibilidade, vínhamos então todos os dias participando assim nos projectos da Câmara para os alunos nas férias do corrente ano lectivo. Com isto, esclarecemos esta questão de horário, anexando ao relatório o horário realizado por nós durante o período de estágio.

Estágio é então definido como “uma das principais etapas de preparação para o exercício de uma profissão. Não constitui um período de aperfeiçoamento teórico, mas de inserção plena em todas as vivências da carreira que se pretende abraçar.” (1)

Ou seja proporciona-nos uma experiência a um nível mais prático e no terreno, aplicando os conhecimentos adquiridos até então, interagindo com situações reais concretas do mundo real.

Visto residirmos em Canas de Senhorim, vila pertencente ao concelho de Nelas, o local de estágio foi então a “Câmara Municipal de Nelas – Piscinas Municipais” dado que, para além de ser uma instituição pública na qual poderemos ter um futuro promissor, foi também, para nós, fácil a mobilização da nossa zona de residência para o local de estágio. Além destes factores, foi também um local de interesse para nós, para poder contribuir na prática da actividade física regular nos munícipes da nossa área de residência. Já estagiámos também numa Câmara Municipal no decorrer do Curso Tecnológico de Desporto (12º), mas foi em Viseu e as tarefas a realizar eram essencialmente teóricas, de secretaria.

As tarefas nas quais estivemos integrados foram diversas, e as faixas etárias com as quais trabalhamos também. Integrámos então as Actividades Aquáticas para crianças, tendo como alunos, os educandos dos jardins de infância do concelho de Nelas à Quinta e Sexta-feira de manhã, sendo que na Sexta-feira complementamos a manhã com as aulas de Actividades Aquáticas para pessoas com diabetes (essencialmente idosos). Da parte da tarde, inserimo-nos nas Actividades de Enriquecimento Curricular (Aec’s), nas instalações desportivas piscina e pavilhão, apoiando o técnico responsável de determinada turma. Contudo realizamos também tarefas de secretaria.

No entanto encontramos-nos sempre com disponibilidade para eventos e projectos realizados então, fora do horário definido.

Este estágio serviu para adquirirmos conhecimento, absorvermos informação, ter experiência, e como? Lidando com situações reais e concretas. Serve também para retirarmos dele as dificuldades sentidas nas diversas situações e obtém um factor importante que é a prática, o aplicar dos estilos de ensino e de liderança já adquiridos no decorrer do curso, o que é fundamental para quando exercermos a nossa profissão.

Por fim, Actividade Física *“é toda a actividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura.”* (2)

Tendo em conta que o nosso estágio está direccionado para o Desporto e se encontra no âmbito do mesmo, será prescindível a definição anteriormente abordada. Para além deste factor, é de salientar que o estágio e as actividades realizadas nele foram de cariz recreativo logo a presença da actividade física é exequível.

(2)Retirado de: Barata, J. L. (2005). *Mexa-se... pela sua saúde: guia prático de actividades físicas e de emagrecimento para todos* (5ª edição). Publicações Dom Quixote

## 1. Caracterização Geográfica

Nelas é uma vila portuguesa que faz parte do Distrito de Viseu, região Centro e Sub-região de Dão-Lafões, com cerca de 4100 habitantes. É sede de município com 127.82 km<sup>2</sup> de área e 14283 habitantes (Censos 2001), subdividido em 9 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Mangualde, a sueste por Seia e Oliveira do Hospital, a oeste por Carregal do Sal e a noroeste por Viseu.

O Concelho designou-se Senhorim até 1852 aquando da passagem da sede para Nelas. Nascido das reformas liberais do século XIX, que racionalizaram a caótica administração local, com a falta de recursos, o Município de Nelas reuniu os anteriores Concelhos de Senhorim (com sede em Vilar Seco) e de Canas de Senhorim.

Nos 150 anos que se seguiram, o Concelho de Nelas caminhou no sentido de uma crescente afirmação, beneficiando de uma privilegiada situação geográfica, no cruzamento das estradas, que da fronteira conduz ao litoral e de Viseu liga à Serra da Estrela, e também da passagem do caminho-de-ferro. Curiosamente, a Linha da Beira Alta, construída simultaneamente a partir do litoral e da fronteira, consumou a sua conclusão em Nelas, em local devidamente assinalado na Zona Industrial do Poço Forrado. Este factor geográfico, aliado ao dinamismo das suas gentes, fizeram com que Nelas, durante o século XX assumisse a primazia industrial do Distrito de Viseu.

Alguns dos Monumentos do concelho são agora apresentados:

- ✓ Casa das Fidalgas, Casa do Cruzeiro, Casa do Soito e Paço dos Cunhas, Casa/Solar Abreu Madeira, Igreja da Misericórdia de Santar, Igreja Matriz de Canas de Senhorim, Orca de Pramelas, Pelourinho da Agueira, Pelourinho de Vilar Seco e o Pelourinho do Folhadal.



*Imagem 1- Câmara Municipal de Nelas  
Fonte: Estagiária*

## 2. Caracterização da Instituição

O local onde realizámos este percurso curricular foi na Câmara Municipal de Nelas, mais concretamente no gabinete dos Serviços de Desporto que se encontra junto às Piscinas Municipais. Visto que este sector de actividade não tem a sua sede dentro da Instituição principal, apresentamos as moradas de ambos os locais.

Assim, e relativamente aos recursos humanos, este sector contém um total de vinte trabalhadores, sendo que, apenas um deles detém a categoria de Técnico Superior de Desporto, que é então, a nossa orientadora de estágio, Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista. Além desta, existem outros colaboradores no Serviço, estes que são rotulados de Assistentes Técnicos, embora possuam também o grau académico de licenciatura na área do Desporto ou dos Serviços Educativos. Outros colaboradores e não menos importantes são também os funcionários de limpeza e manutenção das instalações onde comparecemos e, relativamente ao pavilhão dispomos de três funcionários e seis no que diz respeito às piscinas.

O Serviço de Desporto usufrui de várias instalações desportivas do concelho para a realização de diversos projectos/eventos anuais ou pontuais, mais especificamente, é utilizado o pavilhão e as piscinas cobertas e descobertas.



*Imagem 2- Piscinas Municipais Descobertas*  
Fonte: Estagiária



*Imagem 3- Piscinas Municipais Cobertas*  
Fonte: Estagiária



*Imagem 4- Pavilhão Desportivo Municipal*  
Fonte: <http://www.igogo.pt/pavilhao-desportivo-municipal-de-nelas/>

Como referimos anteriormente, habitualmente são as piscinas cobertas e o pavilhão as instalações ocupadas por nós e todos os técnicos envolventes nos vários projectos.

Havendo uma actividade pontual, palestra, ou outra, terão que ser utilizadas outras instalações existentes no concelho.



*Imagem 5- Escola Primária da Serra*  
*Fonte: Estagiária*

Como referimos anteriormente, esta foi uma das instalações onde decorreu uma das actividades realizadas pelos Serviços de Desporto da Câmara Municipal de Nelas.



*Imagem 6- Biblioteca Municipal*  
*Fonte: Estagiária*

A biblioteca é também um espaço útil para a realização de determinadas actividades, relacionadas com as Aec's e não só.

## 2.1. Identificação da Instituição

**Instituição:** Serviços do Desporto da Câmara Municipal de Nelas

**Morada:** Avenida Dr. Fortunato de Almeida

**Código-postal:** 3520 Nelas

**Responsável pelo Serviço:** Sónia Soares Baptista (Técnica Superior de Desporto)

**Telefone:** 232 941 300; **Telemóvel:** 918589327

**Fax:** 232944942

**E-mail:** geral.desporto@cm-nelas.pt / geral.piscinas@cm-nelas.pt

**Contexto:** Autárquico

### 2.1.1. Agentes envolvidos

- ❖ Orientador de Estágio da ESECD
- ❖ Orientadora de Estágio da Instituição
- ❖ Aluna Estagiária

### 2.1.2. Datas de realização do Estágio

- ❖ Início: 29 de Outubro de 2011
- ❖ Término: 18 de Junho de 2011

### 2.1.3. Horário de Estágio

- ❖ Quintas-feiras: 9 horas até às 12 horas e 30 minutos | 14 horas às 17 horas e 30 minutos
- ❖ Sextas-feiras: 9 horas até às 12 horas e 30 minutos | 14 horas às 17 horas e 30 minutos

É de salientar que participámos na maioria dos eventos organizados pelo Serviço, logo, independentemente da actividade ter sido ou não nos dias previstos de estágio, será considerada como tal.



