



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Dulce Helena Pissarra de Mattos

julho | 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

ESAAG e FitnessBibi

Dulce Helena Pissarra de Mattos

Guarda, Julho 2013



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio



Orientadora da ESE,CD: Bernardete Jorge

Supervisora na Instituição FitnessBibi: Elvira Matos

Supervisor na Instituição ESAAG: Joaquim Soares



Ficha de Identificação

Discente

Nome: Dulce Helena Pissarra de Mattos N° 5006861

Grau: Obtenção de Grau de Licenciatura em Desporto

Instituição de Ensino

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESE,CD: Carlos Francisco Sousa Reis

Diretor de Curso de Desporto: Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Instituições Recetoras

Estágio I

Nome: Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Morada: Avenida Dr. Afonso Costa

Código Postal: 6300- 551

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contato: 271 223 377

E- mail: direccaosaag.pt

secretaria saag.pt

Local das Aulas: Salão de Ginástica (Ginásio 1)

Localidade: Guarda

Início de Estágio: 23.1.2012

Fim de Estágio: 31.05.2013

Nome do Supervisor na Instituição: Joaquim Soares

Nome do Orientador na ESSE,CD: Bernardete Jorge



Estágio II

Nome: FitnessBibi

Morada: Rua da Igreja Edifício Centro Cultural de S. Miguel

Código Postal:6300-000

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contato: 965 085 738

E- mail: fitnessbibi@gmail.com

Local das Aulas: Sala do FitnessBibi

Localidade: Freguesia de São Miguel

Início de Estágio: 01.10.2012

Fim de Estágio: 31.05.2013

Nome do Supervisor na Instituição: Elvira Matos

Nome do Orientador na ESSE,CD: Bernardete Jorge

Resumo

O Presente Relatório de Estágio faz parte integrante da Licenciatura em Desporto, tem como objetivo mostrar que todos os conhecimentos apreendidos durante os três anos letivos foram testados através da exteriorização dos mesmos.

O Estágio foi difundido em duas instituições diferentes. Um estágio decorreu na Escola Afonso de Albuquerque e o outro estágio decorreu no FitnessBibi.

Na Escola Afonso de Albuquerque foram desenvolvidas atividades com a modalidade de ginástica. Neste estágio aprendi a ensinar elementos gímnicos, progressões elementos gímnicos e a construir esquemas de ginástica.

No FitnessBibi foram desenvolvidas atividades na área do fitness e do hip- hop. Neste estágio aprendi a desenvolver e leccionar coreografias de hip- hop e aprendi a construir e leccionar aulas de grupo.

O estágio foi um estágio intensivo, de segunda a sexta- feira.

Foi bastante gratificante estagiar nestas duas áreas porque são áreas que gosto e onde estive inserida durante a frequência no ensino secundário.

Palavras Chaves: Estágio, Desporto Escolar, Ginástica, FitnessBibi, Atividades Desenvolvidas



Agradecimentos

Quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto por me ter acolhido como aluna na sua instituição.

Quero agradecer a todos os que de uma forma ou de outra ajudaram a que este objetivo de vida fosse concretizado.

Não pelo facto de estar a concluir aquilo que queria ser “quando fosse grande” desde os 12 anos quando entrei para a ginástica em 2001, mas por todos aqueles que me ajudaram a não desistir de o fazer.

Agradeço a todos os que me apoiarem numa grande oscilação de vários momentos difíceis e penosos. Agradeço à minha mãe por não me ter deixado desistir, agradeço ao meu namorado Tiago que com a sua passividade tomou uma posição de força e não me deixou desistir dos meus sonhos. Agradeço às minhas primas Liz e Catarina que me ajudaram a continuar.

Agradeço a todos aqueles que acreditaram no meu potencial e que acreditaram em mim, a Dra. Margarida, a Telma, a Filipa, a Cátia, a Bela, a Carla, a Ângela, a Tânia, o Hugo, o Rui, muito obrigada por me apoiarem durante todo este tempo.

A Professora Elvira Matos que é uma referência para mim desde pequena, sempre me apoio em todos os momentos da minha vida e me acolheu na sua instituição de braços abertos, a exigência tem como consequência a competência. A toda a equipa de Monitores do FitnessBibi que partilharam comigo os seus conhecimentos de uma forma extraordinária, um Muito Obrigada.

Ao Professor Joaquim Soares um Muito Obrigada por me ter acolhido na sua instituição e por ter sido tão bem recebida por todos.

Por fim, e, porque sem eles era impossível ter feito tudo isto acontecer, agradeço a todos os professores do curso por nos transmitirem conhecimentos tão valiosos de uma forma tão eficaz e perceptível sendo desta maneira útil no estágio.



Lista de Siglas

ARE- Atividades Rítmicas Expressivas

ATL- Atividade de Tempos Livres

CMG- Câmara Municipal da Guarda

DE- Desporto Escolar

DPOC- Doenças Pulmonares Obstrutivas Crónicas

ESAAG- Escola Secundária Afonso de Albuquerque

ESE,CD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP- Glúteos, Abdominais e Pernas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

IPSS- Instituto Particular de Solidariedade Social

JA- Juiz Árbitro

PALOP- Países Africanos de Língua Oficialmente Portuguesa

PCAAC- Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados

PE2G- Programa Escolhas 2ª Geração

RSI- Rendimento Social de Inserção

NDS- Núcleo Desportivo e Social

Índice

Lista de Siglas.....	I
Índice de Anexos	VI
Índice de Figuras	VI
Índice de Mapas.....	VII
Índice de Tabelas.....	VII
Introdução.....	1
PARTE I- ESTÁGIO I/ ESAAG DESPORTO ESCOLAR (GINÁSTICA)	3
1.Revisão Bibliográfica	4
1.1.Comportamento Motor na Fase Tardia da Infância (6-12 Anos)	4
1.2. Desenvolvimento Adolescente	4
1.3.Capacidades Motoras.....	5
1.4. Desenvolvimento Motor das Crianças.....	6
1.5.Benefícios da Atividade Física	7
1.6. Ginástica	8
2. Contextualização do Local de Estágio.....	9
2.1.Caraterização do Meio Envolvente.....	9
2.2.Caraterização do Local de Estágio I.....	10
3.Desporto Escolar	11
4.Benefícios da Atividade Física no Desporto Escolar	12
5.Desporto Escolar na Guarda	12
6.Desporto Escolar na ESAAG (Ano Letivo 2012/2013)	14
6.1.Atletas inscritos nas Modalidades	15
6.2.Ginástica Acrobática.....	15
6.3. Modalidade de Ginástica na ESAAG	17
6.4.Caraterização da Ginástica	17
6.5.Escalões Ano Letivo 2012/2013.....	18
6.6.Organização das competições.....	18
6.7.Planeamento Anual.....	19

6.8. Calendário Competitivo.....	20
6.9. Treinos/Horários	20
6.10. Instalações	21
6.10.1. Ginásio de Musculação.....	21
6.10.2. Pavilhão	21
6.10.3. Polidesportivo.....	21
6.10.4. Salão de Ginástica	22
6.11. Material.....	22
6.12. População Alvo época 2012/2013	23
7. Atividades Desenvolvidas	24
7.1. Objetivos.....	24
7.1.1. Objetivos Gerais	24
7.1.2. Objetivos Específicos	24
7.2. Fases de Estágio	25
7.2.1. Cronograma	25
7.3. Horário de Estágio.....	26
7.4. Descrição das Atividades	27
7.4.1. Treino	27
7.4.2. Campeonatos	28
7.5. Integração do Estagiário	32
7.6. Análise Crítica	32
PARTE II- ESTÁGIO I/ FITNESSBIBI	33
1. Revisão Bibliográfica	34
1.1. Significado de Fitness.....	34
1.2. Métodos de avaliação da Composição Corporal	34
1.3. Bronquite Asmática	35
1.4. Hipertensão Arterial	35
1.3. Síndrome de Down	36
2. Contextualização Geográfica.....	38
2.1. Caracterização do Local de Estágio II.....	38
3. FitnessBibi.....	41

4.Projeto “ Tu Decides + E5G”	42
5.Espaços Físicos.....	45
6.Horário do Ginásio	45
7.Benefícios da Atividade Física	46
8.Construção Coreográficas	46
9.Modalidades	47
9.1.Total- Local	47
9.2.GAP	47
9.3.Step	48
9.4.Pilates	49
9.5. Zumba.....	49
9.6.Condição Física	51
9.7.Hip- Hop.....	51
10.Recursos Humanos	52
11. Recursos Materiais	53
12.População Alvo	54
13. Descrição das Atividades	54
13.1.Objetivos.....	54
13.1.1.Objetivos Gerais	54
13.1.2.Objetivos Específicos	54
13.2.Planeamento Anual.....	55
13.2.1.Cronograma	55
13.3.Horário de Estágio	56
13.4.Descrição das Atividades	56
13.4.1.Planificação e lecionação de aulas de Hip- Hop.....	58
13.4.2.Aulas de Grupo Lecionadas.....	61
13.4.3.Atividades de Estágio	62
13.5. A Integração do Estagiário	70
13.6.Análise Crítica	71
14.Competências adquiridas.....	71
15.Formações.....	72

16.Avaliação do Processo.....	72
16.1. Articulação do conhecimento teórico com a prática	72
Conclusão	77
Bibliografia.....	78

Índice de Anexos

Anexo 1- Definições das Modalidades de Ginástica	81
Anexo 2- Horas de Trabalho de Contato	82
Anexo 3- Horas de Trabalho Individual	83
Anexo 4- Plano de Aula de Hip- Hop	84
Anexo 5- Plano de Aula de Grupo	85

Índice de Figuras

Figura 1- Fotografias dos Espaços Físicos da ESAAG	22
Figura 2- Dinamização da Música Piradinha	29
Figura 3- Fotografias do 1º Encontro de ARE	30
Figura 4- Fotografias do 1º Encontro de Desportos Gímnicos.....	30
Figura 5- Fotografias do Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos	31
Figura 6- Fotografias do Campeonato Regional de Desportos Gímnicos e ARE	31
Figura 7- Trissomia 21	36
Figura 8- Síndrome de Goldenhar	37
Figura 9- Fotografias dos Espaços Físicos do FitnessBibi	45
Figura 10- Horário do Ginásio.....	45
Figura 11- Localizada.....	47
Figura 12- GAP	47
Figura 13- Step	48
Figura 14- Pilates.....	49
Figura 15- Zumba 1	49
Figura 16- Zumba 2	50
Figura 17- Condição Física	51
Figura 18- Hip- Hop	51
Figura 19- Organograma do FitnessBibi	52

Figura 20- Dr. Feliciano Duarte	63
Figura 21- Workshop da CMG	63
Figura 22- Futebol sem Bola	64
Figura 23- TAG- RUGBY	64
Figura 24- Aniversário do Nerga.....	65
Figura 25- Praça Velha	66
Figura 26- AKI	66
Figura 27- Escola Secundária da Sé	67
Figura 28- ESAAG	67
Figura 29- Workshop APA.....	68
Figura 30- Miss e Mister República Portuguesa	69
Figura 31- Aula de Aeróbica/ Condição Física	69
Figura 32- Agita a Guarda	70
Figura 33- Workshop de Bboying	72

Índice de Mapas

Mapa 1- Localização da Cidade da Guarda.....	9
Mapa 2- Localização da ESAAG	10
Mapa 3- Localização do FitnessBibi	38

Índice de Tabelas

Tabela 1- Benefícios da Atividade Física na DE.....	12
Tabela 2- Modalidades Ativas na ESAAG.....	14

Tabela 3- Alunos inscritos nas modalidades	15
Tabela 4- Caraterização da Ginástica	17
Tabela 5- Escalões Ano Letivo 2012/ 2013.....	18
Tabela 6- Planeamento Anual.....	19
Tabela 7- Calendário Competitivo	20
Tabela 8- Material do Ginásio Grande	23
Tabela 9- Cronograma do DE.....	25
Tabela 10- Horário de Estágio DE	26
Tabela 11- Recursos Materiais	54
Tabela 12- Cronograma	56
Tabela 13- Horário de Estágio II FitnessBibi.....	57
Tabela 14- Aulas de Hip Hop Lecionadas.....	59
Tabela 15- Aulas de Grupo Lecionadas	62

Introdução

O Estágio Curricular não é a conclusão de todo um processo de aprendizagem de conhecimentos retidos nas unidades curriculares do plano de estudos do curso e que vão ser imprescindíveis para os desafios que poderão advir na nossa futura carreira profissional.

Esta experiência profissional vai trabalhar a articulação dos conhecimentos teóricos com a prática que vai colocar um aluno perante a assimilação e confirmação dos mesmos.

O que tornou o meu estágio valioso foi confirmar que todos os conhecimentos apreendidos durante os três anos da licenciatura a nível pessoal e profissional são úteis à sociedade onde exercerei funções.

As razões que me levaram a escolher dois locais de estágio foi o facto de, este ano letivo, ter muito disponível para me dedicar ao estágio.

O Estágio no Fitnessbibi foi escolhido porque sempre gostei de dançar e quis aprender a trabalhar na área do Fitness.

O Estágio na ESAAG foi escolhido porque a ginástica é minha modalidade de eleição e queria muito estagiar na minha área.

O FitnessBibi acolheu os grupos de dança que foram criados pela Professora Elvira Matos e a ESAAG foi a escola que me acolheu sempre enquanto atleta e aluna do ensino secundário.

Este relatório é dividido em duas partes.

A primeira parte do presente relatório refere-se ao Estágio I na ESAAG com o Desporto Escolar na modalidade de Ginástica. Este grupo de Ginástica é tão conhecido como Guardagym. Esta primeira parte refere-se à revisão bibliográfica contextualizada no estágio, a contextualização geográfica do local de estágio, à história da ginástica na guarda e na ESAAG, são também abordadas as modalidades ativas na escola, foi feita um triagem dos alunos que se encontram inscritos nestas modalidades e por fim a

descrição de todas as modalidades desenvolvidas no estágio, desde os objetivos gerais e específicos, o cronograma das fases de estágio que foram alcançadas ao longo do tempo, a própria descrição das atividades minuciosamente até à integração do estagiário na instituição.

A segunda parte do presente relatório refere-se ao Estágio II no FitnessBibi. Esta segunda parte refere-se à revisão bibliográfica contextualizada no estágio, à contextualização geográfica do local de estágio, a história do FitnessBibi, a explicação do que é o Projeto “ tu decides+ ... E5G e por fim a descrição das atividades das atividades desenvolvidas no estágio, desde os objetivos gerais e específicos, o cronograma das fases de estágio que foram alcançadas ao longo do tempo, a própria descrição das atividades minuciosamente até à integração do estagiário na instituição.

Por fim, há uma avaliação do processo que articula os conhecimentos teóricos com a prática.

Parte I- Estágio I/ ESAAG

Desporto Escolar (Ginástica)



1.Revisão Bibliográfica

1.1.Comportamento Motor na Fase Tardia da Infância (6-12 Anos)

A tendência de crescimento relativamente lento e constante da fase tardia da infância, estendendo-se aproximadamente dos 6 aos 10 ou 12 anos de idade, é encerrada pelo impulso de crescimento pubescente. Embora estes anos sejam aqueles de variação desenvolvimentista lenta, é um momento de rápido aprendiz (Goodenough ,1945) e que pode ser pensado como de consolidação do crescimento, mais caracterizado pelo aperfeiçoamento e estabilização de capacidades e habilidades anteriormente adquiridas do que pela emergência de novas, (Eckert, 1993).

1.2. Desenvolvimento Adolescente

Diz-se comumente que a adolescência começa com as mudanças físicas com a puberdade e continua até que o crescimento esteja completo e então o indivíduo torna-se maduro, num sentido físico. O biologicamente mais importante deste aspetos é o desenvolvimento do sistema reprodutor no seu estado mais maduro em ambos os sexos.

