



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Rita Branco

junho | 2015

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



Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto

Discente:

Ana Rita Branco

5007693

Ano letivo 2014/2015

Guarda, Junho 2015

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Professor Orientador:

Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Ana Rita Branco

Guarda, Junho 2015

Ficha de Identificação

Aluno Estagiário

Ana Rita Machado Branco

Local de Estágio

Knock Out Health Club

Morada

Knock Out Health Club

Rua Direita Aradas 22-r/c

3810-001 – Aveiro

Data de Início e Fim de Estágio

9 de Outubro 2014 – 29 de Maio 2015

Nome e Grau Académico do Supervisor

Sara Nogueira, Licenciada em Educação Física e Desporto e Mestre em Educação Física no Ensino Básico e Secundário no ISMAI

Orientador de Estágio

Mestre Bernardete Jorge

Agradecimentos

No decorrer do último ano foram muitas as pessoas que me influenciaram positivamente no processo de aprendizagem e apoiaram a realização deste Estágio. As suas intervenções foram fundamentais para a conclusão desta etapa académica.

Aqui ficam os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que direta ou indiretamente, contribuíram para a minha formação e conclusão da licenciatura em Desporto.

- Inicialmente gostaria de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente, a todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela minha evolução;
- Agradeço à entidade de estágio pelo seu acolhimento e disponibilidade no meu processo de aprendizagem;
- À professora Mestre Bernardete Jorge, por ser minha orientadora de estágio, pela sua dedicação e conhecimento transmitido. Pela sua total disponibilidade e auxílio em todos os momentos.
- À instrutora Sara Nogueira, por ser minha tutora de estágio, pela sua ajuda e orientação na entidade acolhedora de estágio.
- À instrutora Mariana Pires, por me acolher e incluir em todas as aulas. Pela sua orientação, conselhos e transmissão de conhecimentos nas mais diversas modalidades.
- Aos meus pais, avós e família que se demonstraram sempre disponíveis para ajudar em qualquer situação. Pela compreensão, confiança e apoio incondicional.
- Aos meus amigos pela sua compreensão e apoio fundamental em todos os momentos deste percurso académico.

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, para a obtenção da Licenciatura em Desporto, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, pela discente Ana Rita Branco, com orientação da Professora Mestre Bernardete Jorge. Este documento pretende relatar todos os acontecimentos ao longo do estágio e justificar cientificamente, todas as intervenções. O documento contém, inicialmente, uma introdução aos temas abrangidos ao longo do estágio, seguida da caracterização da entidade acolhedora. Neste ponto refiro alguns aspetos como os recursos humanos, materiais e instalações disponíveis. Específico as modalidades, defino as fases de intervenção e planeamento anual de atividades. Após a primeira parte, justifico com bibliografia relevante as intervenções feitas por mim. Este ponto está dividido em Atividades de Academia e Avaliação e Prescrição do Exercício Físico onde abordo temas como o fitness, princípios básicos para a prescrição, treino para perda calórica. Posteriormente, descrevo o projeto desenvolvido para a promoção da atividade física, seguido do balanço final. Na conclusão reflito sobre o trabalho desenvolvido e dificuldades sentidas. Faço referência as aprendizagens e aspetos que poderia melhorar num possível estágio profissionalizante.

Palavras-chave: atividades de academia, exercício físico, estágio, avaliação

Índice

Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas.....	VIII
Glossário	IX
1.Introdução	1
2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	4
2.1. Recursos Humanos	5
2.2. Praticantes e Clientes	6
2.3. Recursos Materiais	7
2.3.1. Materiais da Sala de Cardiofitness e Musculação	7
2.3.2. Materiais em salas de grupo	8
2.3.3. Materiais da Piscina	8
2.3.4. Materiais Sala de Pesos Livres.....	9
2.3.5. Materiais Sala de Cycling.....	9
2.3.6. Materiais Sala de Avaliação.....	10
2.3.7. Materiais Sala de Treino Funcional.....	10
2.4. Modalidades e Serviços.....	12
2.5. Ficha de Identificação do Tutor de Estágio da Instituição Acolhedora.....	15
3.Objetivos e Planeamento do Estágio	17
3.1. Definição da Área e Fases de Intervenção	17
3.2. Objetivos de Estágio.....	18
3.3. Planeamento Anual e Horário de Estágio.....	20
3.4. Planeamento de Objetivos	21
4. Atividades Desenvolvidas	23
4.1. Aulas de Grupo	23
5. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	26
6. Projeto para a Promoção da Atividade Física	38
6.1. Planeamento de Atividades Desenvolvidas.....	39
6.2. Balanço Final do Projeto.....	40
7. Reflexão Final	43

8. Referencias Bibliográficas	45
9. Anexos.....	43

Índice de Figuras

Figura 1 – Localização Geográfica	4
Figura 2- Organigrama Knock Out Health Club	5
Figura 3 – Clientes ativos.....	6
Figura 4 – Sala de Musculação e Cardiofitness	8
Figura 5- Sala de aulas de grupo	8
Figura 6- Piscina	9
Figura 7- Sala de pesos livres.....	9
Figura 8- Sala Cycling	10
Figura 9- Sala de Avaliação	10
Figura 10 – Sala de Treino Funcional	11
Figura 11- Determinação de objetivos trimestrais	21
Figura 12- 1º, 2º e 3º Sessão.....	31

Índice de Tabelas

Tabela 1- Composição das Salas de Cardiofitness e Musculação.....	7
Tabela 2- Sala de aulas de grupo.....	8
Tabela 3- Piscina	8
Tabela 4- Sala de pesos livres	9
Tabela 5- Sala de Cycling	9
Tabela 6- Sala de Avaliação.....	10
Tabela 7- Sala de Treino Funcional	10
Tabela 8- Dados antropométricos	27
Tabela 9- Aptidão Física	29
Tabela 10- Indivíduo A	32
Tabela 11- Indivíduo B	32
Tabela 12- Indivíduo C	32
Tabela 13- Indivíduo D	32
Tabela 14- Planeamento de atividades	39

Glossário

ACE- American Council on Exercise

ACSM – American College of Sports Medicine

AFAA- American Fitness & Aerobic Association

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IDEA- Internacional Dance & Exercise Alliance

KO – Knock Out Health Club

TRX – Total-body Resistance Exercise

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio, inserido no plano do 3º ano do curso de Desporto, com a orientação da Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge, no ano letivo 2014/2015, com o objetivo de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação superior. Escolhi o Knock Out Health Club como entidade de estágio, uma vez que este ginásio tem uma oferta de serviços variada. Atendendo ao meu gosto pelas atividades grupo, optei por este espaço pelo facto de ter modalidades diferentes das que tinha tido contacto ao longo da unidade curricular Atividades de Academia. Foi através das aulas lecionadas que me interessei por algumas modalidades, como por exemplo, o Zumba Fitness. Outro dos motivos que me levou a escolher esta entidade foi a proximidade com a minha residência.

Para concretização deste estágio foi necessário elaborar uma planificação estruturada. Esta consistiu num planeamento anual (Anexo II) onde está descrito a data de início e final deste. Na sua constituição ficaram relatados os momentos de avaliação e férias letivas.

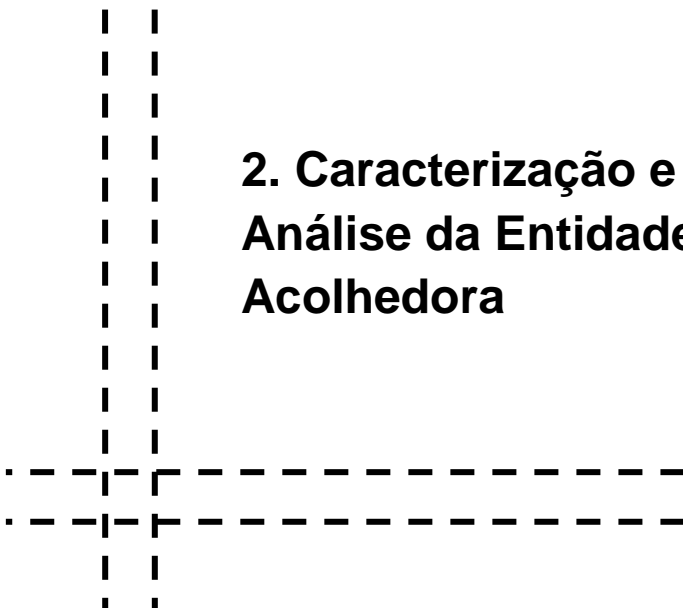
O propósito desta unidade curricular é a aplicação prática de todos os conteúdos lecionados, através do contato com vários tipos de mercado de trabalho. Esta relação direta com a realidade foi uma mais-valia para mim como profissional na área da saúde e bem-estar.

Este relatório está organizado segundo a estrutura proposta pelo GFUC da unidade curricular. Numa primeira abordagem, realizo a caracterização e análise da entidade acolhedora, relatando os fatos de maior relevância para a apresentação da organização. De seguida apresento os objetivos e respetivo planeamento do estágio, onde defino os objetivos gerais e específicos propostos, as áreas de intervenção e a calendarização das atividades. O horário de estágio também se encontra neste ponto.

Posto isto, começo por justificar os planeamentos das aulas de grupo e avaliações e prescrições de exercício físico. Como exemplo das várias modalidades orientadas, decidi colocar um plano de aula. Na vertente de sala de exercício, avaliei quatro indivíduos e acompanhei-os ao longo dos meses, segundo os planos de treino prescritos. Como exemplo selecionei um plano semanal, de um dos indivíduos

avaliados. Seguidamente faço a reflexão dos resultados obtidos. Abordo também o projeto de estágio, desenvolvido para a promoção da prática do exercício físico.

Concluo com as reflexões finais, explicando as aprendizagens efetuadas, dificuldades encontradas e aspetos superados. Reflito sobre a minha autoavaliação com a perspetiva de melhorar as capacidades desenvolvidas ao longo do estágio.



2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

2. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Aveiro é uma cidade portuguesa, com cerca de 78 450 habitantes. O ginásio Knock Out Health Club (KO) está situado freguesia de Aradas, Rua Direita Aradas 22-r/c, em Aveiro. Situado perto a um centro comercial, Glicínias, o KO tem uma grande afluência. Com mais de 100 aulas de grupo por semana, equipamentos de última geração, bom iluminação, com 100% de luz natural, piscina interior climatizada, jacuzzi de grandes dimensões, planos nutricionais personalizados, planos de treino individuais e acompanhamento constante. Esta instituição oferece excelentes condições e garante um ambiente próximo entre os profissionais e clientes. (Knock Out, s/ data)

O conceito do ginásio Knock Out Health Club surgiu por parte de Raul Lemos. Tendo sido atleta de competição de kickboxing durante vários anos, chegando mesmo a ser campeão mundial. A atribuição do nome ao espaço encontra-se associada à prática, uma vez que as suas provas terminavam geralmente por KO, Knock-Out. Quando a instituição iniciou o seu percurso a 1 de maio em 1995, destinava-se exclusivamente às práticas associadas a desportos de combate, nomeadamente kickboxing. Para além desta atividade existiam espaços reservados para o trabalho cardiovascular e musculação inerentes aos praticantes destes desportos. Contudo, ao longo dos anos, os responsáveis sentiram necessidade de diversificar a oferta aos seus clientes. Como resposta, introduziram o conceito de fitness, incluindo várias modalidades que lhe são essenciais. O Knock Out Health Club é hoje uma empresa que fornece serviços na área da atividade física. (Knock-Out, s/data)



Figura 1 – Localização Geográfica

Fonte: <http://www.ko-healthclub.com/#contactos/>

2.1. Recursos Humanos

O Knock Out Health Club é constituído por professores devidamente qualificados que dirigem diversas modalidades relacionadas com o fitness. Maioritariamente, os instrutores têm licenciatura em Educação Física ou Desporto, contudo aqueles que não a possuem, têm formações específicas que lhes permitem orientar as aulas.

A título pessoal, resta acrescentar que todos profissionais da instituição se demonstraram completamente disponíveis o auxílio em tudo o que fosse necessário. Sendo a fase mais complexa do estágio, a integração na entidade, a equipa foi essencial para que esta acontecesse da melhor forma.

Na seguinte figura encontra-se a organização dos recursos humanos da instituição:



Figura 2- Organigrama Knock Out Health Club

2.2. Praticantes e Clientes

O ginásio Knock Out Health Club existe desde 1995, tendo-se tornado um espaço conceituado na cidade de Aveiro. Por esta instituição passaram 11480 clientes inscritos. Atualmente existem 1363 clientes ativos, dos quais 676 são do sexo feminino e 687 do sexo masculino. Caracterizada pelo ambiente familiar, a instituição preocupa-se com a fidelização dos clientes e o seu bem-estar.

Apesar da implementação deste ginásio ter sido feita numa localidade onde existe muita concorrência, vários ginásios e clubes de renome, o Knock Out Health Club conseguiu assumir uma posição importante no mercado. A prova do seu sucesso é o número de clientes inscritos desde a sua abertura até aos ativos.