#### 2.1.4. Projectos desenvolvidos

- ❖ **Crianças em Movimento**
- ❖ **Actividade Física em Populações com a Diabetes**
- ❖ Escola Municipal de Natação - Hidroginástica
- ❖ **Água em Movimento**
- ❖ **“Hidro-Halloween”**
- ❖ **Dia Mundial da Diabetes**
- ❖ **Torneios de Natação**
- ❖ **Férias em Acção – AEC’s**
- ❖ **Dia Mundial da Diabetes...**



*Imagem 7- Água em Movimento*  
*Fonte: Serviços de Desporto*



*Imagem 8- Férias em Acção*  
*Fonte: Serviços de Desporto*



*Imagem 10- Hidro-halloween*  
*Fonte: Serviços de Desporto*

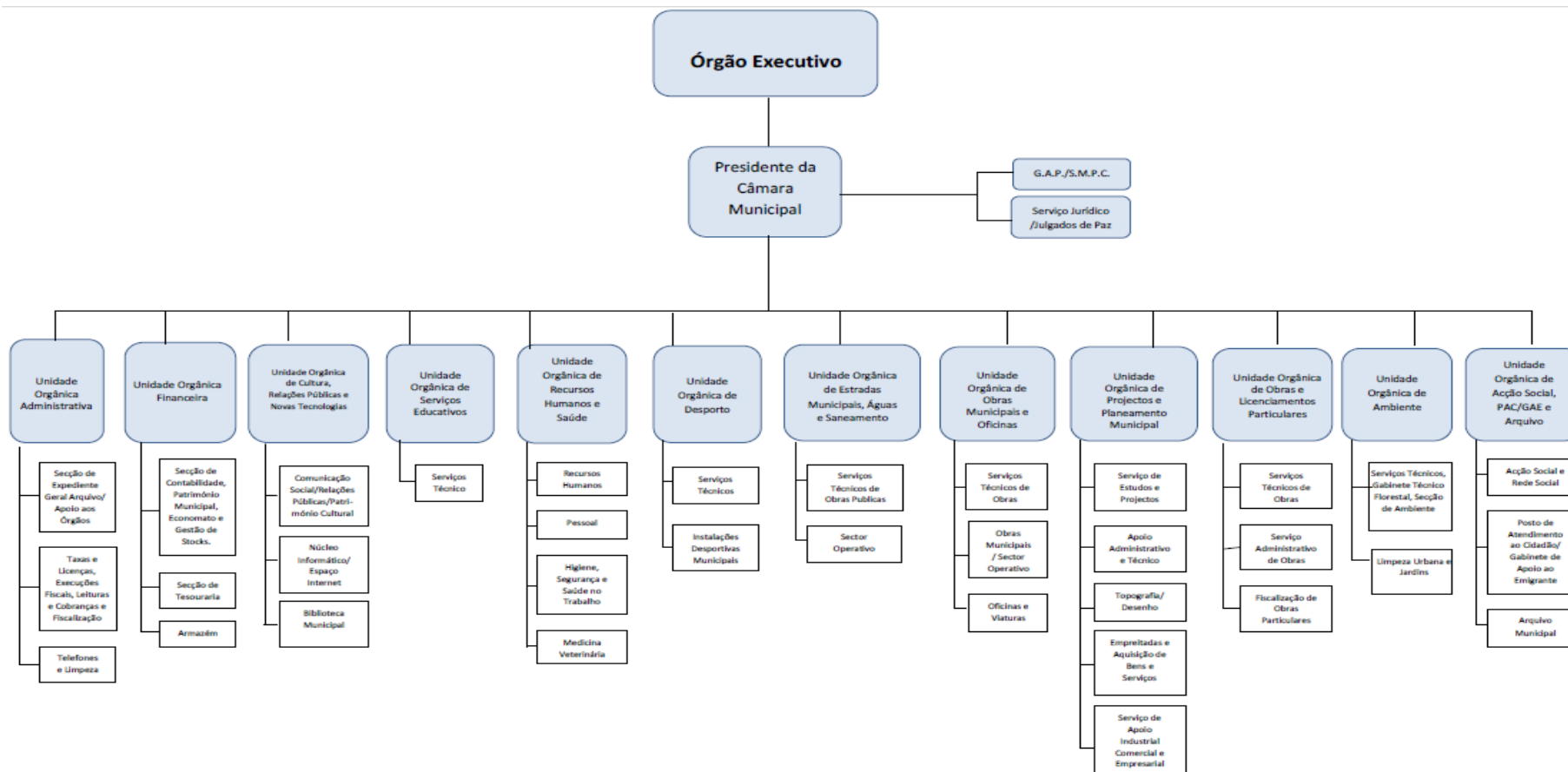


*Imagem 9- Feira do Outono*  
*Fonte: Serviços de Desporto*



### 2.1.5. Organização Interna

A organização dos serviços municipais e a estrutura orgânica a nível autárquico encontra-se descrito num organigrama que reflecte todos os cargos e hierarquias existentes nesta Câmara Municipal. (3)



(3) Adaptado de: [http://www.cm-nelas.pt/pls/portal/docs/PAGE/CM\\_NL/AUTARQUIA\\_TESTE/CAMARA\\_MUNICIPAL/PESSOAL/MAPA\\_PESSOAL/ORGANIGRAMA.PDF](http://www.cm-nelas.pt/pls/portal/docs/PAGE/CM_NL/AUTARQUIA_TESTE/CAMARA_MUNICIPAL/PESSOAL/MAPA_PESSOAL/ORGANIGRAMA.PDF)

### 2.1.6. Recursos Materiais

Damos agora conta de alguns materiais existentes nos serviços de desporto, mais concretamente nas piscinas municipais cobertas e pavilhão.



*Imagem 11- Cais da Piscina Coberta*  
*Fonte: Estagiária*



*Imagem 12- Pavilhão Desportivo*  
*Fonte: Estagiária*



*Imagem 13- Material Educativo*  
*Fonte: Estagiária*



*Imagem 14- Tanque*  
*Fonte: Estagiária*

### 3. Objectivos do Trabalho

De seguida apresentamos alguns e fundamentais objectivos da Instituição onde nos inserimos.

#### 3.1. Objectivos da Instituição

- ❖ Vincar cada vez mais uma correcta política desportiva, inteiramente vocacionada para a sua comunidade, indo de encontro às suas necessidades, procurando proporcionar-lhe novas experiencias e tentando alargar-lhe os seus horizontes desportivos;
- ❖ Proporcionar uma melhor qualidade de vida, através de uma diversificada, correcta e orientada prática desportiva;
- ❖ Proporcionar uma saudável ocupação dos tempos livres da população;
- ❖ Proporcionar momentos de lazer e convívio aos munícipes, fazendo com que conjuguem este, com o exercício físico. (4)

Assim, expomos agora os nossos objectivos individuais, o que pretendemos com o estágio.

#### 3.2. Objectivos Individuais

- ❖ Observar o método utilizado pelos restantes profissionais no leccionar da aula;
- ❖ Ajudar as populações em questão na recuperação do bem-estar, auto-estima e autonomia;
- ❖ Integrar as actividades de forma a intervir quando necessário;
- ❖ Dar feedbacks de forma que haja evolução na realização das actividades nas várias populações;
- ❖ Conhecer a que nível se encontram os participantes destes projectos;
- ❖ Evoluir como instrutores (monitores);
- ❖ Ser capaz de leccionar uma aula acompanhados de um professor;

(4) Adaptado de: [http://www.cm-nelas.pt/portal/page?\\_pageid=604,16593364&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.cm-nelas.pt/portal/page?_pageid=604,16593364&_dad=portal&_schema=PORTAL)

### 3.3. População Alvo

A população alvo que a Câmara de Nelas pretende atingir são todos os munícipes do concelho, independentemente da sua faixa etária, desde os bebés aos idosos. No nosso percurso na instituição, trabalhámos com diversas faixas etárias, o que nos proporcionou obter uma melhor visão em relação a estas, as suas necessidades e melhores estratégias para lidar com os mesmos.