- ✚ O impulso de crescimento adolescente marca o período de crescimento final para atingir a estatura adulta;
- ✚ Os fatores que afetam o surgimento da puberdade e o impulso puberal são: genético, sexual, racial, geográfico (clima), altitude, variações sazonais, nutrição, sócio- económicas, tendência secular, saúde, e intensidade do treino;
- ✚ Durante o impulso de crescimento adolescente a sequência de crescimento máximo é: a) o comprimento da perna, b) largura dos quadris e peitoral, c) largura dos ombros, d) comprimento de tronco e profundidade peitoral;
- ✚ O grau em que o crescimento ocorre nos vários segmentos é influenciado pela taxa de maturação;
- ✚ Mudanças de crescimento em tecidos do corpo na adolescência resultam da massa muscular aumentada para os meninos e menos tecido adiposo e, para as meninas, aumentos menores em massa muscular com a mesma ou maior deposição de tecido adiposo.

(Eckert, 1993)

1.3. Capacidades Motoras

Força é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, que determinam a força em algum movimento particular (Barbanti, 1979 citado por Marins e Giannichi, 1996). De maneira geral, força é a característica humana com a qual se move uma massa (seu próprio corpo, ou em implemento desportivo), sua habilidade em dominar ou reagir a uma resistência pela ação muscular (Meusel, 1969 citado por Barbanti, 1996).

Coordenação geral é a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando a uma integração progressiva de aquisição e favorecendo uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia (Tubino, 1979 citado por Marins e Giannichi, 1996). Segundo Carvalho (1988) existem várias capacidades coordenativas: capacidade de diferenciação sensorial; capacidade de observação; capacidade de representação; capacidade de antecipação; capacidade de ritmo; capacidade de coordenação motora; capacidade de controlo motor; capacidade de reação motora; capacidade de expressão motora. Tubino (1979 citado por Marins e Giannichi, 1996) diz que a coordenação motora é “pré-requisito para qualquer atleta atingir o alto nível”.

Velocidade é a capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo (Barbanti I, 1979 citado por Marins e Giannichi, 1996). Entende-se a velocidade motora como uma qualidade física no movimento humano, a capacidade de exercer, num espaço de tempo mínimo, as ações motoras sob exigências dadas (Zaciorsky, 1972). Velocidade de movimentos acíclicos é a rapidez de movimentos com mudança de direção. A velocidade de movimentos acíclicos é conhecida como agilidade (Barbanti, 1996). A agilidade é conhecida também por velocidade de movimentos acíclicos, ela depende do mecanismo biomecânico da musculatura, do corte transversal do músculo, da elasticidade muscular, da flexibilidade articular, da coordenação e do perfeito domínio da técnica do movimento (Crosser, 1972 citado por Junior, 2002).

Flexibilidade é a habilidade de mover o corpo e suas partes dentro dos seus limites máximos sem causar danos nas articulações e nos músculos envolvidos (Johnson e Nelson, 1969, citado por Marins e Giannichi, 1996). No uso do vocabulário desportivo,

entende-se por flexibilidade a qualidade de flexível, a capacidade de elasticidade, a facilidade de ser manuseado, a maleabilidade, a agilidade, a vivacidade, além de certas adaptações psicológicas (Grosser, 1972 citado por Barbanti, 1996).

Resistência motora é a capacidade de executar um movimento durante um longo tempo, sem perda aparente da efetividade do movimento (Marins e Giannichi, 1996). A qualidade resistência é determinada pelo sistema cardiorrespiratório, pelo metabolismo, pelo sistema nervoso, pelo sistema orgânico, pela coordenação dos movimentos e pelos componentes psíquicos (Crosser, 1972). Ela é entendida como a capacidade de resistir ao cansaço em função de uma determinada atividade (Zaciordky, 1972 citado por Barbanti, 1996).

Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd167/capacidades-fisicas-em-ginastica-artistica-e-natacao.htm>

1.4. Desenvolvimento Motor das Crianças

Segundo Gallahue e Ozmun (2005) o desenvolvimento motor é a contínua alteração no comportamento motor ao longo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente. Nesta mesma perspectiva, Gabbard (2009) define o desenvolvimento motor como o estudo de mudanças no comportamento motor, sendo este influenciado por fatores biológicos e ambientais, ou seja, a interação de mudanças dos sistemas biológicos e contextos ambientais. Krebs (citado por Brauner e Valentini, 2009) ao discutir o desenvolvimento humano afirma que este resulta de interações entre características do organismo e os diferentes contextos e tarefas aos quais o indivíduo é exposto. O contexto em que o sujeito está inserido e os diversos ambientes dos quais faz parte podem, de alguma forma, afetá-lo, sendo evidenciada a interdependência dos diferentes ambientes frequentados pela criança no seu processo de desenvolvimento. Segundo Suely Santos et al. (2004, p. 33), o desenvolvimento motor na infância caracteriza-se pela aquisição de um amplo repertório de habilidades motoras, que possibilita a criança um domínio completo do seu corpo em diferentes posturas (estáticas e dinâmicas), locomover-se pelo meio ambiente de variadas formas (andar, correr, saltar, etc.) e manipular objetos e instrumentos diversos (receber uma bola, arremessar uma pedra, chutar, escrever, etc.). Essas habilidades básicas são requeridas para a condução de rotinas diárias em casa e na

escola, como também servem como propósitos lúdicos, tão característicos na infância. A cultura requer das crianças, já nos primeiros anos de vida e particularmente no início de seu processo de escolarização, o domínio de várias habilidades.

Neste sentido, é essencial um olhar mais atento da área da Educação Física já que, hoje em dia as crianças estão cada vez mais utilizando brincadeiras e jogos eletrônicos, passando muitas horas diante da televisão ou computador e realizando atividades desenvolvidas em pequenos espaços, que limitam as possibilidades de movimentos e, com isso, estão tornando-se indivíduos sedentários. Atualmente, todos estes fatores exercem grandes influências sobre o nível de desenvolvimento motor das crianças (Azevedo, 2009).

Estes movimentos são denominados como habilidades motoras fundamentais que podem ser classificadas em três categorias: estabilidade (relacionada com o ganho de controle sobre a musculatura em oposição à gravidade), locomoção (capacidade de explorar os potenciais motores do corpo, à medida que se movimentam no espaço) e manipulação (onde é desenvolvido rapidamente o contato controlado e preciso com os objetos do seu ambiente), as quais são essenciais no processo de desenvolvimento motor do indivíduo, é nesta fase que se adquire movimentos básicos e importantes para a aprendizagem mais a frente dos movimentos especializados (Gallaue, 2005).

Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd164/desempenho-motor-praticantes-de-ginastica-ritmica.htm>

1.5. Benefícios da Atividade Física

Realizar exercício físico, seja em que idade for, pode trazer um conjunto de benefícios, não só a nível físico, como psíquico e social.

A nível físico é sabido que o desporto ajuda no combate à obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece músculos, ossos e articulações.

A nível psíquico, eleva a auto-estima dos praticantes, pois este desenvolve um conjunto de habilidades que antes não possuía e melhora o seu aspecto físico, tendo consequentemente uma melhor imagem de si.

A nível social, o Desporto assume-se como um lugar privilegiado para se realizarem laços sociais de amizade, permitindo a partilha de sentimentos e dando ao indivíduo a sensação de pertença a um grupo.

Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd123/a-importancia-do-desporto-na-vida-dos-jovens-uma-explicacao-para-os-pais.htm>

1.6. Ginástica

A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental.

Desenvolveu-se, efetivamente, a partir dos exercícios físicos realizados pelos soldados da Grécia Antiga, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo e habilidades semelhantes a executadas em um circo, como fazem os chamados acrobatas. Naquela época, os ginastas praticavam o exercício nus (gymnos – do grego, nu), nos chamados gymnasios, patronados pelo deus Apolo. A prática só voltou a ser retomada - com ênfase desportiva e militar - no final do século XVIII, na Europa, através de Jean Jacques Rousseau, do posterior nascimento da escola alemã de Friedrich Ludwig Jahn - de movimentos lentos, ritmados, de flexibilidade e de força - e da escola sueca, de Pehr Henrik Ling, que introduziu a melhoria dos aparelhos na prática do desporto. Tais avanços geraram a chamada ginástica moderna, agora subdividida.

Anos mais tarde, a Federação Internacional de Ginástica foi fundada, para regulamentar, sistematizar e organizar todas as suas ramificações surgidas posteriormente. Já as práticas não competitivas, popularizaram-se e difundiram-se pelo mundo de diferentes formas e com diversas finalidades e praticantes.

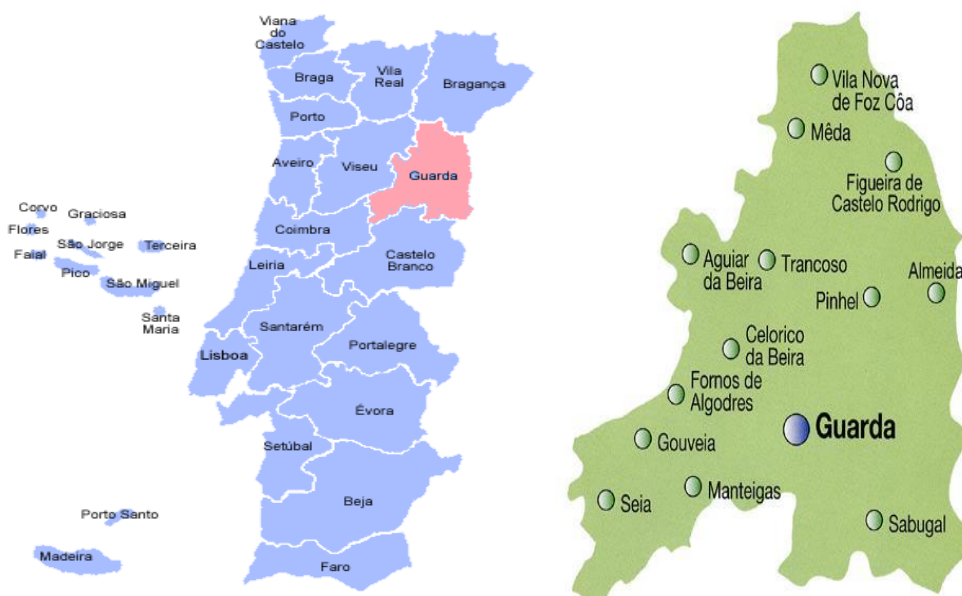
Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>

2. Contextualização do Local de Estágio

2.1. Caracterização do Meio Envolvente

A Guarda é uma cidade portuguesa com 31 224 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km² de área e 42 541 habitantes (2011), subdividido em 55 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

Possui acessos rodoviários importantes como a A25 que a liga a Aveiro e ao Porto bem como à fronteira, dando ligação directa a Madrid; a A23 que liga a Guarda a Lisboa e ao Sul de Portugal, bem como o IP2 que liga a Guarda a Trás os Montes e Alto Douro, nomeadamente a Bragança.



Mapa 1- Localização da Cidade da Guarda

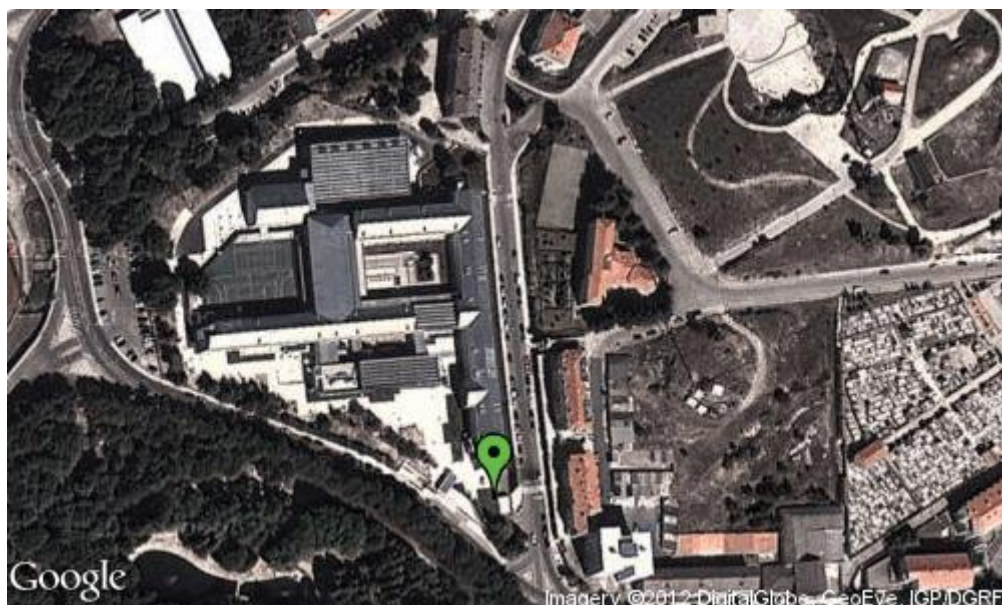
Fonte: <http://www.google.pt/imgres?q=mapa+de+portugal-+guarda>

http://mapas.owje.com/5948_guarda-district-map-portugal.html

Data: 25.02.2013

2.2. Caracterização do Local de Estágio I

No Mapa nº 2 apresentamos a localização da Escola Secundária Afonso de Albuquerque (ESAAG):



Mapa 2- Localização da ESAAG

Fonte: <http://www.esaag.pt/index.php/escola-esaag/drop-in-effect-example-mainmenu-30>

Data: 04.11.2012

História da Escola da ESAAG

No dia 3 de Agosto de 1855 foi lavrado o auto de instalação do Liceu Nacional da Guarda, dando assim cumprimento à Portaria do Conselho Superior de Instrução Pública de 4 de Julho de 1855.

Assim, até chegar à actual designação Escola Secundária com 3.º Ciclo de Afonso de Albuquerque são conhecidas as seguintes: Liceu Nacional da Guarda; Liceu Central da Guarda; Liceu Central de Afonso de Albuquerque; Liceu Semi - Central da Guarda; Liceu Nacional de Afonso de Albuquerque.

É, pois, com justificado orgulho que a Escola Secundária de Afonso de Albuquerque se considera a legítima herdeira do Liceu Nacional da Guarda que comemorou no ano lectivo de 2004/5 os 150 anos da sua instalação.

3.Desporto Escolar

Segundo o Documento Orientador do Desenvolvimento do Desporto Escolar, o Desporto constitui um dos fenómenos sociais com maior impacto no nosso tempo e a sua prática, correctamente desenvolvida, representa uma importante fonte de valorização das pessoas e da sua qualidade de vida. Por isso se consagrou internacionalmente a prática da educação física e do desporto como um direito fundamental, mas também como elementos essenciais da educação e da cultura no desenvolvimento das aptidões, da vontade e do auto controlo das pessoas humanas, visando a sua inserção social e o pleno desenvolvimento das suas capacidades.

O Desporto Escolar é a atividade de complemento curricular, voluntária, que permite aos alunos a prática de atividades desportivas, em ambiente educativo, sob a orientação de professores, podendo-se configurar como a principal possibilidade para a maioria dos nossos jovens poderem participar em quadros competitivos, de forma regular.