Na seguinte figura encontra-se uma sugestão de apresentação dos dados relativos aos clientes ativos do sexo masculino e feminino de todas as idades:



Figura 3 – Clientes ativos

2.3. Recursos Materiais

O ginásio “Knock-Out Health Club” é composto por vários estúdios para as demais modalidades existentes. Tem seis espaços, uma piscina, uma sala de avaliação física, um jacuzzi, uma receção e uma sala de nutrição. Em relação aos estúdios, cada um é dedicado a uma certa modalidade/atividade. O material encontra-se em excelentes condições.

2.3.1. Materiais da Sala de Cardiofitness e Musculação

Na seguinte tabela está apresentado o material de cardiofitness e musculação:

Tabela 1- Composição das Salas de Cardiofitness e Musculação

Composição das Salas de Cardiofitness e Musculação

Bicicleta Estáticas	5
Remo	2
Elíptica	3
Passadeira	12
Vario	3
Top Xp	1

Máquinas	
Supino Shoulder	Abductor Chin Dip
Press Adjustable	Arm Extension Chest
Bench Chest Press	Press
Leg Press Pull Down	Adductor Scott Bench
Crunch bench Rotary	Arm Curl Low Row
Calf	Glute Lower Back
Chest Press Olympic	Leg Extension Leg
Half Rack Shoulder	Curl
Press Leg Curl	Leg Press Rotary
Low Row Total	Torso Adductor
Abdominal Pectoral	Vertical Traction
Machine Leg	Multi Hip Abductor
Extension	Dual Adjustable
	Pulley



Figura 4 – Sala de Musculação e Cardiofitness

Fonte: <http://www.ko-healthclub.com/#clube/instalacoes> (visualizado em 2014)

2.3.2. Materiais em salas de grupo

Na seguinte tabela está apresentado o material da sala de aulas de grupo :

Tabela 2- Sala de aulas de grupo

Steps	26
Discos de 5kg	44
Discos de 2,5 kg	37
Discos de 1kg	44
Halteres de 1kg	25
Halteres de 2kg	13
Halteres de 3 kg	16
Halteres de 4kg	13
Pares de caneleiras	52
Colchões	25

Na figura 5 está representada uma das salas para aulas de grupo.



Figura 5- Sala de aulas de grupo

Na seguinte tabela está apresentado o material disponível para atividades aquáticas :

2.3.3. Materiais da Piscina

Tabela 3- Piscina

Hirobikes	15
Arcos	7
Esparguetes	20

Na figura 6 está a representada a piscina e o jacuzzi.



Figura 6- Piscina

2.3.4. Materiais Sala de Pesos Livres

Na seguinte tabela está apresentado o material da sala de pesos livres:

Tabela 4- Sala de pesos livres

Halteres:

30kg	12kg	16kg
32kg	14 kg	20kg
22kg	10 kg	18kg
24 kg	28kg	26kg



Figura 7- Sala de pesos livres

2.3.5. Materiais Sala de Cycling

Na seguinte tabela está apresentado o material da sala de cycling:

Tabela 5- Sala de Cycling

Bicicletas de cycling	34
-----------------------	----

Na figura 8 está representada a sala de cycling.



Figura 8- Sala Cycling

2.3.6. Materiais Sala de Avaliação

Na seguinte tabela está apresentado o material da sala de avaliação:

Tabela 6- Sala de Avaliação

Cicloergómetros	2
Máquinas de avaliação de flexibilidade	2 de flexibilidade posterior 2 de flexibilidade anterior
Aparelhos abdominais	2
Balanças de Bioimpedância	2

Na figura 9 está representada a sala de avaliações físicas.



Figura 9- Sala de Avaliação

2.3.7. Materiais Sala de Treino Funcional

Na seguinte tabela está apresentado o material da sala de treino funcional:

Tabela 7- Sala de Treino Funcional

Barras	
Cordas	2

Steps	32
Trampolins	42
Colchões	24
Bola medicinal	3
TRX	13
Cabos elásticos	22
Discos	20 de 10kg 62 de 2,5kg 56 de 1,25kg 66 de 5kg
Equalizeres	2
Halteres	
Ketelbels	
Barras	
Caneleiras	
Bolas “body vibe”	

Na figura 10 está representada outra sala para aulas de grupo e treino funcional.



Figura 10 – Sala de Treino Funcional

2.4. Modalidades e Serviços

As aulas de grupo disponíveis no ginásio são as seguintes modalidades:

Aqua Zumba é uma aula construída para adaptar os movimentos dentro de água aos ritmos latinos (Knock-Out, s/data).

BODYBALANCE™ é o treino de Yoga, Tai Chi e Pilates que aumenta a flexibilidade e a força e o deixa com uma sensação de calma e focado. Respiração controlada, alto nível de concentração, movimentos e posturas cuidadosamente estruturadas em sintonia com a música criam um treino holístico que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio (Les Mills, 2015).

O **BODYPUMP™** é a aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Este treino de 60 minutos trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os presses, as elevações e os curls (Les Mills, 2015).

BODYVIVE 3.1 é a combinação ideal de cardio, força e treino do core. Com aulas de 45 ou 55 minutos, o programa é a opção certa para pessoas ocupadas e sempre em movimento (Les Mills, 2015).

Cycling é uma aula de grupo realizada ao som de música numa bicicleta estática.(Knock-Out, s/data).

GAP é uma aula aeróbica que canaliza o trabalho efetuado para os músculos inferiores, glúteos e abdominais. Através desta combate-se as gorduras localizadas, alcança-se a tonificação muscular o que contribui para um consequente bem-estar geral do global do corpo humano (Knock-Out, s/data).

Hidrogenástica é uma aula de condicionamento geral, com coreografia e música, que se realiza dentro da piscina. A participação nestas aulas acarreta imensos benefícios tais como, a tonificação muscular, através da realização de um treino cardiovascular

completo; permite melhorar a postura corporal e actua de forma positiva no combate a determinadas patologias (Knock- Out, s/data).

Hidro Bike Actividade que se desenvolve na água recorrendo à utilização de uma bicicleta estática. A mesma, permite desenvolver a capacidade aeróbia e anaeróbia, força e resistência (Knock-Out, s/data).

Kick Boxing é uma modalidade de combate onde se torna imprescindível a utilização dos punhos e dos membros inferiores. A sua prática permite, aumentar a capacidade física em geral; desenvolver e aperfeiçoar o domínio mental, nomeadamente a concentração, bem como a agilidade e coordenação, e permite instruir o praticante com conhecimentos que apesar de serem bastante úteis para a sua prática, são igualmente proveitosos no quotidiano para a sua defesa pessoal (Knock-Out, s/data).

Localizada são aulas direcionadas para o aumento da resistência muscular através do trabalho de potência e força. A melhoria da condição física e tonificação muscular são alguns dos benefícios deste treino (Knock- Out, s/data).

Natação é um desporto que pode ser praticado por pessoas com diversas condições físicas, isto é, tanto podem praticar natação os atletas de alta-competição, como os idosos, as crianças e até mesmo as grávidas. Esta atividade contribui para o aumento da coordenação motora, para o aumento da resistência cardiovascular e possibilita que grande parte os músculos existentes no corpo humano possam ser exercitados (Knock-Out, s/data).

Natação para bebés são aulas que podem ser frequentadas por bebés com idades compreendidas entre os três meses e os três anos de idade. Através da prática da mesma pretende-se que a criança desenvolva a sua coordenação motora, sensorial e as suas capacidades de sociabilização (Knock-Out, s/data).

POWERJUMP™ é um programa de ginástica em grupo que utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular. É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que nos fazem sentir como crianças a pular sobre uma superfície elástica (Les Mills, 2015).

Pilates é uma aula de grupo direcionada para a melhoria da postural corporal, redução do perímetro abdominal e aumento da consciência do corpo, utilizando o seu próprio peso (Knock-Out, s/data).

SH'BAM™ é a aula certa para ficar em forma e conseguir trazer ao de cima a estrela que existe dentro de si, mesmo que a dança não seja algo natural na sua vida. Ao som dos atuais êxitos, as músicas mais ouvidas nas discotecas de todo o mundo e os ritmos latinos mais modernos, SH'BAM™ é a última novidade para fazer exercício de forma divertida e social (Les Mills, 2015).

Stretching é a execução de trabalho muscular localizado, tendo por objectivo o aumento da força através da realização de trabalho de potência e cargas médias. A perda de peso, o melhoramento da condição física e a tonificação corporal são alguns dos benefícios da prática de Stretching (Knock-Out, s/data).

Treino Funcional é uma aula de treino de grande intensidade, recorrendo ao peso corporal ou pesos livres. Tem como principais benefícios a perda de calorias e fortalecimentos muscular (Knock-Out, s/data).

TRX é caracterizado por ser um treino em suspensão. Utiliza várias forças promovendo uma maior intensidade de treino e fortalecimento dos músculos e estruturas articulares. (Knock-Out, s/data).

Zumba é uma aula de grupo que utiliza ritmos latinos conjugados com movimentos de fitness. O treino é essencialmente cardiovascular (Knock-Out, s/data).

Para além das aulas descritas anteriormente, o ginásio dispõe de salas direcionadas para o cardiofitness, musculação, treino funcional, piscina climatizada, banho turco e sauna. Como complemento e não menos importante, está disponível o acompanhamento nutricional personalizado por profissionais competentes. A avaliação individual é feita entre estas duas componentes: o exercício físico e a nutrição/suplementação.

2.5. Ficha de Identificação do Tutor de Estágio da Instituição Acolhedora

1. Nome: Sara Isabel Duarte Nogueira

Nº da cédula profissional : 24926

Validade: 10/01/2019

2. Formação Académica

Julho de 2009 , Licenciatura em Educação Física e Desporto, ISMAI

Dezembro de 2011, Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ISMAI

3. Função na Instituição

Diretora Técnica

4. Experiência Profissional na Área

Julho 2009 – licenciatura em educação física e desporto (ISMAI)

Dezembro 2011 – mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário

2009 a 2011 – instrutora de cardiofitness e musculação, professora de natação e de hidroginástica no ginásio In Action Wellness Centre em Ermesinde

Setembro de 2011 a Junho de 2012 – professora aec’ na escola eb1 de paradela – Águeda

Setembro de 2011 até a data , treinadora de ginástica artística no clube ADA (associação desportiva de Aveiro)

Setembro de 2011 a Junho 2014 instrutora de cardiofitness e musculação no ginásio

Músculos e companhia

Diretora técnica no Knock Out Health Club desde 2014 ate à data



**3. Objetivos e
Planeamento do
Estágio**

3. Objetivos e Planeamento do Estágio

3.1. Definição da Área e Fases de Intervenção

Sendo a capacidade cardiorrespiratória uma das componentes fulcrais da aptidão física, a realização de exercícios ativos para os grandes grupos musculares é a base para a sua potencialização.

Na musculação, o trabalho é realizado com máquinas (das mais diversas formas) e com halteres. O planeamento do treino deve ser construído de acordo com as capacidades do indivíduo que executará a atividade, garantindo a segurança do mesmo.

O acompanhamento nutricional personalizado é um dos serviços disponíveis no ginásio para reeducar a alimentação e oferecer uma avaliação individual mais pormenorizada.

Deste modo as áreas de intervenção foram as aulas de grupo e sala de exercício, tendo como objetivo o domínio completo da prescrição do exercício físico. As fases de intervenção foram:

Observação – o estagiário deverá observar as aulas/accompanhamento e preencher a ficha de intervenção pedagógica.

Coorientação – o estagiário deverá passar por “sombra” do profissional que dirige a aula/accompanhamento.

Orientação – o estagiário deverá planificar e orientar a aula/accompanhamento. A capacidade liderança, adaptação e comunicação são essências.

3.2. Objetivos de Estágio

O estágio tem como objetivo principal colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura. A aplicação em contexto real destes, é a chave para a dinamização no mercado de trabalho e construção de um bom profissional.

Assim sendo, os objetivos de aprendizagem são divididos em três grupos: objetivos gerais, objetivos específicos e objetivos pessoais.

Objetivos gerais

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada.
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

Objetivos específicos

- Capacitar e desenvolver capacidades comunicativas, de liderança e autonomia;
- Promover a investigação e conhecimento científico nos conteúdos abordados;
- Desenvolver capacidades na área do fitness e acompanhamento rigoroso e social dos clientes;
- Propor novas metodologias e aplicar conteúdos adquiridos.

Objetivos pessoais

- Saber analisar e caracterizar a organização estrutural das intervenções pedagógicas, recursos, tecnologias, funcionamento e meios de comunicação internos /externos;

- Intervir e prescrever planos individuais de treino/ dirigir aulas de grupo;

Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora.

3.3. Planeamento Anual e Horário de Estágio

O planeamento trata-se de uma declaração de intenções, podendo sofrer alguma alteração. A calendarização anual encontra-se em anexo (Anexo II) onde estão previstas as fases de intervenção, atividades formativas e avaliações.

A estruturação do horário teve em consideração as necessidades tanto da estagiária como da entidade acolhedora, uma vez que as aulas de grupo eram as mais procuradas e que necessitavam de um novo instrutor futuramente. A elaboração deste plano teve como objetivo preparar e potencializar a estagiária para um possível estágio profissional, sendo estas as modalidades que mais necessitavam de ser asseguradas. O horário de estágio segue em anexo (Anexo III). Este está estruturado com as 11,5 horas previstas, em contacto com aulas de grupo e sala de exercício.