Nos vários projectos lidámos com diferentes indivíduos e, cada um deles tem as suas necessidades. No projecto Crianças em Movimento a população alvo foram os jardins de infância do concelho de Nelas, logo trabalhámos e lidámos com bebés. Em relação a esta população, consideramos que é importante a responsabilidade do professor/técnico tendo em conta as idades e as necessidades das mesmas. Além deste factor importante percebemos que é das populações que nos dá mais gosto trabalhar. Outra população com a qual trabalhámos foram crianças, dos 6 aos 9 anos de idade, e devemos dizer que é das populações mais complicadas de lidar, tendo em conta o crescimento e desenvolvimento destas, na referida idade. É nesta idade que se observa a educação que cada aluno tem pelas suas atitudes durante a aula e na realização das tarefas propostas. Esta população alvo foi evidente nas Aec's. Visto que o nosso estágio foi bastante diversificado em termos de populações alvo, integrámos também o projecto Actividade Física em População com a Diabetes, que reunia indivíduos portadores desta doença, independentemente da idade, mas a população era essencialmente idosa, a partir dos 55 anos.

Como no primeiro projecto, esta é uma população onde a atenção do técnico tem que ser redobrada, não só pelas necessidades dos indivíduos desta faixa etária, mas também pelas fobias que estes trazem consigo aquando a realização das actividades.

## 4. Actividades Desenvolvidas

### 4.1. Crianças em Movimento

Durante a realização deste estágio estivemos inseridos em diversas actividades e projectos organizados pelo sector do Desporto. Um dos projectos intitula-se de “Crianças em Movimento”, decorre de 27 de Setembro a 17 de Junho contendo as interrupções do Natal, Carnaval e Páscoa e realiza-se da parte da manhã todos os dias da semana nas piscinas cobertas, incluindo todos os jardins-de-infância do concelho. Tem como objectivo proporcionar às crianças a construção de um percurso que leve à aquisição de competências em diferentes domínios da Educação Física, combatendo o analfabetismo motor. Como já referimos, este foi o projecto onde nos sentimos mais predispostos na leccionação das aulas e no relacionamento com os próprios alunos, não só pelo facto de gostarmos de crianças (o que ajuda na realização da aula), mas também pelo prazer de observar a evolução que estas podem ter, após a participação neste projecto. Além da evolução destas, sentimos uma evolução significativa da nossa parte no que diz respeito às competências que adquirimos após a integração neste projecto.



*Imagem 15- Crianças em Movimento  
Fonte: Estagiária*

### 4.2. Actividade Física em População com a Diabetes

Outro projecto que contou com a nossa presença foi a “Actividade Física em População com a Diabetes” que se realiza de 28 de Setembro a 17 de Junho, incluindo também as interrupções acima ditas, e como o nome indica é direccionada à população do Concelho, portadora da Diabetes, em diferentes faixas etárias. As actividades disponíveis são a Ginástica de Manutenção, que decorre no Pavilhão Desportivo, às terças-feiras, das 10h00 às 11h30, e as Actividades Aquáticas, com lugar nas Piscinas Municipais Cobertas, às sextas-feiras, das 10h30 às 11h30. Apenas integrámos as Actividades Aquáticas, visto serem as únicas a corresponder ao nosso horário de estágio. Neste projecto, é essencial abordar a falta de confiança que estes indivíduos têm

nos técnicos (quando são novos), mas afirmamos que fomos fulcrais na evolução de alguns destes alunos. Isto é, no início os alunos sentiam-se constrangidos com o facto de lhes darmos feedbacks, corrigirmos as posturas deles, entre outros. O que pode influenciar esta falta de confiança notória nas primeiras aulas é também a maneira de ser dos indivíduos desta faixa etária. Nós querendo ou não, temos que admitir, que estes são idênticos às crianças, logo para lidarmos com eles, temos que os saber levar e fazer com que gradualmente se mostrem disponíveis para uma boa relação professor aluno.

Foi outro dos projectos onde a nossa evolução foi notória, tanto a nível pessoal, como colectivo. E além disso sentimo-nos cada vez mais autónomos e preparados para liderar um grupo desta faixa etária.



*Imagem 16- Actividade Física em Populações com a Diabetes*  
*Fonte: Estagiária*

### **4.3. Actividades de Enriquecimento Curricular**

Por fim estivemos também ligados às “Aec’s”, que têm lugar na Escola durante dois períodos, e nas instalações desportivas (Pavilhão Desportivo e Piscinas Cobertas) num período lectivo. Neste projecto apenas nos incluímos no período das instalações desportivas, decisão acordada a nossa orientadora da instituição aquando a delimitação do professor que iríamos acompanhar no começo do estágio. Assim acompanhámos variadas turmas nos vários períodos visto que todas teriam que ocupar as instalações durante um período lectivo, existindo apenas uma excepção, a qual teríamos que nos dirigir à escola, mas apenas e só porque a escola em causa se localizava a escassos metros da instalação onde realizámos estágio. Nesta actividade foram vários os sentimentos despertados em nós, e vários comportamentos utilizados nas diferentes turmas que acompanhámos. Tendo em conta que não acompanhámos uma turma durante todo o ano lectivo é lógico que o que atrás referido tenha acontecido. São muitos alunos, várias educações, atitudes e comportamentos, e por isso, lidar com eles

teria que ser com grande responsabilidade e disciplina, o que a princípio foi uma das dificuldades sentidas por nós. Todavia foram dificuldades facilmente superadas, tendo em conta também a essencial ajuda dos técnicos/professores responsáveis que acompanhámos. Lidámos bastante bem com a maior parte das turmas, havendo uma ou outra que realmente não se adaptou à nossa eventual chegada. Achamos também um comportamento normal, até porque são professores novos e eles, automaticamente pensam: “Mas quem são estes?!”. Problema também com pouco nível de dificuldade, até porque tentámos sempre manter uma boa relação e adaptar comportamentos delicados aos determinados e diferentes alunos das várias turmas.

Como dissemos, a variedade do nosso estágio mostrou-nos vários caminhos e áreas agora possíveis de, futuramente encarar o mundo do trabalho.

Estes três projectos foram os que regularmente acompanhámos, tendo havido no entanto várias actividades pontuais nas quais estivemos presentes na organização e participação.

#### 4.4. “Hidro-Halloween”,

Logo no primeiro dia de estágio formal participámos na actividade desenvolvida pelos respectivos professores do serviço que consistiu na leccionação de aulas aquáticas localizadas. Esta actividade serviu assim não só para nos ambientarmos ao ambiente e ao local em si, como também aos técnicos e funcionários que nos iriam ajudar durante a realização do estágio.



*Imagem 17- Hidro-halloween  
Fonte: Serviços de Desporto*



#### 4.5. “Dia Mundial da Diabetes”,

Outra actividade desenvolvida pelos Serviços de Desporto, foi o Dia Mundial da Diabetes, que consistiu numa palestra que incluía temas relacionados com a doença, foi elaborado um vídeo com as aulas e convívios do projecto “Actividade Física em Populações com a Diabetes” demonstrando assim os benefícios da actividade física na prevenção da doença e o sucesso alcançado pelo grupo de técnicos responsável pelo projecto. Nesta actividade fizemos parte da organização, colocando lembranças e lanches para cada participante, tratámos das inscrições, disponibilizámos e arrumámos o material, verificámos as presenças, entre outras tarefas. Foi uma óptima experiência para percebermos a funcionalidade do serviço e da organização deste nas diferentes actividades.



*Imagem 18- Dia Mundial da Diabetes  
Fonte: Serviços de Desporto*



*Imagem 19- Dia Mundial da Diabetes  
Fonte: Serviços de Desporto*

#### 4.6. “Férias em Acção”

Actividade que se realizou nas férias de Natal e da Páscoa e consistia na prática de actividade física nas piscinas e pavilhão Municipais para as crianças, visto que o projecto “Crianças em Movimento” e “Aec’s” foram interrompidos. Aqui leccionámos várias vezes as aulas, com ou sem apoio, visto que, pelo menos no pavilhão, havia estações pelas quais as crianças teriam de passar, e aí foi onde individualmente demonstrámos ter capacidade para leccionar uma aula. Dentro das Aec’s, houve também a Feira do Outono, a qual tinha como objectivo proporcionar uma tarde diferente aos alunos das diversas escolas do agrupamento de nelas com a realização de jogos/actividades lúdicas. Nesta actividade o espaço foi dividido em estações, e



permanecemos numa estação juntamente com a professora Olga, onde demos feedbacks, fizemos o acompanhamento às crianças, exemplificámos os exercícios, entre outros.



*Imagem 20- Feira do Outono  
Fonte: Serviços de Desporto*

#### **4.7. Torneio de Natação**

Estivemos inseridos na parte logística de um dos torneios de Natação, onde a Escola Municipal de Nelas participou, que se realizou no dia 18 de Dezembro de 2010, tratando das inscrições, diplomas, ou seja, tarefas importantes para a realização do evento com sucesso.

