



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Rita Dias Andrade

julho | 2015

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA



RELATÓRIO DE ESTÁGIO
LICENCIATURA EM DESPORTO

ANA RITA DIAS ANDRADE

2015

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA



BEMEQUER Ginásio



Relatório de Estágio apresentado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar do Curso de Desporto.

Orientador na ESECD: Carlos Marta

Orientador no Local de Estágio: Cláudia Duarte

2015

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu

Diretor de Curso de Desporto: Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenador na ESECD: Prof. Doutor Carlos Marta

Identificação do estagiário

Nome: Ana Rita Dias Andrade

Escola: Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Desporto

Identificação do Local de Estágio:

Nome: BEMEQUER GINÁSIO

Morada: Largo Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote B2 6300-559 Guarda

Email: ciduarte7@gmail.com

Telefone: 271227246

Telemóvel: 961503139

Data de Início: 2/10/2014

Data de Finalização: 15/06/2015

Identificação do Tutor de Estágio:

Nome: Cláudia Duarte

Grau Académico: Licenciada/Pós-Graduamento

Cargo/Função na Entidade: Diretora Técnica

Nº de cédula profissional: 24324

Email: ciduarte7@gmail.com

Identificação do Orientador de Estágio:

Nome: Carlos Jorge Soares de Aquino Cavaleiro Marta

Grau Académico: Prof. Doutor em Ciências do Desporto pela UBI

Email: carlosmarta@ipg.pt

Agradecimentos

Este espaço é dedicado àqueles que deram a sua contribuição para que este relatório fosse realizado. A todos eles deixo aqui o meu agradecimento sincero.

Em primeiro lugar quero agradecer á professora Cláudia Duarte, que me recebeu na instituição e me acolheu muito bem. Estou grata pela disponibilidade com que sempre me ajudou e esteve presente nesta etapa.

Em segundo lugar gostaria de agradecer também á minha colega Cátia Gomes que me ajudou na realização deste relatório.

Agradeço também ao meu orientador Carlos Marta pelas indicações dadas ao longo deste relatório.

Resumo

No âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar no curso de Desporto, promovido pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto cabe a realização de um estágio no final da licenciatura com a duração de 486 horas totais, sendo 420 horas de contacto (380h de estágio e 40h de orientação tutorial).

O estágio curricular tem como objetivo dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais que lhe permitam criar um perfil mais robusto e competitivo no mercado laboral da área do fitness, desenvolvendo competências a nível da prática alicerçada pela componente teórica.

Decorrente dessa obrigatoriedade escolhi fazer esse mesmo estágio no ginásio feminino – Bemequer, localizado na cidade da Guarda, que muito bem me acolheu e garantiu a possibilidade de colaborar com a professora Cláudia Duarte.

Os objetivos que me foram propostos passavam por aprender, observar, compreender algumas técnicas e estratégias para utilizar métodos de treino em circuito, assim como planear aulas de grupo. Depois de conseguir adquirir estas competências ganhei alguma autonomia para as pôr em prática, lecionando aulas do início ao fim. Destes objetivos consegui realizar todos com êxito, e com esta experiência consegui aprofundar diversos conhecimentos e que me proporcionou competências que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-chave: Ginásio feminino; Estágio; Bemequer

Índice

| | |
|--|----------|
| Ficha de Identificação..... | iii |
| Agradecimentos..... | iv |
| Resumo..... | v |
| Índice de Imagens..... | viii |
| Índice de Ilustrações..... | ix |
| Índice de Quadros..... | x |
| Índice de Tabelas..... | xi |
| Lista de Siglas..... | xii |
| Introdução..... | 1 |
| I – Revisão da Literatura..... | 2 |
| 1. Atividade física e saúde..... | 2 |
| 1.1. Benefícios da atividade física regular..... | 2 |
| 2. Atividade física para diferentes grupos populacionais..... | 3 |
| 2.1. Mulheres..... | 3 |
| 2.2. Idosos..... | 4 |
| 2.3. Crianças..... | 5 |
| 3. Motivação..... | 5 |
| 3.1. Conceito de motivação..... | 5 |
| 4. Treino em circuito..... | 6 |
| 4.1. Vantagens do treino em circuito..... | 6 |
| 4.2. Treino em circuito com máquinas hidráulicas..... | 6 |
| 5. Aulas de Grupo..... | 7 |
| II – Caracterização e análise de entidade acolhedora..... | 8 |
| 1. Caracterização da cidade da Guarda..... | 8 |
| 2. Caracterização do Ginásio BEMEQUER..... | 8 |
| 2.1. Objetivos..... | 9 |
| 3. Modalidades..... | 9 |
| 4. Horário do Ginásio..... | 12 |
| 5. Recursos Humanos..... | 12 |
| 6. Recursos Materiais..... | 13 |
| 7. Motivos da prática de atividade física das clientes do ginásio..... | 17 |
| 8. População Alvo..... | 18 |

| | |
|--|-----------|
| III – Objetivos e Planejamento do Estágio | 18 |
| 1. Fases de Intervenção | 18 |
| 2. Objetivos de Estágio..... | 19 |
| 2.1. Objetivos gerais..... | 19 |
| 2.2. Objetivos Específicos..... | 19 |
| 3. Horário de Estágio..... | 20 |
| 4. Calendarização Anual | 21 |
| IV – Atividades Desenvolvidas | 21 |
| 1. Projeto para a Promoção da Atividade Física | 21 |
| 2. Atividades desenvolvidas – Aulas de Grupo e Circuitos | 22 |
| 3. Diários de Estágio | 23 |
| Reflexão Final | 23 |
| Referências Bibliográficas | 24 |
| Anexos..... | 25 |
| Anexo 1 – Plano e Convenção de Estágio | |
| Anexo 2 – Diários de estágio | |
| Anexo 3 – Observação e Relatório da aula de Localizada | |
| Anexo 4 – Observação e Relatório da aula B’Lower | |
| Anexo 5 – Observação e Relatório da aula Power BMQ | |
| Anexo 6 – Observação e Relatório do circuito Fit Workout | |
| Anexo 7 – Observações Individuais | |

Índice de Imagens

| | |
|--|----|
| Imagem 1-Brasão da Cidade da Guarda..... | 8 |
| Imagem 2-Horário do Ginásio BMQ..... | 12 |
| Imagem 3-Horário de Estágio..... | 20 |

Índice de Ilustrações

Ilustração 1-Organigrama do Ginásio 12

Índice de Quadros

| | |
|--------------------------------------|----|
| Quadro 1-Inventário do Material..... | 16 |
|--------------------------------------|----|

Índice de Tabelas

Tabela 1-Motivos das clientes.....17

Lista de Siglas

AF - Atividade Física

BMQ - Bemequer

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, a elaboração deste relatório serve para relatar a minha vivência e experiência adquirida durante o estágio, dar a conhecer o local de estágio, das atividades por mim desenvolvidas, assim como as pessoas que colaboraram comigo para o sucesso possível do mesmo.

O local de estágio escolhido foi o ginásio Bemequer, onde adquiri outros conhecimentos para além dos que aprendi em outras unidades curriculares nomeadamente atividades de academia e avaliação e prescrição do exercício físico.

O motivo da escolha de estágio em primeiro lugar foi por ser uma oportunidade para entrar em contacto com o mercado de trabalho, podendo assim ganhar e aperfeiçoar mais competências profissionais na área do fitness, em segundo lugar foi porque me identifiquei com o ginásio, pois tive a oportunidade de o conhecer na unidade curricular “Desportos de Academia” e devido a residir nesta cidade era de fácil deslocamento.

Quanto às minhas expetativas para este estágio passavam por conseguir ter boas bases para ingressar no mundo do trabalho e compreender o funcionamento de um ginásio. Posto isto, acho que as minhas expetativas foram alcançadas.

Este relatório divide-se em 4 partes. Na primeira encontra-se a “Revisão da Literatura”, em segundo a “Caraterização e análise da entidade acolhedora”. Na terceira procuro caracterizar os “Objetivos e planeamento do estágio”, e por último apresento as “Atividades desenvolvidas” no local de estágio, caraterizando-as.

Por último, encontra-se a reflexão final contemplando aprendizagens e dificuldades, fazendo também a minha auto avaliação do estágio.

I – Revisão da Literatura

1. Atividade física e saúde

Segundo Caspersen (1985), a atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso. Podemos acrescentar também que é qualquer esforço muscular pré determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "piscar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição esportiva.

Esta está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. As atividades podem ser classificadas em:

- Exercício aeróbico;
- Exercício anaeróbico.

A atividade física quando é feita de forma contínua e programada resulta no ganho de força física, incremento da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade entre outros fatores responsáveis pela melhoria da qualidade de vida de um indivíduo no que diz respeito a performance humana. A atividade física pode ser exercida ou realizada de diversas maneiras. Quando ela é involuntária ou não planeada, o simples fato de caminhar e realizar tarefas domésticas é exercício. Já a atividade física planeada também é muito variada e podemos encontrar numerosos tipos de exercícios pensados para diferentes tipos de públicos e necessidades com o objetivo de obter diferentes resultados.

1.1. Benefícios da atividade física regular

São numerosos os benefícios da atividade física regular segundo o Ministério da Saúde, mas os mais importantes são:

- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;

- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 20% da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminuir o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.