3.4. Planeamento de Objetivos

Na seguinte imagem estão esquematizados os objetivos de acordo com as várias fases de intervenção:

Fase de Observação			Fase de Coorientação			Fase de Orientação		
1º Trimestre			2º Trimestre			3º Trimestre		
Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Objetivos: Observar várias aulas de grupo; Observar e analisar os métodos utilizados na sala de exercício físico; Dominar os conceitos e funções respetivas aos materiais máquinas das salas de exercício. Analisar as intervenções pedagógicas Promover e captar clientes para a prática do exercício físico através da organização de uma atividade/evento.			Objetivos: Coorientar aulas de grupo com o respetivo profissional; Adquirir capacidade comunicativa e vocabulário específico; Acompanhar os clientes na sala de exercício; Acompanhar a evolução de 4 clientes e ajustar os planos de treino; Promover a prática do exercício físico; Aumentar a capacidade de liderança.			Objetivos: Orientar aulas de grupo, efetuando os planeamentos das mesmas; Utilizar e dominar fluentemente vocabulário específico; Prescrever adequadamente o treino aos objetivos e características do cliente; Acompanhar os clientes na sala de exercício e reavaliação dos 4 clientes; Promover a prática do exercício físico; Promover a capacidade de improvisar.		

Figura 11- Objetivos trimestrais

Observações:

Os objetivos foram aspetos essenciais a serem alcançados no estágio.

**4. Atividades
desenvolvidas -
Academia**

4. Atividades Desenvolvidas

4.1 Aulas de Grupo

Na sociedade atual a procura de atividades recreativas é cada vez maior. A preocupação com a imagem e a associação de um corpo ideal aos exemplos dados pelos meios de comunicação, faz com que os ginásios tenham cada vez mais adesão. Os ginásios devem vender uma boa imagem e implementar medidas promotoras da atividade física, tendo profissionais exemplares daquilo que é ser “fitness”. Esta indústria é considerada um fenómeno sociocultural que envolve profissionais de todo mundo. O desenvolvimento deste trabalho exige que os instrutores e técnicos estejam ligados às áreas da fisiologia, avaliação e prescrição do exercício físico, biomecânica, nutrição e suplementação, anatomia, entre outras. Organizações como o American Council on Exercise (ACE), o American College of Sports Medicine (ACSM), Internacional Dance & Exercise Alliance (IDEA), a American Fitness & Aerobic Association (AFAA), a Les Mills, são responsáveis pela investigação e desenvolvimento de programas específicos para este mercado.

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM) define o termo fitness (Ceragioli, 2009) como sendo a capacidade para realizar atividade física de nível moderado a elevado, sem causar fadiga imprópria, e a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida.

Como para algumas pessoas não acham tão divertido a sala de exercício como uma aula em conjunto com outras pessoas, as aulas de grupo surgem como opção. Esta preferência pode ter vários motivos para além dos referidos, no entanto é possível verificar os fatores que tornam estas atividades de lazer mais apelativas.

Ao longo dos tempos, as aulas de grupo exigiram cada vez mais dos profissionais, tanto ao nível do planeamento bem como da originalidade e imaginação. A estruturação destas é direcionada para diferentes públicos-alvo, tendo em conta as suas características.

Atendendo às exigências dos clientes, o ginásio Knock Out Health Club investe cada vez mais nas modalidades disponíveis. Apostando num trabalho de excelência, esta entidade trabalha com a empresa portuguesa Manz.

Em 1991, a MANZ revolucionou o mercado do Fitness em Portugal. Hoje, é impossível dissociá-la dos melhores programas de treino e instrutores de elite do país. Representante oficial dos programas LES MILLS™, e responsável pelo desenvolvimento de um sistema único no mundo, de acompanhamento de ginásios e profissionais. Esta empresa disponibiliza coreografias previamente testadas por especialistas, garantindo o sucesso nas aulas de grupo. (Les Mills, 2015) Para além de coreografias e músicas, avalia os seus instrutores continuamente garantindo a formação qualificada. Estes programas devem ser seguidos rigorosamente. O trabalho com esta empresa veio ajudar os instrutores de fitness relativamente ao planeamento e estruturação das aulas de academia.

Nas aulas de grupo cumpro todas as fases de intervenção e orientei várias modalidades como: BodyVive, Sh’bam, Hidroginástica, Stretching, e Power Jump. Neste sentido observei doze aulas de grupo, coorientei onze aulas de BodyVive, duas de Hidroginástica, sete de Power jump, seis de Sh’bam e duas de Stretching. Em orientação dirigi oito de BodyVive, duas de Localizada e cinco de Sh’bam. Iniciei por pequenas faixas e fui adicionando mais ao longo do tempo, aumentando a dificuldade. No presente relatório selecionei um exemplo de um plano de aula de Sh’bam (Anexo IV).

“Um mundo em si mesmo, um domínio de ação que tem as suas próprias regras e significados” (Pereira, 2006). Seguindo esta linha orientadora, todos os programas disponibilizados pela Les Mills têm a sua própria estruturação e objetivos. O vocabulário é específico e os feedbacks são também padronizados. Sh’bam é uma aula de dança ao som de faixas, geralmente com músicas comerciais e escutadas em todo mundo. É um trabalho essencialmente cardiovascular que junta vários estilos de dança: contemporânea, salsa, merengue, hip hop, jazz, pop e house. As faixas são organizadas pela empresa, sendo a primeira faixa de aquecimento e a nona de retorno à calma. Na íntegra o trabalho realizado em qualquer uma delas é cardiovascular, promovendo a condição física dos seus alunos. Sendo esta uma aula predefinida e lançada por trimestres, não é possível justificar o seu planeamento.

Os benefícios desta modalidade são a melhoria da condição cardiorrespiratória, trabalho de grandes grupos musculares que proporciona uma maior perda calórica. Aumento da tonificação muscular e melhoria das capacidades coordenativas.

**5. Atividades
Desenvolvidas –
Avaliação e Prescrição
do Exercício Físico**

5. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico

Na área da saúde e da condição física, os profissionais devem dominar os princípios básicos de avaliação da aptidão física e da prescrição de exercícios. Têm de saber interpretar os resultados dos testes de condição física para planejar corretamente programas de exercícios cientificamente adequados. O objetivo é reduzir os riscos de doença e melhorar a saúde dos clientes a todos os níveis. Segundo Heyward (2013), a aptidão física é a capacidade de desempenhar atividades profissionais, recreativas e da vida diária sem ficar fatigado em excesso. Deve-se avaliar a resistência cardiorrespiratória, capacidade musculoesquelética, composição corporal e massa corporal, flexibilidade e equilíbrio. O objetivo destes testes é classificar o risco de doença, identificar os pontos fortes e os pontos fracos dos clientes para que se estabeleçam objetivos realistas.

No plano da avaliação e prescrição do exercício físico realizei avaliações somáticas a quatro indivíduos, prescrevendo os respetivos treinos segundo os seus objetivos. Apenas me foi possível acompanhar o indivíduo A e D. Como exemplo para o relatório de estágio, coloco a avaliação somática do indivíduo A e as suas sessões de treino semanais. Em anexo estão os restantes planeamentos dos outros clientes.

1º Momento – Avaliação

No dia 6 de fevereiro de 2015, pelas 16h00, realizei uma avaliação com duração de 45 minutos.

Inicialmente cumprimentei o cliente e expliquei que a avaliação e posterior sessão de treino seria acompanhada/avaliada pela minha tutora de estágio Mariana Pires. Procedeu-se à identificação do cliente:

Indivíduo A

Data de Nascimento: 23-10-1992 Idade: 23

Email: juanna_tls@hotmail.com Sexo: feminino

Observações:

Procurou o ginásio para perder peso, melhorar a sua condição física e melhorar a sua imagem.

Já não pratica atividade física à 3 anos.

Nunca teve nenhuma lesão.

Tem disponibilidade ir 2 a 3 vezes ao ginásio. (sessão de treino em complemento com aulas de grupo)

Introdução dos dados antropométricos pedidos pelo **Wellness System™**

Tabela 8- Dados antropométricos

Data da Avaliação	1º momento – 06-02-2015
Altura	160cm
Peso Corporal	62,8 kg
IMC	24,5
% Massa Gorda	32,6 %
Massa Magra (kg)	40.1 kg
% Água	47.5 %

A medição de pregas e avaliação destes dados antropométricos foram feitos antecipadamente pelo nutricionista, utilizando a balança de bioimpedância como instrumento de medição.

Para uma avaliação correta do estado físico da cliente, o primeiro teste efetuado foi o teste do VO₂ máximo (consumo máximo de oxigénio). Este teste tem como objetivo saber como se encontra a capacidade cardiorrespiratória do cliente. Sendo esta a capacidade que o coração, os pulmões o sistema circulatório têm de fornecer oxigénio e nutrientes para os músculos funcionarem de forma eficaz. A resistência cardiorrespiratória é a capacidade aeróbia.

Seguindo o protocolo estabelecido pelo ginásio, utilizei o teste sub-máximo onde obtive a estimativa do VO₂ max. Para tal foi utilizado o Teste Astrand, onde o objetivo era atingir o equilíbrio entre o trabalho produzido e o oxigénio consumido. A

média da frequência cardíaca no último minuto e a carga (valores dados no cicloergómetro), são o valor de VO₂ máx.

Para tal foi necessário colocar o cardiofrequencímetro no cliente e aguardar que a chave (wellness system) fizesse a ligação com o cicloergómetro (bicicleta). Esta prova foi feita numa bicicleta, onde o cliente manteve a frequência cardíaca entre os 120 e as 150bpm.

VO₂ max. = 22 ml/kg/min (ideal 26 -27ml/kg/min)

No final do teste, a cliente apresentou sinais de cansaço e mostrou-se com uma respiração um pouco ofegante.

De seguida foi feito o teste de aptidão muscular. Este consiste numa avaliação a resistência muscular que se relaciona com a capacidade de um músculo manter os níveis de força submáxima por períodos prolongados. Para tal foi utilizado o teste do abdominal, onde a cliente durante um minuto deve fazer o maior número possível de abdominais.

Neste teste o indivíduo posicionou-se de decúbito dorsal, com os membros inferiores fletidos(90graus) e os membros superiores, ou fletidos e mãos na cabeça ou esticados ao longo do tronco.

Tempo: 1 minuto

Abdominais: 5 (fraco)

O seguinte teste foi o de flexibilidade. Segundo (HEYWARD, V. 2013) esta é a habilidade de mover uma articulação ou várias delas suavemente ao longo da amplitude completa do movimento. A flexibilidade é limitada por fatores como estrutura óssea da articulação, tamanho e força dos músculos, ligamentos e outros tecidos conjuntivos. Foi feito o teste de flexibilidade, teste modificado de sentar e alcançar (Hoeger, 1989), utilizando a caixa de flexibilidade. Para realizar esta avaliação o cliente teve de se descalçar, sentar e colocar os pés bem apoiados na caixa. Efetuou a inspiração e no momento de expiração deve tentar alcançar o mais longe possível, com uma mão sobre a outra.

Flexibilidade: 20 (fraco)

Posto a avaliação, foram introduzidos os dados no sistema e gravados posteriormente na chave do cliente. A análise dos resultados aos testes relativos à condição física estavam fora da zona recomendada, sendo necessário prescrever um plano de treino que estimulasse a capacidade cardiorrespiratória, capacidade musculoesquelética, composição corporal e flexibilidade. Os gráficos do sistema mostraram e compararam os resultados do cliente com dados normativos. Deste modo foi fácil identificar os pontos fortes e fracos da cliente, assim como as componentes físicas que devia melhorar. Na comparação são relevantes fatores como padrões idade-sexo.

Deve ser repensada a alimentação da cliente, analisando o consumo calórico diário e sugerir a marcação de uma consulta com o nutricionista disponível. Podemos também discutir forma de aumentar o nível de atividade física da cliente encontrando algumas atividades das quais ela goste e possa realizar em complemento às sessões de treino que lhe serão prescritas.

Tabela 9- Aptidão Física

Testes de Aptidão Física	Resultados
Resistência Cardiorrespiratória	22 ml/kg/min (fraco)
Aptidão Muscular (Abdominal)	5 (fraco)
Flexibilidade	20 (fraco)

Posto isto, foram prescritas 3 sessões de treino em conjunto com as aulas de grupo que o cliente teria de realizar.

Passo apresentar os planos de treino relativos ao Indivíduo A:

Emagrecimento patamares 3x semana - nível 1 - Nível 1

Sessão 1

8 exercícios 74 minutos 1125 MOVES \rightarrow 112 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



08:00 min Nível 6

2 - Leg extension EIt+ - Extensão de pernas



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

Isométrico

3 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 5
02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 7
02:00 min Nível 6

4 - Chest press EIt+ - Supino sentado



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

5 - Halteres - Pull over no banco reto



15 rep(s) x 4 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 4 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 4 kg x 30 seg.

6 - Run - Exercício com objetivo tempo



12:00 min 5 km/h 12 %

7 - Exercício livre - Flexão com torção do abdômen - perna cruzada



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

8 - Exercício livre - Prancha lateral - sobre antebraço



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 2

9 exercícios 76 minutos 999 MOVES 365 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



10:00 min Nível 5

2 - Adductor EIt+ - Adução



20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.

3 - Multi hip Sel - Adução da perna direita



20 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.

4 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 10
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 9

5 - Shoulder press EIt+ - Desenvolvimento de ombro



15 rep(s) x 15 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 15 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 15 kg x 30 seg.