#### **4.8. “Água em Movimento”**

Foi aquele evento onde nos mostrámos mais activos, leccionando uma aula de hidroginástica para a população do concelho, juntamente com mais três professoras. Sentimos um pouco de nervosismo, visto ser a primeira vez que leccionaríamos uma aula inteira, e além disso para todos os municípios de Nelas, mas executámos a tarefa a que nos propusemos sem qualquer problema e/ou dificuldade. Leccionámos a aula juntamente com o apoio de várias professoras, e nunca individualmente, até porque não fazia parte das nossas competências/funções para o evento, mas esta oportunidade como já dissemos foi essencial para nós, e como tal, aproveitámo-la ao máximo para desenvolver as nossas capacidades e para nos tornarmos melhores profissionais. Ainda igualmente importante serviu para demonstrar que realmente foi uma mais-valia terem-nos aceite na Câmara Municipal. Assim, podemos afirmar que a aula fluiu naturalmente, o nosso nervosismo foi desaparecendo à medida que nos relacionávamos com os municípios e prestávamos feedbacks, enfim, foi então mais fácil do que o que pensávamos que ia ser. Houve certamente o receio de errar, mas nunca esse factor foi

preponderante, nem prioritário aquando da leccionação da aula. Em suma, tentámos ser íntegros e profissionais na realização da tarefa, superando assim o desafio.

Foi realmente um dos eventos mais produtivo e essencial para a nossa evolução como técnicos.



*Imagem 21- Água em Movimento*  
*Fonte: Serviços de Desporto*



*Imagem 22- Água em Movimento*  
*Fonte: Serviços de Desporto*

#### **4.9. Torneio da Escola Municipal da Natação**

O último evento no qual nos integrámos foi o Torneio da Escola Municipal de Natação, que se realizou no dia 18 de Junho, nas piscinas municipais descobertas. Este evento reuniu várias Escolas de Natação, onde o objectivo era competirem entre si e obter os melhores resultados. Aqui estivemos ligados à organização do evento, fazendo a diferenciação dos lanches das diversas escolas e posterior distribuição dos mesmos, a nosso cargo ficou também a recepção para assim receber as equipas e indicar-lhes o itinerário, entre outras tarefas, como dispor e arrumar o material após o final da prova. Neste evento tivemos então que intervir visto que vários praticantes tiveram quebras de tensão e dores musculares.



*Imagem 23- Torneio de Natação – Logótipo*  
*Fonte: Serviços de Desporto*

## 5. Competências adquiridas

Com esta experiência adquirimos competências e ferramentas necessárias para a nossa vida profissional futura. Não só pelo facto de lidarmos com vários métodos e estilos de ensino, devido ao acompanhamento a vários professores nos diversos projectos, mas também pelo facto de comunicarmos com diferentes tipos de indivíduos de faixas etárias distantes. Conquistámos competências a nível individual e colectivo, isto é, desenvolvemos a capacidade de comunicação e respeito pelo grupo, aprimorámos a capacidade de aceitar decisões, o que se verificou, nas diversas tarefas executadas. Foi crucial até porque mais tarde poderemos profissionalmente ter que lidar com uma equipa na qual as decisões não são tomadas individualmente, mas sim em grupo. Logo, o saber comunicar e aceitar as decisões do grupo é um factor determinante para o sucesso de determinada actividade ou tarefa. Além destas, desenvolvemos a nossa capacidade de observação, aquando a análise realizada a outros técnicos, fortalecemos a nossa postura, capacidade de decisão, responsabilidade, amabilidade, entre outros. Estas particularidades tornam-se importantes na medida em que nos fortalecem profissionalmente. O facto de adquirirmos este conhecimento fará com que estejamos melhor preparados para encarar o mundo a nível profissional, visto que ficamos com noções básicas de como fazer, como actuar, etc.

Desenvolvemos imenso a nossa capacidade de improvisação, visto que em determinados momentos do estágio, ao leccionarmos as aulas teríamos que fazê-lo, tivemos que adoptar diversos comportamentos com as determinadas populações, perceber a melhor maneira para actuar/lidar com as mesmas, compreender quais as dificuldades ou facilidades dos alunos nas determinadas tarefas, determinar quais os exercícios e partes da musculatura que devemos trabalhar com os mesmos, ou seja, temos que conhecer detalhadamente os nossos alunos para que possamos elaborar os planos de aula de acordo com esses detalhes, isto é, de acordo com as necessidades dos mesmos.

Assim, e por fim, aprendemos que é bastante importante vincarmos a nossa posição quando nos apresentamos ou quando temos que encarar várias populações e vários tipos de alunos, mostrar autoridade sempre que necessário, prestar feedbacks sempre que possível, e muito importante, devemos construir uma boa relação professor aluno.

## 6. Aprendizagem e Dificuldades sentidas

Agora já com o estágio finalizado podemos afirmar que as aprendizagens que retirámos deste são inúmeras, tanto a nível pessoal como profissional. Da mais pequena elaboração de um plano de aula à leccionação da mesma, as aprendizagens foram bastante compensatórias e construtivas.

Inicialmente começámos por fazer observação, que em qualquer local de estágio é necessária, até porque não conhecemos o funcionamento da instituição, os métodos de trabalho dos agentes envolvidos, nem tão pouco os grupos com quem iríamos trabalhar e desenvolver actividades durante o ano curricular. Esta observação serviu exactamente para perceber esse funcionamento, as necessidades das diferentes populações como já foi dito, e essencialmente serviu para nos integrar com o grupo de trabalho com o qual lidámos. O período de análise teve uma curta duração, e à posteriori desenvolvemos as actividades na prática, isto é, fomos tendo um papel mais activo nos diversos projectos onde nos inseríamos, de maneira a nos ambientarmos e integrarmos com os alunos envolvidos. Tivemos grandes dificuldades no início no que diz respeito à timidez, porque não estávamos habituados e não conhecíamos os indivíduos com os quais iríamos lidar, em termos de confiança sentida pela parte dos mesmos que era quase nula em relação a nós, o que é normal, e não menos importante em relação à autoridade/disciplina, que foi também um campo onde as dificuldades se fizeram sentir, visto que a falta de experiência era elevada. Todavia as dificuldades ao longo do estágio foram enriquecedoras ao mesmo tempo, aprendemos bastante com elas, e fizeram-nos crescer a determinados níveis.

Em relação aos projectos onde estivemos inseridos, com o tempo fomos passando a ter um papel mais activo/visível na abordagem às aulas, e o nosso apoio e ajuda foi sempre fundamental até porque existem alunos com bastantes dificuldades. No projecto “Crianças em movimento” tendo em conta as limitações, medos e idades destas crianças é fulcral a presença de um técnico, e conseqüentemente a confiança do aluno no técnico em questão. Claro que a confiança teve que ser ganha gradualmente por parte dos alunos, mas devido à nossa capacidade de comunicação não foi uma das dificuldades mais sentidas. Por exemplo, muitas crianças não conseguem ainda andar livremente e sozinhas na piscina, independentemente de terem ou não colocadas as

chamadas “motinhas” e isso dificulta o trabalho do técnico, que, para além de, não dar todos os feedbacks necessários aos alunos, não pode certamente estar com a máxima atenção a todos que integram aquela aula.

Esta é uma das pequenas dificuldades, que se ultrapassa com facilidade, visto que não é apenas um técnico a abordar a aula.

Tendo em conta a faixa etária é necessário ter atenção especial e cuidado redobrado, visto que estes estão sob nossa responsabilidade.

Durante o decorrer do estágio, foi bom ver a evolução de certos alunos que aos poucos se tornavam mais autónomos, alguns com a nossa ajuda, pela prestação de feedbacks, pela boa relação professor aluno, entre outros, há inúmeros factores que influenciam a boa prestação do técnico, e conseqüentemente a evolução dos alunos. Temos noção também da dificuldade que é mostrar disciplina com estas crianças, visto sermos novos neste papel, mas foi algo que com o tempo (pouco deve dizer-se) passou e passámos a ter um papel mais importante nestas aulas. Todo o trabalho como, colocar o material, arrumar o material no final da aula, dar feedbacks e tudo o necessário foi realizado pela nossa parte, a disponibilidade foi também uma qualidade que de início decidimos ser prioritária no decorrer do estágio.