2. Atividade física para diferentes grupos populacionais

2.1. Mulheres

Nas mulheres é necessário não esquecer o facto de que, principalmente nos países em desenvolvimento, nas áreas rurais e de baixo nível socio-económico, as mulheres podem estar fisicamente exaustas devido a atividades físicas “ocupacionais”, dentro ou fora de casa. Há que aconselhar atividades físicas mais adequadas à sua condição específica (Ministério da Saúde). Para além dos benefícios da atividade física regular nas mulheres há ainda outros tópicos a acrescentar tais como: Previne problemas cardiovasculares; Previne o cancro da mama; Previne a incontinência urinária; Melhora a saúde mental; Previne a osteoporose.

Quanto á fisiologia da mulher existem algumas diferenças comparativamente com os homens, sendo uma delas o treino cardiovascular. As mulheres têm o coração mais pequeno, por isso as pulsações são mais elevadas por causa de serem menores e por terem menor concentração de testosterona. Têm também menor volume de sangue, devido à sua menor estatura e à sua menor percentagem de massa muscular. Isto faz com que apresentem uma pulsação mais elevada à mesma intensidade. Além disso, não existem apenas diferenças físicas. As hormonas sexuais e os ciclos menstruais geram uma série de mudanças no organismo que influenciam as pulsações. Durante o ciclo

menstrual as mulheres podem aumentar de 3 a 5 pulsações por minuto, o que afeta também o controle do treino através de cardiofrequencímetro (Sport Life, 2015).

2.2.Idosos

Segundo o Ministério da Saúde, nas pessoas idosas ativas o exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos. Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.

O envelhecimento traz consigo o aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais associadas. Observam-se desequilíbrios no sistema motor e cognitivo, perda de massa muscular, ganho de gordura, problemas posturais, diminuição do equilíbrio e flexibilidade. Desta forma a qualidade de vida do idoso é reduzida de forma expressiva (MATSUDO,2001 *cit in* Silva, L., 2015).

Importa salientar que a sarcopenia, perda progressiva de força e massa muscular magra, é um dos fatores que influenciam na dependência dos idosos para a realização de tarefas de vida diárias (Silva, L., 2015).

Nesta etapa da vida, a prática regular de exercícios físicos tem um impacto bastante positivo na capacidade funcional (MATSUDO & MATSUDO, 1992 *cit in* Silva, L., 2015).

Os efeitos do exercício físico para melhora e/ou manutenção da aptidão física em pessoas mais velhas estão relacionados, principalmente, com o aumento da força muscular, flexibilidade, capacidade aeróbia, redução da gordura, melhoria da coordenação motora e do equilíbrio (Silva, L., 2015).

2.3.Crianças

As crianças ao longo de seu desenvolvimento devem ser bastante ativas, para que tenham um crescimento saudável. Crianças que estabelecem padrões de vida saudáveis, com bons hábitos numa idade jovem, terão benefícios para toda a vida. (Leite, E. 2013).

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde. Os estudos mostram que nos adolescentes, quanto mais participarem em atividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar, mostram também que as crianças que são mais ativas fisicamente têm uma maior performance acadêmica. Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes. As crianças e adolescentes necessitam 20 minutos adicionais de atividade física vigorosa 3 vezes por semana (Ministério da Saúde).

3. Motivação

3.1.Conceito de motivação

A motivação é um dos temas mais abordados da psicologia porque enquanto alguns autores dizem que a motivação ocorre de um “estímulo externo” outros, já mais aprofundados nas suas teses, dirão que a motivação é uma “característica da personalidade”. Uma abordagem mais tradicional supõe que a motivação é o meio para se alcançar um objetivo, (Rebelo, 2009).

Segundo Cid, L. F. cit in Romão (2009), a motivação pode também ser determinada por fatores pessoais e situacionais, quer a nível consciente ou inconsciente, estando dependentes das necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais de cada sujeito, bem como das suas experiências passadas ou recentes.

4. Treino em circuito

O treino em circuito é uma série de exercícios realizados um após o outro, com pouco ou nenhum descanso entre cada exercício. O treino em circuito normalmente envolve a combinação de 8 a 10 exercícios de musculação, anaeróbicos ou cardiovasculares.

No treino em circuito, cada exercício é realizado para um número específico de repetições ou durante um determinado período de tempo antes de passar para o próximo exercício.

Considera-se que um circuito está completo quando todos os exercícios do programa de circuito foram realizados, sendo que num programa podem ser realizados vários circuitos. (Ribeiro, F. 2013)

4.1.Vantagens do treino em circuito

Os programas de treino em circuito são fáceis de estruturar e são uma excelente forma de aumentar a força e resistência física. Vários estudos realizados na Universidade de Baylor e no Instituto Cooper mostram que o treino em circuito é a forma mais rápida de melhorar o condicionamento cardiovascular e a resistência muscular.

Para além disso o treino em circuito ajuda as mulheres a alcançar os seus objetivos e mantê-los durante mais tempo do que outras formas de exercício ou dieta. (Ribeiro, F. 2013)

4.2.Treino em circuito com máquinas hidráulicas

A estimulação muscular sempre foi um tabu para o treino das mulheres, o receio de ficar muito musculada afugentava-as de qualquer tipo de treino que tivesse pesos ou máquinas com resistência externa.

Com Máquinas Hidráulicas esse receio deixa de fazer sentido, sobretudo porque esteticamente são agradáveis aos nossos olhos. Também porque foram pensadas do ponto de vista ergonómico, ou seja, são confortáveis e fáceis de utilizar. Ao realizarmos os movimentos vemos que temos de fazer força em dois sentidos, ou seja, fazemos 2 exercícios numa só máquina, logo aumentamos a intensidade do esforço a realizar e poupamos tempo de treino. E graças à resistência hidráulica, quanto mais rápidos forem os nossos movimentos mais resistência vai oferecer a máquina. Com estas ferramentas, podemos realizar um trabalho que visa a tonificação muscular, o aumento da capacidade cardiovascular e com elevado consumo calórico (dependendo da capacidade de cada pessoa e da intensidade do treino). (Brito, J. 2011)

5. Aulas de Grupo

As aulas de grupo apresentam-se como ótima opção para quem procura treinar em conjunto com outras pessoas, onde a dinâmica é sempre com a componente musical presente. São sempre acompanhadas por professores especializados, permitindo às clientes variarem o seu treino com o aconselhamento de profissionais.

O ginásio BMQ tem diversas aulas, das quais as clientes podem escolher, consoante os seus objetivos.

II – Caracterização e análise de entidade acolhedora

1. Caracterização da cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa com 42 541 habitantes, tem um número total de 43 freguesias e uma área de 712,1 km². Os habitantes desta cidade são chamados de egitanenses. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. A Guarda é conhecida como «A cidade dos 5 F's».

Os 5 F's são:

- 1- Forte:** a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- 2- Farta:** devido à riqueza do vale do Mondego;
- 3- Fria:** a proximidade à Serra da Estrela e o facto de estar situada a uma grande altitude;
- 4- Fiel:** porque Álvaro Gil Cabral recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85;
- 5- Formosa:** pela sua natural beleza.



Imagem 1-Brasão da Cidade da Guarda

2. Caracterização do Ginásio BEMEQUER

O ginásio Bemequer está aberto há 8 anos, foi criado por quatro professores residentes na cidade da Guarda, que não tinham qualquer formação em desporto. Inicialmente o objetivo era abranger uma população diferente. Criou-se então um conceito de ginásio feminino, pois nesta altura ainda só havia um ginásio na Guarda que era um ginásio misto. A nova gerência está com o ginásio há 2 anos.

A linha comercial do Bemequer – Guarda caracteriza-se por um serviço personalizado e pela criação de um ambiente relaxado, rico em relações humanas e sociais.

2.1. Objetivos

O BMQ (Bemequer) pretende contribuir para um aumento e melhoria da qualidade de vida pela prática de exercício físico. O trabalho feito pelo ginásio consiste em avaliar a condição física dos clientes e os seus hábitos de exercício e adequar o treino às suas capacidades. Pretendem e trabalham para que as clientes se sintam confortáveis nas instalações e que se sintam num ambiente acolhedor.

3. Modalidades

Neste ponto encontramos todos os serviços internos (circuitos e aulas de grupo) e externos que o BMQ oferece as suas clientes.

Circuitos:

- **Circuito BMQ:** treino intercalado, trabalho cardiovascular, coordenação, equilíbrio, estabilização e trabalho de força, em máquinas hidráulicas em diferentes estações; este tem a duração de um minuto em cada estação; é constituído por seis exercícios mais as seis máquinas hidráulicas; executa três exercícios – três máquinas – três exercícios – três máquinas; no mínimo realizam-se três voltas; este circuito muda sempre ao longo da semana.
- **Fit Workout:** é um treino que desenvolve todos os grupos musculares através de exercícios localizados; este circuito contém 10 exercícios; cada exercício executa-se 2 vezes com um tempo 45seg. de trabalho e 20seg. de descanso; o mínimo são 2 voltas.
- **Fit Core:** é um treino composto por exercícios localizados específicos para a região abdominal; este circuito contém 6 exercícios intercalados com as máquinas hidráulicas, executa-se 1min. na máquina e 2 vezes no exercício, cada exercício tem um tempo de trabalho de 45seg. e 20seg. de descanso; o mínimo são 2 voltas.

- **BMQ GYM Circuit:** é um treino intercalado entre as máquinas hidráulicas e misturam com os materiais disponíveis para trabalharem exercícios de abdominais, core, equilíbrio, entre outros; o mínimo são 2 voltas.