6 - Barra - Remada vertical



15 rep(s) x 12,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 12,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 12,5 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



12:00 min 5 km/h 0 %

8 - Banco abdominal - Flexão do abdômen



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

9 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.



Figura 12- 1º, 2º e 3º Sessão

Uma vez que os resultados dos testes de aptidão física foram todos inferiores aos valores ideais, as sessões de treino foram prescritas de modo a melhorar a resistência cardiorrespiratória, aptidão muscular e flexibilidade. O objetivo da cliente era essencialmente perda de peso.

Resultados

As avaliações somáticas que efetuei para o Indivíduo A, B, C e D seguiram o mesmo protocolo, estipulado pelo ginásio Knock Out Health Club. Assim sendo, utilizei os mesmos processos de avaliação. De seguida estão apresentados os resultados dos diferentes momentos de avaliação e reavaliação dos indivíduos.

Tabela 10- Indivíduo A

Data da Avaliação	1º momento – 06-02-2015	2º momento – 07-05-2015
Altura	160cm	160cm
Peso Corporal	62,8 kg	61,2 kg
IMC	24,5	23,8
% Massa Gorda	32,6 %	28,8%
Massa Magra (kg)	40,1 kg	41,4 kg
% Água	47,5 %	50,2 %

Tabela 11- Indivíduo B

Data da Avaliação	1º momento – 21-11-2014	Não compareceu ao 2º momento - 19-02-2015
Altura	160cm	
Peso Corporal	69,4 kg	
IMC	27,1	
% Massa Gorda	26,0 %	
Massa Magra (kg)	48,8 kg	
% Água	52,9 %	

Tabela 12- Indivíduo C

Data da Avaliação	1º momento – 06-02-2015	Não compareceu ao 2º momento - 15-05-2015
Altura	154cm	
Peso Corporal	72,6 kg	
IMC	30,8	
% Massa Gorda	39,3 %	
Massa Magra (kg)	41,9 kg	
% Água	42,7 %	

Tabela 13- Indivíduo D

Data da Avaliação	1º momento – 18-02-2015	2º momento - 14-05-2015
Altura	164cm	164 cm
Peso Corporal	62 kg	61,3 kg
IMC	23,1	22,8
% Massa Gorda	26,1 %	27,3 %
Massa Magra (kg)	43,5 kg	42,3 kg
% Água	42,7 %	51,1 %

Atualmente o culto do corpo e a prática desportiva tornaram-se tendências na sociedade. A preocupação com a saúde e bem-estar tem mobilizado cada vez mais pessoas para a procura de profissionais na área. A perda de peso é um dos objetivos mais comuns quando os indivíduos se dirigem à primeira avaliação num ginásio. A construção de programas de treino deve ter em conta princípios que permitam uma prescrição do exercício físico segura e eficaz.

Segundo Garganta et al, (2003), a organização do treino de musculação não é uma tarefa simples. A grande quantidade de fatores a equacionar para tomar decisões operativas, torna esta atividade muito complexa. De acrescentar, ainda, que para objetivos idênticos temos disponíveis várias opções, muitas vezes sem que nenhuma delas esteja suficientemente estudada de fora a fornecer plena segurança na sua utilização. Independentemente das especificidades de cada situação, todo o treino deve ter em atenção:

- A adequação aos objetivos, necessidades e motivações
- O sentir e adequar os movimentos
- A adequação da respiração
- A otimização do tempo de treino
- A organização de ciclos e/ou fases de treino
- A conciliação com os cuidados nutricionais

O planeamento de treino deve obedecer a alguns princípios, tais como:

O princípio da especificidade que se relaciona com as respostas e adaptações do organismo serem específicas em detrimento do treino específico. Analisando o caso em questão, deverei prescrever exercícios que solicitem os grandes grupos musculares para que exista uma contração contínua e estimular as melhorias cardiorrespiratórias. (Heyward, V. 2013) Relativamente à resistência muscular é necessário fazer um trabalho que envolva exercícios de força para os vários grupos musculares que se pretenda exercitar. É fundamental o tipo de exercício, a velocidade de contrações a intensidade aplicada no treino. Ainda refletindo nos resultados obtidos, para

desenvolver a amplitude do movimento articular e a flexibilidade é indispensáveis exercícios de alongamentos.

O princípio da sobrecarga do treino implica que para o desenvolvimento da componente física é necessário exigir cargas superiores às que o indivíduo está habituado. Os grupos musculares podem receber esse estímulo através do aumento do número de repetições, séries e exercícios para melhorar a flexibilidade e o condicionamento muscular (Castelo, J. 1999).

O princípio da variabilidade para Tavares, segundo Kraemer e col. (ACSM, 2002), a variação é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações em uma ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos. Neste sentido, para planejar esta variação é necessário periodizar o treino. A utilização da periodização to treino revelou-se fundamental não só em estrelas de elite, como também em indivíduos com diferentes passados desportivos e praticantes de fitness (com objetivos recreacionais ou de reabilitação).

O princípio da individualização para Tavares, segundo Bompa (2003) refere não existirem duas pessoas iguais. Todos temos a nossa genética, o nosso passado desportivo, os nossos hábitos, alimentares, o nosso metabolismo, os nossos objetivos e o nosso potencial de adaptabilidade.

Após a avaliação somática, incluindo a anamnese, os resultados devem ser analisados para passar à fase de seleção dos exercícios. Segundo Tavares (2008), a frequência de treino, ordem dos exercícios, carga de treino e repetições são preponderantes na obtenção do plano de treino adequado.

Os indivíduos A,B,C e D tiveram todos com objetivo a perda de peso, sendo que apenas consegui verificar alterações no indivíduo A e D. Para a prescrição de cargas não foi necessário teste de repetição máxima uma vez que o programa informático disponível no ginásio já faz uma estimativa consoante os dados individuais, introduzidos na primeira avaliação.

Para a elaboração das sessões de treino foi necessário conjugar as componentes anteriormente referidas.

Segundo Tavares (2008), os exercícios poliarticulares, para além de proporcionarem um maior gasto calórico por si, já que envolvem maiores massas articulares (Stole e col., 1983) possibilitam a realização de um maior número de repetições para um determinado percentual de carga (Fleck e Kraemer, 1997), surgiu a fadiga mais tardiamente. Dado que o gasto calórico é proporcional ao trabalho efetuado (Barata, 1997), consegue-se deste modo também uma otimização, em termos globais, portanto, temos um maior gasto por repetição e por sessão. Deste modo, pode dizer-se que os exercícios que solicitem grandes massas musculares são mais efetivos na produção de variações na composição corporal (Stone e col, 1991).

As Recomendações para o Treino da Força Muscular em Programas de Perda de Peso:

- Deve ser de natureza progressiva, individualizada e com o propósito de estimular os grandes grupos musculares. Assim sendo, devem ser selecionados exercícios poliarticulares e/ou que envolvam grandes massas musculares;
- Devem ser realizados 8 a 10 exercícios;
- Pode ser realizada uma série única de 8 a 12 repetições (para pessoas mais idosas- 50 a 60 anos de idade ou acima – 10 a 15 repetições será mais apropriado). O treino deve ser periodizado de modo que, na maior parte do tempo, os praticantes tenham este volume de treino;
- Os intervalos de recuperação devem ser encurtados, para aumentar a taxa de dispêndio energético;
- O treino em circuito é uma boa opção quando se pretende aumentar o dispêndio energético;
- A frequência deve ser 2 a 3 dias por semana;
- Com o aumento da frequência de treino, do número de séries e com diferentes combinações entre séries e repetições, existem ganhos adicionais. Porém, se a duração da sessão ultrapassar uma hora, a taxa de desistências aumenta. Ter em atenção, quando se realizam sessões de treino combinadas (exercício aeróbio + treino da força).

(Tavares C., 2008). Tendo em atenção o facto dos indivíduos A,B,C e D serem iniciantes e terem como principal objetivo a perda de peso, o meu planeamento de treino teve como base a utilização de grandes grupos musculares, evitando exercícios de cadeia isolada. Combinei exercícios tanto para a parte superior como inferior do corpo, tentando dividir as massas musculares (anteriores e posteriores)trabalhadas ao longo das sessões.

Relativamente à recuperação após a sessão de treino, considera-se que esta variável é determinante para a obtenção dos resultados desejados. Segundo Tavares (2008), é na capacidade que o praticante tem de recuperar da sessão anterior que reside o maior fator limitativo da sessão de treino seguinte. Os indivíduos mais destreinados, necessitam de recuperar mais tempo, dado que têm uma adaptação fisiológica mais lenta a um dado estímulo de treino. Sabendo que os indivíduos acompanhados eram todos iniciantes, esta variável foi preponderante.

6. Atividades

Desenvolvidas –

Projeto

6. Projeto para a Promoção da Atividade Física

No âmbito da unidade curricular Estágio, estava previsto a organização e implementação de um projeto que promovesse a atividade física. Neste sentido, em colaboração com o meu colega de estágio Bruno Martins, desenvolvemos o projeto “Férias Desportivas”. Este teve um papel fundamental na sensibilização para a prática e estimulação das componentes cognitivas e motoras das faixas etárias infantis. Demonstrou um espírito recreativo, estimulante e de inclusão social. Sendo as crianças a população futura, achámos que a sua consciencialização para a importância do gosto pelo exercício físico, deveria ser estimulada o mais rapidamente possível. Esta atividade teve também como horizonte o desenvolvimento da comunidade, promovendo estilos de vida mais saudáveis.

Do projeto faz parte uma equipa técnica do Knock Out Health Club, que durante uma semana esteve disponível para oferecer diversas atividades as crianças dos 6 aos 12 anos. Esta iniciativa teve como base um conjunto de aulas e atividades, previamente planeadas e distribuídas ao longo dos dias.

Os inscritos podiam experimentar aulas de dança (com simples coreografias rítmicas), treino funcional para os mais jovens, atividades aquáticas recreativas, jogos didáticos e momentos educativos com o apoio do nutricionista.

Para o bom funcionamento deste projeto foi necessário fazer uma divulgação eficaz nas escolas da comunidade, disponibilizando todos os dados necessários para a inscrição das crianças. Esta iniciativa foi aberta a todas as comunidades escolares local e ao meio envolvente).

Esta atividade decorreu na semana de férias da páscoa de 2015 (31 de Março a 2 de Abril). Teve como público alvo crianças (dos 6 aos 12 anos) já inscritas no ginásio “Knock Out Health Club” e crianças (dos 6 aos 12 anos) externas ao ginásio.

6.1. Planeamento de Atividades Desenvolvidas

Nesta tabela está presente o planeamento das atividades a desenvolver ao longo das “Férias Desportivas”.

Tabela 14- Planeamento de atividades

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Jogos Cognitivos das 13h às 15h				
Reunião das 15h às 15:30h	Treino Funcional das 15h às 15:45h	Workshop Nutrição das 15h às 16h	Danças Rítmicas das 15h às 16h	Jogos Aquáticos das 15h às 16h
Jogos Aquáticos das 15:45h às 16:30h	Lanche das 16h às 16:15h	Lanche das 16h às 16:15h	Lanche das 16h às 16:15h	Lanche das 16h às 16:15h
Lanche das 16:45h às 17h	Danças Rítmicas das 16:15h às 17h	Natação Infantil das 16:20h às 17h	Jogos Lúdicos das 16:15h às 17h	Jogos Aquáticos das 16:15h às 17h
Danças Rítmicas das 17h às 17:45h	Jogos Lúdicos das 17h às 17:45h	Jogos Aquáticos das 17h às 17:45h	Treino Funcional das 17h às 17:45h	Encerramento da atividade das 17h às 17:45h

6.2. Balanço Final do Projeto

Depois de realizado o projeto de “Férias Desportivas”, é altura de realizar um balanço e verificar se as dificuldades para realizar o projeto foram ultrapassadas, bem como se os objetivos inicialmente definidos foram cumpridos.

Em relação às dificuldades que poderíamos sentir ao realizar este projeto, definimos que o escasso número de inscrições poderia ser um obstáculo e ainda que a diversidade e a diferença nas faixas etárias bem como os poucos recursos materiais também poderiam ser um entrave.

Estas dificuldades, referidas anteriormente, foram todas ultrapassadas, as inscrições esgotaram (20 crianças), graças a um trabalho árduo de divulgação (criação de um evento no facebook, afixação de cartazes pela cidade de Aveiro, e falar pessoalmente com os pais que tem os filhos na natação infantil). Em relação à diferença de idades, conseguimos contornar a situação, tendo por vezes em atividades realizado dois grupos de trabalho. Por fim a diversidade de materiais poderia ser um problema mas em conversa com os instrutores conseguimos dividir os materiais necessários de modo a que ninguém ficasse prejudicado.

No que diz respeito aos objetivos definidos, consideramos que foram todos cumpridos. Com a realização do projeto que envolvia a atividade física nas crianças conseguimos promover a imagem do Knock-Out Health Club no combate ao sedentarismo juvenil.

O workshop de nutrição foi fundamental para cumprirmos alguns dos objetivos também definidos como, “Promover o bem-estar e hábitos saudáveis”; “Promover uma alimentação saudável”, apesar de sabermos que não iremos conseguir mudar a alimentação destas crianças apenas com um dia de “trabalho”, tentamos que estas refletissem um pouco acerca do que faz bem e mal.