Além deste projecto, integrámos também “A Actividade Física em População com Diabetes”. Neste projecto, tal como no anterior, a responsabilidade é imensa, pois é uma população com limitações e debilitada, para os quais a nossa capacidade de comunicação, e relação professor-aluno tem que ser bastante boa. Nestas aulas, além de ajudarmos na elaboração do plano de aula que é feito, horas antes da actividade, fazermos-las, damos sempre o nosso apoio aos professores, enquanto damos também alguns feedbacks, prescritivos, e áudio-quinestésicos, aos alunos que se encontram presentes nas aulas, apesar de ser complicado para eles entenderem-nos. Algumas das dificuldades dos indivíduos desta faixa etária é a lateralidade, coordenação, e todos estes factores tornam complicado o papel do professor na prestação de ajudas. Já que falamos em dificuldades, uma das que mais sentimos foi a “incapacidade” de sermos “autoritários” e impormos disciplina, isto significa, tentarmos descrever e exemplificar o exercício, ou até mesmo realizarmos um feedback, e percebermos que da parte dos alunos não havia interesse em executar a tarefa como nós explicávamos, ou então olhavam para nós desconfiados. Talvez fosse pelo facto de sermos novos na actividade e no que diz respeito à idade, talvez pelo facto de não nos conhecerem, enfim, há várias razões para despertarmos este tipo de sentimentos nestes alunos, mas tendo em conta

que só queremos ajudar sentimos algumas dificuldades nessa área. Com o tempo e à medida que nos iam conhecendo esse sentimento desapareceu e no final, a comunicatividade era natural com os alunos. A dois meses do final do estágio começámos a leccionar a aula juntamente com os outros professores, sendo que, até então, as nossas aulas eram realizadas dentro de água no apoio aos alunos, como referimos anteriormente.

No que diz respeito às Aec's, talvez seja o projecto onde nos sentimos menos tímidos e com mais liberdade de intervir no decorrer da aula. Como acompanhámos vários professores, consequentemente acompanhámos várias turmas e em algumas as dificuldades foram imensas no que diz respeito à disciplina e à obediência dos alunos em relação a nós. Apesar destas dificuldades, todas elas foram superadas, umas com mais sucesso que outras claro. Sentíamo-nos constrangidos com o facto de alguns alunos serem bastante mal educados, e desrespeitadores, mas com o aconselhamento dos professores que acompanhávamos foi nos possível intervir com os alunos de maneira rude, autoritária, tentando faze-los perceber que nós, no decorrer da aula também mandávamos.

Com algumas turmas sim foi complicado ter uma boa relação devido ao “mau” comportamento deles perante as aulas e professores, a dedicação e capacidade de esforço da nossa parte teve por sua vez, que ser maior para com estes indivíduos.

Prosperamente existiu uma excepção, encontrámos uma turma razoável, do 4º ano, onde a comunicação já foi mais fácil de ser desenvolvida e foi também a turma com a qual gostámos mais de trabalhar, apesar de ter os seus momentos menos bons, aqueles que todos as crianças têm. Nesta turma foi então mais simples sermos respeitados, isto é intervir com a devida disciplina. Com estes alunos, uma nota importante de revelar, foi a mudança de comportamento de um aluno específico desde a nossa ida para a actividade, um menino rebelde e mau comportado tornou-se então mais calmo e obediente. A capacidade de comunicação e relação professor-aluno foi bastante boa com estes alunos e a demonstração e explicação dos exercícios foi mais clara e motivadora.

No global, as dificuldades foram naturais, facilmente superadas e sentimo-nos bastante confortáveis a leccionar as aulas das diferentes turmas com o devido acompanhamento dos professores.

## 7. Aspectos positivos e aspectos menos concretizados

De frisar neste item, temos apenas a cooperação dos colegas de trabalho em relação a nós que nos ajudou a ambientar de forma mais rápida e eficaz, ou seja, a interajuda foi imprescindível pela parte da minha orientadora e de todos os outros colaboradores.

A responsabilidade a nós atribuída elevada em algumas situações, e nós conseguirmos superá-la foi bastante importante e prestigioso para nós. Além destes aspectos, no geral todos os eventos realizados correram da melhor maneira e a nossa prestação e apoio foram fundamentais.

Os aspectos que temos que melhorar, para posteriormente não cometermos os mesmos erros, ou não passarmos pelas mesmas dificuldades, serão desenvolvermos melhor a capacidade de decisão, melhorar a projecção de voz, tendo em conta o local onde leccionamos, por vezes é complicado fazermo-nos ouvir, e melhorar a postura em relação à autoridade e rigidez. Parece-nos que talvez sejam os aspectos a dar mais atenção.

É de salientar o facto de termos integrado um maior número de eventos e actividades, que nos proporcionou de certa maneira uma vasta experiência na organização e dinamização dos mesmos.

## 8. Relação Prática e Teórica durante o estágio

Foram várias as situações que nos deparámos com as quais já tínhamos alguma afinidade, visto terem sido abordadas na ocorrência do curso, tanto a nível teórico como prático. Uma delas e, tendo em conta que estamos ligados ao projecto “Actividade Física em Populações com a Diabetes” foi a unidade curricular do primeiro semestre do primeiro ano, “Actividade Física na 3ª Idade”, onde abordamos esta faixa etária, percebemos os riscos da não prática da actividade física, abordamos inúmeros exercícios que nos foram úteis na partilha de informação com os nossos colegas de trabalho no estágio, ou seja, foi uma disciplina da qual tirámos partido na realização do estágio.

Em Pedagogia do Desporto tivemos a oportunidade de aprender os estilos e métodos de ensino, os quais observámos no decorrer do estágio, estudámos também a importância da comunicação, a boa relação professor aluno, a comunicação não verbal que é bem visível nestas populações, o sentido e estilos de liderança, que nos foram úteis na medida em que futuramente os poderemos utilizar, entre outros. Foram vários os temas abordados necessários e fulcrais para o sucesso do estágio curricular.

Na unidade curricular de Saúde Pública e Exercício Física, e tendo em conta que trabalhamos com uma população portadora da doença diabetes, abordámos este tema, e realizámos programas de intervenções para doenças deste tipo, o que nos facilitou aquando a ligação com estes indivíduos, ou caso se passasse algum problema saberíamos como agir.

Outra unidade curricular que se mostrou ser útil na realização do estágio foi a de Psicologia do Desporto e Exercício Físico dado os conteúdos abordados, como a motivação, coesão de grupo, entre outros, sempre necessários no seio do contexto desportivo. Trabalhar com crianças implica ter muito sentido de responsabilidade, ser um bom técnico, logo, definir estratégias e objectivos motivadores para que as crianças tenham prazer na prática desportiva.

Fundamental foi também a disciplina de Desportos de Academia, na medida em que realizámos aulas e tivemos pequenos *workshops* de modalidades de grupo. No nosso caso, a de salientar é então as Actividades Aquáticas, Hidroginástica.



Por fim, e não menos importante foi a disciplina de Fundamentos do Treino Desportivo, onde foram abordados os princípios de treino a utilizar nas determinadas sessões de treino de equipas desportivas, a aplicabilidade das cargas, intensidades e volumes apropriados às idades, entre outros.

Em inúmeras situações podemos relacionar as demais unidades curriculares abordadas com a realização do estágio, mas pensamos que as mais importantes e as que mais utilizámos em prol do sucesso foram os conhecimentos adquiridos e absorvidos destas acima descritas.

Teremos sempre que adaptar determinado comportamento a determinada situação e a cada aluno.

Mesmo assim, pensamos que a prática nem sempre se regula pela teórica, ou seja, nem sempre aplicamos a teórica à prática, e não é com a componente teórica que adquirimos experiência e conhecimentos ao nível da área em que nos inserimos. É uma base é certo, mas por si só não nos credibiliza na altura de exercer qualquer função.

## 9. Análise Crítica

Tendo em conta tudo que foi referido anteriormente por nós, fazendo uma análise ao nosso trabalho e empenho podemos dizer que este estágio foi produtivo. Do qual retirámos inúmeras aprendizagens e serviu para perceber realmente que sem a prática não teríamos alcançado os nossos objectivos, nem conquistado tantas competências. Penso que como a nossa orientadora referiu na análise ao nosso trabalho, que obtivemos grande sentido de responsabilidade durante a realização do estágio, demonstrámos disponibilidade em qualquer ocasião, fizesse ou não parte do horário regulamentar de estágio, ou seja, qualquer evento ou actividade que se realizasse fora do horário de estágio, a nossa disponibilidade foi maioritária. O processo de observação foi imprescindível tendo em conta o ramo em que nos inserimos não só pelas idades das nossas populações alvo, mas também pela nossa insuficiente experiência em relação aos mesmos. Ter a capacidade de observar e retirar informação do que observamos trouxe-nos grandes benefícios a nível intelectual e não só. Quer queiramos ou não, passamos a maior parte do tempo a observar e a tentar recolher informação para assim pormos em prática aquilo que observamos.