4. Benefícios da Atividade Física no Desporto Escolar

Na Tabela nº 1 apresentamos os Benefícios da Atividade Física no DE:

Tabela Nº 1 – Benefícios da Atividade Física no DE

> Desenvolve ossos e músculos saudáveis	> Melhora o rendimento escolar em geral;
> Melhora a saúde no geral	> Aumenta a capacidade de concentração;
> Previne o excesso de peso e obesidade e suas complicações	> Aumenta a capacidade de aprendizagem por unidade de tempo;
> Melhora o controlo da agressividade	> Estimula e melhora a auto-estima e a autoconfiança;
> Aumenta a coesão e cooperação	> Reduz a ansiedade, o stress e a depressão;
> Melhora as competências e a eficiência	> Melhora a saúde psicológica;
> Contribui para a formação de valores e atitude	> Melhora a tolerância pelas regras e pelos outros
> Contribui para o desenvolvimento da personalidade	> Melhora o humor

Fonte: Ministério da Educação, publicado no portal do desporto, 2009

5. Desporto Escolar na Guarda

Numa região do país onde o Associativismo não vinga, o D.E. - Desporto Escolar continua a criar uma dinâmica extremamente forte entre os alunos das nossas escolas e a prática desportiva sistemática. Este programa nasce em 1977. Em 1986/1987 é extinto do Ministério da Educação e passa a ser tutelado pela DGD com o nome de Clube de Jovens, o qual oferece oportunidades únicas aos alunos e jovens guardenses, promovendo simultaneamente o Associativismo Juvenil.

O D.E. reestrutura-se mais tarde depois de um início conturbado, em 1988, passando a ser tutelado pela Direção Geral de Desportos (Dr. Mirandela da Costa) e pela Direção Geral do Ensino Básico e Secundário (Dr.^a Maria de Lurdes Paixão), tendo sido consolidado nos anos 90. No meio escolar fomentaram-se desde cedo os ideais do Desporto Escolar. O primeiro coordenador local foi o Prof. Marques da Fonseca, seguindo-se o Prof. José Manuel Feijó, Prof. António Farinha, Prof. Carlos Bombas,

Prof. Jorge Pinto e Prof. Joaquim Pina. Atualmente esse cargo está assumido pelos professores Marco Araújo e Carlos Sacadura.

Principalmente na década de 90, as escolas acolhem o programa e os profissionais de Educação Física da Guarda e do país e assumem o “papel principal” na sua promoção e desenvolvimento. Este projeto viria a oferecer aos alunos das escolas do interior, ao contrário das aulas de E.F., um leque diversificado de atividades física/ modalidades que na disciplina de Educação Física por vezes era difícil abordar ou aprofundar.

6.Desporto Escolar na ESAAG (Ano Letivo 2012/2013)

Na Tabela nº 2 apresentamos as modalidades desportivas do DE que estiveram ativas no ano letivo 2012/2013:

Tabela nº2- Modalidades Ativas na ESAAG

Agrupamento de Modalidades	Modalidades	ESAAG
Modalidades Coletivas	Andebol	X
	Basquetebol	X
	Corfebol	
	Futsal	X
	Hoquei em Campo	
	Voleibol	
	Rugby	
Atividades de Exploração da Natureza	Escalada	X
	Orientação	
	Multiatividades	X
Atividades Náuticas	Canoagem	X
	Vela	
	Prancha a Vela	
	Surfe	
	Remo	
Ciclismo	BTT	
	BMX	
	Ciclismo de Pista	
Desportos de Combate	Judo	
	Luta	
	Esgrima	
Desportos de Raquetas	Badminton	X
	Ténis de Mesa	X
	Ténis	
Atividades Desportivas para Aluno com NEE	Boccia	
	Goalbal	
	Desportos Adaptados	
Atividades Rítmicas Expressivas		
Desportos Gímnicos		X
Atletismo		X
Golfe		
Natação		
Perícias e Corrida de Patins		
Jogos Tradicionais e Populares		
Tiro ao Arco		
Xadrez		
Hipismo		
Triatlo		
Outras		

6.1. Atletas inscritos nas Modalidades

Na Tabela nº 3 apresentamos o número de alunos inscrito nas atividades desportivas ativas no 2012/2013 do DE:

Agrupamento de Modalidades	Modalidades	Iniciados			Juvenis			Vários Mistos
		Femininos	Masculinos	Misto	Femininos	Masculinos	Misto	
Modalidades Coletivas	Andebol		26			26		
	Basquetebol				21	25		
	Futsal	28	27		26	27		
	Hoquei em Campo							
	Voleibol	20	24		23			
Atividades de Exploração da Natureza	Escalada			21			20	
	Multiatividades							18
Atividades Náuticas	Canoagem							19
Desportos de Raquetas	Badminton		29				20	20
	Ténis de Mesa							29
Desportos Gímnicos								101
Atletismo								33

6.2. Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática é uma disciplina que requer dos seus intervenientes diversas características nomeadamente, coragem, força, coordenação e flexibilidade.

Os exercícios de Ginástica Acrobática são executados com acompanhamento musical exigindo dos seus executantes uma expressão corporal e facial harmoniosa, perfeitamente sincronizados com a música.

A Ginástica Acrobática na constituição dos seus pares e grupos tem ginastas com diferentes idades e estaturas, aos quais damos duas denominações, bases e volantes. Os bases normalmente são os elementos mais velhos do par ou do grupo com um estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é o outro elemento do par ou grupo normalmente mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho em conjunto, permitindo também uma maior longevidade da participação desportiva. Além de mais esta bela

disciplina cria laços de amizade muito fortes entre os parceiros, bem como o espírito de trabalho em grupo e o mais importante de tudo a confiança entre os parceiros e treinadores.

Existem 5 categorias em Ginástica Acrobática, são elas os Pares Femininos constituída por dois elementos do sexo feminino um base e um volante, os Pares Mistos constituído por um elemento base do sexo masculino e um volante do sexo feminino, Pares Masculinos constituído um base e um volante do sexo masculino, Grupos Femininos constituídos por 3 elementos do sexo feminino, dois deles são bases e um é volante e por ultimo os Grupos Masculinos, constituídos por quatro elementos do sexo masculino, dos quais três são bases e um é volante.

Os exercícios de Ginástica Acrobática são realizados num praticável dinâmico com dimensão de 12mX12m, onde ginastas podem realizar 3 tipos de exercidos, Equilíbrio, Dinâmico e Combinado, cada um deles com características diferentes. No exercício de equilíbrio os ginastas realizam elementos técnicos de equilíbrio como o nome indica, sendo vulgarmente chamados por elementos de forças combinadas, onde os ginastas têm de permanecer durante 3 segundos em cada elemento, podendo realizar movimentações e ligações entre elementos, enriquecendo desta forma o exercício. No dinâmico os ginastas realizam elementos com fase de voo, vulgarmente chamados de saltos mortais, que podem ser combinados com piruetas e podem ser interligados entre si, e por último o exercício combinado que agrupa as características dos dois exercícios anteriormente descritos.

A Ginástica Acrobática é uma modalidade muito completa, exige que os seus praticantes possuam diversas componentes físicas nomeadamente força, coordenação, flexibilidade e equilíbrio para executarem os mais diversos elementos que constituem um exercício de ginástica acrobática.

Fonte: http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas_gacrobat.php?area_id=14

6.3. Modalidade de Ginástica na ESAAG

A ginástica na ESAAG iniciou com o professor Luís Fernandes.

A professora Elvira Matos e o professor Jorge Pinto desenvolveram a modalidade durante alguns anos lectivos na Escola Secundária da Sé, a professora Elvira Matos promoveu esta modalidade nos letivos de 1999/2000 e 2000/2001. No ano letivos 2001/2002 a professora Elvira Matos reabre a modalidade na ESAAG dando desta forma continuidade aos Desportos Gímnicos na cidade da Guarda.

A ginástica é constituída por 5 modalidade que são a Ginástica Acrobática, a Ginástica Artística, a Ginástica de Grupo e a Ginástica de Trampolins (Anexo 1).

6.4. Caraterização da Ginástica

Na Tabela nº4 apresentamos o número de alunos inscritos nas diferentes modalidades existente dentro da modalidade de ginástica:

Tabela Nº4- Caraterização da Ginástica

Desportos Gímnicos	Nº de Alunos
Ginástica Acrobática	19
Ginástica Artística	27
Ginástica de Grupo	18
Ginástica Trampolins	19
Vários Mistos	19

6.5. Escalões Ano Letivo 2012/2013

Na Tabela nº5 apresentamos os escalões da modalidade de ginástica:

Tabela Nº 5- Escalões Ano Letivo 2012/2013

Escalões	Anos
Infantil A	2002/2003
Infantil B	2000/2001
Iniciados	1998/1999
Juniores	1996/1997
Juvenis	1995 e anteriores

6.6. Organização das competições

As competições são organizadas pelos professores responsáveis pelas atividades do Desporto Escolar. Por vezes outros professores de educação física que não leccionam as atividades do desporto escolar auxiliam na organização das mesmas.

Antes da competição são tomadas algumas medidas de segurança obrigatórias para que os atletas possam competir em segurança. Todos levam uma autorização para casa para que os Encarregados de Educação tomem conhecimento do dia e das horas da competição e dão autorização aos filhos para competir. Esta autorização é entregue aos professores responsáveis antes da competição.

Em seguida é formulado um documento orientador do qual consta o programa da competição onde deve constar as horas do início e termo da competição, as horas das diferentes provas, mesas de ajuizamento e a rotação dos atletas. Este documento é enviado por *e-mail* a todas as escolas/ grupo equipa que vão participar na competição.

O documento orientador que é entregue a todos os grupos equipa assim que chegam à escola/ local de prova onde vão competir estando por ordem as modalidades que vão ser avaliadas primeiro.

As notas das provas são lançadas no final de todas as provas e são de imediato afixadas no local onde decorre a competição.

6.7. Planeamento Anual

Na Tabela nº6 apresentamos o planeamento anual da ginástica incluindo todos os treinos extra que surgiram ao longo do ano em função das necessidades dos atletas e ajustados às provas que iam decorrer:

Tabela Nº 6- Planeamento Anual

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho					
1	2ª	F	5ª	F	S	3ª	6ª	2ª	Treino	4ª	S			
2	Treino	3ª	6ª	D	4ª	S	S	Treino	3ª	Treino	5ª	D		
3	Treino	4ª	S	2ª	5ª	D	D	Treino	4ª	Treino	6ª	2ª		
4	5ª	D	Treino	3ª	6ª	2ª	2ª	Treino	5ª	S	Treino	3ª		
5	6ª	2ª	Treino	4ª	S	Treino	3ª	Treino	3ª	6ª	D	Treino	4ª	
6	S	Treino	3ª	5ª	D	Treino	4ª	Treino	4ª	S	2ª	5ª		
7	D	Treino	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	Treino	3ª	D	6ª		
8	2ª	5ª	S	Treino	3ª	6ª	6ª	2ª	Treino	4ª	S			
9	Treino	3ª	6ª	D	Treino	4ª	S	Treino	S	Treino	3ª	Treino	5ª	D
10	Treino	4ª	S	2ª	5ª	D	D	Treino	4ª	6ª	2ª			
11	5ª	D	Treino	3ª	6ª	2ª	2ª	Treino	5ª	S	Treino	3ª		
12	6ª	2ª	Treino	4ª	S	Treino	3ª	3ª	D	Treino	4ª			
13	S	Treino	3ª	5ª	D	Treino	4ª	Treino	4ª	S	2ª	5ª		
14	D	Treino	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	Treino	3ª	6ª			
15	2ª	5ª	Férias	S	Treino	3ª	6ª	6ª	2ª	Treino	4ª	S		
16	Treino	3ª	6ª	Férias	D	Treino	4ª	S	Férias	S	Treino	3ª	5ª	D
17	Treino	4ª	S	Férias	2ª	5ª	D	Férias	D	Treino	4ª	6ª	2ª	
18	5ª	D	Férias	3ª	6ª	2ª	Férias	2ª	Treino	5ª	S	3ª		
19	6ª	2ª	Férias	4ª	S	Treino	3ª	Férias	3ª	6ª	D	4ª		
20	S	Treino	3ª	Férias	5ª	D	Treino	4ª	Férias	4ª	S	2ª	5ª	
21	D	Treino	4ª	Férias	6ª	2ª	5ª	Férias	5ª	D	Treino	3ª	6ª	
22	2ª	5ª	Férias	S	Treino	3ª	6ª	Férias	6ª	2ª	Treino	4ª	S	
23	Treino	3ª	6ª	Férias	D	Treino	4ª	S	Férias	S	Treino	3ª	5ª	D
24	Treino	4ª	S	Férias	2ª	5ª	D	Férias	D	Treino	4ª	6ª	2ª	
25	5ª	D	Férias	3ª	6ª	2ª	Férias	2ª	Treino	5ª	S	3ª		
26	6ª	2ª	Férias	4ª	S	Treino	3ª	Férias	3ª	6ª	D	4ª		
27	S	F/ Treino	3ª	Férias	5ª	D	Treino	4ª	Férias	4ª	S	2ª	5ª	
28	D	Treino	4ª	Férias	6ª	2ª	5ª	Férias	5ª	D	Treino	3ª	6ª	
29	2ª	5ª	Férias	S	3ª	Férias	6ª	2ª	Treino	4ª	S			
30	Treino	3ª	6ª	Férias	D	4ª	Férias	S	Treino	3ª	5ª	D		
31	Treino	4ª	Férias	2ª	5ª	Férias	D	6ª						

	1º Encontro de Desportos Gímnicos		Campeonato Regional de Desportos Gímnicos
	Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos		Campeonato Nacional de Desportos Gímnicos

6.8. Calendário Competitivo

Na Tabela nº 7 apresentamos as datas importantes das competições:

Tabela Nº7- Calendário Competitivo

Datas	Competições
30 de Janeiro de 2013	1º Encontro de Desportos Gímnicos
12 de Março de 2013	Campeonato Distrital
11 de Maio de 2013	Campeonato Regional
31 de Maio e 1 de Junho	Campeonato Nacional

6.9. Treinos/Horários

Os treinos de terça- feira eram das 17:30h às 18:30h eram ocupados com a Ginástica Acrobática e Ginástica Artística Feminina e Masculina.

Os treinos de quarta- feira eram das 15:30h às 18:30h, por ser um treino extenso permitiu que se treinasse todas as modalidades Ginástica Artística, Ginástica Acrobática, Ginástica de Grupo e Ginástica Trampolins/ Tumbling, sendo que:

- ✚ Das 15:30h às 16:30h treino de Ginástica Artística e Ginástica de Trampolins/ Tumbling;
- ✚ Das 16:30h às 17:30h Ginástica Acrobática;
- ✚ Das 17:30h às 18:30h Ginástica de Grupo.






Há quinta- feira existia treino das 14h às 15:45h era de Ginástica Artística e de Ginástica de Trampolins, no entanto, só pontualmente frequentei este Horário.

6.10.Instalações

As instalações da Escola são recentes apresentando espaços fantásticos para a comunidade escolar.

6.10.1.Ginásio de Musculação

O Ginásio de Musculação é composto pelas seguintes máquinas:

-  Passadeira;
-  Bicicleta;
-  Elítica;
-  Multifunções;
-  Banco.



6.10.2.Pavilhão

O Pavilhão é em madeira e tem bancadas amovíveis.



6.10.3.Polidesportivo

O Polidesportivo tem piso novo, redes, balizas e tabelas de basquete novas.



6.10.4.Salão de Ginástica

O salão de ginástica é composto pelo material referenciado na Tabela nº8:



Fonte: Própria

Figura 1- Fotografias dos Espaços Físicos da ESAAG

6.11.Material

Na seguinte nº 8 apresentamos o material que faz parte Ginásio Grande:

Tabela Nº8- Material do Ginásio Grande

Material	Bom estado	Estado razoável	Degradado	A abater	A adquirir
Trave Olímpica		2			
Plinto	2	3			
Plinto iniciação (mousse)		1			
Boque	1	4			
Boque c/ arções					
Cavalo	1				
Cavalo c/ arções	1				
Colchões queda grandes	2				
Colchões queda pequenos	1				
Postes salto altura	3				
Fasquia	2				

Banco Sueco					
Colchões de Luta		16			
Colchões de Ginástica	10	5			
Colchões de Espuma		3			
Colchões Gin. Pesados			3		
Trampolim Reuter	3				
Trampolim Sueco		1			
Mini Trampolim		2	1(montar)		
Vara (salto)	1				
Rolo Ginástica	1				
Postes Badminton	4				
Carteira		1			
Paralelas		1			
Paralelas assimétricas		1			
Rede Voleibol		1			
Tabelas Basquetebol		2			
Espaldares	x				

6.12. População Alvo época 2012/2013

A População Alvo é caracterizada por alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, do género feminino e masculino. Desta forma abrange toda a comunidade escolar que se encontra a frequentar todos os anos letivos na ESAAG.