Os circuitos são sempre constituídos com uma ativação funcional, dado pelo professor e finalizam com os alongamentos. Para os alongamentos existe uma parte específica da sala onde se encontram uns placares com diversos alongamentos de acordo com o tipo de circuito que é lecionado nesse dia para as clientes realizarem com acompanhamento de um professor. Uma característica dos circuitos é que se executam numa sala aberta e sempre que estiverem em funcionamento, as clientes podem entrar na sala para executar o mesmo.

Aulas de Grupo:

- **Power BMQ:** é um treino em alta intensidade com uma duração de 30 minutos e uma lotação máxima de 12 pessoas.
- **StepUp:** aula com exercícios aeróbios contínuos e de alto impacto, simulando o subir e descer de um degrau de escada numa plataforma individual, trabalhando simultaneamente membros superiores e inferiores; visa a melhoria do sistema cardiovascular e desenvolve a coordenação, ritmo, memória, capacidade de reação e velocidade de forma intensa e motivante.
- **Zumba:** aula que combina coreografias de dança com movimentos de ritmos latinos (merengue, salsa, cumbia, *reggaeton*) e exercícios específicos de treino cardiovascular.
- **Localizada:** é uma aula que integra módulos de exercícios que trabalham diferentes grupos musculares, visando a tonificação muscular. Tem uma duração de 45 minutos e uma lotação máxima de 18 pessoas.
- **Pilates:** visa melhorar a postura corporal, através de um conjunto de exercícios que equilibram o corpo e a mente. Tem uma duração de 45 minutos e uma lotação máxima de 18 pessoas.

- **Zen BMQ:** trabalho de corpo e mente, utiliza métodos de *Pilates, Yoga e Taichi*.
- **Lift Up:** utiliza maioritariamente barras e pesos e visa tonificar o corpo, trabalhando todos os grupos musculares. Tem uma duração de 45 minutos e uma lotação máxima de 8 pessoas.
- **B'Lower:** visa trabalhar grupos musculares para a parte inferior do corpo. Tem uma duração de 30 minutos e uma lotação máxima de 12 pessoas.
- **B'Challenge:** tem uma duração de 30 minutos e um tempo de exercício de 15 minutos corridos em que se efetuam entre 4 a 6 exercícios, com o objetivo de efetuar o máximo de voltas. A lotação máxima é de 12 pessoas.
- **B'Upper:** visa trabalhar grupos musculares para a parte superior do corpo. Tem uma duração de 30 minutos e uma lotação máxima de 12 pessoas.
- **B'Cardio:** visa trabalhar a parte cardiovascular. Tem uma duração de 39 minutos

BMQ Cardio Fit: Este espaço está sempre disponível para as clientes treinarem de forma mais autónoma, de modo a visar o seu condicionamento cardiovascular.

Serviços Externos:

- ✓ *Yoga;*
- ✓ *Happy Yoga;*
- ✓ Massagens;
- ✓ Nutricionista.

4. Horário do Ginásio

De seguida encontra-se o respetivo horário de funcionamento do ginásio.

| | | HORÁRIO BMQ | | | | | SÁBADO |
|-----------------------|--------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| | | 2ªFEIRA | 3ªFEIRA | 4ªFEIRA | 5ªFEIRA | 6ªFEIRA | |
| MANHÃ 08H00 - 14H00 | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | |
| | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | |
| | 10:00 30' B' CARDIO | 10:00 30' B' UPPER | 10:00 30' B' CARDIO | 10:00 30' B' LOWER | 10:00 30' B' CHALLENGE | | |
| | 10:40 45' STEP UP | 10:40 CIRCUITO BMQ FIT CORE | 10:40 45' ZEN BMQ (ESTÚDIO 2) | 10:40 50' LIFT UP | 10:40 CIRCUITO FIT WORKOUT | 10:40 45' PILATES (ESTÚDIO 2) | 10:00 - 12:30 CIRCUITO BMQ |
| | 11:30 CIRCUITO BMQ | 11:30 CIRCUITO BMQ FIT CORE | 11:35 CIRCUITO BMQ | 11:30 CIRCUITO FIT WORKOUT | 11:35 CIRCUITO BMQ | 11:30 CIRCUITO BMQ FIT CORE | |
| | 13:00 30' POWER BMQ | 13:00 30' POWER BMQ | 13:00 30' POWER BMQ | 13:00 30' POWER BMQ | 13:00 30' POWER BMQ | 13:00 30' POWER BMQ | |
| | 16:00 CIRCUITO BMQ | 16:00 CIRCUITO BMQ FIT CORE | 16:00 CIRCUITO BMQ | 16:00 CIRCUITO FIT WORKOUT | 16:00 CIRCUITO BMQ | | |
| | 18:45 50' LIFT UP | 18:45 45' ZUMBA | 18:45 45' POWER BMQ | 18:45 30' B' CARDIO | 18:45 45' PILATES (ESTÚDIO 2) | 18:45 45' STEP UP | |
| | 19:40 30' B' CARDIO | 19:20 45' PILATES (ESTÚDIO 2) | 19:35 45' STEP UP | 19:35 45' LOCAL BMQ | 19:20 50' LIFT UP | 19:35 45' ZUMBA | |
| | 19:40 BMQ GYM CIRCUIT | 20:25 BMQ GYM CIRCUIT | 20:25 BMQ GYM CIRCUIT | 20:25 BMQ GYM CIRCUIT | 20:25 BMQ GYM CIRCUIT | 20:25 BMQ GYM CIRCUIT | |
| | | SERVIÇO CARDIO FIT - SEMPRE DISPONÍVEL | | | | | |
| | | | | | | | |

Imagem 2-Horário do Ginásio BMQ

5. Recursos Humanos

Os recursos humanos referem-se a todas as pessoas que fazem parte do ginásio desde a diretora aos professores. Mais abaixo encontra-se um organigrama dos principais setores do ginásio.

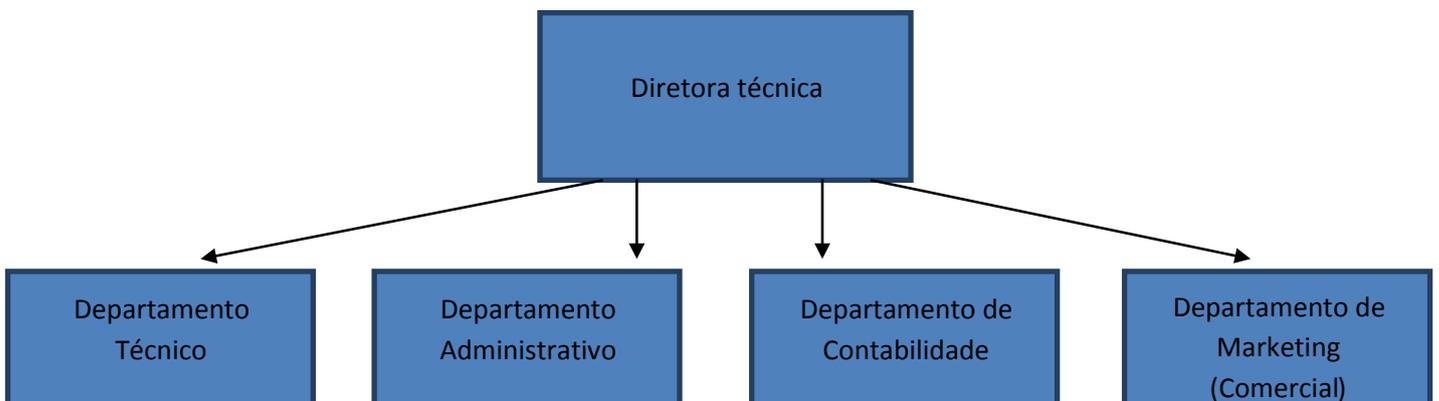


Ilustração 1-Organigrama do Ginásio

6. Recursos Materiais

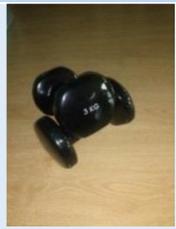
O ginásio BMQ é constituído por dois pisos, no primeiro piso podemos encontrar a receção, uma casa de banho para o *staff* e uma sala (estúdio 1).

No piso zero podemos encontrar o gabinete da diretora do ginásio, uma sala para os professores, uma sala para massagens e para as avaliações físicas, uma sala (estúdio 2) e um balneário que contem chuveiros, uma casa de banho e cacifos para uso das clientes.