Assim e relativamente ao nosso empenho, demonstrámos ter capacidade de esforço, inter-ajuda no que toca aos agentes envolvidos, uma boa relação com os mesmos, o que facilitou de certa maneira a troca de experiências e conhecimento. Porém, um ponto menos positivo em relação às nossas capacidades é o facto de não termos uma boa capacidade de decisão. Entenda-se que, como nem sempre nos sentíamos à vontade, e como éramos simplesmente os estagiários, é óbvio que não teríamos tanta credibilidade como os técnicos já existentes no serviço, logo, pensamos que o facto de esta capacidade ser menos boa advém daí.

Conquanto, pensamos que no geral o estágio decorreu da melhor maneira e com sucesso para ambas as partes, nós e a instituição, que durante um ano contou com a ajuda de mais um técnico na realização/elaboração de eventos, actividades, entre outros.

## 10. Actividades Complementares

Ao longo deste ano curricular foram várias as actividades complementares que realizámos, tendo em vista o nosso futuro profissional e o nosso enriquecimento pessoal em determinadas áreas desportivas.

Assim realizámos várias acções de formação, umas no âmbito do estágio curricular e outros no âmbito de determinadas unidades curriculares do presente ano lectivo.

- 14 de Janeiro de 2011
  - Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição
  
- 05 de Fevereiro de 2011
  - Workshop PNF-Chi
  
- 06 de Abril de 2011
  - Workshop “Actividade Física e o Idoso” – no qual participámos ao leccionar uma aula de grupo para os idosos residentes no concelho da Guarda
  
- 16 de Maio de 2011
  - Acção de Formação – Natação para bebés| Gestão da Qualidade



*Imagem 24- Aula de grupo*  
*Fonte: Estagiária*

Alguns destes comprovativos/certificados das acções acima descritas encontram-se no Dossier de estágio

## Conclusão

Com a elaboração de relatório e a realização do estágio concluímos que obtemos as capacidades necessárias para futuramente trabalhar com as variadas populações alvo, bem como adquirimos as competências essenciais para a realização de um bom trabalho como profissional. Ou seja, apesar do estágio não ter sido remunerado e do nosso esforço não ser valorizado em termos materiais, foi uma ótima experiência no que diz respeito às competências e aptidões conseguidas.

Como futura técnica desportiva e ambicionando exercer funções no âmbito do desporto, vamos ao encontro da definição de técnica desportiva e treinador(a).

*“São técnicos quer os treinadores, quer aqueles que exerçam funções análogas a estes, ainda que com denominação diferente, quer ainda os que desempenhem na competição funções de decisão, consulta ou fiscalização, visando o cumprimento das regras técnicas da respectiva modalidade.”(5)*

A nível da componente social podemos afirmar que foi fulcral o facto de termos sido bem recebidos pelos colegas de trabalho e orientadora de Estágio, funcionários das instalações, que sempre nos respeitaram e fizeram com que nos sentíssemos à vontade, tornando assim mais fácil a nossa adaptação em termos sociais.

No decorrer deste estágio curricular notámos uma significativa evolução a nível de confiança, autonomia e responsabilidade da nossa parte, tendo em conta que sempre nos foram dadas as bases para a boa relação professor/aluno, aquando da observação e troca de informações com os outros técnicos responsáveis.

Por fim, salientamos ainda a importância que teve as unidades curriculares teóricas e práticas para a boa realização do estágio, visto ter sido aplicado algum conhecimento abordado nessas disciplinas.

## Bibliografia

- Matias, A. “O estágio curricular no curso de comunicação social”. Consultado a 14 de Junho de 2011 <http://www.ipv.pt/forumedia/5/6.htm>
- Informações sobre a Câmara. Consultado a 14 de Junho de 2011, [http://www.cm-nelas.pt/portal/page?\\_pageid=604,9481145&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.cm-nelas.pt/portal/page?_pageid=604,9481145&_dad=portal&_schema=PORTAL)
- Imagem do Pavilhão Desportivo. Consultado a 20 de Junho de 2011, <http://www.igogo.pt/pavilhao-desportivo-municipal-de-nelas/>
- Barata, J. L. (2005). Mexa-se... pela sua saúde: guia prático de actividades físicas e de emagrecimento para todos (5ª edição). Publicações Dom Quixote
- Lei nº30/2004 de 21 Julho, Lei de Bases do Desporto



**Anexos**

**Anexo 1**

**Planificação semanal**

Local de Estágio: Câmara Municipal de Nelas (Piscinas Municipais)

Orientador: Mestre Jorge Casanova

Tutor na instituição: Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista

### Plano Semanal

| Dias         | Horário     | Tarefas   | Local   | População alvo   |
|--------------|-------------|---|---|--|
| Quinta-feira | 9:00/12:30  | - Jardins de infância (actividade aquáticas)<br>- Tarefas de secretaria   | - Gabinete Serviços de Desporto<br>- Piscinas cobertas          | - Crianças (3 aos 6 anos de idade)   |
| Quinta-feira | 14:00/17:30 | - Tarefas de secretaria<br>- Aecs (actividades aquáticas)   | - Gabinete Serviços de Desporto<br>- Piscinas cobertas          | - Crianças (6 aos 9 anos de idade)   |
| Sexta-feira  | 9:00/12:30  | - Plano aula dos Diabéticos<br>- Jardins de infância (actividades aquáticas)<br>- Diabéticos (hidroginástica/actividades aquáticas) | - Gabinete Serviços de Desporto<br>- Piscinas cobertas          | - Crianças (3 aos 6 anos de idade)<br>- População com a diabetes (maioritariamente idosos) |
| Sexta-feira  | 14:00/17:30 | - Tarefas de secretaria<br>- Aecs (escola/pavilhão municipal)   | - Gabinete Serviços de Desporto<br>- Pavilhão Municipal/Escolas | - Crianças (6 aos 9 anos de idade)   |



**Anexo 2**

**Planificação anual**

Local de Estágio: Câmara Municipal de Nelas (Piscinas Municipais)