Com a realização de vários jogos de equipa conseguimos “Promover aos alunos e participantes um dia diferente e muito divertido”; “Promover a igualdade de direitos no acesso ao desporto”; “Proporcionar experiências na área do desporto”, “Fomentar nos jovens o gosto por práticas desportivas”, “Permitir a integração social dos jovens

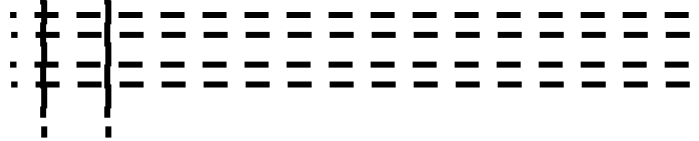
participantes”; “Desenvolver as crianças no desenvolvimento cognitivo, social, afetivo e fisiológico”

Fundamentalmente conseguimos “Combater o sedentarismo” durante esta semana de férias, pois se não fosse esta semana muitas destas crianças iriam ficar no sofá sem nada para fazer e a ver televisão.

O objetivo que considerámos mais difícil de ser cumprido era o de “Promover e divulgar o ginásio Knock-Out Health Club”, no entanto conseguimos que conseguimos deixar uma boa imagem dentro do nosso ginásio pois todos nos deram os parabéns tanto os pais como instrutores, e fundamentalmente conseguimos que as crianças/pais que vinham de fora isto é que não estavam inscritas do ginásio ficassem com uma boa imagem do nosso trabalho, e deixar a mensagem que queriam repetir a experiência.

7. Reflexão

Final



7. Reflexão Final

As competências adquiridas ao longo do processo formativo foram aplicadas no estágio. Os objetivos gerais e específicos são a materialização das ferramentas fornecidas pela licenciatura ao longo destes três anos. Todo o processo de construção, planificação e intervenção de qualquer profissional de Desporto exige este confronto teórico-prático.

O trabalho desenvolvido neste estágio teve uma grande componente prática em todas as áreas do ginásio. A sala de exercício e aulas de grupo exigiram muitos conteúdos lecionados ao longo do plano curricular.

No início, as aulas de grupo eram o meu maior interesse sendo essa a minha área de eleição. Contudo, como um profissional necessita de versatilidade, dediquei mais algum tempo na sala de exercício e na área da avaliação e prescrição do exercício físico.

No decorrer deste estágio foram aplicados e discutidos conteúdos abordados ao longo da formação teórica em Licenciatura de Desporto. Foram utilizados todas as aprendizagens realizadas na entidade acolhedora.

A adaptação as modalidades de grupo existentes no ginásio foi o ponto mais exigente para mim, sabendo que nunca tinha experimentado muitas delas. A correção postural e assimilação dos movimentos foi um dos aspetos onde dediquei mais tempo. O vocabulário específico e adaptação aos clientes do espaço foram fáceis de concretizar. Na sala de exercício acompanhei planos de treino de outros instrutores e prescrevi os meus próprios planeamentos. Neste ponto senti algumas dificuldades contudo com o auxílio da equipa técnica evolui positivamente nesse sentido.

Relativamente ao projeto concretizado, foi necessário efetuar algumas remodelações nos objetivos e conteúdos abordados para que tudo decorresse da melhor forma. Sendo as crianças o nosso público-alvo, foi fundamental adaptar dia a dia às exigências das várias faixas etárias.

Na primeira fase de observação e aquisição de conhecimentos foi fundamental a pesquisa aprofundada de fundamentos científicos. A compreensão do trabalho realizado nas diferentes áreas foi possível através da ajuda da minha supervisora. Na segunda

fase, o objetivo foi a coorientação de algumas das modalidades observadas. Para isto foi necessário a ajuda e orientação da supervisora. Este momento de intervenção consistiu na liderança de aula em conjunto com o professor responsável por esta.

Na terceira fase, o momento de orientação foi a junção de todas as aprendizagens feitas ao longo do estágio. O ideal foi liderar as modalidades já coorientadas, numa fase anterior, e ser capaz de orientar uma aula completa. O facto de me atribuírem várias modalidades, todas elas distintas, promoveu a versatilidade no meu perfil profissional.

Este estágio correu como planificado contudo, as fases de intervenção de coorientação nas aulas de grupo começaram mais cedo do que estava previsto. Neste ponto julgo que será um aspeto positivo uma vez que demonstra empenho e dedicação. Na avaliação e prescrição do exercício físico consegui cumprir os objetivos colocados no plano individual de estágio, terminando esta unidade curricular com uma atitude autónoma dentro de sala de exercício.

Sendo os meus objetivos gerais aprofundar competências que habilitem uma intervenção qualificada e refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário, faço uma reflexão positiva sobre a evolução ao longo do estágio. Em específico, adquiri capacidades comunicativas, de liderança e autonomia. Desenvolvi capacidades na área do fitness e acompanhamento rigoroso e social dos clientes.

Em suma, a realização deste estágio, segundo os termos e duração previstos, desenvolveu uma aprendizagem das ferramentas profissionais numa aplicação prática dos conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso. Foi promovida também a capacidade de organização de eventos e novas atividades, dentro do universo profissional, técnico e científico. Todo o processo foi organizado em conjunto com o orientador e tutor de estágio. Ao longo destes meses desenvolvi também as capacidades necessárias para um futuro estágio profissionalizante na mesma entidade.

8. Referencias Bibliográficas

- ACSM. (2013). *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7ªed.). Lippincott Williams & Wilkins
- Barata, T. (2003). *Mexa-se ...pela sua saúde* (5ªed.). Lisboa: Dom Quixote.
- Baechle, T; Earle, R (2008): *Essential of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association*. 3th edition. Human kinetics.
- Castelo, J. et al. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo* (2ªedição). Cruz-Quebrada: Lisboa.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo*. Cacém: A. Manz Produções
- Earle, R. e Baechle, T. (2012): *NSCA's Essentials of Personal Training*. 2 nd edition. Human Kinetics
- Franco, S., & Batista, G. (1998). *Manual de Aeróbica*. Lisboa: Xistarca.
- Garganta, R. (2003). *Guia prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs* (2ªed.). São Paulo: Manz Produções.
- Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação: Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar*. Produções Manz.
- Heyward, V.(2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício* (6ªedição). Porto Alegre :Artmed.
- Monteiro, W. (2004). *Manual para Avaliação e Prescrição de condicionamento Físico* (4ª ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Sprint.
- Pagano, J. (2005). *Treino de Força Para Mulheres*. Aires de Gouveia: Porto.
- Pereira, A. L. (2006). *O Ginásio. Um panatótico de Bentham para cuidar de si?* Sociologia, problemas e práticas, pp 117-138.
- Pereira, H. V.(2008). *Transforme-se no seu personal trainer* (1ª ed.). Lisboa: Sílabo.
- Tavares, C. (2008). *O Treino de Força para Todos* (3ªed.) Cacém.



9. Anexos

Anexo I
(Plano de Estágio)

Anexo II
(Planeamento anual)

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1								Presc. ex.fisico	
2	Reunião com orientador						Orient. aulas grupo		
3					Avaliação intercalar		Presc. ex.fisico		
4			Obs. aulas de grupo						
5			Obs. Sala exercício		Coorientação aulas grupo	Coorientação aulas grupo			
6		Obs. aulas de grupo			Acomp. sala de exercício	Acomp. sala de exercício			
7		Obs. Sala exercício		Coorientação aulas grupo				Orient. aulas grupo	
8				Acompanhamento sala de exercício				Presc. ex.fisico	
9	Início do estágio						Orient. aulas grupo		
10	Obs. aulas de grupo						Presc. ex.fisico		
11			Obs. aulas de grupo						
12			Obs. Sala exercício		Coorientação aulas grupo	Coorientação aulas grupo			
13					Acomp. sala de exercício	Acomp. sala de exercício			
14		cidesd 2014						Orient. aulas grupo	
15			Coorientação aulas grupo				Presc. ex.fisico		
16	Obs. aulas de grupo			Acompanhamento sala de exercício			Orient. aulas grupo		
17	Obs. Sala exercício						Presc. ex.fisico		
18			Obs. aulas de grupo						
19			Obs. Sala exercício		Coorientação aulas grupo	Coorientação aulas grupo			
20		Obs. aulas de grupo			Acomp. sala de exercício	Acomp. sala de exercício			
21		Obs. Sala exercício						Orient. aulas grupo	
22			Obs. aulas de grupo	Coorientação aulas grupo				Presc. ex.fisico	
23	Job Party – Formação IPG		Obs. Sala exercício	Acompanhamento sala de exercício			Orient. aulas grupo		
24	Congresso Pedagogia do Desporto						Presc. ex.fisico		
25									
26					Coorientação aulas grupo	Coorientação aulas grupo			
27		Obs. aulas de grupo			Acomp. sala de exercício	Acomp. sala de exercício			
28		Obs. Sala exercício						Orient. aulas grupo	
29				Coorientação aulas grupo				Presc. ex.fisico	
30	Entrega PIE			Acompanhamento sala de exercício			Orient. aulas grupo		Entrega do relatório de estágio
31									

Anexo III
(Horário de Estágio)

	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00	Reunião com orientador					
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						



Aulas (IPG)



Estágio (Knock Out Health Club, Aveiro)



Sistema rotativo (15 em 15 dias) aula de Zumba (Knock Out Health Club, Aveiro)

Anexo IV
(Plano de aula - Sh'bam)

Plano de Aula nº8

Professor: Mariana Pires Estagiário: Ana Rita Branco Unidade e Função Didática: Sh'bam Momento: Orientação (com supervisão do professor da modalidade)	
Data: 20-03-2015 Hora: 10h15 Duração: 45min Nº de alunos: 16 Local: Knock Out Health Club	Objetivos gerais: Ativação funcional dinâmica, estimulação do sentido rítmico, tonificação muscular
Conteúdos: coreografias rítmicas Recursos: música (mp3) Material: corpo Estilo de ensino: comando	

Parte inicial 3min'	Aquecimento	Faixa 1 – Feel This Moment		Aumentar a temperatura corporal e frequência cardíaca
		Slow Jazz Moment	2x	
		+ Step Heel L&R	2x	
		Fast Jazz Moment Combo	4x	
		Cap on Step Touch	8x	
		N.E. Walk	2x	
		Slow Jazz moment	2x	
		Fast Jazz moment combo	4x	
		Clap on step touch	4x	
		Slow Jazz Moment	2x	
		Fast Jazz Moment Combo	4x	
		Clap on Step touch	8x	

		Descrição	Objetivos
--	--	-----------	-----------

Parte fundamental 37	Parte principal	Faixa 2 – “Boom Shake The Room”		Condicionalmento cardiorrespiratório e melhoria da composição corporal
		Knee-High Sox	8x	
		Single Knee L&R		
		Single Single Double Knee	4x	
		Fists shoulders to knees	2x	
		Travel B	4x	
		Ticking Time Bomb		
		Jump F & shake palms		
		Tick Tick Swing L&B	8x	
		Funky Finger Point	2x	
		Point & Pulse		
		Knee High Sox	4x	
		Fists Shoulders to knees	4x	
		Ticking the time bomb	4x	
		Pump it up	4x	
		Running Man	1x	
		Super Slow Hop Jump	2x	
		Hop jump with arms	8x	
		Ticking Time bomb	8x	
Palm Push & Body Rock	3x			

Parte fundamental 37'

Parte principal

Faixa 3 – “Drinking From The Bottle”

Roll & Ripple	4x
Shoulder Rool L, R, L	
Bounce and Step Touch	4x
Ripple up and Snap Arms	4x
Slow Kickin The Bottle	1x
Slow 3 Tap R Leg to L	
Kickin The bottle	2x
Kick and Squat Drop	4x
Roll Down Roll Up	4x
Roll & Ripple	4x
Slow Kickin	1x
Kick and Squat Drop	2x
Roll & Ripple	4x
Jazz Freeze and Poses	4x
Ripple Up and Snap Arms	2x
Kickin The Bottle	4x
Arms and Squat	8x

Condicionam
ento
cardiorrespira
tório e
melhoria da
composição
corporal

Parte fundamental 37'

Parte principal

Faixa 4 – “Lose my Breath”

Two Steps and double knee pump	2x
Destiny's Run	
Two steps and double knee pump R, L	2x
Weave Wave and step together L & R	4x
Arm out and Throw	4x
Destiny's Run	2x
Weave Wave	4x
Arm out and throw with hop	4x
Destiny's Run	2x
Slow Basketball Bounce	4x
Basketball Bounce	4x
Destiny's Run	2x
Basket Ball Bounce	2x

Condicionamento cardiorrespiratório e melhoria da composição corporal

Parte fundamental 37'

Parte principal

Faixa 6 – “Freakshow”

Step Touch L&R	4x
Jazz On A Tightrope	
Step Knee Step Step L&R	2x
Tourned out knee	2x
Swing n Snap on Step Touch	2x
Freakshow pose	
Jazz On a Tightrope	2x
Rise on toes and hand behin head + Jump	2x
Freaky Musical + Grapevine and Gallop	2x
Step Touch L&R and clap	2x
Jazz on a tightrope	4x
jump	2x
Stuttering Freakshow Pose to finish	2x

Condicionamento cardiorrespiratório e melhoria da composição corporal

Parte fundamental 37

Parte principal

Faixa 7 – “One Way or Another”

Arm Combo	4x
Punch Out L&R	4x
Punch Down L&R	4x
Double Finger and down	4x
Super Crush Pony	12x
Fan combo	
Arm Combo with super srush pony	4x
Fast Run	3x
Body Rock & Clap	20x
Fan combo	
Punch out L&R an Shrug to finish	6x

Faixa 8 – “I just died in your arms”

Passion Arms	2x
Step Touch	2x
Shuffle L&R	4x
Lost Lover’s Run	2x
Drag Runs with passion arms	2x
Lost Lover’s Leap	2x
Fatal Run	2x
Step touch and arm swing	1x
Turn & Drag	1x
Lost Lover’s Leap	2x
Left arm to finish	2x

Condicionam
ento
cardiorrespira
tório e
melhoria da
composição
corporal

Parte final 5`	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de alongamento 	Baixar a frequência cardíaca
----------------	-----------------	---	------------------------------

Observações/Reflexões

Na minha intervenção, de modo orientado com supervisão da instrutora da modalidade, consegui melhorar todas as componentes no geral e liderar a aula. Sendo esta uma modalidade *Les Mills* todas as coreografias são padronizadas e estudadas por especialistas de diferentes áreas da empresa. Estas coreografias pertencem ao mix 13.