Recebemos ainda alguns alunos com faixas etárias mais baixas uma vez que esta escola é escola de referência e pode trabalhar em rede com o Desporto Escolar noutro estabelecimentos de ensino (principalmente com alunos de 1º Ciclo da Cidade da Guarda).

7. Atividades Desenvolvidas

7.1. Objetivos

No início do estágio neste ano letivo, foram delineados os objetivos gerais e específicos que iríamos seguir durante o ano que corria, sendo assim apresentamos os objetivos gerais e específicos.

7.1.1. Objetivos Gerais

- ✚ Promover a prática da ginástica para todos, independentemente das dificuldades físicas de cada;
- ✚ Desenvolver a coordenação, a força dinâmica e estática, a flexibilidade, o equilíbrio de todos os atletas;
- ✚ Potencializar a concentração, promover a visualização mental;
- ✚ Promover saúde e hábitos de uma vida saudável para todos os que praticam esta modalidade estando integrados em quadro competitivo ou não.

7.1.2. Objetivos Específicos

- ✚ Aprender a ensinar;
- ✚ Construir, aperfeiçoar e desenvolver a didática;
- ✚ Desenvolver o processo ensino- aprendizagem;
- ✚ Aprender a interagir com as crianças e adolescentes de forma clara, concisa;
- ✚ Aprender a fazer as ajudas dos elementos gímnicos;
- ✚ Potenciar o empenhamento motor;
- ✚ Emitir feedback pedagógico sempre que necessário;
- ✚ Potenciar um bom clima de treino;
- ✚ Aprender a dirigir um grupo de atletas;
- ✚ Aprender a dirigir um atleta;
- ✚ Aprender a gerir um treino;

- ✚ Aprender a construir estações, a construir ginástica de grupo, pares e trios de acrobática, esquemas de solo;
- ✚ Saber lidar com os erros.

7.2.Fases de Estágio

7.2.1.Cronograma

Na Tabela nº 9 apresentamos o desenrolar das fases do estágio ao longo do ano:

Tabela Nº 9- Cronograma do Desporto Escolar

Desporto Escolar									
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1ª Fase									
2ª Fase									
3ª Fase									
4ª Fase									
5ª Fase									
6ª Fase									
7ª Fase									
8ª Fase									
9ª Fase									

- 1ª Fase – Observações do Treino;
- 2ª Fase – Ajudar os atletas na execução de exercícios de flexibilidade;
- 3ª Fase – Aprendizagem e execução das ajudas técnicas dos exercícios gímnicos;
- 4ª Fase – Ajuda na Elaboração dos esquemas de Ginástica de Acrobática e Ginástica de Grupo para competição;
- 5ª Fase – Apoio ao treino das Atletas de Ginástica Artística;
- 6ª Fase – Ensino de Exercícios gímnicos e suas progressões executando ajudas aos atletas iniciados;
- 7ª Fase – Observação e correcção dos esquemas elaborados durante a preparação para as competições;
- 8ª Fase – Preparação da Ginástica Acrobática Ginástica Artística, Ginástica de Grupo e Ginástica Tumbling para o Campeonato Regional;
- 9ª Fase – Elaboração de esquemas de Ginástica Acrobática e Ginástica de Grupo com os iniciados.

7.3. Horário de Estágio

Na Tabela nº 10 apresentamos o horário do estágio:

Tabela nº 10- Horário de Estágio DE

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

Horário de Estágio

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
8:30h – 9:30h							
9:30h – 10:30h							
10:30h – 11:30h							
11:30h – 12:30h							
12:30h – 13:30h							
13:30h – 14:30h				Ginástica Artística e Ginástica de Trampolins			
14:30h – 15:30h							
15:30h – 16:30h			Ginástica Artística e Ginástica de Trampolins				
16:30h – 17:30h			Ginástica Acrobática				
17:30h – 18:30h		Ginástica Artística e Ginástica Acrobática	Ginástica de Grupo Projeto				
18:30h – 19:30h							

Estagiária: Dulce Mattos

Nota: Sempre e quando necessário eram acrescentados treinos nos programas semanais e/ ou mensais, tendo os atletas por vezes 5 estímulos semanais, principalmente antes dos momentos importantes do quadro competitivo (Campeonato Distrital e Regional).

7.4. Descrição das Atividades

7.4.1. Treino

Durante a época foram surgindo atividades competitivas ou não, que permitiram aos atletas que desenvolvessem e demonstrassem as suas capacidades. Estas atividades foram de carácter contínuo como são os treinos ou de carácter pontual como as competições ou demonstrações.

Durante a realização deste estágio fizeram parte uma tabela de Horas de Trabalhos de Contato (Anexo 2) e uma tabela Horas de Trabalho Individuais (Anexo 3).

O Estágio curricular teve início na ESAAG a 23 de Outubro de 2012.

Durante o 1º mês de estágio fiz observação de estágio e aprendi a fazer as ajudas mais simples para poder ajudar os novos alunos que entravam para a ginástica e precisavam de aprender as bases, como por exemplo, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, pino de cabeça, pino de braços e roda. Claro que estas ajudas foram alvo de pesquisa para saber fazer correctamente as progressões pedagógicas.

Todos os alunos faziam o aquecimento com corrida e depois iniciavam os exercícios de flexibilidade e força. Ajudei e comandeí várias vezes os exercícios de flexibilidade. No aquecimento todos já eram autónomos e sabiam o que tinham que fazer. Os iniciados guiavam-se por eles sem qualquer problema. Muitas vezes comandeí os exercícios e fiz os exercícios com os alunos.

Ao início tinha algum receio em fazer ajudas mas depois com a prática consegui ir superando o medo.

Durante treino os alunos iniciados treinaram nível 1 de todas as modalidades de ginástica e prepararam-se para a competição que era no 1º encontro gímnico. Os avançados treinaram e aperfeiçoaram o nível 3.

No treino aprendi a fazer ajudas nas aranhas à frente e atrás, no flique- flaque, no mortal à frente e atrás.

Sempre que necessário prestei ajudas aos atletas.

Aprendi a construir esquemas de ginástica acrobática e de grupo fazendo um papel fundamental a observação e as correções dos elementos gímnicos e correções posturais. Com o tempo foi ganhando experiência e conseguindo fazer intervenções de maior dimensão.

Este trabalho foi um trabalho intensivo e exaustivo porque o tempo de todos os treinos era pouco e tinha sempre muito para aprender, para ensinar e para ajudar.

Antes de todas as competições eram marcados os treinos necessários para que tudo corresse para que os atletas fossem bem preparados.

7.4.2. Campeonatos

1º Encontro de ARE (29.01.2013)

O 1º Encontro de ARE realizou-se na ESAAG, onde participaram oito grupos equipa sendo três grupos equipa iniciados e cinco grupos equipa avançados. Só é apurado para o Campeonato Distrital os grupos avançados.

1º Encontro de Desportos Gímnicos (30.01.2013)

O 1º Encontro de Desportos Gímnicos realizou-se na ESAAG, nesta competição, competiram todos os níveis de todas as modalidades e só passa o nível 3 é que passa à fase seguinte.

Campeonato Distrital de ARE (08.03.2013)

O Campeonato Distrital de ARE realizou-se no TMG que abriu portas para este evento de Dança que se encontrou muito renhido. Neste campeonato fiz parte dos membros do júri e foi um papel muito difícil porque todas as equipas eram muito boas foi muito difícil de atribuir notas.

Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos (12.03.2013)

O Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos realizou-se na ESAAG, este campeonato foi determinante para apuramento de atletas para campeonato regional. Na

ginástica acrobática e de grupo apenas é apurado o 1º lugar para passar à fase seguinte e na ginástica artística e Tumbling podiam ser apurados o 1º e 2º lugar. Nesta competição a competição de ginástica acrobática esteve muito renhida com Seia mas conseguimos passar ao regional.

Campeonato Regional (11.05.2013)

Para este campeonato, além de todos os atletas que nele participaram, foi de minha responsabilidade treinar a atleta que ia representar a ginástica artística porque é a modalidade da ginástica que pratiquei e que consigo dominar muito facilmente.

Este campeonato correu muito bem porque conseguimos boas classificações.

Na Figura nº 2 apresentamos uma fotografia que foi tirada quando o Cae da Guarda fez um pequena brincadeira para acalmar as tensões dos nossos atletas. Dançamos com todos os atletas a música Piradinha de Gabriel Valim. A adesão a esta brincadeira total.



Fonte: Própria

Figura 2- Dinamização da Música Piradinha

1º Encontro de ARE

Na Figura nº2 apresentamos os Coordenadores do Desporto Escolar (Prof. Carlos Sacadura e Prof. Marco Araújo) com a Prof. Elvira Matos a preencher o cabeçalho das folhas de prova de cada escola para o júri e um grupo equipa a atuar:



Fonte: Própria

Figura 3- Fotografias do 1º Encontro de ARE

1º Encontro de Desportos Gímnicos

Na Figura nº 3 apresentamos a Prof. Bernardete, a Prof. Elvira Matos e os alunos a treinar uma das figuras da ginástica de grupo:



Fonte: Própria

Figura 4-Fotografias do 1º Encontro de Desportos Gímnicos

✚ Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos

Na Figura nº 4 apresentamos as atletas do trio feminino a realizar a prova de Ginástica Acrobática:



Fonte: Própria

Figura 5- Fotografias do Campeonato Distrital de Desportos Gímnicos

✚ Campeonato Regional de Desportos Gímnicos

Na Figura nº 5 apresentamos a apresentação dos Caes e os atletas no pódio:



Fonte: Própria

Figura 6- Fotografias do Campeonato Regional de Desportos Gímnicos e ARE

7.5. Integração do Estagiário

A minha integração na qualidade de estagiária na instituição foi muito fácil uma vez que, enquanto atleta tinha treinei na ESAAG, e já conhecia alguns elementos da comunidade educativa, nomeadamente professores e alguns funcionários que ainda trabalham na escola. O facto de ter pertencido à escola facilitou muito a “margem de manobra” para uma boa integração. Também o facto de já conhecer os “cantos à casa” ajudou muito. Foi muito gratificante reviver estes bons momentos que é voltar um pouco atrás no tempo e transmitir simultaneamente alguns ensinamentos.

Desde de que iniciei a licenciatura, nas férias de semestre ia sempre ajudar nos treinos da ginástica o que me permitiu conhecer os alunos e desta forma criarmos elos de ligação. Quando iniciei o estágio facilmente me integrei no grupo equipa e houve uma facilidade de comunicação muito grande entre mim os professores e os alunos.

Fui muito bem recebida por todos os professores e funcionários da escola. Todos eles estiveram prontos para ajudar sempre que necessário e senti-me muito acarinhada por todos sempre.

7.6. Análise Crítica

Gostava que tivesse havido treinos todos os dias para eu ganhar mais à vontade nas ajudas. Ainda assim todos os treinos foram treinos muito absorventes porque eram muitos alunos na fase de integração do grupo de ginástica e na fase de aprendizagem o que exigiu de mim bastante atenção e ajudar sempre o máximo possível, praticamente todos os alunos requisitaram a minha ajuda. Os atletas mais antigos, também requisitaram bastante ajuda, a construção das ginásticas acrobática e de grupo foram completamente absorvedoras porque a construção das mesmas e o ajustamento dos movimentos à música exige muito trabalho, dedicação e compreensão da parte todos os membros da equipa. Após a construção, vem a correcção técnica, coreográfica, a fluidez e por fim a postura. É importante que todos os atletas encarem a ginástica de uma forma artística e bela passando essa visibilidade para quem a assiste e observa. Fazer os exercícios parecer fáceis na sua execução é muito difícil mas com treino e dedicação dos professores e dos alunos tudo é possível de realizar. A nível competitivo foi



bastante trabalhoso mas muito gratificante. Aprendi muito com os alunos com os professores e a título pessoal e profissional.

Parte II- Estágio I/ FitnessBibi



1.Revisão Bibliográfica

1.1.Significado de Fitness

Fitness é uma palavra de origem inglesa e significa "estar em boa forma física". O termo é normalmente associado à prática de atividade física e se refere ao bom condicionamento físico ou bem estar físico e mental.

A palavra é formada a partir da junção de "fit" (um dos significados é "boa forma") e "ness", um sufixo que transforma adjetivos em substantivos, designando um estado, uma condição (por exemplo, "happiness", que significa "felicidade").

Portanto, fitness significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia a dia e se manter saudável.

Fonte: <http://www.significados.com.br/fitness/>

1.2.Métodos de avaliação da Composição Corporal

A composição corporal é a proporção entre os diferentes componentes corporais e a massa corporal total, sendo normalmente expressa pelas percentagens de gordura e de massa magra (Heyward, 1998; Kiss,Böme & Regazzine, 1999; Nieman, 1999, Costa, 2001, p.21).

Fonte:<http://pt.scribd.com/doc/8939655/Apostila04-Avaliacao-Da-Composicao-Corporal>

Uma vez que na turma dos adultos havia três pessoas com hipertensão arterial e uma pessoa com bronquite asmática e na turma de hip- hop (6-8 Anos) tivemos uma criança com Trissomia 21 e uma criança com o Síndrome de Goldenhar achei importante fazer uma abordagem aos conceitos relacionados com este tipo de problemas.

1.3. Bronquite Asmática

Bronquite é a inflamação dos brônquios. Existem dois tipos, a bronquite aguda, que geralmente é causada por vírus ou bactérias e que dura diversos dias até semanas, e a bronquite crónica com duração de anos, não necessariamente causada por uma infecção, e geralmente faz parte de uma síndrome chamada DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica), doença que pode ser descrita como um “guarda-chuva”, uma vez que contempla a bronquite crónica e o enfisema pulmonar. Em pessoas com bronquite crónica, as vias aéreas estão estreitas, tensas e muitas vezes cheias de muco, resultando na redução da passagem do ar.

A bronquite aguda ou crónica é caracterizada por tosse e expetoração (que expulsa, por meio da tosse, secreções provenientes da traqueia, brônquios e pulmões) e sintomas relacionados à obstrução das vias aéreas pela inflamação e pelo expectorado, como dificuldade de respiração e chiados. O tratamento pode ser realizado com antibióticos, broncodilatadores, entre outros.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bronquite>

1.4. Hipertensão Arterial

Hipertensão arterial é uma doença crónica determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, o que faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer circular o sangue através dos vasos sanguíneos. A pressão sanguínea envolve duas medidas, sistólica e diastólica, referentes ao período em que o músculo cardíaco está contraído (sistólica) ou relaxado (diastólica). A pressão normal em repouso situa-se entre os 100 e 140 mmHg para a sistólica e entre 60 e 90 mmHg para a diastólica. Para que os valores sejam fiáveis, a medida deve fazer-se após um período de repouso de 5 a 10 minutos num ambiente calmo. A largura da braçadeira deve corresponder a 2/3 do comprimento do braço, com comprimento suficiente para rodear bem todo o braço envolvendo cerca de 80% deste. Uma braçadeira muito estreita origina valores falsamente altos e por sua vez, uma larga demais estará na origem de falsos negativos.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Hipertens%C3%A3o_arterial

1.3. Síndrome de Down

Síndrome de Down ou Trissomia do cromossoma 21 é um distúrbio genético causado



pela presença de um cromossoma 21 extra total ou parcialmente. A síndrome é caracterizada por uma combinação de diferenças maiores e menores na estrutura corporal. Geralmente a síndrome de Down está associada a algumas dificuldades de habilidade cognitiva e desenvolvimento físico, assim como de aparência facial. A síndrome de Down é geralmente identificada no nascimento.