Orientador: Mestre Jorge Casanova

Tutor na instituição: Dr.<sup>a</sup> Sónia Baptista

### Planificação Anual

| Dias / Mês     | Outubro | Novembro | Dezembro | Janeiro | Fevereiro | Março | Abril | Maio | Junho |      |                      |  |
|----------------|---------|----------|----------|---------|-----------|-------|-------|------|-------|------|----------------------|--|
| 2ª Feira       |         | 1        |          |         |           |       |       |      |       |      |                      |  |
| 3ª Feira       |         | 2        |          |         | 1         | 1     |       |      |       |      |                      |  |
| 4ª Feira       |         | 3        | 1        |         | 2         | 2     |       |      | 1     |      |                      |  |
| 5ª Feira       |         | 4        | 2        |         | 3         | 3     |       |      | 2     |      |                      |  |
| 6ª Feira       | 1       | 5        | 3        |         | 4         | 4     | 1     |      | 3     |      |                      |  |
| <b>Sábado</b>  | 2       | 6        | 4        | 1       | 5         | 5     | 2     |      | 4     |      |                      |  |
| <b>Domingo</b> | 3       | 7        | 5        | 2       | 6         | 6     | 3     | 1    | 5     |      |                      |  |
| 2ª Feira       | 4       | 8        | 6        | 3       | 7         | 7     | 4     | 2    | 6     |      |                      | Aulas diárias  |
| 3ª Feira       | 5       | 9        | 7        | 4       | 8         | 8     | 5     | 3    | 7     | * 29 | Início do estágio    |  |
| 4ª Feira       | 6       | 10       | 8        | 5       | 9         | 9     | 6     | 4    | 8     |      | Feriados             |  |
| 5ª Feira       | 7       | 11       | 9        | 6       | 10        | 10    | 7     | 5    | 9     |      | Actividades Pontuais |  |
| 6ª Feira       | 8       | 12       | 10       | 7       | 11        | 11    | 8     | 6    | 10    |      | Torneios de Natação  |  |
| <b>Sábado</b>  | 9       | 13       | 11       | 8       | 12        | 12    | 9     | 7    | 11    |      | Férias Semestre      |  |
| <b>Domingo</b> | 10      | 14       | 12       | 9       | 13        | 13    | 10    | 8    | 12    |      |                      |  |
| 2ª Feira       | 11      | 15       | 13       | 10      | 14        | 14    | 11    | 9    | 13    |      |                      | Crianças em mov.   A.F. em Pop. Com a Diabetes   Aec's |
| 3ª Feira       | 12      | 16       | 14       | 11      | 15        | 15    | 12    | 10   | 14    |      |                      |  |
| 4ª Feira       | 13      | 17       | 15       | 12      | 16        | 16    | 13    | 11   | 15    |      |                      | Férias em Acção  |
| 5ª Feira       | 14      | 18       | 16       | 13      | 17        | 17    | 14    | 12   | 16    | * 18 | Final do estágio     |  |
| 6ª Feira       | 15      | 19       | 17       | 14      | 18        | 18    | 15    | 13   | 17    |      |                      |  |
| <b>Sábado</b>  | 16      | 20       | 18       | 15      | 19        | 19    | 16    | 14   | * 18  |      |                      |  |
| <b>Domingo</b> | 17      | 21       | 19       | 16      | 20        | 20    | 17    | 15   | 19    |      |                      |  |
| 2ª Feira       | 18      | 22       | 20       | 17      | 21        | 21    | 18    | 16   | 20    |      |                      |  |
| 3ª Feira       | 19      | 23       | 21       | 18      | 22        | 22    | 19    | 17   | 21    |      |                      |  |
| 4ª Feira       | 20      | 24       | 22       | 19      | 23        | 23    | 20    | 18   | 22    |      |                      |  |
| 5ª Feira       | 21      | 25       | 23       | 20      | 24        | 24    | 21    | 19   | 23    |      |                      |  |
| 6ª Feira       | 22      | 26       | 24       | 21      | 25        | 25    | 22    | 20   | 24    |      |                      |  |
| <b>Sábado</b>  | 23      | 27       | 25       | 22      | 26        | 26    | 23    | 21   | 25    |      |                      |  |
| <b>Domingo</b> | 24      | 28       | 26       | 23      | 27        | 27    | 24    | 22   | 26    |      |                      |  |
| 2ª Feira       | 25      | 29       | 27       | 24      | 28        |       | 25    | 23   | 27    |      |                      |  |
| 3ª Feira       | 26      | 30       | 28       | 25      |           |       | 26    | 24   | 28    |      |                      |  |
| 4ª Feira       | 27      |          | 29       | 26      |           |       | 27    | 25   | 29    |      |                      |  |
| 5ª Feira       | 28      |          | 30       | 27      |           | 31    | 28    | 26   | 30    |      |                      |  |
| 6ª Feira       | * 29    |          | 31       | 28      |           |       | 29    | 27   |       |      |                      |  |
| <b>Sábado</b>  | 30      |          |          | 29      |           |       | 30    | 28   |       |      |                      |  |
| <b>Domingo</b> | 31      |          |          | 30      |           |       |       | 29   |       |      |                      |  |
| 2ª Feira       |         |          |          | 31      |           |       |       | 30   |       |      |                      |  |
| 3ª Feira       |         |          |          |         |           |       |       | 31   |       |      |                      |  |

### **Anexo 3**

#### **Exemplo de Plano de aula “Crianças em Movimento”**



SERVIÇOS DE DESPORTO;  
PAVILHÃO DESPORTIVO  
E PISCINAS; BIBLIOTECA;  
ESPAÇO INTERNET;

## “Crianças Em Movimento...”

### Planos de Aula

#### JARDINS-DE-INFÂNCIA DO CONCELHO DE NELAS

**AULA Nº: 24**

**SEMANA DE: 26 DE ABRIL A 29 DE ABRIL**

**MATERIAL: MOTINHAS, CHOURIÇOS, TAPETES, ROLOS, PLACAS, CINTOS;  
PUZZLES; COLCHÃO**

**PROFESSORES: MINDA,  
PATRÍCIA, CARLOS, NUNO,  
GIL, PAULO, FRANCISCO,  
MARIA JOÃO**

#### EXERCÍCIOS

#### DOMÍNIO

##### Exercícios de Adaptação ao Meio Aquático na Borda

- Bolhinhas com a imersão completa da cabeça;
- Tocar o fundo da piscina com os pés, realizando bolhinhas;
- Propulsão de Pernas posição ventral / dorsal no bordo;
- Golfinhos no rolo

**PROPULSÃO  
IMERSÃO  
RESPIRAÇÃO**

Os alunos com “motinhas” / placa e chouriço: **Jogo dos Puzzles** - é colocado numa das extremidades da piscina as peças dos puzzles na parede e na outra extremidade, no cais, coloca-se a base do puzzle. Os alunos terão de se deslocar até às peças, apanhar uma e de seguida transporta-la para o lado oposto, sobem as escadas, colocam a peça na base e de seguida saltam do bloco, retomando todo o percurso.

**RESPIRAÇÃO  
IMERSÃO**

**Brincadeiras nos colchões** - os alunos são distribuídos pelos colchões e ao serem deslocados pelos professores, devem bater pernas, ficar em pé, saltar, etc.

**MERGULHO**

## **Anexo 4**

### **Exemplo de Plano de aula “Actividade Física em Populações com a Diabetes”**

# Actividade Física em População Com a Diabetes

---

## Piscina

**Nº AULA:** 14

**DATA:** 14-01-2011

**PROFESSORES:** SÍLVIA PAIS | MINDA

**MATERIAL:** PESOS; BOLAS MEDICINAIS; CHOURIÇOS;

SANTOS | GIL ALMEIDA | MARIA JOÃO

|                        | TEMPO             | DESCRIÇÃO  | ESTRATÉGIAS  |
|------------------------|-------------------|--|--|
| <b>AQUECIMENTO</b>     | 5'                | ☞ Na posição vertical, com apoios plantares e manuais na borda da piscina, os alunos deslocam-se pela piscina fazendo o reconhecimento do espaço.  | <b>Dispersos pela piscina</b>  |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b> | 10'<br>30'<br>10' | <p>☞ Os alunos realizam elementos soltos de Hidroginástica;</p> <p>☞ Os alunos realizam trabalho em treino intervalado: divide-se a turma em dois grupos de trabalho e após o sinal cada grupo segue o seu professor. Inicialmente a turma realiza exercícios localizados, englobando os principais grupos musculares e após sinal a turma divide-se nos dois grupos realizados inicialmente, fazendo um dos dois tipos de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Trabalho 1:</u> com os pesos de 1 e 2 KG realizam exercícios de força de braços e agachamentos;</li> <li>- <u>Trabalho 2:</u> igual ao trabalho 1 mas com recurso a bolas medicinais;</li> </ul> <p><u>Nota:</u> todos os alunos realizam os dois trabalhos anteriores e no meio de cada um realizam exercícios de trabalho cardiovascular.</p> <p>☞ Exercício de propulsão de pernas com chouriços. Os alunos realizam deslocamentos em posição horizontal (dorsal e ventral) e na posição vertical com apoios plantares e manuais no chouriço, transportando de uma extremidade à outra da piscina arcos de profundidade.</p> | <p><b>Dispersos pela piscina voltados para o professor</b></p> <p>Divididos em grupo e disperso pela piscina e voltados para o professor</p> |
| <b>RETORNO Á CALMA</b> | 5'                | ☞ <b>Conversa com os alunos sobre as aulas.</b>  |  |