De seguida encontra-se o quadro (1) com a lista de todo o material do ginásio.

| Material | Imagem | Material | Imagem |
|-------------------------------|---|-----------|---|
| 6 Plataformas |  | 18 Step's |  |
| 2 Plataformas instáveis |  | 8 Arcos |  |
| 1 Plataforma de Jump |  | 1 Roda |  |

| | | | |
|---|---|-----------------------------|---|
| <p>17 Plataformas de esponja</p> |  | <p>9 Elásticos</p> |  |
| <p>29 Colchões</p> |  | <p>14 Marcadores</p> |  |
| <p>1 Banco multifunções</p> |  | <p>14 Cordas</p> |  |
| <p>10 Fitas</p> |  | <p>10 Fit Ball</p> |  |
| <p>1 TRX</p> |  | <p>18 Bolas</p> |  |
| <p>4 Bolas (1- 1kg; 1-2kg; 2- 3kg)</p> |  | <p>9 Barras</p> |  |

| | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|
| <p>4 Barras com peso</p> |  | <p>24 Apertos de barra</p> |  |
| <p>3 Proteções para o pescoço</p> |  | <p>16 Discos de 5kg</p> |  |
| <p>16 Discos de 2,5kg</p> |  | <p>16 Discos de 1,25kg</p> |  |
| <p>4 Discos de 1kg</p> |  | <p>2 Discos de 2kg</p> |  |
| <p>4 Barras de Haltere</p> |  | <p>9 Halteres de 3kg</p> |  |
| <p>2 Halteres de 4kg</p> |  | <p>4 Halteres de 1kg</p> |  |
| <p>29 Halteres de 2kg</p> |  | <p>2 Caneleiras de 3kg</p> |  |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>2 Catelbell de 5kg</p> |  | <p>7 Braçadeiras de 0,5kg</p> |  |
| <p>3 Máquinas Parte Superior</p> |  |  |  |
| <p>3 Máquinas Parte Inferior</p> |  |  |  |
| <p>2 Máquinas Cardio</p> |  |  | |

Quadro 1-Inventário do material

7. Motivos da prática de atividade física das clientes do ginásio

Neste ponto vou referir os motivos da prática de atividade física das clientes do ginásio BMQ que foram baseados na ficha pessoal de cada uma, que é preenchida por elas quando entram no ginásio. Em cada ficha há um tópico para elas escolherem os objetivos de ir para o ginásio. Dentro desses objetivos elas podem escolher entre atividade, controlo de peso, prevenir a idade, treino desportivo, massa muscular, bem-estar/saúde, tonificar ou outros. O número total de clientes são 101.

De seguida encontra-se uma tabela que mostram os números das escolhas das clientes. É de salientar que a escolha “outros” não foi opção.

| | |
|--------------------------|-------|
| Atividade | 57,4% |
| Controlo de Peso | 49,5% |
| Prevenir a Idade | 5% |
| Treino Desportivo | 3% |
| Massa Muscular | 32,7% |
| Bem-estar/Saúde | 78,2% |
| Tonificar | 57,4% |

Tabela 1-Motivos das clientes

Um estudo feito por Aquini, L. F. & Pinto, T. D. (2014), cujo tema era “Motivação: os motivos que levam as pessoas a realizarem exercício físico num ginásio da Cidade de Fafe” tinha uma amostra total de 40 indivíduos, 24 do género feminino (60%) e 16 do género masculino (40%) com idades compreendidas entre os 15 e 60 anos de idade, que realizam atividades de *fitness*, ou seja, musculação e aulas de grupo. Os resultados obtidos para as raparigas foram: Desafio/Reconhecimento (9,2%); Pressão/ Doença (9,2%); Agilidade (7,1%); Peso (8,4%); Afiliação (9,2%); Aparência (11,7%); Stress (13%); Saúde e Bem-estar (32,2%).

Comparando os resultados obtidos no ginásio Bemequer com este estudo verificamos que o motivo “Saúde e Bem-Estar” se encontram em primeiro lugar. Quanto ao controlo de peso no estudo feito por Aquini, L. F. & Pinto, T. D. encontra-se em oitavo lugar e no ginásio Bemequer esse motivo está em quarto lugar.

8. População Alvo

A população alvo do ginásio BMQ são exclusivamente mulheres. Mas, apenas os serviços internos são dirigidos á população feminina, já os serviços externos são dirigidos a uma população mista, homens e mulheres, encontrando-se também neste tipo de serviços as crianças.

O ginásio tem um total de 101 clientes com idades compreendidas entre os 17 e os 70 anos.

Os principais objetivos para os quais as clientes procuram o ginásio são: Bem-estar/Saúde, Atividade e tonificar. Tendo uma menor importância: Prevenir a idade, Treino desportivo e Massa muscular.

III – Objetivos e Planeamento do Estágio

1. Fases de Intervenção

Segundo o guia de funcionamento da unidade curricular as fases de intervenção dividem-se em três partes.

A primeira fase é de integração e planeamento, onde primeiro conheci, observei, questionei, interagi e fiz um enquadramento da instituição acolhedora.

Na segunda fase que é de intervenção os objetivos eram compreender o conceito e método de treino em circuito, preparar e desenvolver exercícios para a construção de circuitos, adaptação dos exercícios a diferentes indivíduos com diferentes características e restrições, bem como estruturar e planear aulas de grupo.

A terceira fase que é de conclusão e avaliação que passou por realizar todos os objetivos propostos, sendo atingidos ao longo do meu estágio. Nesta fase foi onde ganhei autonomia para lecionar aulas pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos.

2. Objetivos de Estágio

2.1. Objetivos gerais

- Adquirir e consolidar conhecimentos nos domínios técnico e pedagógico, enquanto base para uma intervenção mais habilitada;
- Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento, em todas as suas dimensões;
- Aprofundar competências que capacitem a uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;
- Melhorar relações interpessoais.

2.2. Objetivos Específicos

- Compreender o conceito e método de treino em circuito;
- Preparar e desenvolver exercícios para construção de circuitos;
- Adaptar exercícios a diferentes indivíduos com diferentes características e restrições;
- Estruturar e planear aulas de grupo;
- Organizar eventos e novos projetos;
- Saber analisar e fomentar a qualidade de serviço de um ginásio;

- Analisar estratégias e ferramentas para desenvolver processos de marketing e angariação de clientes;
- Saber analisar custos e receitas de um ginásio.

3. Horário de Estágio

A imagem que se segue mostra o meu horário e as respetivas aulas que observei e intervi no meu local de estágio. Na parte da manhã entrava às 10h e saía às 13h e na parte da tarde entrava às 16h e saía às 21h, perfazendo um total de 21h semanais.

| | | HORÁRIO BMQ | | | | |
|-----------------------|--|--------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|---|
| | | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | |
| MANHÃ 08H00 - 14H00 | | | 08:00 30' POWER BMQ | 08:00 30' POWER BMQ | | |
| | | | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | 08:35 BMQ GYM CIRCUIT | | |
| | | | 10:00 30' B' LOWER | 10:00 30' B' CHALLENGE | 10:00 - 12:30 CIRCUITO BMQ | |
| | | | 10:40 CIRCUITO FIT WORKOUT | 10:40 45' PIRATES (ESTÚDIO 2) | | 10:40 CIRCUITO BMQ |
| | | | 11:30 CIRCUITO FIT WORKOUT | | 11:30 CIRCUITO BMQ | |
| | | | 13:00 CIRCUITO FIT WORKOUT | 13:00 30' POWER BMQ (ESTÚDIO 2) | 13:00 CIRCUITO BMQ | 13:00 30' POWER BMQ (ESTÚDIO 2) |
| TARDE 16H00 - 21H00 | | 16:00 CIRCUITO BMQ | 16:00 CIRCUITO FIT WORKOUT | 16:00 CIRCUITO BMQ | | |
| | | 18:40 30' POWER BMQ | 18:30 45' PIRATES | 18:30 45' STEP UP | | |
| | | 19:20 45' LOCAL BMQ | 19:20 45' LIFT UP | 18:20 45' ZUMBA | | |
| | | 20:10 BMQ GYM CIRCUIT | 20:10 BMQ GYM CIRCUIT | 20:10 BMQ GYM CIRCUIT | | |

Imagem 3-Horário de Estágio

4. Calendarização Anual

O meu estágio teve início no dia 2 de Outubro de 2014 e finalizou no dia 15 de Junho de 2015.

A calendarização durante todo o meu estágio encontra-se em (Anexo 2) onde estão previstas todas as atividades feitas.

IV – Atividades Desenvolvidas

1. Projeto para a Promoção da Atividade Física

No âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, estava previsto a organização de um projeto que promovesse a AF. Como tema do meu projeto escolhi “BEMEQUER – Saturdays Open”. Este projeto tem como objetivo, para além de promover a AF, dar á Guarda e á sua população uns sábados mais alegres.

Como o ginásio está aberto todos os sábados, pretendemos assim sair um pouco da rotina e levar o ginásio para a rua.

Apesar do ginásio BMQ ter um conceito feminino, esta atividade é dirigida a toda a população com o intuito de conseguir atrair cada vez mais gente para a AF e para o mundo do fitness. Devido a isso esta atividade irá realizar-se ao ar livre, no Parque

Urbano do Rio Diz (POLIS) da Guarda, visto que este tem uma zona de máquinas á disponibilidade de todos.

Este projeto foi apresentado á minha tutora Cláudia Duarte e foi aprovado pela direção. Em conjunto decidimos realizar esta atividade todos os sábados em Setembro de 2015.

A preparação da atividade vai passar por enviar um email á câmara Municipal da Guarda para pedir a aprovação do espaço e pela divulgação da atividade dentro e fora do ginásio.

Visto que o ginásio tem diversos circuitos vamos levar o “Circuito Fit Core” para esta atividade, com um aquecimento antes do exercício físico com uma aula “B’Cardio”. Irá haver também atividades para as crianças.

A lista de material a usar vão ser as máquinas do POLIS e algum material nosso como por exemplo colchões, as cordas e uma coluna de som. Quanto aos recursos humanos vão estar presentes 2 professores do ginásio.

2. Atividades desenvolvidas – Aulas de Grupo e Circuitos

Durante o estágio no BEMEQUER realizei a observação de 14 aulas de grupo: 4 aulas de Power BMQ, 9 aulas de Localizada e 1 de B’Lower. Nos circuitos observei 1 de Fit Workout.

Realizei também 8 observações individuais (Anexo 7) onde seleccionei 4 exercícios escolhidos por mim em conjunto com a minha tutora de estágio. Decidimos escolher o agachamento, o lunge, as flexões e os burpees, pois verificávamos que estes exercícios eram onde a maioria dava erros técnicos.