Figura 7- Trissomia 21

Pessoas com síndrome de Down podem ter uma habilidade cognitiva abaixo da média, geralmente variando de retardo mental leve a moderado. Um pequeno número de afetados possui retardo mental profundo.

Muitas das características comuns da síndrome de Down também estão presentes em pessoas com um padrão cromossômico normal. Elas incluem a prega palmar transversa (uma única prega na palma da mão, em vez de duas), olhos com formas diferenciadas devido às pregas nas pálpebras, membros pequenos, tônus muscular pobre e língua protrusa. Os afetados pela síndrome de Down possuem maior risco de sofrer defeitos cardíacos congênitos, doença do refluxo gastro esofágico, otites recorrentes, apneia de sono obstrutiva e disfunções da glândula tireóide.

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Down

1.4. Síndrome de Goldenhar

A Displasia óculo-aurículo-vertebral (também chamada de Síndrome de Goldenhar) é



uma desordem de desenvolvimento rara, relacionada a um defeito genético e que pode causar graves anomalias na coluna vertebral e também assimetria facial. Foi descrita pela primeira vez por Goldenhar (em 1952) como uma combinação de tumores epibulbares dérmicos, apêndices peri-auriculares e pavilhões auriculares com má formação.

Figura 8- Síndrome de Goldenhar

Fonte: http://pt.wikipedia.org/wiki/Displasia_%C3%B3culo-aur%C3%ADculo-vertebral

2. Contextualização Geográfica

2.1 Caracterização do Local de Estágio II

No Mapa nº3 apresentamos a localização do FitnessBibi:

Mapa 3- Localização do FitnessBibi

Mapa de Localização da Freguesia



Fonte: <http://www.saomigueldaguarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=794&Action=seccao>

Data: 25.02.2013

A Freguesia de São Miguel da Guarda ocupa uma área total de aproximadamente, 10 quilómetros quadrados e confronta com as freguesias da Sé, São Vicente, Arrifana e Alvendre.

Esta freguesia situa-se a nascente da cidade da Guarda e faz parte integrante da mesma. São Miguel da Guarda encaixa-se numa moldura rodoviária composta pela actual A25, VICEG e A23.

O território que, actualmente, constitui a Freguesia de São Miguel da Guarda foi habitado pelo Homem desde eras muito remotas. As condições geográficas assim o permitiram, pois deixavam que os povos se protegessem, dos ataques do inimigo. Perto

do Outeiro de São Miguel foi encontrada uma peça única, datada da época achelense (Paleolítico). Trata-se de uma pedra talhada em quartzite escura e muito patinada, semelhante a muitas outras que seriam posteriormente encontradas no mesmo local.

Nesse local existiu um reduto castrejo, que foi mais tarde romanizado; esse reduto teria existido no cabeço da Maunça, a 941 metros de altitude, sobre a cumeada da divisória de águas das Ribeiras das Cabras e de Massueime.

Centro Cultural e Social de S. Miguel da Guarda

(Inaugurado a 27/02/1999)

O Centro Cultural e Social de S. Miguel da Guarda é o edifício – sede da freguesia de S. Miguel da Guarda.

Para além de ali estarem os serviços administrativos, decorrerem as sessões da Assembleia de Freguesia e as reuniões do Executivo funcionam muitos outros serviços de utilidade pública que a seguir se apresentam situando-os nos respectivos quatro pisos que compõem o edifício – cívico da nossa freguesia.

- Cave

Garagem cedida à Divisão de Trânsito da Polícia de Segurança Pública da Guarda.

Garagem (2) onde se encontram localizados equipamentos e outros materiais pertencentes à Junta de Freguesia.

Funciona também noutra sala a sede/salão convívio da Associação Recreativa e de Apoio Social de S. Miguel da Guarda, assim como o refeitório do A.T.L. do NDS (Núcleo Desportivo e Social).

- Rés-do-chão

Encontramos após a entrada principal do edifício a Divisão de Trânsito da Polícia de Segurança Pública e do lado esquerdo o acesso para a sala de conferência

com aproximadamente 150 m² e capacidade para 115 pessoas sentadas, sistema de iluminação para exposições, videoprojector e sistema sonoro. Pode consultar o regulamento de cedência em Balcão Virtual.

- 1º Andar

Subindo as escadas ou utilizando o elevador chegamos ao 1º andar onde encontramos a sala onde o executivo reúne semanalmente às Segundas-Feiras a partir das 21h00 e recebe também os cidadãos da freguesia.

Estão também a funcionar no 1º andar os serviços administrativos da freguesia diariamente entre as 9h00 e as 17h30 onde pode tirar fotocópias e outros serviços que pode consultar em Balcão Virtual.

Outra bonita e grande divisão, aproximadamente 190 m² é a Ludoteca.

Uma sala repleta de jogos, vídeos, software e muito “espaço” para brincarem as crianças também acompanhadas pelos pais e encontrando-se igualmente a funcionar um A.T.L.

O regulamento de funcionamento pode ser consultado no Balcão Virtual.

- 2º Andar

Subindo mais um pouco vamos encontrar a biblioteca com cerca de 2.514 exemplares de livros e outras publicações e uma área de cerca de 80 m² cujo regulamento de funcionamento pode consultar em Balcão Virtual.

Ainda neste piso temos uma sala com uma área sensivelmente idêntica à biblioteca protocolada com FDTI (Fundação para a Divulgação das Tecnologias de Informação) onde funciona a sala de informática e também as aulas correspondentes ao complemento curricular do 1º ciclo.

Também neste piso e numa divisória mais pequena pode resolver questões associadas do RSI (Rendimento Social de Inserção) e acompanhar as actividades do projecto “Tu Decides” sob a orientação técnica do NDS.

- 3º Andar

No último andar temos uma sala onde se localiza a sede do NDS que tem também à disposição um CID (Centro de Inclusão Digital) onde é ministrada formação e acesso livre à Internet no âmbito do projecto “Tu Decides” do programa Escolhas.

Ao lado está uma sala com 100 m² disponível e preparada para ginásio onde é ministrada a ginástica para adultos, a educação física do complemento curricular do 1º ciclo.

3.FitnessBibi

- ✚ Organização e coordenação do Projecto: “FitnessBIBI”.
2000 a 2013

Este projecto nasceu da ideia de oferecer uma prática desportiva contínua a toda uma comunidade escolar, nomeadamente no ano lectivo 2000/2001 em que me encontrava a lecionar na Escola Secundária da Sé. Passados três meses de total êxito, iniciou-se com 50 praticantes e em três meses (Maio, Junho e Julho) avançou para um total de 150 praticantes. Desta forma o Projecto ultrapassou todas as expectativas e definitivamente optou-se por desenvolver o Projecto para um leque de praticantes mais alargado, deixando de ser apenas para uma comunidade escolar, mas passando a ser possível que toda a comunidade da cidade da Guarda usufruísse desta iniciativa tão aliciante.

Das atividades constavam inicialmente Ginástica Aeróbica e Ginástica Localizada, com o decorrer das aulas e em anos seguintes o leque de oferta foi sendo alargado, passando por actividades diversificadas dentro da área do Fitness, permitindo aos praticantes encontrar a/as modalidades que lhe eram mais adequadas e sedutoras. Desde Aeróbica, Step, Localizada, Manutenção, Condição Física, Manutenção, *Body-Combat*, *Body-Pump* até ao projecto mais recente- Ritmos; Atelier de Dança e Danças de Salão, todas as modalidades têm atraído e satisfeito os participantes ao longo de 13 anos de existência.

Após passagem inicial pela escola Secundária da Sé, o Projecto desenvolveu-se nas Instalações das Piscinas Municipais da Guarda e actualmente encontra-se nas Instalações do Clube NDS na Junta de Freguesia de S. Miguel - Guarda.

Inicialmente com apenas um monitor depressa houve necessidade de recorrer a outros recursos humanos e actualmente são diversos os monitores que colaboram e se aplicam no êxito das actividades.

Os objectivos primordiais permanecem intatos.

4. Projeto “ Tu Decides + E5G”

Sobre o Projeto: O Núcleo Desportivo e Social é uma IPSS que desenvolve um conjunto de actividades desportivas, sociais, culturais e recreativas há quase 31 anos.

No ano de 2004 com o início de dois novos projetos na área social, o "Entre famílias" e o "tu decides" e o protocolo de Rendimento Social de Inserção (RSI) em 2005, criou-se uma estrutura social que deu corpo a um trabalho abrangente não só na Freguesia de São Miguel da Guarda mas em várias freguesias do concelho da Guarda, a par da estrutura desportiva já existente. Actualmente, é uma IPSS que desenvolve o seu trabalho e atividade nas valências centro de actividades de tempos livres e o serviço de apoio domiciliário, abarca a equipa do protocolo de rendimento social de inserção, colabora e participa nos programas Banco Alimentar e PCAAC (Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados), desenvolve a formação desportiva assente na prática do futebol, dinamiza culturalmente o grupo de cantares “ A Mensagem” e promove o projeto “tu decides +...” – E5G.

O projeto “tu decides+ ...”-E5G, iniciado a 1 de janeiro de 2013, resulta de um trabalho persistente, ao longo de oito anos, realizado pela equipa técnica e consórcio de anteriores projetos, no âmbito do Programa Escolhas, desde a 2ª Geração, que permitiu obter um melhor e mais fidedigno conhecimento da realidade onde hoje intervimos.

Sendo o NDS, entidade promotora e sedeada no seio da Freguesia de São Miguel da Guarda, é possível criar um envolvimento e contato mais próximo entre o projeto e a comunidade envolvente. As problemáticas tornam-se assim potencialidades e recursos.

O projeto tem cinco medidas de intervenção, onde são desenvolvidas 50 atividades enquadradas nas mesmas, segundo as suas temáticas.

Medida I – Inclusão Escolar e Educação Não Formal

Medida II – Formação Profissional e Empregabilidade

Medida III – Dinamização Comunitária e Cidadania

Medida IV – Apoio à Inclusão Digital

Medida V – Empreendedorismo e Capacitação de Jovens

Os objetivos delineados até dezembro de 2015, pretendem combater as principais problemáticas diagnosticadas nesta comunidade: absentismo, insucesso e abandono escolar, baixas competências pessoais, sociais, familiares e parentais, desemprego, ausência de suporte social e a grande ociosidade e desmotivação que se tem vindo a acentuar nas crianças e jovens.

Neste sentido, reconhecendo a importância da família (educação informal) e da escola (educação formal) procuramos situar-nos num terceiro espaço, o da educação não formal.

O nosso foco de atuação é voltado, em especial, para crianças e jovens, não prescindível, nesta missão, de realizar um trabalho sistemático e contínuo com as suas famílias e escolas (mediação), ou outros técnicos e agentes responsáveis pelo sucesso do seu desenvolvimento. Paralelamente, é dinamizado todo um conjunto de atividades lúdico-pedagógicas, desportivas, de acompanhamento psicopedagógico e formativas, de modo a mudar, antecipar e ampliar o background (formação, personalização e socialização) com vista a tornar os nossos participantes diretos agentes ativos no seu próprio desenvolvimento.

Para percorrer todo este caminho, contamos com a mais-valia de uma equipa técnica multidisciplinar (gestão, psicologia, educação física, informática, educação infantil) e um consórcio constituído por 24 instituições, de diversas áreas e setores, sedeadas por toda a zona geográfica dos concelhos da Guarda e Sabugal, criando-se assim sinergias e um concertado trabalho em rede.

É ainda de salientar que sendo as freguesias de São Miguel da Guarda, Sé, São Vicente, Vila Fernando, Casal de Cinza e o concelho do Sabugal marcados pela interculturalidade, dada a forte expressão da comunidade cigana e imigrantes, o projeto está atento a esta diversidade cultural, na planificação e implementação das diversas atividades com vista à integração de todos.

Nas rotinas diárias, dos nossos principais participantes diretos, marcadas pelos percursos entre casa e escola, a passagem por este terceiro espaço, o projeto, tornou-se num ponto quase “obrigatório” e importante. Este fato deixa transparecer a importância das nossas intervenções nesta comunidade, o que nos dá “garra”, “força” e vontade de lutar e continuar a trabalhar, com e para esta comunidade.

O Projeto tem 25 parceiros incluindo a entidade promotora que é o NDS sendo o FitnessBibi uma das parcerias e responsável pelo “Atelier de Dança”.

Sobre o Programa Escolhas: O Programa Escolhas é um programa de âmbito nacional, tutelado pela Presidência do Conselho de Ministros, e integrado no Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP, que visa promover a inclusão social de crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, particularmente dos descendentes de imigrantes e minorias étnicas, tendo em vista a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social.

5. Espaços Físicos

Na Figura nº 9 apresentamos os espaços físicos do FitnessBibi:



Fonte: Fotógrafo Eduardo

Figura 9- Fotografias dos Espaços Físicos do FitnessBibi

6. Horário do Ginásio

Na Figura nº 10 apresentamos o horário do ginásio:

INVISTA NO SEU BEM ESTAR

Custa tão pouco ficar em forma:

18,00€ mes / 1 hora por semana
25,00€ mes / 2 horas por semana
30,00€ mes / 3 vezes por semana

Vantagens:

4,50€ - 1 Aula
10,00€ - Pack 1 (3 aulas)
20,00€ - Pack 2 (6 aulas)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
18:30h		Hip-Hop (6-8 anos)	Hip-Hop Tu decides +	Hip-Hop (4-6 anos)	Hip-Hop (8-10 anos)
19:30h	Total-Local	Step	Zumba	Condição Física	Hip-Hop (8-12 anos)
20:30h	GAP	Pilates	Total-Local	Pilates	

PRATIQUE DESPORTO!

PILATES TOTAL-LOCAL
 GAP HIP HOP
 STEP ZUMBA
 CONDIÇÃO FÍSICA

Tel: 965 085 738
 fitnessbibi@gmail.com
 Edifício da Junta de Freguesia de São Miguel



FITNESSBIBI Grupos
 FITNESSBIBI Desportos/Recreação/Actividades

facebook

Figura 10- Horário do Ginásio

7. Benefícios da Atividade Física

A prática de uma atividade física é recomendada para a manutenção da saúde e para a conquista de uma vida mais feliz. Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde – o mínimo recomendado de atividade física que o indivíduo deve praticar é de 30 minutos diários para atividades ou 20 minutos de exercícios duas vezes por semana. Essa recomendação reforça a importância da atividade física, principalmente na prevenção do sedentarismo, que é considerado a doença da época moderna.

Benefícios da atividade física no organismo

São muitos os benefícios que a atividade física oferece para o organismo, tanto no aspecto físico quanto emocional.

8. Construção Coreográficas

Numa coreografia o produto final é a combinação de vários padrões de movimento que formam estruturas. Uma estrutura é uma fração coreográfica ou parte da coreografia (uma frase, um bloco, etc). A coreografia não é um fim. É um meio que utilizamos para o treino aeróbio. Portanto a complexidade da mesma deve adaptar-se ao grupo (Delgado, 2005).