Corrigi alguns alunos e melhorei o meu desempenho técnico. Utilizei vocabulário específico e mantive contacto visual com todos os presentes na aula.

A nível de exercícios e acompanhamento rítmico não senti qualquer dificuldade. Utilizei microfone o que ajudou bastante na projecção de voz.

Não existiram momentos de improviso.

Anexo V
(Plano de aula – Localizada)

Plano de Aula nº1

Professor: Mariana Pires Estagiário: Ana Rita Branco Unidade e Função Didática: Localizada Momento: Orientação	
Data: 26-03-2015 Hora: 11h15 Duração: 45min Nº de alunos: 14 Local: Knock Out Health Club	Objetivos gerais: Ativação funcional dinâmica, estimulação do sentido rítmico, tonificação muscular
Conteúdos: exercícios localizados Recursos: música (mp3) Material: corpo, colchões, caneleiras, halteres, step Estilo de ensino: comando	

Parte inicial 10min'	Aquecimento	Step	Aumentar a temperatura corporal e frequência cardíaca
		Básico 4x	
		Passo em V 4x	
		Chuta ao lado 4x	
		Subida Joelho 4x	
		Puxa perna ao glúteo 4x	
		Subida lateral de perna 4x	
		Agachamento em cima step 4x	
		Polichinelo 8x	
		Tesouras (afundos rápidos) 8x	

Parte fundamental 30'	Parte principal	<p>3 séries – 8 repetições</p> <p>Agachamento com press de ombro</p> <p>Lunge com halteres (insistências na ultima série)</p> <p>Remada alta</p> <p>Agachamento (com rotação externa do joelho), mão em supinação e exercício bicepe</p> <p>Elevação frontal (ombro)</p> <p>Lunge posterior e acelerado para a frente com halteres</p> <p>Cruxifixo Inclinado (costas)</p> <p>Tríceps a fundo (step) pernas semifletidas</p> <p>Colchão – Decúbito ventral</p> <p>Flexão e extensão da coxa (glúteo)</p> <p>Insistências na ultima série</p> <p>Abdução da coxa (adbutores)</p> <p>– Decúbito dorsal</p> <p>Elevação da anca (glúteo)</p> <p>Subida alternada dos MI</p> <p>Tesouras</p> <p>Crunch</p> <p>Tocar no calcanhar (oblíquos)</p>	
-----------------------	-----------------	---	--

Parte final 5'	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de alongamento 	Baixar a frequência cardíaca
----------------	-----------------	---	------------------------------

Observações/Reflexões

Neste momento de intervenção, de modo orientado, liderei na totalidade.

Corrigi a postura nos movimentos e utilizei os feedbacks adequados. Os exercícios incluíram grandes grupos musculares de modo ao aumento da frequência cardíaca e maior perda calórica.

A interação dentro de sala foi bastante positiva tendo sido evidente um mais à vontade com os clientes. Utilizei vocabulário específico e adaptei os movimentos a alguns clientes com limitações.

Anexo VI
(Plano de aula – BodyVive)

Plano de Aula nº13

Professor: Mariana Pires

Estagiário: Ana Rita Branco

Unidade e Função Didática: BodyVive

Momento: Orientação

Data: 12-03-2015

Hora: 11h15

Duração: 45min

Nº de alunos: 21

Local: Knock Out Health Club

Objetivos gerais: Ativação funcional dinâmica,
estimulação do sentido rítmico, tonificação muscular

Conteúdos: coreografias rítmicas

Recursos: música (mp3)

Material: corpo, colchões, elásticos

Estilo de ensino: comando

Parte inicial 3min'	Aquecimento	Step Touch	4x		Aumentar a temperatura corporal e frequência cardíaca
		3x March, Knee Lift 3x March Curl	4x		
		Tap repeater	16x		
		Squat Step	8x		
		March Sequence	4x		
		Tap Repeater	16x		
		Squat Step	8x		
		2-Steps Side	4x		
		Knee Repeater	8x		
		Hamstring Curl	16x		
		March Sequence	8x		

Parte fundamental 37

Parte principal

Faixa 2 – Cardio 1 – “Til Death”

Squat	8x
Squat Pulse	8x
Double Squat Pulse	4x
Squat Pulse	4x
Double Squat Pulse	8x
Side Leg Extension	4x
Squat Pulse	4x
2-Steps Side with Tap	4x
2-Steps Side Sequence	4x
Side Leg Extension	16x
Double Squat Pulse	8x

Faixa 3– Cardio 2 – “Til Death”

Step Touch	12x
L-Step	8x
Ladder Run	16x
L-Step	8x
Ladder Run	16x
3x Runs Side	8x
Ladder Run	8x
Mambo run	16x
L-Step	8x
Ladder Run	16x
Mambo Run	8x

Parte fundamental 37'

Parte principal

Faixa 4 – Cardio 3 – “Save the world”

Rock Star	8x
Diagonal Lunge Pulse	8x
Skater	8x
3x Runs Side	4x
3x Runs Diagonal	8x
Run Sequence	4x
Rock Star	4x
Diagonal Lunge Pulse	8x
Skater	8x
3x Runs Side	4x
Run Sequence	8x

Faixa 5- Dynamic Strength-“Dj Got It’s Fallin In Love”

Side Lunge	4x
Half Woodchop	4x
Full Woodchop	4x
Single Woodchop	8x
Triple Squat Pull Down	8x
Half Woodchop	2x
Full Woodchop	4x
Triple Squat Pull down	8x
Single Squat Down	8x
Standing Oblique Crunch with Squat	4x
Standing Oblique Crunch with Squat	8x

Parte fundamental 37'

Parte principal

Faixa 6- Dynamic Strength- "Love me"

Side Lunge	4x
Half Woodchop	4x
Full Woodchop	4x
Single Woodchop	8x
Triple Squat Pull Down	8x
Half Woodchop	2x
Full Woodchop	8x
Triple Squat Pull down	8x
Single Squat Down	10x
Standing Oblique Crunch with Squat	8x
Standing Oblique Crunch with Squat	16x

Faixa 7 – Hips – " Put It In A Love Song"

Double Pulse Rear Leg Extension	8x
Extension Sequence	8x
Double Pulse Rear Leg Extension	8x
Extension Sequence	4x
Leg Circle	8x
Leg Circle Sequence	8x
Squat Walk	4x
Leg circle	4x
Leg circle sequence	8x
Squat Walk	4x
Run Sequence	8x

Parte fundamental 37'	Parte principal	Faixa 8- Core - "Speed Up"		
		Hover	4x	
		At Toe Tap	2x	
		Alt Leg Extension	3x	
		Single Woodchop	8x	
		Bridge	8x	
		Hover	2x	
		Alt Knee Drop	16x	
		Side Hover with Hip Lift	14x	
		Side Hover with Hip Lift	14x	

Parte final 5'	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de alongamento 	Baixar a frequência cardíaca
----------------	-----------------	---	------------------------------

Observações/Reflexões

Neste momento de intervenção, de modo orientado, liderei na totalidade. Assim sendo, os feedbacks tiveram maior importância uma vez que eram exercícios específicos.

Melhorarei a minha postura nos movimentos e trabalhar os exercícios mais "atléticos". Esta aula tem movimentos simples mas rápidos, o que exige que a técnica seja boa para que não surjam possíveis lesões por sobrecarga. A utilização do microfone facilitou a projeção de voz.

A interação dentro de sala foi bastante positiva tendo sido evidente um mais à vontade com os clientes. As coreografias foram apelativas e foi sentida a intensidade necessária para que os resultados surgissem (aumento da frequência cardíaca e trabalho coordenativo).

Anexo VII
(Plano de aula – Power Jump)

Plano de Aula nº7 – POWER JUMP

Professor: Mariana Pires Estagiário: Ana Rita Branco Unidade e Função Didática: Power Jump Momento: Coorientação	
Data: 06-02-2015 Hora: 18h30 Duração: 60min Nº de alunos: 30 Local: Knock Out Health Club	Objetivos gerais: Ativação e trabalho da capacidade cardiorrespiratória, estimulação do sentido rítmico, equilíbrio/postural corporal e tonificação muscular.
Conteúdos: coreografias rítmicas Recursos: música (mp3) Material: corpo, minitrampolim Estilo de ensino: comando	

		Descrição	Objetivos
Parte inicial 3min'	Aquecimento	- Ativação funcional através de coreografia rítmica	Aumentar a temperatura corporal e frequência cardíaca

<p>Parte fundamental 37'</p>	<p>Parte principal</p>	<p>Mix 41 - Faixa 4 – Cardio – “Miracles”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 16 Chachacha ▪ 16 Lateral Duplo ▪ 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Afasta + 4 Junta ▪ 16 Lateral Duplo ▪ 4 Lateral Duplo + 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 4 Afasta + 4 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 4 Afasta + 4 Junta ▪ Chinelo simples <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">X 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 Lateral Duplo + 2 Afasta + 2 Junta + 2 Afasta + 2 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 2 Afasta + 2 Junta + 2 Afasta + 2 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 2 Afasta + 2 Junta + 2 Afasta + 2 Junta ▪ 4 Lateral Duplo + 2 Afasta + 2 Junta + 2 Afasta + 2 Junta ▪ 8 Chinelo Simples <p>Mix 41 - Faixa 7 – Cardio Intensive – “If I Lose Myself”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 Chachacha ▪ 4 Tesoura drt + 4 Tesoura esq ▪ 4 Tesoura drt + 4 Tesoura esq ▪ 4 Tesoura drt + 4 Tesoura esq ▪ 4 Tesoura drt + 4 Tesoura esq <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">X 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">X 4</p> <p>Combinação 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura dupla + Tesoura dupla ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples ▪ Tesoura simples + Tesoura simples <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">X 4</p>	<p>- Trabalho da capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio, postura e tonificação muscular.</p>
------------------------------	------------------------	--	--

Parte fundamental 37'	Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 Chachacha ▪ 8 Grupado ▪ 8 Lateral duplo ▪ 8Lateral Simples <ul style="list-style-type: none"> ▪ 16 Grupado ▪ 8 Lateral Duplo ▪ 8Lateral Simples X 4 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 Chachacha ▪ 8 Grupado ▪ 8 Grupado ▪ 8 Lateral Simples <ul style="list-style-type: none"> ▪ 16 Grupado ▪ 16 Lateral Simples X 4	- Trabalho da capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio, postura e tonificação muscular.
-----------------------	-----------------	--	---

Parte final 5'	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de alongamento 	Baixar a frequência cardíaca
----------------	-----------------	---	------------------------------

Observações/Reflexões

Nesta aula, continuei a fase de coorientação dirigindo a faixa 4 e faixa 7. Melhorei o domínio técnico o que me permitiu intensificar o trabalho produzido. Sendo esta uma das modalidades mais fortes do ginásio é fundamental que se evitem erros especialmente neste horário, onde a sala esta sempre lotada. Senti-me um pouco nervosa uma vez que eram duas faixas.

Melhorei significativamente a minha postura em cima do trampolim e conseqüentemente melhorei o meu contacto visual com os clientes. Ultrapassei as dificuldades com a memorização da coreografia apesar de ser extensa, diminui o número de erros ao longo da faixa. Fiz correções posturais importantes para os movimentos (exemplo: afundar calcanhar, inclinar o tronco à frente, contrair abdominal).