No inicio do estágio e para me ambientar foi me proposto fazer alguns aquecimentos em diversas aulas, das quais eram: 2 de B’Lower, 1 de Power BMQ e 1 de B’Cardio.

Na fase autónoma do meu estágio dei 3 aulas de Power BMQ, 1 aula de Lift up e 9 aulas de localizada. Orientei também todos os circuitos BMQ às quartas-feiras, a partir de Dezembro até ao final do meu estágio.

Para a realização do presente relatório seleccionei 1 exemplo de um relatório das aulas/circuitos bem como a observação das mesmas.

Relatórios: 1 da aula de Localizada (Anexo3); 1 da aula B'Lower (Anexo 4); 1 da aula de Power BMQ (Anexo 5); 1 do circuito Fit Workout (Anexo 6).

Observações: 1 da aula de Localizada (Anexo3); 1 da aula B'Lower (Anexo 4); 1 da aula de Power BMQ (Anexo 5); 1 do circuito Fit Workout (Anexo 6).

3. Diários de Estágio

Para melhor compreensão do que realizei ao longo do estágio, decidi fazer um diário do meu percurso (Anexo 2).

Neste encontram-se todos os dias que estagiei, bem como as horas efetuadas nesses dias. Em frente estão todas as tarefas / atividades realizadas.

Reflexão Final

A elaboração deste relatório permite a reflexão sobre o trabalho e atividades desenvolvidas no decorrer do meu estágio, bem como a aplicação de algumas aprendizagens realizadas dentro da sala de aula em contexto escolar.

Este estágio foi a minha primeira abordagem ao mundo do fitness, onde deu para compreender melhor o funcionamento de um ginásio, a sua organização e os seus métodos de trabalho.

Quanto aos objetivos a que fui proposta, consegui realizar todos com êxito.

Ao longo do estágio houve aspetos positivos e outros menos positivos. Os aspetos positivos passaram pela minha evolução, por ter adquirido ferramentas e ter conseguido tornar-me autónoma nas atividades desenvolvidas. Os aspetos que correram menos bem foram na parte inicial do meu estágio devido á comunicação e interação com as clientes ser pouca, embora este aspeto ter sido bastante melhorado ao longo do estágio.

Considero que o meu estágio foi muito positivo, indo mesmo além das minhas expectativas e penso ter conseguido retirar o máximo partido desta oportunidade, pela diversificação de atividades realizadas e pelo acompanhamento dado.

Este estágio foi sem dúvida uma mais valia para a minha formação, com vista a enfrentar o mercado de trabalho com uma maior e melhor preparação da realidade concreta.

Em suma, penso ter realizado um estágio onde procurei desenvolver um bom trabalho, tendo-o feito com gosto e com o qual me identifico bastante.

Referências Bibliográficas

Aquini, L. F. & Pinto, T. D. (2014). *Motivação: os motivos que levam as pessoas a realizarem exercício físico num ginásio da Cidade de Fafe*. Revista Digital. Buenos Aires, nº195.

Brito, J. (2011). *Treino em circuito com máquinas hidráulicas*.

Caspersen, C. J. Mathew, M. Z. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- relates research*. Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9.

Leite, E. (2013). *Benefícios da actividade física para as crianças*. [Online] Acedido em: <http://www.atividadesfisicas.com.br/beneficios-atividade-fisica-criancas/>. 15 de Junho de 2015

Ministério da Saúde. *A actividade física e o Desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar*. Direcção-Geral da Saúde Divisão de Informação, Comunicação e Educação para a Saúde. [Online] Acedido em: <http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/FDB7388A-435E-4F65-BC1A-BAC31B74EFD7/0/i009085.pdf>. 15 de Junho de 2015

Rebello (2009). *Motivação: um estudo realizado com uma equipa de futebol masculino*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Ribeiro, F. (2013). *Treino em circuito*.

Romão, P. & Pais, S. *Organização e Desenvolvimento Desportivo 10º ano*. Porto Editora, 2009.

Silva, L. (2015). *Exercício intermitente de alta intensidade na terceira idade*. Gim FACTORY.

Sport Life (2015). *Como correm as tuas pulsações?* Julho, nº160, pág. 60.

Anexos

Anexo 1 – Plano e Convenção de Estágio

PLANO DE ESTÁGIO

MODELO

Licenciatura em Desporto
(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)

GESP.018.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: DESPORTOS DE ACADÉMIA

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: ANA RITA DIAS ANDRADE N.º de estudante: 5007825

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Luís Jorge Soares de Aquino Cavaleiro Mota N.º de func.: 854

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)

Nome: CLAUDIA ISABEL DAS SANTOS DUARTE N.º de cédula profissional: 24324

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Adquirir e consolidar conhecimentos nos domínios técnico e pedagógico, enquanto base para uma intervenção mais habilitada; - Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento, em todos os seus domínios; - Aprofundar competências que capacitem a uma intervenção profissional qualificada; - Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e sugerir procedimentos sempre que necessário; - Melhorar relações interpessoais.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- Compreender o conceito e método de treino em circuito; - Preparar e desenvolver exercícios para construção de circuitos; - Adaptar exercícios a diferentes indivíduos com diferentes características e restrições; - Estruturar e planejar aulas de grupo e organizar eventos e provas projectos; - Saber analisar e fornecer a qualidade de serviços de um ginásio; - Analisar estratégias e ferramentas para desenvolver processos de marketing e organização de eventos; - Saber analisar custos e receitas de um ginásio.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

| | |
|-----------------|---------------|
| 1.ª fase: _____ | Início: _____ |
| 2.ª fase: _____ | Início: _____ |
| 3.ª fase: _____ | Início: _____ |

5. ASSINATURAS

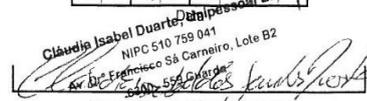
O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

Data
Ana Rita Dias Andrade
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio
Luís Jorge Soares de Aquino Cavaleiro Mota
Data
15/10/2014
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento
Claudia Isabel das Santos Duarte, Unipessoal Lda.
NIPC 1759047
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote B2
6300-559 Guarda
Claudia Isabel das Santos Duarte
(assinatura e carimbo da Entidade)

345

| | | |
|---|---|--|
|  Politécnico da Guarda <small>Politechnic of Guarda</small> | CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto) | MODELO GESP.003.02 Anexo E |
| O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio , sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). | | |
| 1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO | | |
| <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Desportos Académicos</u> | | |
| Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Ava Rita Dias Andrade</u> N.º: <u>5007825</u> | | |
| Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Carlos Jorge Sousa de Aquino Guedes Costa</u> | | |
| Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Cáudia Isabel dos Santos Duarte</u> | | |
| 2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS | | |
| 1) Os acima identificados DECLARAM: | | |
| a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico; c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização; e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). | | |
| 3. ASSINATURAS | | |
| O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">02 10 25 19</div> <small>Data</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Ava Rita Dias Andrade</div> <small>(assinatura)</small> | O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> </div> <small>Data</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"></div> <small>(assinatura)</small> | O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">02 10 25 19</div> <small>Data</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <small>Cláudia Isabel Duarte, NIPC 510 759 041 Av. Dr. Engenheiro S8 Carneiro, Lote B2 5000-554 Guarda</small></div> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small> |

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:

Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: ANA RITA DIAS ANDRADA

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 507825

Curso: DESporto Telf.: 91681525844

E-Mail: RitaLecoa29@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Colmeia Soares de Aquino Cosentino Martins N.º func.: 854

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____

(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: GINÁSIO BETEQUER (Cláudia Isabel Duarte UMP. Lote 1)

NIF: 510759041 E-mail: ciduarte7@gmail.com

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro lote B2 R/ch

Código postal: 6300 - 559 Localidade: GUARDA

Telefone: 271227246 Telemóvel: 961503139 Fax: _____

Supervisor: CLÁUDIA ISABEL DOS SANTOS DUARTE

Habilitações académicas: LICENCIADA/PÓS-GRAD. Cargo/Função: DIRETORA TÉCNICA

Telf. direto: 916101103613 E-mail: ciduarte7@gmail.com

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 02/10/2014 e 15/06/2015 Duração: 380H

Anexo 2 – Diários de estágio

Diário de Estágio (Outubro)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|------------------------------|--------------------------------|---|
| 2/10/14 | 7h30m | - Observação das aulas. | | | |
| 3/10/14 | 8h | - Fiz a aula de B'Challenge; - Acompanhei o circuito BMQ; - Fiz a aula de step e zumba. | | | |
| 8/10/14 | 5h30m | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 9/10/14 | 8h30m | - Fiz a aula de B'Lower; - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Fiz a aula de pilates e de lift up. | | | |
| 10/10/14 | 8h30m | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 11/10/14 | 2h30m | - Estive na recepção. | | | |
| 15/10/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Fiz a aula de power; - Estive na recepção. | | | |
| 16/10/14 | 8h30m | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Assisti a uma aula de idosos; - Estive na recepção. | | | |
| 17/10/14 | 8h30m | - Dei o aquecimento e os alongamentos da aula B'Challenge; - Ajudei a dar 3 exercícios para o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 22/10/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Fiz um plano de treino para uma cliente. | | | |

| | | | | | |
|----------|-------|---|--|--|--|
| 23/10/14 | 8h30m | -Acompanhei o circuito Fit Workout; -Fiz a aula de pilates e de lift up; -Acompanhei o BMQ Gym Circuit. | | | |
| 24/10/14 | 8h30m | -Dei o aquecimento, fiz a aula e dei os alongamentos da aula B'Challenge; -Fiz a aula de zumba. | | | |
| 25/10/14 | 2h30m | -Acompanhei o circuito BMQ; -Estive na recepção. | | | |
| 29/10/14 | 5h | -Acompanhei o circuito BMQ; - Fiz a aula de power; -Estive na recepção. | | | |