## **Anexo 5**

### **Planificação Geral de uma Actividade “Água em Movimento”**

## HIDROGINÁSTICA “EXPRESS YOURSELF” | 9H30-10H10

| MATERIAL | ACTIVIDADES  | DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS   | OBSERVAÇÕES |
|----------|--|---|-------------|
|          | <p>↪ <b>Aquecimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cruza à frente baixo 8T</li> <li>- Cruza atrás baixo 8T</li> <li>- Elevação do joelho com toque no calcanhar 8T D/E</li> <li>- Elevação do calcanhar atrás com toque no pé 8T D/E</li> <li>- Polichinelo e gira</li> </ul> <p>Nota: alunos rodam e realizam a actividade alternadamente para s dois lados da piscina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chuto à frente D/E</li> <li>- Chuto atrás D/E</li> <li>- Chuto de lado e gira</li> </ul> <p>Nota: os exercícios são realizados com aumento gradual de impacto (baixo;médio;alto e muito alto)</p> <p>↪ <b>Dança Tribal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha</li> <li>- Pontas e mão na testa</li> <li>- Braço em cima, cruza à frente e afasta</li> <li>- Pony e mão na testa</li> <li>- Deslocamento lateral   bate o pé e braço esticado</li> <li>- Polychinelo rápido   marcha</li> <li>- Corrida rápida</li> <li>- Cotovelos com rotação e palmas</li> <li>-</li> </ul> <p>↪ <b>Dança do Kuduro</b></p> <p>↪ <b>Dança Folclórica – Malhão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe duplo rápido D/E</li> <li>- Passe duplo rápido com palmas D/E– refrão</li> <li>- Toque ao lado saltado rápidoD/E</li> <li>- Repete tudo</li> <li>- Passe duplo com palmas com giro D/E</li> <li>- Rotação D/E.</li> </ul> <p>↪ <b>Dança Escocesa</b></p> <p>↪ <b>Dança rock and roll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twist com uma perna no lugar</li> <li>- Twist com uma perna com deslocamento lateral D/E</li> <li>-</li> </ul> <p>↪ <b>Dança do Cowboys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida com braços de frente para trás</li> <li>- Cavalinho (chuto frente e atrás)D/E 1</li> <li>- Deslocamento lateral em cavalo</li> <li>- Chuto lateral D/E</li> <li>- Chuto lateral duplo D/E 2</li> <li>- Repete 1</li> <li>- Repete 2....</li> </ul> | <p><b>Encaminhamento dos utentes:</b> Nuno<br/> <b>Nadador Salvador:</b> Sílvia<br/> <b>Aula Leccionada por:</b> Isabel   Olga   Minda   Maria João<br/> <b>Música:</b> Francisco</p> |             |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>↪ <b>Dança do Oeste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toque à frente rápido D/E</li> <li>- Chuto à frente rápido</li> <li>- Chuto atrás rápido } No Lugar } 1</li> <li>- Enlace 2 a 2</li> <li>- Twist cruzados 2 a 2</li> <li>- Repete 1 para atrás e para a frente →</li> <li>- Enlace 2 a 2</li> <li>- Deslocamento em agachamento (Kuduro) 2 a 2</li> <li>- Chuto frente rápido 2 a 2</li> <li>- Chuto atrás rápido 2 a 2</li> <li>- Repete 1 para frente e para atrás</li> <li>- Afasta braços e bate na água e o mesmo com salto.</li> </ul> <p>↪ <b>Dança /música ligeira – Emanuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mambo cruzado D/E com passo duplo</li> <li>- Braços em cima</li> <li>- “Mão no coração” } Refrão</li> <li>- Braços em cima</li> <li>- Abraça o parceiro e dança</li> <li>- Corrida rápida (calcanhar para atrás)</li> <li>- Repete refrão</li> <li>- Cavalinho (chuto frente e chuto atrás) D/E</li> <li>- Refrão.</li> </ul> <p>↪ <b>Relaxamento: Boa noite - Makuléle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ginga atrás</li> <li>- Toque à frente cruzado</li> <li>- Ginga atrás duplo</li> <li>- Toque à frente cruzado duplo</li> <li>- Rotação dos braços lateralmente } D/E</li> <li>- Alongamento do joelho ; perna atrás e</li> <li>- Alonga em cima, pontas dos pés.</li> </ul> |  |  |
|--|---|--|--|

**ATIVIDADES LÚDICAS PARA BEBÉS | 10H15-10H50**

| MATERIAL  | ATIVIDADES   | DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS   | OBSERVAÇÕES  |
|---|--|---|--|
| <p>Motinhas<br/>Placas<br/>Cintos<br/>Bolas pequenas<br/>Arco das cores<br/>Arcos grandes<br/>Estrelas</p> <p>Escorrega<br/>Arcos de prof.<br/>Túnel colchões<br/>Colchões azuis pequenos (2)<br/>Colchão buraco<br/>Colchões finos<br/>Colchões pequenos</p> | <p>↪ <b>Na borda:</b> sentados realizam exercícios de adaptação ao meio aquático:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lavar a barriga;</li> <li>▪ Chuvinha;</li> <li>▪ Palminhas na água;</li> <li>▪ Lavar a cara;</li> <li>▪ Propulsão de pernas sentados;</li> </ul> <p>↪ <b>Trabalho em circuito:</b> com motinhas ou placas e cintos flutuantes os alunos transportam bolas de várias cores de um lado da piscina para o lado oposto, colocando-as no cais dentro de arcos da cor correspondente. Seguidamente, pegam numa “estrelinha” e transportam-na para o lado oposto, colando-a no nos vidros das janelas, recomeçando todo o circuito.</p> <p>↪ <b>Trabalho em circuito:</b> os alunos deslizam no escorrega, apanham um arco de profundidade colocando-o no pescoço, passam pelo túnel formado por colchões, gatinham no colchão seguinte, saltam para a água e sobem a parede. A seguir caminham em cima da ponte flutuante, saltam para dentro do colchão com buraco, passam por cima do rolo e sobem a parede reiniciando o</p> | <p><b>Encaminhamento dos utentes:</b> Maria<br/><b>Nadador Salvador:</b> Minda<br/><b>Aula Leccionada por:</b> Sílvia   paulo<br/><b>Apoio à aula:</b> Olga<br/><b>Música:</b> Isabel</p> | <p align="center">5’</p> <p align="center">10’</p> |

|                 |   |  |     |
|-----------------|---|--|-----|
| Rolos<br>Flores | circuito.<br>↪ <b>COLCHÕES, ROLOS E FLORES:</b> os alunos exploram os materiais com ajuda dos professores e pais. |  | 10' |
|-----------------|---|--|-----|

**ATIVIDADES LÚDICAS PARA CRIANÇAS | 10H15-10H50**

| MATERIAL   | ATIVIDADES   | DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS   | OBSERVAÇÕES |
|--|--|---|-------------|
| →Arcos pequenos (todos);<br>→Arcos grandes de superfície (2);<br>→Bolas pequenas;<br>→Cestos (2);<br>→Bolas grandes (1 carrinho);<br>→Colchões furados (4);<br>→Cintas / Uniões (8); | ↪ <b>Jogo dos arcos:</b> O grupo dividido em duas equipas realizam imersão e apanham um arco. Ganha a equipa que mais arcos apanhar.<br>↪ <b>Jogo das Bolitas:</b> O grupo dividido em duas equipas realizam “limpeza” da piscina (apanham bolas previamente espalhadas pela piscina), colocando as bolas no cesto do bordo correspondente. Ganha a equipa que mais “bolitas” apanhar.<br>↪ <b>Jogo do Fogo Cruzado:</b> O grupo dividido em três equipas em que duas tentam derrubar através do lançamento de bolas contra a terceira equipa que se encontra a atravessar uma ponte flutuante, tentando alcançar o final da ponte sem cair. | <u>Encaminhamento dos utentes:</u> Maria<br><u>Nadador Salvador:</u> Minda<br><u>Aula Leccionada por:</u><br>Nuno   Carlos   Francisco<br><u>Apoio à aula:</u> Isabel |             |

**ATIVIDADES LÚDICAS PARA CRIANÇAS | 10H55-11H30**

| MATERIAL   | ATIVIDADES   | DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS   | OBSERVAÇÕES |
|--|--|---|-------------|
| →Arcos pequenos (todos);<br>→Arcos grandes de superfície (2);<br>→Bolas pequenas;<br>→Cestos (2);<br>→Bolas grandes (1 carrinho);<br>→Colchões furados (4);<br>→Cintas / Uniões (8); | ↪ <b>Jogo dos arcos:</b> O grupo dividido em duas equipas realizam imersão e apanham um arco. Ganha a equipa que mais arcos apanhar.<br>↪ <b>Jogo das Bolitas:</b> O grupo dividido em duas equipas realizam “limpeza” da piscina (apanham bolas previamente espalhadas pela piscina), colocando as bolas no cesto do bordo correspondente. Ganha a equipa que mais “bolitas” apanhar.<br>↪ <b>Jogo do Fogo Cruzado:</b> O grupo dividido em três equipas em que duas tentam derrubar através do lançamento de bolas contra a terceira equipa que se encontra a atravessar uma ponte flutuante, tentando alcançar o final da ponte sem cair. | <u>Encaminhamento dos utentes:</u> Maria<br><u>Nadador Salvador:</u> Minda<br><u>Aula Leccionada por:</u><br>Nuno   Carlos   Francisco<br><u>Apoio à aula:</u> Isabel |             |

**ATIVIDADES LÚDICAS PARA JOVENS E ADULTOS | 10H55-11H30**

| MATERIAL                  | ATIVIDADES              | DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS   | OBSERVAÇÕES |
|---------------------------|-------------------------|---|-------------|
| Bolas<br>Balizas<br>Apito | ↪ Jogo de pólo aquático | <u>Encaminhamento dos utentes:</u> Maria<br><u>Nadador Salvador:</u> Minda<br><u>Aula Leccionada por:</u> Sílvia   Paulo<br><u>Apoio à aula:</u> Olga |             |