1 Bloco=2 frases= 8 oitavas= 64 tempos)

1 Oitava: 1,2,3,4,5,6,7,8

1 Frase: 4 oitavas

1 Bloco: 2 frases ou 4 oitavas (32 bpm) + 4 oitavas(32 bpm)

1 Bloco: 8 (4+4) sequências coreográficas de 8 tempos (bpm).

Fonte: <http://www.cdof.com.br/ginastica3.htm>

9.Modalidades

9.1.Total- Local

É uma aula de Localizada, a ginástica localizada, além de aumentar o tónus muscular, desenvolve uma melhor postura e diminui o risco de lesões. Embora possa integrar um pequeno segmento de aquecimento com incidência cardiovascular, esta é uma aula cujos objetivos prioritários são o fortalecimento muscular e o desenvolvimento da força necessária para o desempenho das tarefas diárias (Pereira, 2008).



Figura 11- Localizada

9.2.GAP

O GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas), é um trabalho específico para estes grupos musculares com ênfase na resistência muscular localizada (Pereira, 2008).



Figura 12- GAP

9.3.Step

Step é um exercício aeróbico praticado com o uso de uma pequena plataforma chamada step (em português, degrau). A altura da plataforma pode ser ajustada com a colocação de pequenas peças em baixo da mesma, dependendo da necessidade de cada praticante. As aulas de step tornaram-se muito populares na década de 1990 e muitas academias e ginásios oferecem programas de exercícios que incluem tais aulas. O praticante também pode intercalar a prática com outras atividades como caminhadas, por exemplo.



Figura 13- Step

A origem do step, assim como a aeróbica e outras disciplinas relacionadas ao fitness, teve sua origem nos Estados Unidos.

A ex-ginasta e professora de aeróbica Gin Miller, após sofrer uma grave lesão nos ligamentos do joelho, teve de passar por uma série de tratamentos que incluía fisioterapia para ajudar no reforço dos membros inferiores. As atividades de Gin consistiam na execução de movimentos repetitivos como o subir e descer de escadas, por exemplo. Após o tratamento que resultou na sua recuperação, a ex-atleta decidiu adaptar os movimentos às suas aulas de aeróbica. Assim teve origem o step. Interessada no trabalho de Gin Miller, a empresa de equipamentos desportivos Reebok, juntamente com um grupo formado por médicos, pesquisadores e especialistas em motricidade, desenvolveu o banco de step como é conhecido hoje.

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Step>

9.4. Pilates

O método Pilates pode definir-se como a técnica, método ou arte baseado no controlo de



Joseph H. Pilates, de onde se coordena com a respiração exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade articular e equilíbrio, no solo ou com aparelhos, requerendo uma grande concentração, perfeita proprioceção e controlo corporal que nasce desde dentro do corpo para obter resultados que melhorem o físico e a mente.

Figura 14- Pilates

O método de Pilates foi criado nos princípios do século XX alcançando nos dias de hoje uma enorme popularidade.

Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd136/ejercicio-fisico-y-pilates-durante-el-embarazo.htm>

9.5. Zumba

Zumba® é uma aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e



internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efectivo. Zumba® integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

Figura 15- Zumba 1

Independentemente se sabe dançar ou não, todos se adaptam facilmente a uma aula de Zumba® uma vez que saber dançar não é um requisito obrigatório para se fazer Zumba®. Zumba® cria uma atmosfera de festa que por sua vez se torna numa oportunidade não intimidante para pessoas que não sabem dançar ou para pessoas que



Figura 16- Zumba 2

nunca fizeram uma aula de grupo participarem na aula. Ao mesmo tempo, os praticantes mais experientes desfrutaram das variações de passos e ritmos, exercitando num ambiente de festa, saudável e divertido.

Existem 6 modalidades de Zumba, o **Zumba® Fitness**, o **Zumba Gold®**, o **Zumba® Toning**, o **Aqua Zumba®**, o **Zumbatomic®**, o **Zumba® in the Circuit**, o **Zumba® Gold Toning** e o **Zumba Sentao™**.

A modalidade foi criada por Alberto Perez ("Beto") que um dia se esqueceu da música para a sua aula de aeróbica e se viu obrigado a improvisar com músicas latinas que tinha em cassetes que ouvia no seu carro. A aula correu extremamente bem e a partir desse dia ele adoptou esse formato de aula que actualmente conhecemos como Zumba®.

A aula era nessa altura um sucesso e Beto ficou rapidamente famoso na sua cidade (Cali - Colômbia). Esta fama levou a que a cantora Shakira contratasse Beto para coreografar o seu álbum *Piez Dezcalsos*.

Em 2000, Beto decidiu mudar-se para Miami nos Estados Unidos tendo na sua bagagem unicamente o seu carisma e a sua força de vontade imparável.

No início sentiu dificuldades de adaptação e divulgação da modalidade, mas em 2001 conheceu Alberto Perlman e Alberto Aghion e os três deram início ao projecto Zumba Fitness, LLC.

Zumba Fitness começou por iniciar a sua actividade nos Estados Unidos, mas actualmente já está presente em mais de 75 países, 50.000 instalações e tem uma média superior a 6 milhões de participantes por semana em todo o mundo.

Fonte: <http://www.eu-amo-zumba.com/>

9.6. Condição Física

Tem como objetivo desenvolver a força, coordenação e flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia. Nesta aula combinam-se exercícios aeróbios e localizados (Pereira,, 2008).



Figura 17- Condição Física

9.7. Hip- Hop

Hip hop (também grafado hip-hop) é um movimento cultural e artístico iniciado durante a década de 1970, nas áreas centrais de comunidades jamaicanas, latinas e afro-americanas da cidade de Nova Iorque. Afrika Bambaataa, reconhecido como o criador

oficial do movimento, estabeleceu quatro pilares essenciais na cultura hip hop: o rap, o DJing, a breakdance e a escrita do grafite. Outros elementos incluem a moda hip hop e as gírias.



Figura 18- Hip- Hop

Hip- Hop é uma aula onde os estilos mais atuais de street- dance se misturam, através de um ritmo com grande vitalidade. Apela a uma dança alegre, ao ritmo das músicas mais recentes (Pereira, 2008).

10. Recursos Humanos

Organograma do Local de Estágio

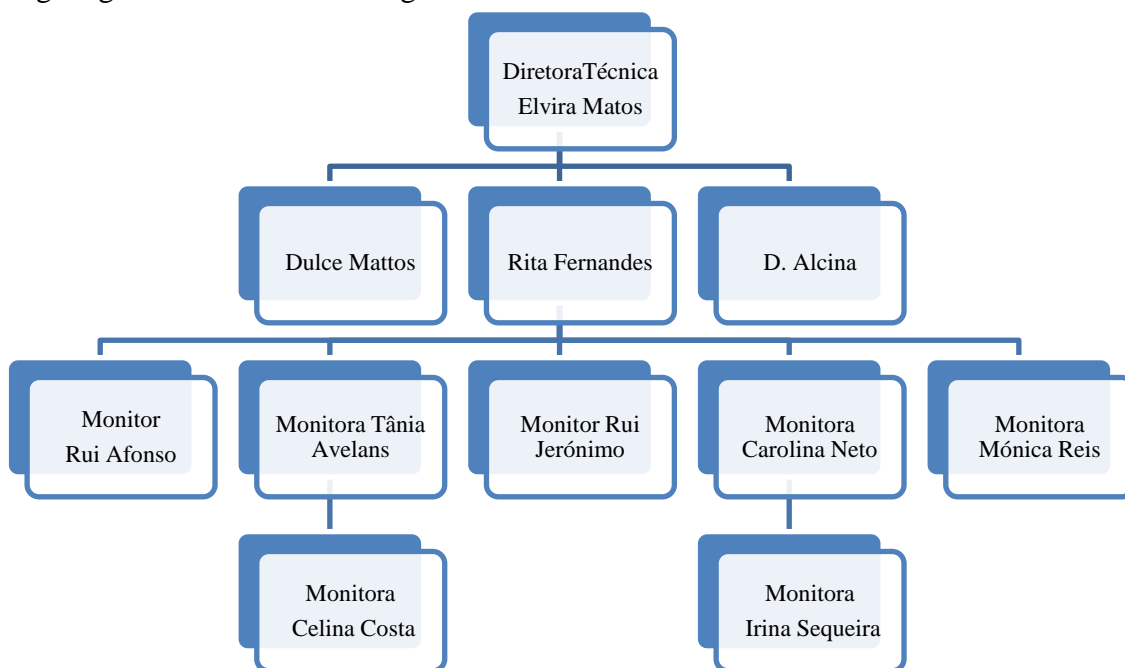


Figura 19- Organograma do FitnessBibi

A Diretora Técnica Elvira Matos.

A Assessora Rita Fernandes.

A Estagiária Dulce Mattos.

Os Monitores Responsáveis pelas aulas de Grupo e integrantes da Equipa Técnica estão no ginásio a contratações de carácter pontual e a recibos verdes.

A Assessora Rita Fernandes trabalhou no FitnessBibi até meados de Março, em meados de Março sendo necessária uma pessoa para substituir a assessora, a estagiária Dulce Mattos responsabilizou-se assumindo o cargo da assessoria e desempenhado então as funções da anterior assessora e as suas funções de estagiária.

11. Recursos Materiais

Na Tabela nº11 apresentamos a lista de material do ginásio:

Tabela nº11- Recursos Materiais

DESIGNAÇÃO	UNIDADE
Microfone	1
Aparelhagem	1
Colunas	4
Kit Avaliação Física	1
Balança / bio-impedância	1
Caixa de Seat and reach	1
Colchões	20
Steps Reebok	25
Caneleiras	27
Bastões	29
Bandas Elásticas	26
Cordas	
Barras Body-pump	28
Elásticos	
Barras Halter	
Halter 1kg	13
Halter 1.5kg	22
Halter 2kg	26
Push ups	
Volantes	
Discos/pesos 0.5 kg	22
Discos/pesos 1 kg	20
Discos/pesos 2 kg	50
Discos/pesos 4 kg	15
Bolas de Pilates	
Compressor/bomba	1

12. População Alvo

A População Alvo é caracterizada por utentes com idades compreendidas entre os 4 e os 70 anos, sendo a maioria de sexo feminino.

13. Descrição das Atividades

13.1. Objetivos

No início do estágio neste ano letivo, foram delineados os objetivos gerais e específicos que iríamos seguir durante o ano que corria, sendo assim apresentamos os objetivos gerais e específicos.

13.1.1. Objetivos Gerais

- ✚ Promover a actividade física (no contexto desportivo);
- ✚ Apoiar o setor administrativo e a atendimento ao público;
- ✚ Divulgar as atividades;
- ✚ Adquirir novos conhecimentos;
- ✚ Adquirir experiência na área do fitness;
- ✚ Ganhar experiência profissional.

13.1.2. Objetivos Específicos

- ✚ Acompanhar o orientador de estágio, o supervisor de estágio bem como a equipa do local de estágio;
- ✚ Refletir sobre as aulas e atividades promovidas no fitnessbibi;
- ✚ Praticar avaliações da composição corporal sendo feita uma avaliação semestral avaliando o processo e o produto;
- ✚ Acompanhar e orientar os exercícios dos clientes;
- ✚ Ser capaz de leccionar partes de aulas de grupo;

- ✚ Apoiar as aulas de grupo;
- ✚ Socializar com todos os utentes do ginásio.

13.2.Planeamento Anual

13.2.1.Cronograma

Na seguinte Tabela nº12 apresentamos o desenrolar das fases do estágio ao longo do ano:

Tabela nº12- Cronograma

FitnessBibi									
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1ª Fase									
2ª Fase									
3ª Fase									
4ª Fase									
5ª Fase									
6ª Fase									

- 1ª Fase – Observação e participação nas Aulas;
- 2ª Fase – Gestão da Sala de Aula;
- 3ª Fase – Lecionação de Partes de Aula;
- 4ª Fase – Lecionação de Aulas de Hip- Hop;
- 5ª Fase – Gestão e Administração do Ginásio;
- 6ª Fase – Lecionação de Aulas de Substituição.

13.3. Horário de Estágio

Na Tabela nº 13 apresentamos o horário de estágio do FitnessBibi:

Tabela Nº 13- Horário de Estágio II FitnessBibi

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



Horário de Estágio

Fitness Bibi

2012/2013

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
8:30h – 9:30h							
9:30h – 10:30h							
10:30h – 11:30h							
11:30h – 12:30h							
12:30h – 13:30h							
13:30h – 14:00h							
14:30h – 15:00h							
15:30h – 16:00h							
16:30h – 17:00h							
17:30h – 18:00h			Abertura do Ginásio	Abertura do Ginásio	Abertura do Ginásio		
18:30h – 19:00h	Abertura do Ginásio	Hip-Hop (6- 8 anos)	Hip-Hop (Projeto “Tu Decides + E5G)	Hip-Hop (4- 6 anos)	Hip-Hop (8-12 anos)		
19:30h – 20:00h	Total-Local	Step	Zumba	Condição Física	Fecho		
20:30h – 21:00h	GAP	Pilates	Total Local	Pilates			
21:30h – 22:00h	Fecho	Fecho	Fecho	Fecho			

Estagiária: Dulce Mattos

13.4. Descrição das Atividades

O Estágio Curricular iniciou no dia 1 de Outubro de 2012.

1º Trimestre

Numa 1ª fase as atividades desenvolvidas no estágio de caráter pontual foram a observação e participação nas aulas de grupo. Tentei fazer o máximo de aulas possível para me conseguir enquadrar na área do fitness, a manutenção dos espelhos da sala entre as aulas e no decorrer das aulas otimizando desta forma o bem-estar dos clientes e dos professores e a arrumação do material.

Procedi à avaliação física das utentes, nomeadamente:

- Peso;
- Altura;
- Senta e alcança;

- Perímetro braquial, cintura, crural e geminal;
- Pregas cutâneas bicipital, tricípital e abdominal;
- IMC.

Ajudei os professores que leccionavam as aulas apoiando as correcções posturais de determinados exercícios em que os clientes executavam de forma incorrecta.

Apoiei nas aulas de Hip- Hop das crianças, especialmente as aulas com as crianças com idades compreendidas entre o 4 e os 8 anos, fazendo a introdução da aula, o aquecimento e perguntando coisas básicas mas importantes para um bom clima de aula. Ajudei na integração e articulação entre os novos alunos e os alunos já existentes.

Após um mês e meio de estágio comecei a planificar aulas e a leccionar algumas aulas.

2º Trimestre

As atividades desenvolvidas no estágio de carácter pontual neste 2º trimestre foram a divulgação e promoção das aulas diariamente na página do *facebook*. Fiz *poster`s* e cartazes de atividades e promover a divulgação dos mesmos espalhando cartazes pela cidade. Redigi as atas de todas as reuniões técnicas. Redigi as *NewsLetter`s* que foram postadas no *facebook* para os clientes sem manterem informados e atualizados sobre os seu ginásio e as atividades por ele promovidas, atividades a que nós somos convidados, atividades em participamos e ainda algumas curiosidades.

Ainda dentro deste trimestre assumi o secretariado do ginásio e isto veio aumentar as minhas tarefas. A partir deste momento assumi o recebimento de mensalidades dos clientes, a execução das folhas de caixa manual e em suporte informático, as compras necessárias para o ginásio, folha de receitas/ despesas efetuadas, organização de *dossiers* de fichas de clientes, pagamento aos professores, diálogo periódico com a contabilista.

Uma nova atividade de carácter pontual introduzida foi assegurar a substituição de aulas sempre que necessário. Planificação e leccionação de aulas.

3º Trimestre

Este trimestre foi a continuação do trabalho desenvolvido e apreendido nos trimestres anteriores. Assegurar sem problemas todo o trabalho que me é delegado sem fontes de preocupação.

Embora tenha finalizado o estágio curricular a 31 de Maio de 2013, fiquei a trabalhar na instituição durante todo o mês de Junho assegurando as mesmas funções acima descritas mas com a responsabilidade acrescida em relação há substituições de aulas.