Diário de Estágio (Novembro)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|--|--------------------------|----------------------------|---|
| 4/11/14 | 3h30m | - Acompanhei o circuito fit core; - Ajudei a montar os steps; - Estive na recepção. | | | |
| 5/11/14 | 5H | - Acompanhei o circuito BMQ e adaptámos alguns exercícios; - Ajudei a montar o material para a aula de power; - Acompanhei o BMQ Gym Circuit. | | | |
| 6/11/14 | 9h | - Na aula B'Lower dei o aquecimento de 6-7minutos e os alongamentos; - No circuito fit workout montei o material e acompanhei algumas clientes com limitações físicas; - Na aula de power dei o aquecimento e os alongamentos; - Ajudei a montar o material da aula de pilates e de lift up; - Estive na recepção. | | | |
| 7/11/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ e dei algumas sugestões de exercícios; - Ajudei a montar os steps; - Estive na recepção. | | | |
| 11/11/14 | 1h30m | - Acompanhei o circuito fit core; - Ajudei a montar os steps. | | | |
| 12/11/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ e adaptei alguns exercícios; - Estive na recepção. | | | |
| 13/11/14 | 9h | - Observei a aula de Lower e ajudei a montar o material; - Observei a aula de Power e no final dei os alongamentos; - No circuito Fit Workout ajudei a montar o material e acompanhei as clientes; -Estive na recepção. | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|------|--|--|--|--|
| 14/11/14 15/11/14 | | - Estive no Congresso | | | |
| 19/11/14 20/11/14 21/11/14 | | - Estive de atestado médico | | | |
| 26/11/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Ajudei a montar o material da aula de power e de localizada; - Estive na recepção. | | | |
| 27/11/14 | | - Feriado da Guarda | | | |
| 28/11/14 | 8h30 | - Observei a aula B'challenge; - Montei sozinha um circuito e acompanhei as clientes; - Ajudei a montar os steps; - Estive na recepção. | | | |
| 29/11/14 | 4h | - Estive na recepção; | | | |

Diário de Estágio (Dezembro)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|--------------------------|----------------------------|---|
| 3/12/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Ajudei a montar o material da aula de power e de localizada; - Estive na recepção. | | | |
| 4/12/14 | 8h | - Fiz a aula de B'lower; - Ajudei a montar o material para o circuito Fit Workout, para pelates e para o lift up; - Estive na recepção. | | | |
| 5/12/14 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 10/12/14 | 5h30m | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de power; - Estive na recepção. | | | |
| 11/12/14 | 8h30m | - Fiz a aula de B'Lower; - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Estive na recepção; - Acompanhei o BMQ Gym Circuit. | | | |
| 12/12/14 | 8h30m | - Estive na recepção todo o dia. | | | |
| 17/12/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 18/12/14 | 8h30m | - Fiz a aula de B'Lower; - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Ajudei a montar o material; - Estive na recepção. | | | |
| 19/12/14 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |

| | | | | | |
|----------|-------|--|--|--|--|
| 22/12/14 | 8h30m | <ul style="list-style-type: none"> - Fiz a aula B'Cardio e dei o aquecimento; - Fiz a aula de step; - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 23/12/14 | 9h | <ul style="list-style-type: none"> - Fiz a aula do B'Upper; - Acompanhei o circuito Fit Core; - Estive na recepção. | | | |
| 29/12/14 | 8h | <ul style="list-style-type: none"> - Observei a aula B'Cardio; - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 30/12/14 | 8h | <ul style="list-style-type: none"> - Acompanhei o circuito Fit Core; - Dei a minha primeira aula de localizada. | | | |

Diário de Estágio (Janeiro)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|--|------------------------------|--------------------------------|---|
| 2/01/15 | 7h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 7/01/15 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 8/01/15 | 8h30m | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Dei a aula de power; - Ajudei a montar o material para o pilates e para o lift up; - Acompanhei o BMQ Gym Circuit. | | | |
| 9/01/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 14/01/15 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 15/01/15 | 9h | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Expliquei e demonstrei os exercícios da aula de power; - Estive na recepção. | | | |
| 16/01/15 | 8h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 21/01/15 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 22/01/15 | 8h30m | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Acompanhei o BMQ Gym Circuit. | | | |
| 23/01/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 28/01/15 | 3h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |

| | | | | | |
|----------|----|--|--|--|--|
| 29/01/15 | 6h | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Ajudei a montar o material para o pilates e para o lift up; - Estive na recepção. | | | |
| 30/01/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |

Diário de Estágio (Fevereiro)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|------------------------------|--------------------------------|---|
| 4/02/15 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 5/02/15 | 8h30m | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Dei a aula de power; - Estive na recepção. | | | |
| 6/02/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 11/02/15 | 4h30m | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 12/02/15 | 8h | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Fiz a aula de Lift up. | | | |
| 13/02/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |
| 18/02/15 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Dei a aula de localizada. | | | |
| 19/02/15 | 8h | - Dei o aquecimento da aula de B'Lower; - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Dei a aula de Lift up com o Edmar. | | | |
| 20/02/15 | 8h | - Montei sozinha o circuito BMQ; - Estive na recepção. | | | |

Diário de Estágio(Março)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>Observações</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|--------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 4/03/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 18/03/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 25/03/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |

Diário de Estágio(Abril)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>Observações</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|--------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 1/04/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 8/04/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 15/04/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 22/04/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 29/04/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |

Diário de Estágio(Maio)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>Observações</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|--|--------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 5/05/2015 | 3h30h | - Acompanhei o circuito Fit Core; - Estive na receção. | | | | |
| 6/05/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 7/05/2015 | 3h | - Acompanhei o circuito Fit Workout; - Estive na receção; - Ajudei a arrumar o material. | | | | |
| 8/05/2015 | 4h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção. | | | | |
| 13/05/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 20/05/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 27/05/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |

Diário de Estágio(Junho)

| <i>Data</i> | <i>N.º de horas</i> | <i>Tarefas / actividades realizadas</i> | <i>Observações</i> | <i>O aluno (rubrica)</i> | <i>O monitor (rubrica)</i> | <i>Professor acompanhante (rubrica)</i> |
|-------------|---------------------|---|--------------------|------------------------------|--------------------------------|---|
| 3/06/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 5/06/2015 | 5h | - Acompanhei o circuito BMQ; - Estive na receção; - Dei a aula de localizada. | | | | |
| 6/06/2015 | 6h | - Fui ao evento “Festa das Cores” | | | | |

Anexo 3 – Observação e Relatório da aula de Localizada

FOLHA DE OBSERVAÇÃO

| Dia e Hora | Instituição | Professora | Número de alunos | Actividades | Material Utilizado |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 30/12/14 19h20 | BEMEQUER | Ana Andrade | 3 | Trabalho de força e resistência | Colchões |

| Elementos a observar | Sim | Não | Não sei |
|--|------------|------------|----------------|
| Cumprimentar os alunos no início da sessão | X | | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contextos e objectivos) no início | X | | |
| Plano e domínio da aula | | | |
| Aula preparada (existência de plano de sessão) | X | | |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | X | | |
| Confiança e segurança durante a aula | X | | |
| Tempo de organização (alunos e materiais) | X | | |
| Utilização de pausas | X | | |
| Comunicação | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | X | | |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço | X | | |
| Utilização de tom de voz agradável e perceptível | X | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos | X | | |
| Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício | X | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Contacto visual durante a comunicação com os alunos | X | | |
| Disposição dos alunos e do instrutor de controlo | | | |
| Colocação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Disposição adequada do professor em relação aos alunos | X | | |
| Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção | X | | |
| Instrução | | | |
| Apresentação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Descrição de como realizar o exercício | X | | |
| Apresentação de cuidados de segurança | X | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta | X | | |
| Correcção da postura corporal | X | | |
| Elogios aos alunos | X | | |
| Relação com os alunos | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | |
| Utilizar o nome dos alunos | X | | |
| Estar atento às intervenções dos alunos | X | | |
| Utilizar vocabulário positivo | X | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | X | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | X | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | X | | |
| Final da aula | | | |
| Despedida aos alunos no final da aula | X | | |
| Motivação no final para a aula seguinte | X | | |

Relatório da Aula de Localizada

Data: 30/12/2014

Objetivo: Tonificar todos os grupos musculares

Neste dia foi-me proposto a realização da aula de localizada. Decidi dar uma aula de GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas).

No início da aula dei um aquecimento de 7 minutos.

No decorrer da aula foram explicados os exercícios antes de cada módulo. Cada módulo continha 3 exercícios e esses 3 exercícios eram repetidos 3 vezes.

No primeiro módulo foram os glúteos, com tempo de exercício de 45 segundos e descanso de 10 segundos:

| |
|---|
| - Quatro apoios com a perna elevada em extensão |
| - Quatro apoios com a abdução da perna fletida |
| - Elevação do quadril |

No segundo módulo foram as pernas com tempo de exercício de 30 segundos e descanso de 10 segundos:

| |
|---|
| Lunge |
| Deitada com abdução horizontal da perna em extensão |
| Agachamento |

No terceiro módulo e por último foram os abdominais, estes tiveram um tempo de 45 segundos de exercício e 10 segundos de descanso:

| |
|------------------------------------|
| Abdominal oblíquo (perna cruzada) |
| Abdominal oblíquo (perna esticada) |
| Bicicleta |

No final da aula dei os alongamentos.