Anexo VIII
(Plano de aula – Stretching)

Plano de Aula nº2

Professor: Mariana Pires Estagiário: Ana Rita Branco Unidade e Função Didática: Strecthing Momento: Coorientação	
Data: 25-04-2015 Hora: 08h15 Duração: 45min Nº de alunos: 8 Local: Knock Out Health Club	Objetivos gerais: Aumento da flexibilidade e melhoria da condição física
Conteúdos: coreografias rítmicas Recursos: música (mp3) Material: corpo e colchões Estilo de ensino: comando	

		Descrição	Objetivos
Parte inicial 3min'	Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação funcional através de movimentos de Tai chi chuan (arte marcial interna chinesa) movimentos suaves e lentos . - Membros superiores -Membros inferiores -Rotações do tronco 	Aumentar a temperatura corporal

Parte fundamental 37'	Parte principal	<p>Faixa 2 – Saudação ao Sol (membros superiores)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Down dog ▪ Pranchas ▪ Up dog ▪ Alongamento abdominal <p>Faixa 3 – Resistência muscular (membros inferiores)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Afundo com inclinação do tronco (direita/esquerda) ▪ Afundo lateral com inclinação de tronco (direita/esquerda) ▪ Afundo com rotação do pé e utilização do peso corporal (direita/esq.) 	Melhoria da flexibilidade e ativação dos membros superiores/inferiores
-----------------------	-----------------	--	--

Parte final 5'	Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de alongamento 	Baixar a frequência cardíaca e aumentar a flexibilidade
----------------	-----------------	---	---

Observações/Reflexões

Neste momento de intervenção, de modo coorientado, dirigi 3 faixas. Sendo esta modalidade direcionada para o aumento da flexibilidade e condição física é essencialmente frequentada por uma faixa etária mais elevada (40-70anos). A aula é de manhã e como tal não tem tantas pessoas como outras aulas.

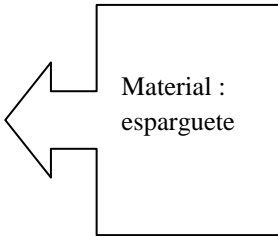
Não senti dificuldades na memorização das coreografias nem na comunicação com os alunos. Melhorei a minha flexibilidade e aumentei os feedbacks prescritivos. Senti maior a vontade na utilização de vocabulário específico e melhorei gestos técnicos, sendo mais “limpa” nos movimentos. Não utilizei microfone.

Anexo IX
(Plano de aula – Hidroginástica)

Plano de Aula nº2

Professor: Mariana Pires Estagiário: Ana Rita Branco Unidade e Função Didática: Hidroginástica Momento : Coorientação	
Data: 27-11-2014 Hora: 09h15 Duração:45 Nº de alunos: 20 Local: Knock Out Health Club	Objetivos gerais: Ativação funcional dinâmica e estimulação do sentido rítmico
Conteúdos: coreografias rítmicas Recursos: música (mp3) Material: corpo Estilo de ensino: comando	

		Descrição	Objetivos
Parte inicial 3min'	Aquecimento	- Ativação funcional através de coreografia rítmica	Aumentar a temperatura corporal

<p>Parte fundamental 37'</p>	<p>Parte principal</p>	<p>Deslocamento lateral com cavalo marinho 16 (8 cada lado) Chutos cruzados 16 Pendulo 32 Pendulo com 3 colocações 32 Abdução dos m.i.(alternadamente) 32 Twist 16 Salto (toca nos calcanhares) 16 Toca por baixo da perna + ski 32 Movimento alternado de m.s. + salto de joelhos ao peito (simultâneo) 32 Polichinelo 32</p> <p>Abdominal –Batimento de pernas 32 Flexão e extensão dos joelhos 32 Tesouras 32 Abdução e adução dos m.i. 32 Rotação da cintura 32</p> <div data-bbox="874 779 1153 1014" style="text-align: center;">  <p>Material : esparguete</p> </div>	
<p>Parte final 5'</p>	<p>Retorno a calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exercícios de relaxamento 	<p>Baixar a frequência cardíaca</p>

Observações/Reflexões

Neste momento de intervenção, de modo coorientado, a a metade final da aula. Sendo esta modalidade direcionada um público alvo abrangente, estas aulas são frequentadas, nesta turma, por pessoas de uma faixa etária entre os (50-75 anos). Trabalhámos a condição cardiorrespiratória através de exercícios muito simples. Trabalhei por blocos uma vez que a capacidade de retenção dos alunos é reduzida.

Utilizei vocabulário específico e interagi com todos os clientes. Não utilizei microfone e senti alguma dificuldade na projeção da voz.

Anexo X

(Planos de Treino Prescritos- Individuo B)

Sessão 1 – 21-11-2014

Sessão 1

7 exercícios 56 minutos 687 MOVEs 284 kcal

1 - Run - Exercício com objetivo tempo



02:00 min 5 km/h 2 %
02:00 min 5 km/h 2 %
02:00 min 5 km/h 3 %
02:00 min 5 km/h 4 %

2 - Leg extension Eit+ - Extensão de pernas



15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.

3 - Wellness ball - Agachamento na parede



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

4 - Bike - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 4
02:00 min Nível 3
02:00 min Nível 5
02:00 min Nível 3

5 - Chest press Eit+ - Supino sentado



15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

6 - Run - Exercício com objetivo tempo



02:00 min 5,2 km/h 3 %
02:00 min 5,2 km/h 4 %
02:00 min 5,2 km/h 5 %
02:00 min 5,2 km/h 3 %

7 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 2 – 21-11-2014

Sessão 2

7 exercícios 48 minutos 580 MOVEs 241 kcal

1 - Row Race - Exercício CPR



05:00 min 118 b./m.

2 - Vertical traction Eit+ - Puxada



15 rep(s) x 32,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 32,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 32,5 kg x 30 seg.

3 - Low row Eit+ - Remada



15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.

4 - Recline - Exercício com objetivo tempo



08:00 min Nível 4

5 - Leg curl Eit+ - Flexão de pernas



15 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.

6 - Abductor Eit+ - Abdução



15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 35 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



02:00 min 5,2 km/h 2 %
02:00 min 5,2 km/h 4 %
02:00 min 5,2 km/h 3 %
02:00 min 5,2 km/h 4 %

Anexo XI
(Planos de Treino Prescritos- Individuo C)

Sessão 1 – 08-02-2015

Sessão 1

6 exercícios 59 minutos 932 MOVEs 408 kcal

1 - Run - Exercício com objetivo tempo



02:00 min 5,6 km/h 14 %
02:00 min 5,6 km/h 11 %
02:00 min 5,6 km/h 13 %
02:00 min 5,6 km/h 14 %
02:00 min 5,6 km/h 15 %
02:00 min 5,6 km/h 10 %

2 - Leg press EIt+ - Pressão de pernas



20 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 20 kg x 30 seg.

3 - Leg extension EIt+ - Extensão de pernas



20 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

4 - Exercício livre - Agachamento



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

Realizar com step por baixo!

5 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 4
02:00 min Nível 9
02:00 min Nível 5
02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 5

6 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 2 – 08-02-2015

Sessão 2

7 exercícios 59 minutos 879 MOVEs 385 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 4
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 8

2 - Chest press EIt+ - Supino sentado



20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

3 - Halteres - Remada vertical



20 rep(s) x 1 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 1 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 1 kg x 30 seg.

4 - Halteres - Pull over no banco reto



20 rep(s) x 3,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 3,5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 3,5 kg x 30 seg.

Realizar na torre

5 - Run - Exercício com objetivo tempo



02:00 min 5,5 km/h 12 %
02:00 min 5,5 km/h 12 %
02:00 min 5,5 km/h 14 %
02:00 min 5,5 km/h 14 %
02:00 min 5,5 km/h 15 %
02:00 min 5,5 km/h 15 %

6 - Banco crunch EIt - Flexão do abdômen inversa



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

7 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 3

9 exercícios 70 minutos 824 MOVEs 362 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 4
02:00 min Nível 9

2 - Leg curl Elt+ - Flexão de pernas



20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

3 - Halteres - Step up



30 rep(s) x 1 kg x 30 seg.
30 rep(s) x 1 kg x 30 seg.
30 rep(s) x 1 kg x 30 seg.

4 - Abductor Elt+ - Abdução



20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

Realizar no step

5 - Lat machine Elt+ - Puxada pela frente



20 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

6 - Pulley Sel - Remada com triângulo



20 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



10:00 min 6 km/h 14 %

8 - Banco lower back - Extensão do tronco



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

9 - Banco abdominal - Flexão do abdômen



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

Anexo XII
(Planos de Treino Prescritos- Individuo D)

Sessão 1

9 exercícios 72 minutos 1063 MOVEs 468 kcal

1 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 7
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 7

2 - Leg extension Eit+ - Extensão de pernas



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

3 - Exercício livre - Agachamento



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

4 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



05:00 min Nível 8

5 - Chest press Eit+ - Supino sentado



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

6 - Halteres - Pull over no banco reto



15 rep(s) x 0,25 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 0,25 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 0,25 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



12:00 min 8 km/h 0 %

8 - Exercício livre - Flexão com torção do abdômen - perna cruzada



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

9 - Exercício livre - Prancha lateral - sobre antebraço



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 2

9 exercícios 73 minutos 1055 MOVEs 464 kcal

1 - Bike - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 6
02:00 min Nível 9
02:00 min Nível 7
02:00 min Nível 10

2 - Leg press Eit+ - Pressão de pernas



15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

3 - Barra - Agachamento a fundo em marcha



20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.

4 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



06:00 min Nível 8

5 - Shoulder press Eit+ - Desenvolvimento de ombro



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

6 - Barra - Remada vertical



15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



12:00 min 8 km/h 0 %

8 - Banco abdominal - Flexão do abdômen



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

9 - Exercício livre - Prancha sobre antebraços



30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.
30 rep(s) x 30 seg.

Sessão 3

9 exercícios 71 minutos 1083 MOVEs 477 kcal

1 - Bike - Exercício com objetivo tempo



02:00 min Nível 5
02:00 min Nível 7
02:00 min Nível 8
02:00 min Nível 10
02:00 min Nível 9

2 - Leg curl Elt+ - Flexão de pernas



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

3 - Exercício livre - Agachamento



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

4 - Synchro - Exercício com objetivo tempo



08:00 min Nível 8

5 - Lat machine Elt+ - Puxada pela frente



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

6 - Pulley Sel - Remada com triângulo



15 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 2,5 kg x 30 seg.

7 - Run - Exercício com objetivo tempo



12:00 min 8 km/h 0 %

8 - Banco crunch Elt - Flexão do abdômen inversa



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

9 - Banco lower back - Extensão do tronco



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

Sessão 1

10 exercícios 70 minutos 1015 MOVEs 372 kcal

1 - Run - Exercício com objetivo tempo



05:00 min 8 km/h 0 %

2 - Barra - Agachamento com barra



20 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.

3 - Leg extension Eit+ - Extensão de pernas



15 rep(s) x 27,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 27,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 27,5 kg x 30 seg.

4 - Multipower - Agachamento a fundo unilateral



12 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
8 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

5 - Adductor Eit+ - Adução



20 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 22,5 kg x 30 seg.

6 - Chest press Eit+ - Supino sentado



15 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 17,5 kg x 30 seg.

Mov. longo e curto

7 - Exercício livre - Flexões



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

8 - Shoulder press Eit+ - Desenvolvimento de ombro



15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

9 - Run - Exercício com objetivo tempo



10:00 min 9 km/h 0 %

10 - Exercício livre - Total abdominal



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

Sessão 2

10 exercícios **80** minutos **1158** MOVEs **424** kcal

1 - Wave - Exercício com objetivo tempo



08:00 min Nível 18

2 - Barra - Agachamento para a frente



20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.

3 - Leg extension EIt+ - Extensão de pernas



15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 10 kg x 30 seg.

Realizar para trás

4 - Leg curl EIt+ - Flexão de pernas



15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 20 kg x 30 seg.

5 - Exercício livre - Ponte de glúteo



20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.
20 rep(s) x 30 seg.

Realizar na leg extension

6 - Halteres - Agachamento a fundo unilateral



20 rep(s) x 8,25 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 8,25 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 8,25 kg x 30 seg.

7 - Lat machine EIt+ - Puxada pela frente



15 rep(s) x 15 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 15 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 15 kg x 30 seg.

8 - Easy Chin/Dip Sel - Puxada aberta



15 rep(s) x 40 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 40 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 40 kg x 30 seg.

9 - Run - Exercício com objetivo tempo



10:00 min 9 km/h 0 %

10 - Exercício livre - Flexão do abdômen inversa - deitado com pernas para cima



15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.
15 rep(s) x 30 seg.

Realizar no banco Movimento 2/2

Sessão 3

10 exercícios 66 minutos 811 MOVEs 298 kcal

1 - Run - Exercício com objetivo tempo



05:00 min 9 km/h 0 %

2 - Glute EIt+ - Extensão do quadril



15 rep(s) x 25 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 25 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 25 kg x 30 seg.

3 - Abductor EIt+ - Abdução



20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.
20 rep(s) x 30 kg x 30 seg.

4 - Cable jungle - Extensão do quadril



15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.

5 - Cable jungle - Rosca biceps com barra reta



15 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 7,5 kg x 30 seg.

6 - Cable jungle - Rosca triceps



15 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 5 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 5 kg x 30 seg.

7 - Cable jungle - Rosca biceps unilateral



15 rep(s) x 3,75 kg x 30 seg.
12 rep(s) x 3,75 kg x 30 seg.
10 rep(s) x 3,75 kg x 30 seg.

8 - Exercício livre - Triceps Corda



15 rep(s) x 30 seg.
12 rep(s) x 30 seg.
10 rep(s) x 30 seg.

9 - Run - Exercício com objetivo tempo



10:00 min 8 km/h 0 %

10 - Cúpula de equilíbrio Arke - Manter a posição sentado com os pés elevados



00:30 min x 30 seg.
00:30 min x 30 seg.
00:30 min x 30 seg.