13.4.1. Planificação e lecionação de aulas de Hip- Hop

Aulas Lecionadas

Na Tabela nº 14 apresentamos as aulas de Hip- Hop lecionadas:

Tabela Nº 14- Aula de Hip- Hop Lecionadas

Aulas de Hip- Hop	Nº de Aulas Lecionadas
4-6 Anos	7
6-8 Anos	4
8-12 Anos	6

No início do estágio, um dos meus maiores medos era trabalhar com crianças.

Para ultrapassar este medo, especialmente com as crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos, foi a professora Elvira Matos, colocar-me na participação das aulas como uma aluna, para que as crianças se fossem habituando à minha presença.

Depois passei a participar nas aulas ao lado da Professora Elvira Matos e emitindo alguns *feedbacks*.

Nas aulas seguintes comecei por brincar com eles fazendo o jogo da estátua com música. Depois foi dando o aquecimento e o feedback da parte deles foi positivo.

O próximo passo foi lecionar uma pequena coreografia, claro que estava muito nervosa e enganei-me nos passos, não conseguia fazer a coreografia sem música por que me esquecia dos passos e foi muito complicado.

No início sentia muitas dificuldades em conseguir dar as aulas porque a fase de adaptação entre mim e as crianças foi morosa.

Após algum tempo de contacto com as crianças, após a fase de adaptação e de observação do trabalho que a Professora Elvira Matos e a Celina Costa desenvolviam na dança, comecei a perceber como podia evoluir.

Nas aulas seguintes comecei a travar confiança com as crianças. Uma das coisas que A Professora Elvira Matos sempre fazia ao início das aulas era sentar e conversar com as suas pequeninas, com o tempo comecei a travar conversas com elas e elas foram me dando *feedbacks* muito positivos.

Foi assim que me integrei nas aulas de Hip- Hop dos 4 aos 6 anos e dos 6 aos 8 anos. Destas duas turmas a mais fácil de integrar foi a turma dos 4 aos 6 anos e a turma mais difícil de integrar foi a turma dos 6 aos 8 anos.

Quando preparei as primeiras aulas de Hip- Hop demorei, sempre, muito tempo a escolher a música e a coreografar. A primeira aula que dei sozinha foi na turma de Hip- Hop dos 4 aos 6 anos, estava muito nervosa porque eram 17 meninas. Iniciei a aula com o máximo de calma que consegui transmitir naquele momento. Sentei –me no chão com

elas e fizemos uma roda para conversar, comecei por perguntar como tinha sido a semana delas e depois expliquei da melhor forma possível porque é que a Professora Elvira Matos não estava presente e disse-lhes que era a dar a aula. Com o nervoso miudinho e com muita atenção ao que estava a fazer começámos a aula.

Fiquei muito surpreendida porque elas portaram-se muito bem, eu consegui dar a aula toda sem problemas nenhuns. A Professora Elvira Matos chegou no final da aula, elas apresentaram as 2 coreografias aos pais e à Professora e correu muito bem. Foi nesse dia que os medos acabaram. Mudei radicalmente a minha postura em relação às crianças. Foi a partir desta aula que ganhei autonomia para dar as aulas sozinha quando fosse preciso.

Compreendi que não há nada melhor do que o diálogo e a explicação correta das situações.

Com a turma dos 8 aos 12 anos já foi diferente. A minha integração foi rápida, travei diálogos facilmente, sempre me interessei muito pelo bem estar desta turma por serem de uma idade de transição.

Na turma de Hip- Hop dos 6 aos 8 anos pertenciam duas meninas especiais, uma com trissomia 21 e outra com síndrome de goldenhar. A experiência que retive sobre as aulas com estas duas meninas foi muito rica.

A menina com síndrome de trissomia 21 (Revisão Bibliográfica) só conseguia fazer a aula durante 30 minutos, mas, o mais curioso, é que embora ela só fizesse metade da aula ela apanhava as coreografias de toda a aula.

A menina com síndrome de goldenhar (Revisão Bibliográfica) tinha alguma dificuldade em ouvir mas conseguiu acompanhar as aulas muito bem.

Elas estavam muito bem integradas na turma e toda a turma se articulava muito bem com elas.

Ao fim de todas as aulas as turmas mostravam aos pais as coreografias desenvolvidas durante a aula.

13.4.2. Aulas de Grupo Lecionadas

Na Tabela nº15 apresentamos as aulas de grupo lecionadas:

Tabela Nº 15- Aulas de Grupo Lecionadas

Aulas de Grupo	Nº de Aulas Lecionadas
Condição Física	8
GAP	7
Step	2
Total- Local	4
Zumba	4

Nas aulas de grupo a minha integração foi a observação e participação nas aulas travando diálogo com as clientes para que se habituassem à minha presença.

Comecei por dar o aquecimento das aulas de grupo.

Após um mês e meio comecei a dar a aula ao lado da Professora Elvira Matos. Pouco depois comecei a planificar e lecionar metade da parte fundamental da aula, dividíamos a turma em 2 grupos e fazíamos exercícios diferentes sendo que eu comandava metade da turma e a Professora Elvira Matos a outra metade. Inicialmente a contagem era feita por ela mais tarde e com ajuda iniciei as contagens.

Ao fim de um mês de leccionar metade das aulas comecei a leccionar aulas de grupo sozinha.

As primeiras aulas estive sempre muito nervosa, houve vezes em que me perdia na música, houve vezes que me esqueci dos exercícios seguintes, mas, ao longo tempo fui-me habituando às aulas de grupo de quantas mais aulas leccionava cada vez mais me sentia capaz para o fazer.

Assim fui substituindo todas as aulas que foram necessárias e ouvindo sempre os feedbacks dos clientes para poder evoluir em função deles e das suas observações.

No mês de Junho assegurei a turma de Zumba e a turma de Condição Física sem qualquer problema.

13.4.3. Atividades de Estágio

✚ **Dia 13 de Dezembro de 2012 (5ª Feira)**, participação numa aula de Zumba na Escola Básica de Santa Clara.

Foi uma aula em participaram o máximo de alunos do curso de Desporto e dinamizamos essa aula na escola junto dos alunos de 5º e 6º anos. Esta atividade correu muito bem.

✚ **Dia 19 de Dezembro de 2012 e dia 26 de Dezembro de 2012 (4ª Feira)**, leccionação de uma aula de Hip- Hop no Centro de Estudos Da Vinci.

Fui convidada a dinamizar uma aula de Hip- Hop neste centro de estudos. Estava muito nervosa por não conhecer os alunos e por saber que tinha que dar a coreografia para a esquerda fazendo de espelho, o que me obrigou a trabalhar muito em casa o lado esquerdo. Enganei-me algumas vezes na coreografia o que me deixou muito desconfortável e ainda mais nervosa.

✚ **Dia 6 de Fevereiro de 2013 (4ª Feira)**, participação da Palestra com Adjunto do Secretário de Estado Dr. Feliciano Barreiras Duarte em prol do Projeto “ tu decides ...+ E5G”

Esta Palestra com o Adjunto do Secretário de Estado teve como objetivo conhecer todos os trabalhos que são desenvolvidos no Projeto “ tu decides+ ...E5G” no Distrito da Guarda. Fui convocada a esta palestra porque o FitnessBibi tem parceria com o projeto no “Atelier de Dança”. Uma vez que era estagiária do fitnessbibi e leccionava a turma deste Atelier de Dança tive que estar presente na palestra.



Fonte: Própria

Figura 20- Dr. Feliciano Duarte

- ✚ **Dia 21 de Março de 2013 (5ª Feira) e Dia 26 de Março de 2013 (3ª Feira)**, participação no *Workshop* de Dança das Férias Desportivas da Câmara Municipal da Guarda (CMG).

Este Workshop foi preparado por mim, pela Professora Elvira Matos e pelas Bi-Stars do Atelier de Dança do Projeto “tu decides+...E5G” com o objetivo de dinamizar a Dança e o Hip- Hop. Lecionei algumas músicas e devido ao facto de já ter dado uma aula no Centro de Estudo Da Vinci, já me senti capaz de encarar caras novas. Estes dois *Workshop`s* correram muito bem.



Fonte: Própria

Figura 21- Workshop da CMG

- ✚ **Dia 21 de Março de 2013 (5ª Feira)**, lecionação de uma aula de Futebol sem Bola nas Férias Bué do Projeto “ Tu Decides + E5G”.

A pedido da coordenadora do Projeto “ tu decides+ ... E5G” e uma vez que o FitnessBibi tem parceria com projeto, foi me solicitada a dinamização de uma

aula no exterior. Foi uma a primeira vez que tive contacto com uma turma num espaço exterior. Foi complicado dar *feedbacks*.



Fonte: Própria

Figura 22- Futebol sem Bola

✚ **Dia 25 de Março de 2013 (2ª Feira)**, leccionação de uma aula de TAG- RUGBY nas Férias Bué do Projeto “ Tu Decides E5G”.

A pedido da coordenadora do Projeto “ tu decides+ ... E5G” e uma vez que o FitnessBibi tem parceria com o projeto, foi me solicitada a dinamização de uma atividade diferente e alheia aos miúdos do projeto. Escolhi o TAG- RUGBY porque era uma atividade diferente e um desafio mim. O desafio foi superado mas não correu tão bem como esperava porque foi a primeira vez que estava a dinamizar um jogo desportivo coletivo.



Fonte: Própria

Figura 23- TAG- RUGBY

✚ **Dia 7 de Maio de 2013 (3ª feira)**, participação no 29º Aniversário do Nerga.

Esta participação foi uma aula que o Nerga pediu ao FitnessBibi para dinamizar. Nesta aula estive a equipa das aulas de Hip- Hop (Celina, Dulce, Irina e Professora Elvira Matos), cada uma deu uma coreografia. Foi a primeira vez que subi a um palco para dar aula. Estava com aquele nervoso miudinho porque tinha que dar a coreografia para a esquerda, fazendo espelho e o pior disto tudo foi o som do Nerga distorcer as músicas. Foi um desafio em todos os sentidos porque, para além de estar nervosa consegui também, dar a aula com a música distorcida. Foi uma atividade com *feedbacks* positivos e que mostrou como se tem que ser versátil numa situação como esta.



Fonte: Própria

Figura 24- Aniversário do Nerga

✚ **Dia 24 de Maio de 2013 (6ª Feira)**, participação ativa na União do sindicato de Professores da Região Centro na Praça Velha.

Nesta atividade acompanhei as meninas do Projeto “ tu decides +...E5G” que fizeram uma atuação na Praça Velha. Lecionei duas músicas à população mais jovem que estava pelas redondezas que foram músicas “*Gangnam Style*” do *PSY* e a “Piradinha” do Gabriel Valim. Esta atividade correu muito bem senti um grande à vontade em público.



Fonte: Própria

Figura 25- Praça Velha

✚ **Dia 25 de Maio de 2013 (Sábado)**, participação no aniversário do AKI.

Levamos as nossas turmas de Hip- Hop que foram preparadas com várias músicas para a Demonstração. Foi uma atividade espetacular todas as turmas se portaram muito bem e é muito gratificante ver que o trabalho desenvolvido com estas crianças tem um feedback tão positivo. No final eu e Celina lecionámos uma música para toda a gente que estava a ver o espetáculo das turmas de Hip- Hop, poderem participar. Aqui houve um problema, como a música não era minha, ou seja, não foi trabalhada por mim nem pela Celina para leccionar em espelho, não fizemos espelho. Este foi um erro crasso.



Fonte: Própria

Figura 26- AKI

✚ **Dia 27 de Maio de 2013 (2ª Feira)**, participação na coreografia de curso para a divulgação do curso na Escola Secundária da Sé.



Fonte: Própria

Figura 27- Escola Secundária da Sé

- ✚ Dia 29 de Junho de 2013 (4ª Feira), participação na coreografia de curso para a divulgação do curso na ESAAG.



Fonte: Própria

Figura 28- ESAAG

- ✚ Dia 1 de Junho de 2013 (Sábado), participação nos Workshops de Atividades de Grupo promovidos pelo Hospital do Sorriso.

Fitness Bibi

Neste *Workshop* participei leccionando a música “Ganganam Style” à população geral. Estava muito nervosa porque foi a primeira vez que subi ao palco sozinha e estava com medo de me enganar na coreografia.



Fonte: Própria

Figura 29- Workshop APA

- ✚ **Dia 2 de Junho de 2013 (Domingo)**, participação ativa no Hospital do Sorriso, gestão e organização de pacientes.

O Hospital do Sorriso é um hospital que trabalha com tratamentos de aromotrapia, fisioterapia e bionenergética e que está em divulgação de norte a sul do país. Este Workshop de tratamentos foi dinamizado pela Professora Tânia Avelans no FitnessBibi. Na necessidade de voluntários e eu ofereci-me como voluntária e fiquei na organização e encaminhamento dos pacientes.

- ✚ **Dia 8 de Junho de 2013 (Sábado)**, participação do Atelier de Dança do Projeto “tu decides + ...E5G” no Miss e Mister República Portuguesa delux-e trends first edition- White Party Nova Gente.

Neste evento fui acompanhar a equipa do Atelier de Dança do Projeto “tu decides+...E5G” que foi convidado a participar e a sua atuação foi exímia e os resultados não podiam ter sido melhores.



Fonte: Própria

Figura 30- Miss e Mister República Portuguesa

- ✚ **Dia 14 de Junho de 2013 (6º Feira)**, participação do Atelier de Dança do Projeto “ tu decides + ...E5G” na Feira Social de S. Miguel.
Acompanhei a equipa mais uma vez porque o Atelier de Dança fez abertura da Feira Social.
- ✚ **Dia 16 de Junho de 2013 (Domingo)**, lecionação da Aula de Grupo do FitnessBibi com o Monitor Rui Afonso.
Lecionei uma aula de Aeróbica e Condição Física com o Professor Rui Afonso, representando o FitnessBibi.



Fonte: Própria

Figura 31- Aula de Aeróbica/ Condição Física

- ✚ **Dia 27 de Junho de 2013 (5ª Feira)**, lecionação de um Workshop de Hip- Hop ao Instituto de Educação Infantil de Manteigas.

Este Workshop foi Preparado por mim, pela Professora Elvira Matos e pelos alunos do Atelier de Dança do Projeto “tu decides+...E5G” com o objetivo de dinamizar a Dança e o Hip- Hop.

- ✚ **Dia 28 de Junho de 2013 (6ª Feira)**, lecionação de uma aula de dança/ aeróbica adaptada para os utentes da Cercig a nível nacional.

Este foi o maior desafio do estágio. Foi-me delegada a enorme responsabilidade de planificar e leccionar uma aula para este tipo de população. Apesar de meu nervoso por saber que eram 80 pessoas e apesar do meu medo, a aula correu bem e consegui leccionar a aula com sucesso.

- ✚ **Dia 29 de Junho de 2013 (Sábado)**, participação no evento Agita a Guarda.



Fonte: Fotógrafo Nuno Cruz

Figura 32- Agita a Guarda

Nota: O alunos que pertencem ao Atelier de Dança do Projeto “tu decides+ ...E5G” tem por objetivo ganhar autonomia, por isso, eles leccionaram duas músicas de cada *workshop*.

13.5. A Integração do Estagiário

A minha integração na instituição correu muito bem. Os professores e os clientes foram bastantes amáveis. Os Professores demonstraram sempre prontidão em tiraras dúvida que iam surgindo e em ajudar. As clientes ajudaram em tudo o que precisei e

foram simplesmente fantásticas. Mesmo nos momentos mais complicados da lecionação de aulas as clientes foram impecáveis dando sempre a muita força.

13.6. Análise Crítica

O Estágio foi bastante produtivo. Aprendi a trabalhar na área do Fitness, aprendi a gerir as instalações de um ginásio e a sua administração e o facto de ser um estágio intensivo e estar todos os dias no local de estágio permitiu uma maior envolvimento com os clientes, ganhar confiança no meu trabalho e desenvolver a minha capacidade de desempenho em todas as funções e trabalhos que me foram pedidos. A eficácia e perspicácia funcionam muito bem juntas, pois nesta equipa fantástica não houve tempo para respirar só houve tempo para observar, aprender e aprender a fazer.