Aspetos positivos: Para a primeira aula que dei correu bastante bem e elas gostaram bastante. **Aspetos negativos:** Devia ter posto menos tempo nos exercícios, pois a aula prolongou-se um pouco.

Anexo 4 – Observação e Relatório da aula B'Lower

FOLHA DE OBSERVAÇÃO

| Dia e Hora | Instituição | Professora | Número de alunos | Actividades | Material Utilizado |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|------------------------------------|--|
| 06/11/14 10h | BEMEQUER | Ricardo | 4 | Trabalhar a zona inferior do corpo | Barra de 7,5kg 2 kettlebell de 5kg cada |

| Elementos a observar | Sim | Não | Não sei |
|--|------------|------------|----------------|
| Cumprimentar os alunos no início da sessão | X | | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contextos e objectivos) no início | X | | |
| Plano e domínio da aula | | | |
| Aula preparada (existência de plano de sessão) | X | | |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | X | | |
| Confiança e segurança durante a aula | X | | |
| Tempo de organização (alunos e materiais) | X | | |
| Utilização de pausas | X | | |
| Comunicação | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | X | | |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço | X | | |
| Utilização de tom de voz agradável e perceptível | X | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos | X | | |
| Demonstração de entusiasmo nos | X | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| momentos específicos do exercício | | | |
| Contacto visual durante a comunicação com os alunos | X | | |
| Disposição dos alunos e do instrutor de controlo | | | |
| Colocação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Disposição adequada do professor em relação aos alunos | X | | |
| Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção | X | | |
| Instrução | | | |
| Apresentação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Descrição de como realizar o exercício | X | | |
| Apresentação de cuidados de segurança | X | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta | X | | |
| Correcção da postura corporal | X | | |
| Elogios aos alunos | X | | |
| Atitude | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | |
| Utilizar o nome dos alunos | X | | |
| Estar atento às intervenções dos alunos | X | | |
| Utilizar vocabulário positivo | X | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | X | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | X | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | X | | |
| Encerramento | | | |
| Despedida aos alunos no final da aula | X | | |
| Motivação no final para a aula seguinte | X | | |

Relatório da aula B' Lower

Data: 6/11/2014

Objectivo: Trabalhar a zona inferior do corpo

Nesta aula dei um aquecimento entre os 6/7 minutos, onde não implicasse saltos e com o objectivo de aquecer mais a parte inferior.

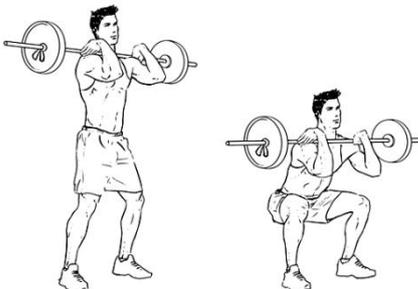
Os exercícios desta aula foram:

1- Lunge lateral com 7,5kg



- Barra atrás do pescoço e olhar dirigido para a frente;
- Pernas afastadas, mais do que a linha dos ombros;
- Descer para um lado do corpo, dobrando um dos joelhos enquanto a outra se encontra esticada;
- Quando sobe á posição inicial repete o exercício com a outra perna.

2- Agachamento Frontal com 7,5kg



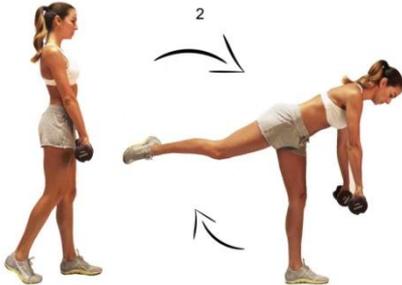
- Com um haltere apoiado no peito;
- Costas direitas e olhar dirigido para a frente;
- De seguida efetuar agachamentos.

3- Lunge com barra nas costas de 7,5kg



- Com a barra apoiada atrás do pescoço e pés afastados á largura dos ombros;
- Costas direitas e olhar dirigido para a frente;
- Com uma perna á frente e outra atrás, flete os joelhos até que o de trás quase toque o chão;
- Para voltar acima fazer força com a perna da frente e trocar de perna quando sobe;

4- Peso morto unilateral



- Uma kettlebell em cada mão de 5kg cada;
- Com os braços esticados, descer o tronco até o peso quase tocar o chão;
- Uma perna esticava atrás quando desciam o tronco e a outra mantia-se ligeiramente fletida;
- Quando voltavam acima trocavam de perna.

Estes exercícios foram explicados e demonstrados logo no início da aula.

Durante o decorrer da aula foi-se aumentando o tempo de exercício.

Foram adaptados exercícios para uma pessoa que tinha problemas de coluna. No exercício do lunge começou com uma barra de 2,5kg, mas devido aos problemas de coluna teve de passar a fazer com 2 halteres de 2kg cada.

Durante a aula notei dificuldades técnicas em quase todas as pessoas. No exercício do peso morto a maior dificuldade era elevar a perna de trás e mantê-la esticada. No exercício do agachamento a maior dificuldade era manter as costas direitas, pois o peso á frente fazia elas inclinarem-se para a frente.

No final da aula dei os alongamentos e algumas pessoas disseram que achavam que era pouco o peso que se tinha posto em cada exercício.

Aspetos positivos: Conseguimos adaptar bem os exercícios; Os exercícios foram bem direcionados para o que se pretendia.

Aspetos negativos: O peso era pouco em cada exercício.

Anexo 5 – Observação e Relatório da aula Power BMQ

FOLHA DE OBSERVAÇÃO

| Dia e Hora | Instituição | Professora | Número de alunos | Actividades | Material Utilizado |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 13/11/14 13h | BEMEQUER | Cláudia Duarte | 10 | Trabalho de força e de cardio | Steps Corda Discos de 5 kg |

| Elementos a observar | Sim | Não | Não sei |
|--|------------|------------|----------------|
| Cumprimentar os alunos no início da sessão | X | | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contextos e objectivos) no início | X | | |
| Plano e domínio da aula | | | |
| Aula preparada (existência de plano de sessão) | X | | |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | X | | |
| Confiança e segurança durante a aula | X | | |
| Tempo de organização (alunos e materiais) | X | | |
| Utilização de pausas | X | | |
| Comunicação | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | X | | |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço | X | | |
| Utilização de tom de voz agradável e perceptível | X | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos | X | | |
| Demonstração de entusiasmo nos | X | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| momentos específicos do exercício | | | |
| Contacto visual durante a comunicação com os alunos | X | | |
| Disposição dos alunos e do instrutor de controlo | | | |
| Colocação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Disposição adequada do professor em relação aos alunos | X | | |
| Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção | X | | |
| Instrução | | | |
| Apresentação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Descrição de como realizar o exercício | X | | |
| Apresentação de cuidados de segurança | X | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta | X | | |
| Correcção da postura corporal | X | | |
| Elogios aos alunos | X | | |
| Relação com os alunos | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | |
| Utilizar o nome dos alunos | X | | |
| Estar atento às intervenções dos alunos | X | | |
| Utilizar vocabulário positivo | X | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | X | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | X | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | X | | |
| Encerramento da aula | | | |
| Despedida aos alunos no final da aula | X | | |
| Motivação no final para a aula seguinte | X | | |

Relatório da aula Power BMQ

Data: 13/11/2014

Objetivo: Treino de alta intensidade

Nesta aula estive presente e a observar como era organizada e que tipo de exercícios implicava.

Na parte inicial da aula foram explicados os exercícios do aquecimento, que consistia em 3 exercícios de 2 voltas, com 40 segundos de trabalho e 20 segundos de descanso.

Os exercícios eram:

- Skipping Alto;

- Polichinelo;

- Corda.

Durante o aquecimento notei dificuldades tanto da parte técnica como da condição física.

Na parte fundamental da aula foram na mesma 3 exercícios mas de 4 voltas, com 40 segundos de trabalho e 20 segundos de descanso.

Os exercícios eram:

- Agachamento frontal com um disco de 5 kg ou 2,5kg;

- Lunge Saltado;

- Com um step subir e descer, fazer agachamento e de seguida fazer uma flexão com as mãos no step.

Durante os exercícios do lunge saltado e das flexões notei dificuldades tanto da parte técnica como da condição física.

No lunge saltado a maior dificuldade era o salto e trocar ao mesmo tempo de perna.

Nas flexões a maior dificuldade foi a força, em que tiveram de apoiar os joelhos no chão.

No final da aula dei os alongamentos.

Aspetos positivos: As pessoas gostaram, porque foi uma aula em que elas sentiram que gastaram energia.

Aspetos negativos: A parte técnica dos exercícios dificultou um pouco a execução dos mesmos.