Anexo XIII
(Planos de Atividades – Projeto “Férias Desportivas”)

Relatório 27 de março de 2015

Atividade	Descrição das Atividades	Objetivos	Duração
Jogos Cognitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentação (Nome, a idade, o que gostam mais de fazer nos tempos livres, de onde são, a cor e comida favorita, o que menos gostam de comer) 2. Jogo das vogais 3. Twister 4. Jogo do Stop 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver cooperação, ✓ Desenvolver comunicação ✓ Desenvolver confiança ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Aumentar a concentração 	2h
Jogos Aquáticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apanhada – O professor defini um elemento para ser o jogador a apanhar os restantes membros, quando este tocar num dos outros jogadores esse jogador passa a apanhar os restantes. 2. Que Horas são? – O professor fica no outro ponto da piscina enquanto os alunos ficarão do outro lado. Os que estiverem <u>do outro lado gritarão</u> "Que horas são Professor?" e o professor responde por exemplo, quatro horas. Qualquer número que disser corresponderá à quantidade de braçadas que os outros jogadores irão dar em direção a ele. Nesse caso, seriam quatro braçadas. Isso continuará até que o professor responda: "É hora do almoço!" Todos deverão, em seguida, virar e nadar de volta antes que o jogador pegue um deles. 3. Números – O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um número definido 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Promover a concentração ✓ Aquisição de componentes básicas aquáticas (deslocamentos) 	45min

	<p>e só poderá ir ter com o professor quando este disse o número correspondente.</p> <p>4. Corrida de Cavalinhos - O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um cavalinho e à ordem do professor arrancam em direção a este.</p>		
Danças Rítmicas	<p>Faixa 1 – “Show das Poderosas – Anitta”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Balança 32 ✓ Deslocamento lateral 32 ✓ Balança 32 ✓ [Caminha 4 + Balança 4 (alterna lados)] x 4 ✓ Balança 32 ✓ Deslocamento lateral alternado 32 ✓ [Caminha 4 + Balança 4 (alterna lados)] x 4 ✓ Balança 16 ✓ Deslocamento lateral alternado 16 ✓ V com palma 32 <p>Faixa 2 – “Que viva la vida - Wisin”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcha 16 ✓ Direita à frente com mambo 16 ✓ V com palma 32 ✓ (Toca lateralmente e gira para lado contrário §.) x4 ✓ Polichinelo 32 ✓ Deslocamento lateral alternado 32 ✓ Marcha 16 ✓ Direita à frente com mambo 16 ✓ V com palma 32 ✓ (Toca lateralmente e gira para lado contrário §.) x4 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar a coordenação ✓ Fomentar a lateralidade ✓ Perceção do corpo ✓ Incrementar o sentido Rítmico 	45min

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Polichinelo 32 ✓ (repetição da sequência) <p>Faixa 3 – “ Bouje - J Perry”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ V com braço 32 ✓ Desloca direita e esquerdo alternado com 2 saltos 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Desloca direita e esquerda alternado com 2 saltos 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Onda ao lado 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Desloca direita e esquerda alternado com 2 saltos 32 <p>Faixa 4 – “ Master Jake & Eddy Flow – Jajão”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desloca 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) ✓ Descola 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) ✓ Descola 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) 16 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) 16 		
--	---	--	--

Relatório 30 de março de 2015

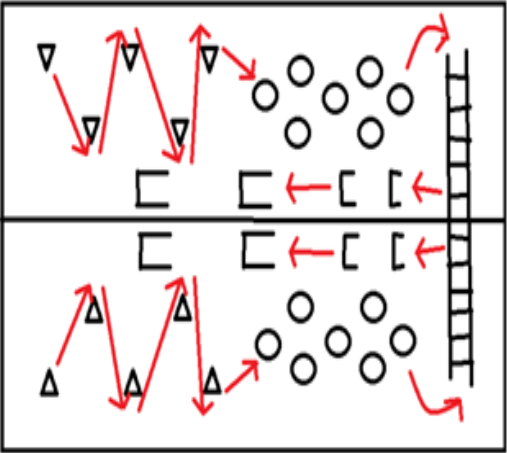
Atividade	Descrição das Atividades	Objetivos	Duração
Jogos Cognitivos	5. Apresentação (Nome, a idade, o que gostam mais de fazer nos tempos livres, de onde são, a cor e comida favorita, o que menos gostam de comer) 6. Jogo das vogais 7. Twister 8. Jogo do Stop	✓ Desenvolver cooperação, ✓ Desenvolver comunicação ✓ Desenvolver confiança ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Aumentar a concentração	2h
Jogos Aquáticos	1. Apanhar o professor - O professor nada pela piscina e os alunos tem que o apanhar. 2. Números – O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um número definido e só poderão ir ter com o professor quando este disse o número correspondente. 3. Corrida de Cavalinhos - O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um cavalinho e à ordem do professor arrancam em direção a este.	✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Promover a concentração ✓ Aquisição de componentes básicas aquáticas (deslocamentos)	45m
Danças Rítmicas	Faixa 1 – “ Show das Poderosas – Anitta ” ✓ Balança 32 ✓ Deslocamento lateral 32 ✓ Balança 32 ✓ [Caminha 4 + Balança 4 (alterna la dos)] x 4 ✓ Balança 32 ✓ Deslocamento lateral alterado 32 ✓ [Caminha 4 + Balança 4 (alterna la dos)] x 4 ✓ Balança 16	✓ Melhorar a coordenação ✓ Fomentar a lateralidade ✓ Perceção do corpo ✓ Incrementar o sentido Rítmico	45m

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deslocamento lateral alternado 16 ✓ V com palma 32 <p>Faixa 2 – “Que viva la vida - Wisin”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcha 16 ✓ Direita à frente com mambo 16 ✓ V com palma 32 ✓ (Toca lateralmente e gira para lado contrário 8) x4 ✓ Polichinelo 32 ✓ Deslocamento lateral alternado 32 ✓ Marcha 16 ✓ Direita à frente com mambo 16 ✓ V com palma 32 ✓ (Toca lateralmente e gira para lado contrário 8) x4 ✓ Polichinelo 32 ✓ (repetição da sequência) <p>Faixa 3 – “ Bouje - J Perry”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ V com braço 32 ✓ Desloca direita e esquerda alternado com 2 saltos 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Desloca direita e esquerda alternado com 2 saltos 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Onda ao lado 32 ✓ Toca ao lado (alternado) 32 ✓ Desloca direita e esquerda alternado com 2 saltos 32 <p>Faixa 4 – “ Master Jake & Eddy Flow – Jajão”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desloca 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descola 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) ✓ Descola 1,1, 2, (alternado) 32 ✓ Avança 2,2 e Recua 2,2 32 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) 16 ✓ Toca 4 ao lado (alternado) 16 		
Jogos Lúdicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apanhada 2. Corrida de arcos 3. Corrida de arcos com obstáculos 4. Jogo do lençinho 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover as capacidades comunicativas ✓ Desenvolver sentido de ajuda e espírito de equipa ✓ Aumentar a agilidade ✓ Incrementar sentido rítmico ✓ Desenvolver os níveis de atenção ✓ Melhorar a coordenação ✓ Aumentar a capacidade de reação 	45m

Relatório 31 de março de 2015

Atividade	Descrição das Atividades	Objetivos	Duração
Jogos Cognitivos	9. Mimica 10. Twister 11. Jogo do Stop	✓ Desenvolver cooperação ✓ Desenvolver comunicação ✓ Desenvolver confiança ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Aumentar a concentração	2h
WorkShop Nutrição	✓ Circuito com perguntas sobre alimentação ✓ Roda dos alimentos humanos	✓ Promover a concentração ✓ Desenvolver o pensamento	1h
Natação Infantil	1. 4 Piscinas estilo à escolha 2. 4 Piscinas Crawl completo 3. 4 Piscinas Costas 4. 4 Piscinas (2 Costas e 2 crawl) 5. Nadar livremente	✓ Aperfeiçoar os estilos aquáticos ✓ Promover a concentração	45m
	1. Que Horas são? – O professor fica no outro ponto da piscina enquanto os alunos ficarão do outro lado. Os que estiverem do outro lado gritarão "Que horas são Professor?" e o professor responde por exemplo, quatro horas. Qualquer número que disser corresponderá à quantidade de braçadas que os outros jogadores irão dar em direção a ele. Nesse caso, seriam quatro braçadas. Isso continuará até que o professor responda: "É hora do almoço!" Todos deverão, em seguida, virar e nadar de volta antes que o jogador pegue um deles. 2. Apanha os arcos – O professor coloca arcos no fundo da piscina e, no momento certo, avisa os alunos	✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Promover a concentração ✓ Aquisição de componentes básicas aquáticas	

	<p>para mergulharem e agarrarem a maior quantidade de arcos que conseguirem ganha o aluno que conseguir apanhar mais arcos.</p> <p>3. Circuito: Cesto de Basquete – Encestar com bolas Arcos – Atirar bolas aos arcos Colchão – Colarem figuras no colchão</p>	(deslocamentos)	
Treino Funcional	<p>1. Circuito:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melhorar o equilíbrio ✓ Melhorar a agilidade ✓ Desenvolver a velocidade ✓ Melhorar a impulsão 	45m

Relatório 3 de março de 2015

Atividade	Descrição das Atividades	Objetivos	Duração
Jogos Cognitivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Projeção/Visualização das imagens recolhidas ao longo da semana “Férias Desportivas” 2. Balanço final e Feedbacks 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver cooperação, ✓ Desenvolver comunicação ✓ Desenvolver confiança ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Aumentar a concentração 	2h
Jogos Aquáticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que Horas são? – O professor fica no outro ponto da piscina enquanto os alunos ficarão do outro lado. Os que estiverem <u>do outro lado gritarão</u> "Que horas são Professor?" e o professor responde por exemplo, quatro horas. Qualquer número que disser corresponderá à quantidade de braçadas que os outros jogadores irão dar em direção a ele. Nesse caso, seriam quatro braçadas. Isso continuará até que o professor responda: "É hora do almoço!" Todos deverão, em seguida, virar e nadar de volta antes que o jogador pegue um deles. 2. Números – O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um número definido e só poderá ir ter com o professor quando este disse o número correspondente. 3. Corrida de Cavalinhos - O professor esta num lado da piscina e os alunos no outro. Cada aluno tem um cavalinho e à ordem do professor arrancam em direção a este. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolver orientação espacial ✓ Promover a concentração ✓ Aquisição de componentes básicas aquáticas (deslocamentos) 	45min

Conclusão

Depois de realizado o projeto de “Férias Desportivas”, é altura de realizar um balanço e verificar se as dificuldades para realizar o projeto foram ultrapassadas, bem como se os objetivos inicialmente definidos foram cumpridos.

Em relação as dificuldades que poderíamos sentir ao realizar este projeto, definimos que o escasso número de inscrições poderia ser um obstáculo e ainda que a diversidade e a diferença nas faixas etárias bem como os poucos recursos materiais também poderiam ser um entrave.

Estas dificuldades referidas anteriormente foram todas ultrapassadas, as inscrições esgotaram (20 crianças), graças a um trabalho árduo de divulgação (criação de um evento no facebook, afixação de cartazes pela cidade de Aveiro, e falamos pessoalmente com os pais que tem os filhos na natação infantil). Em relação à diferença de idades, conseguimos contornar a situação, tendo por vezes em atividades realizado dois grupos de trabalho, por fim a diversidade de matérias poderia ser um problema mas em conversa com os instrutores conseguimos dividir os materiais necessários de modo a ninguém ficar prejudicado.

No que diz respeito aos objetivos definidos, consideramos que foram cumpridos todos. Com a realização do projeto que envolvia a atividade física nas crianças conseguimos promover a imagem do Knock-Out Health Club no combate ao sedentarismo juvenil.

O workshop de nutrição foi fundamental para cumprirmos alguns dos objetivos também definidos como, “Promover o bem-estar e hábitos saudáveis”; “Promover uma alimentação saudável”, apesar de sabermos que não iremos conseguir mudar a alimentação destas crianças apenas com um dia de “trabalho”, tentamos que estas refletissem um pouco acerca do que faz bem e mal.

Com a realização de vários jogos de equipa conseguimos “Promover aos alunos e participantes um dia diferente e muito divertido”; “Promover a igualdade de direitos no acesso ao desporto”; “Proporcionar experiências na área do desporto”, “Fomentar nos jovens o gosto por práticas desportivas”, “Permitir a integração social dos jovens participantes”; “Desenvolver as crianças no desenvolvimento cognitivo, social, afetivo e fisiológico”

Fundamentalmente conseguimos “Combater o sedentarismo” durante esta semana de férias, pois se não fosse esta semana muitas destas crianças iriam ficar no sofá sem nada para fazer e a ver televisão.

O objetivo que consideramos que era mais difícil de ser cumprido era o de “Promover e divulgar o ginásio Knock-Out Health Club”, consideramos que conseguimos deixar uma boa imagem dentro do nosso ginásio pois todos nos deram os parabéns tanto os pais como instrutores, e fundamentalmente conseguimos que as crianças/pais que vinham de fora isto é que não estavam inscritas do ginásio ficassem com uma boa imagem do nosso trabalho, e deixar a mensagem que queriam repetir a experiencia.