14. Competências adquiridas

Durante o estágio adquiri competências. Ser competente é algo que desde logo nos destaca no perfil de um bom ou mau profissional. Nesta minha passagem por este estágio curricular determinei desde o início que para ser competente fui primeiro exigente comigo mesma no sentido de assumir desde logo quando sabia ou não fazer uma ajuda, ensinar uma técnica ou responder a algo questionado pelos alunos. É importante conhecermos os nossos limites e não termos vergonha nem medo de dizer que não sabemos fazer, pois assim aprendemos a fazer o que quer que seja corretamente. Aprendi muito, observando professores e alunos, aprendi como e quando posso intervir e ajudar. Com todas as dúvidas que me foram surgindo fui sempre perguntando muitas vezes o porquê de ser daquela forma e não ser outra forma. Nem sempre o que idealizamos se justifica. Aprendi a ser competente explicando sempre o porque das coisas quando me questionavam, é importante sabermos explicar e ensinar os alunos/ atletas com a verdade dos factos.

Para mim a minha competência passa muito pelo que sabia ensinar, pelo que fui curiosamente pesquisar e ler para ensinar, pela aposta que fiz no estágio. Foi bastante enriquecedor.

A minha competência neste estágio foi aprender a ser professora/treinadora, saber ser conhecedora daquilo que estava a fazer, aprendi a ensinar, aprendi a fazer as ajudas que mais utilizámos nos treinos, aprendi a ganhar confiança em mim, no meu trabalho, na forma como transmiti os conhecimentos aos alunos, e, sem dúvida a observação faz crescer.

Nos dois estágios procedi da mesma forma fui sempre sincera comigo e com os que me rodeavam.

Ser consciente, ser amiga, ser presente, ser pontual, ser prestável, ser eficaz, ser coerente, ser responsável, ser capaz, enfrentar medos, lidar com os erros, ser hábil na comunicação, ser observadora e atenta, ser motivador, todos estes valores definem a competência. Este foi o meu ser competente.

15. Formações

- ✚ **Dia 19 de Novembro de 2012 (2ª Feira)**, participação no Seminário de Pedagogia do Desporto intitulado “ O Desafio da Formação Desportiva de Jovens” ;
- ✚ **Dia 20 de Novembro de 2012 (3ª Feira)**, participação nas “ I Jornadas DespUbi”;
- ✚ **Dia 24 de Novembro de 2012 (Sábado)**, participação no Workshop de BBoying;



Fonte: Click Criativo

Figura 33- Workshop de Bboying

- ✚ **Dia 5 de Junho de 2013 (4ª Feira)**, participação na Ação de Formação em Suporte Básico de Vida.

16. Avaliação do Processo

16.1. Articulação do conhecimento teórico com a prática

Anatomofisiologia

Esta Unidade Curricular teórica é relevante para a obtenção do conhecimento do corpo humano de todos os ossos, músculos e funcionamentos do nosso organismo, para compreender e interpretar o comportamento do aparelho locomotor em geral na participação muscular no movimento em particular.

Desportos Individuais – Ginástica

A articulação desta Unidade Curricular foi fundamental para o desenvolvimento do meu trabalho na ginástica. A forma como se faz os exercícios gímnicos, como se ensina e principalmente como se ajuda. As ajudas nesta modalidade são “pontapé de saída” para o atleta. É importante que ele se sinta seguro desde o momento de aprendizagem da técnica até que o atleta se sinta capaz de executar o exercício sozinho. Tudo o que é bem ensinado é bem desempenhado.

Desenvolvimento Motor e Análise da Motricidade

O trabalho com jovens e a sua evolução dentro de uma prática desportiva obriga-nos a entender o seu desenvolvimento a todos os níveis. Sabemos que os jovens crescem e desenvolvem-se todos a ritmos diferentes embora muitas vezes tenham a mesma idade ou idades aproximadas. A unidade curricular de Desenvolvimento motor e Análise da Motricidade veio ensinar- nos a fazer esse despiste entre idades, a respeitar a idade das crianças e jovens, o desenvolvimento motor e maturacional do jovem proporcionando desta forma uma determinada compreensão da nossa parte para a evolução do jovem dentro da prática desportiva acompanhando as suas progressões. É importante estimular as habilidades motoras da criança e fazer várias repetições para que ela desta forma desenvolva as capacidades condicionantes e coordenativas, aprenda de forma correta a técnica dos exercícios para mais tarde com evolução da própria criança esta se sinta cada vez mais apta a progredir e adaptar-se ao meio exigente que ginástica dita.

Criança e Atividade Física

Esta Unidade Curricular foi importante na medida em como se deve abordar as crianças em situação de treino/aula e como se pode brincar com elas e ao mesmo tempo passar alguns conhecimentos de ginástica. Nesta modalidade realizaram-se ações motoras básicas como deslocamentos nos solo e na trave, a combinação de movimentos, coordenando sempre a sua ação para aproveitar qualidades motoras possibilitadas pelas situações. Foram feitos alguns jogos sempre com um objetivo da criança/ jovem ficar curiosa para aprender mais.

Treino Desportivo

Nesta Unidade Curricular aprendemos a estruturar o processo de treino desde a construção da unidade de treino passando pela especificação das suas componentes essenciais. Foi esta Unidade Curricular que me ajudou na elaboração dos planos de treino e na sua organização e na sua aplicação.

Psicologia do Desporto

Esta unidade curricular também foi muito importante na medida em que se consegue compreender os comportamentos dos atletas em determinadas situações de treino. A cooperação entre nós professores e atletas para um bom desempenho do trabalho feito em equipa. As motivações, as desmotivações. A importância da concentração na execução do exercício, a sua visualização mental para que o exercício seja executado com sucesso, a atenção do atleta. Mas não só este aspeto técnico é importante, mas também é conhecer os nossos atletas, como pessoas, conhecer as suas vivências e conversar sobre coisas a que eles dão importância. Transmitir-lhes que não somos só treinadores mas que também somos amigos. Proporcionar um bom ambiente de treino. Compreender que todos nós temos dias menos

bons e que às vezes precisamos de expandir e ter alguns momentos de interação diferentes, saber dar-lhes atenção quando eles precisam.

Pedagogia do Desporto

O processo ensino- aprendizagem é fulcral para um treinador. Foi com este processo que desenvolvi o meu trabalho ao longo do estágio. A estratégia fundamental:

Como Ensinar:

1º Explicar;

2º Demonstrar;

- i. Executar;
- ii. Mandar Executar.

1º Execução;

2º Feedback;

- i. Positivo;
- ii. Menos Positivo.

1º Repetição da Execução;

Controlo do Ensino

A técnica utilizada foi adequada?

O que tenho que mudar?

Auto- avaliação

A aplicação da teórica à prática passou por todo este processo e sempre tentando perceber se tinha transmitido bem aquilo que pretendia aos atletas. Refleti sempre sobre a forma como ensinei as execuções técnicas, em como fiz as ajudas técnicas e quando não sabia preferi sempre pedir ajuda das professoras para aprender e para ensinar. Um dos objetivos foi ensinar não descurando nunca o aprender

a ensinar. Outro objetivo foi aprender a lidar com o erro, este foi mais complicado.

Condição Física

Foi na aula Condição Física onde tivemos aulas de grupos, como, aeróbica, step, ritmos latinos, localizada, condição física, gap entre outros e aprendemos todos os passos básicos para o desenvolvimento destas modalidades. Foi nesta unidade curricular que aprendemos a fazer a contagem das músicas, aprendemos a entrar na música e as progressões para trocar de passos bem como o nome dos passos utilizados em cada modalidade, aprendemos a planificar.

Prática Desportos III- Especialização em Desportos de Academias

No 2º Semestre escolhi e a opção de “ Especialização em Desportos de Academia” onde tivemos aulas em todos os ginásios da guarda passando assim por várias experiencias para além das aulas.

Não foi muito difícil aplicar o que aprendemos nas aulas no estágio curricular, penso que este é o benefício de termos bastantes aulas práticas e podermos fazer muito bem a articulação da teoria e/ ou prática com a aplicação direta da mesma.

Também dou relevância à unidade curricular de Anatomofisiologia porque é muito importante saber o nome de todos os ossos, músculos e articulações. A unidade curricular de Traumatologia e Socorrismo tem deveras um papel importante no que diz respeito a sabemos as lesões, os seus nomes e saber identifica-las, podermos dar recomendações sobre o que deve fazer em caso de lesão e encaminhar para um especialista. Saber socorrer nas diversas situações.

Conclusão

Com a realização deste estágio todos os conhecimentos teóricos que foram apreendidos na licenciatura foram aplicados na prática com sucesso.

A articulação das unidades curriculares com a prática ainda foram algumas porque durante o estágio fiz várias consultas aos apontamentos das aulas.

Os objetivos gerais e específicos foram exigentes mas com desenrolar do estágio consegui articular muito bem os conceitos e consegui transmitir e pô-los em prática.

Foram dois estágios com responsabilidades e evoluções diferentes.

O Estágio na ESAAG foi muito bom o trabalho foi exaustivo mas assim aprendi a trabalhar. Foi muito bom poder fazer o estágio num local familiar de onde tinha saído à poucos anos e na minha modalidade de eleição.

Tenho consciência que estes objetivos específicos traçados que eram exigentes mas só com a exigência se consegue aprender e solidificar conceitos, princípios e valores sobre aquilo que queremos traçar para a nossa vida.

Dar aulas de Fitness foi um desafio para mim, pois sempre gostei de dançar e estive integrada em alguns grupos de dança mas nunca pensei conseguir dominar esta área com tanta facilidade. Neste momento concluo que tenho aptidão para dar aulas e que consigo transmitir aos clientes aquilo que se pretende numa aula.

Por fim, a passagem pelas várias fases de aprendizagem no estágio foi altamente enriquecedora e qualificante.

Bibliografia

- ✚ Araújo, Carlos, (2002), *Manual de ajudas em ginástica*, Editor Carlos Araújo.
- ✚ Benefícios da Atividade Física para a Saúde consultado a 06.07.2013, no Site <http://www.saudecerto.com/2013/01/beneficios-da-atividade-fisica-no.html>;
- ✚ Bushman, A., Desh, J.&Kravitz, L. (2011). *Recursos do ACSM para Personal Trainner. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan*;
- ✚ Bronquite Asmática consultado a 25.06.2013, no Site <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bronquite>;
- ✚ Construção Coreográfica consultado a 10.07.2013, no Site <http://www.cdof.com.br/ginastica3.htm>;
- ✚ Documento Orientador do Desenvolvimento do Desporto Escolar Consultado a 01.11.2012, no Site:http://www.google.pt/#q=documento+orientador+do+desenvolvimento+do+desporto+escolar&spell=1&sa=X&ei=dLTiUeLoHc7X7AbixIHQDQ&ved=0C CYQvwUoAA&bav=on.2,or.r_qf.&fp=6b8f0f87eb6d2569&biw=910&bih=416
- ✚ Eckert, Helen, (1987), *Desenvolvimento Motor*, terceira edição, Editora Manole LTDA;
- ✚ Ginástica, Consultado a 28.04.2013 no Site <http://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>;
- ✚ González, Iraima, (2005) *Manual de Aeróbic Y Step*, 2ª edição, Editorial Paidotribo;
- ✚ Gómez, Virginia (2009), *Ejercicio físico e Pylates durante el embarazo* com: Revista Digital- Buenos Aires, consultado em 02.05.2013, em <http://www.efdeportes.com/efd136/ejercicio-fisico-y-pilates-durante-el-embarazo.htm>;
- ✚ Hipertensão Arterial consultado a 25.06.2013, no Site http://pt.wikipedia.org/wiki/Hipertens%C3%A3o_arterial;
- ✚ Maciel, Luíz et al, (2012), *Desenvolvimento de capacidades físicas em praticantes das modalidades de ginástica artística e natação com idades de 8 a 10 anos* com: Revista Digital- Buenos Aires, consultado em 11.07.2013 em

<http://www.efdeportes.com/efd167/capacidades-fisicas-em-ginastica-artistica-e-natacao.htm>;

✚ Hip- Hop consultado a 10.05.2013, no Site

http://pt.wikipedia.org/wiki/Hip_hop;

✚ Mapas de Localização consultado a 25.02.2013, nos Sites

[http://www.google.pt/imgres?q=mapa+de+portugal+guarda](http://www.google.pt/imgres?q=mapa+de+portugal+guarda;);

http://mapas.owje.com/5948_guarda-district-map-portugal.html;

<http://www.esaag.pt/index.php/escola-esaag/drop-in-effect-example-mainmenu>

30;

✚ Métodos de avaliação da Composição Corporal consultado a 25.06.2013, no Site <http://pt.scribd.com/doc/8939655/Apostila04-Avaliacao-Da-Composicao-Corporal>;

✚ Regulamento Específico Ginastica acrobática, Consultado a 01.11.2012, no Site http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas_gacrobat.php?area_id=14

✚ Regulamento Específico Ginástica artística, Consultado a 01.11.2012, no Site http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas_gam.php?area_id=2

✚ Regulamento Específico Ginástica de grupo consultado a 01.11.2012, no Site <http://www.drelvt.min-edu.pt/de/normativos/reg-esp-gin-grupo.pdf>

✚ Regulamento Específico de Ginástica de trampolins consultado a 01.11.2012, no Site <http://www.drelvt.min-edu.pt/de/normativos/reg-esp-trampolins.pdf>

✚ Paz, Bruna et al, (2012), Desempenho Motor de Crianças praticantes e não praticantes de ginástica rítmica com: Revista Digital – Buenos Aires em 11.07.2013 <http://www.efdeportes.com/efd164/desempenho-motor-praticantes-de-ginastica-ritmica.htm>;

✚ Pereira, Hugo, (2008), Transforme-se no seu Personal Trainer, 1ª edição, Edições Sílabo;

✚ Pinheiro, Valter et al, (2008), *A importância do desporto na vida dos jovens uma explicação para os pais* com: Revista Digita- Buenos Aires, consultado em 11.07.2013 em <http://www.efdeportes.com/efd123/a-importancia-do-desporto-na-vida-dos-jovens-uma-explicacao-para-os-pais.htm>;

- ✚ Pires, Gustavo, (2007), *Agôn Gestão do Desporto – O jogo de Zeus*, Porto Editora;
- ✚ Programa do Desporto Escolar 2009-2013 Consultado a 01.11.2012, no Site http://www.drec.minedu.pt/repositorio/Programa_Desporto_Escolar_2009_2013.pdf
- ✚ Reina, M^a José et al, (2001), *1887 Ejercicios de Fitness ejercicios de tonificacion muscular y estiramientos para realizar com música*, Editorial Paidotribo;
- ✚ Significado do Fitness consultado 14.07.2013 <http://www.significados.com.br/fitness/>;
- ✚ Síndrome de Down consultado a 25.06.2013, no Site http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Down;
- ✚ Síndrome de Goldenhar consultado a 25.06.2013, no Site http://pt.wikipedia.org/wiki/Displasia_%C3%B3culo-aur%C3%ADculo-vertebral;
- ✚ Step consultado a 28.04.2013, no Site <http://pt.wikipedia.org/wiki/Step>;
- ✚ Ungaro, Alycea, (2004), *Pilates*, Editora Civilização;
- ✚ Vérderi, Èrica, *Treinamento Funcional com Bola*, Phorte Editora;
- ✚ Zumba consultado a 02.05.2013, no Site <http://www.eu-amo-zumba.com/>.

Anexo 1

Anexo 2

Anexo 3

Anexo 4

Anexo 5