Anexo 6 – Observação e Relatório do circuito Fit Workout

FOLHA DE OBSERVAÇÃO

| Dia e Hora | Instituição | Professora | Número de alunos | Actividades | Material Utilizado |
|--|--------------------|-------------------|-------------------------|---|--|
| 04/12/14 17h | BEMEQUER | Ricardo | 1 | Trabalhar todos os grupos musculares e parte cardiovascular | Steps Colchões Barra com 7,5kg Passadeira |
| Elementos a observar | | Sim | Não | Não sei | |
| Cumprimentar os alunos no início da sessão | | X | | | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contextos e objectivos) no início | | X | | | |
| Plano e domínio da aula | | | | | |
| Aula preparada (existência de plano de sessão) | | X | | | |
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | | X | | | |
| Confiança e segurança durante a aula | | X | | | |
| Tempo de organização (alunos e materiais) | | X | | | |
| Utilização de pausas | | X | | | |
| Comunicação | | | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | | X | | | |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço | | X | | | |
| Utilização de tom de voz agradável e perceptível | | X | | | |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos | | X | | | |
| Demonstração de entusiasmo nos | | X | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| momentos específicos do exercício | | | |
| Contacto visual durante a comunicação com os alunos | X | | |
| Disposição dos alunos e do instrutor de controlo | | | |
| Colocação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Disposição adequada do professor em relação aos alunos | X | | |
| Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção | X | | |
| Instrução | | | |
| Apresentação adequada dos alunos na sala | X | | |
| Descrição de como realizar o exercício | X | | |
| Apresentação de cuidados de segurança | X | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta | X | | |
| Correcção da postura corporal | X | | |
| Elogios aos alunos | X | | |
| Relação com os alunos | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | |
| Utilizar o nome dos alunos | X | | |
| Estar atento às intervenções dos alunos | X | | |
| Utilizar vocabulário positivo | X | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | X | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | X | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | X | | |
| Encerramento da aula | | | |
| Despedida aos alunos no final da aula | X | | |
| Motivação no final para a aula seguinte | X | | |

Relatório do circuito Fit Workout

Data: 4/12/2014

Objetivo: Trabalhar todos os grupos musculares

Neste dia apareceu uma jovem que não aparecia no ginásio á algum tempo.

Para o aquecimento antes de iniciar o circuito propusemos que a ativação funcional fosse na passadeira. Porém ela nunca tinha andado numa passadeira antes.

Os métodos utilizados para a ajudar a andar na passadeira foram:

1º - Explicámos como funcionava e para que serviam os botões com a pessoa em cima da passadeira;

2º - De seguida pusemos a passadeira a andar á velocidade 2kmh para ela se ir ambientando;

3º - Enquanto ela andava fomos dando feedbacks (“dê passos maiores”, “não se deixe ir para trás”, “olhar para a frente”)

4º - Depois de alguns minutos ela sentia-se mais confortável e pedimos para que ela fosse mexendo na máquina, aumentando e diminuindo a velocidade, para ela aprender a andar sozinha na passadeira.

5º - Quando ela já se sentia confortável, fomos dizendo para ela ir tirando uma mão do apoio e depois a outra.

No inicio do aquecimento ela andava em passinhos pequeninos com medo de cair e sempre agarrada aos apoios, durante o aquecimento ela foi melhorando rapidamente até que no final ela já se sentia confortável para estar sozinha na passadeira e andar normalmente como se estivesse a caminhar na rua.

No final do aquecimento foi fazer o circuito, mas como ela não vinha á algum tempo adaptámos os pesos e as voltas devido á sua preparação física.

Executou o circuito sempre com uma barra de 7,5kg e dissemos que seria melhor só fazer 2 voltas para ao outro dia não se sentir muito desgastada e se ir habituando aos poucos, mas apesar de não ir ao ginásio durante aquele tempo notei que a sua técnica era bastante boa a executar os exercícios.

Aspetos Positivos: Achei interessante saber como se podia ajudar uma pessoa a andar na passadeira pela 1ª vez; A colaboração dela foi muito boa e aprendeu bastante rápido.

Aspetos Negativos: Depois das 2 voltas ela não se sentia muito cansada, devíamos ter aumentado um pouco mais os pesos nalguns exercícios.

Anexo 7 – Observações Individuais

Ficha de Observação 1

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|--------------------|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | X | Peito "Aberto" | |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Os calcanhares saem do chão | | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | | Os pés estão totalmente apoiados no chão | X |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | X |
| | O movimento parte da perna da frente | | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | | Pés á largura dos ombros | X |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | | Pés virados para a frente | X |
| | | | O movimento parte da perna traseira | X |
| Flexões | Curva o tronco para trás | | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | X |
| | Entre as flexões deita-se no chão | | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | X |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | |
| | No final do exercício não efetua o salto | | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | Levanta-se e salta | X | |

Ficha de Observação 2

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | | Peito "Aberto" | X |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Os calcanhares saem do chão | | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | X | Os pés estão totalmente apoiados no chão | X |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | |
| | O movimento parte da perna da frente | X | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | | Pés á largura dos ombros | X |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | X | Pés virados para a frente | X |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | X | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | X |
| | Entre as flexões deita-se no chão | X | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | X |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | X |
| | No final do exercício não efetua o salto | | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | X |
| | Deixa cair muito a bacia | | Chutar os pés para trás | |
| | | | Posição de prancha | X |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | X |

Ficha de Observação 3

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|--|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | | Peito "Aberto" | X |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | | Pés á largura dos ombros | X |
| | Os calcanhares saem do chão | | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | | Os pés estão totalmente apoiados no chão | X |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | X |
| | O movimento parte da perna da frente | | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | | Pés á largura dos ombros | X |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | | Pés virados para a frente | X |
| | | | O movimento parte da perna traseira | X |
| Flexões | Curva o tronco para trás | | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | X |
| | Entre as flexões deita-se no chão | | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | X |
| | Deixa cair muito a bacia | | Corpo direito | X |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | X |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | X |
| | No final do exercício não efetua o salto | | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | X |
| | Deixa cair muito a bacia | | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | X |
| | | | Efetua uma flexão | X |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | X |

Ficha de Observação 4

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | X | Peito "Aberto" | |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Os calcanhares saem do chão | X | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | X | Os pés estão totalmente apoiados no chão | |
| Lunge | Pés virados para fora | X | O tronco deve estar ereto | |
| | O movimento parte da perna da frente | X | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | X | Pés á largura dos ombros | |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | X | Pés virados para a frente | |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | X | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | |
| | Entre as flexões deita-se no chão | X | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | X | Pés á largura dos ombros | |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | |
| | No final do exercício não efetua o salto | X | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | X |

Ficha de Observação 5

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | | Peito "Aberto" | X |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | |
| | Os calcanhares saem do chão | X | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | X | Os pés estão totalmente apoiados no chão | |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | X |
| | O movimento parte da perna da frente | X | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | X | Pés á largura dos ombros | |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | | Pés virados para a frente | X |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | |
| | Entre as flexões deita-se no chão | X | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | X |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | |
| | No final do exercício não efetua o salto | | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | X |

Ficha de Observação 6

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | X | Peito "Aberto" | |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | | Pés á largura dos ombros | X |
| | Os calcanhares saem do chão | | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | | Os pés estão totalmente apoiados no chão | X |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | X |
| | O movimento parte da perna da frente | | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | X | Pés á largura dos ombros | |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | X | Pés virados para a frente | |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | X |
| | Entre as flexões deita-se no chão | | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | |
| | Deixa cair muito a bacia | | Corpo direito | X |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | X |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | X |
| | No final do exercício não efetua o salto | | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | |
| | Deixa cair muito a bacia | | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | X |
| | | | Efetua uma flexão | X |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | X |

Ficha de Observação 7

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | X | Peito "Aberto" | |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | |
| | Os calcanhares saem do chão | X | Olhar para a frente | |
| | Joelhos apontados para dentro | X | Os pés estão totalmente apoiados no chão | |
| Lunge | Pés virados para fora | X | O tronco deve estar ereto | |
| | O movimento parte da perna da frente | X | Olhar para a frente | |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | X | Pés á largura dos ombros | |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | X | Pés virados para a frente | |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | X | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | X |
| | Entre as flexões deita-se no chão | X | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | |
| | Deixa cair muito a bacia | | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | X | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | |
| | No final do exercício não efetua o salto | X | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | |

Ficha de Observação 8

| | Erros mais comuns | | Técnica | |
|--------------------|--|---|---|---|
| Agachamento | Peito "Fechado" | | Peito "Aberto" | X |
| | Os joelhos passam a ponta dos pés | X | Pés á largura dos ombros | |
| | Os calcanhares saem do chão | | Olhar para a frente | X |
| | Joelhos apontados para dentro | X | Os pés estão totalmente apoiados no chão | X |
| Lunge | Pés virados para fora | | O tronco deve estar ereto | X |
| | O movimento parte da perna da frente | X | Olhar para a frente | X |
| | O joelho passa a ponta do pé da frente | | Pés á largura dos ombros | X |
| | O movimento feito com o tronco inclinado para a frente | | Pés virados para a frente | X |
| | | | O movimento parte da perna traseira | |
| Flexões | Curva o tronco para trás | | Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros | |
| | Entre as flexões deita-se no chão | | As mãos estão mais afastadas do que a largura dos ombros. | X |
| | Deixa cair muito a bacia | X | Corpo direito | |
| | | | A força executada parte apenas dos braços | |
| Burpee | Não dobra os joelhos para apoiar as mãos no chão | | Pés á largura dos ombros | X |
| | Não efetua uma flexão | X | Coloca as mãos no chão á frente do corpo | X |
| | No final do exercício não efetua o salto | X | Dobrar os joelhos para apoiar as mãos no chão | X |
| | Deixa cair muito a bacia | | Chutar os pés para trás | X |
| | | | Posição de prancha | X |
| | | | Efetua uma flexão | |
| | | | Chuta os pés de volta para a frente | X |
| | | | Levanta-se e salta | |

