



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Cláudia da Silva Ribeiro

outubro | 2015





RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Cláudia da Silva Ribeiro

outubro | 2015



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório para obtenção de Licenciatura em Desporto

Ana Cláudia da Silva Ribeiro

2015

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **E-mail:** directoresecd@ipg.pt

Orientador de Estágio: Professor Doutor Mário Jorge Costa

E-mail: mario.costa@ipg.pt

Aluna Estagiária: Ana Cláudia da Silva Ribeiro

E-mail: claudiasr24@gmail.com

Local de Estágio:

Tempo Livre – Centro Comunitário de Desporto e Tempos Livres, CIPRL

Morada:

Alameda dos Desportos, Candoso S. Tiago

4835-235 Guimarães

Telefone: 253 423 200 **E-mail:** piscinas@tempolive.pt

Nome e Grau Académico Supervisor:

Marco César Pereira da Cunha Alves, Licenciado em Educação Física

E-mail: marcoalves@tempolive.pt

Data de Início e Fim do Estágio:

3 de Outubro de 2013 a 30 de Junho de 2014

AGRADECIMENTOS

Ao longo deste ano lectivo, foram muitas as pessoas que me ajudaram a tornar possível a realização deste projeto.

Desta forma, quero agradecer a todos que tornaram isto possível.

Começando pelas pessoas que conseguiram que eu concretizasse o meu objetivo que tirar uma licenciatura e essas pessoas são os meus pais e a minha família.

Ao professor Mário Costa, pela sua paciência, disponibilidade e a grande ajuda que me deu, fornecendo tudo aquilo que precisavamos para que o estágio corresse da melhor forma, quer também os seus conselhos.

A todos os professores do curso de Desporto, que me acompanharam ao longo da formação académica.

Ao meu Supervisor Marco Alves, por toda a ajuda que me deu, pela confiança que teve no meu trabalho e pela disponibilidade que teve ao longo do estágio.

A todos os instrutores e professores da Tempo Livre, dos quais, Genoveva Teixeira, Álvaro Soares, Rita Soares, Gisela Gonçalves, José Faria, Pedro Ferreira e Eduarda.

A todos os meus alunos e funcionários do complexo por sempre me tratarem bem e me deixarem sempre a vontade.

A todos os meus amigos, em especial à Diana Alves, Cláudia Costa, Patrícia Faria e Elsa Silva, por sempre me acompanharem neste projeto, dando-me todo o apoio que precisei.

À minha colega de curso e companheiro da aventura pela Guarda, Joana Monteiro, por me ajudar em todas as fases boas e menos boas que tivemos ao longo destes anos.

A todos um muito obrigada!

RESUMO

Para a obtenção da Licenciatura em Desporto, surge a oportunidade da realização de um estágio curricular.

Este relatório tem como objetivo desenvolver todos os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura. O motivo da minha escolha no Complexo de Piscinas da Tempo Livre, foi por ser uma instituição se sempre conheci, e também pela possibilidade de poder lecionar natação que desde pequena gostei dessa modalidade tendo praticado durante alguns anos.

Neste relatório está todo o meu percurso como estagiária, bem como horários, planos de aulas, e todas as atividades desenvolvidas.

Durante este estágio foram adquiridos conhecimentos, tais como, o ensino da natação, o acompanhamento do AMA, e a possibilidade de poder adquirir conhecimentos na área do fitness.

Palavras-chave: ensino da natação, AMA.

ÍNDICE

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VI
Introdução.....	1
<i>Capítulo I – Contextualização do local de estágio</i>	2
Caraterização do local de Estágio.....	3
1.1 A Cidade	3
1.2 Caracterização da Tempo Livre.....	3
1.2.2 Atividades do Complexo de Piscinas	5
<i>Capítulo II – Atividades desenvolvidas no estágio</i>	6
1. Objetivos de Estágio	7
1.1 Objetivos Gerais.....	7
1.2 Objetivos Específicos	7
2. Fases do estágio.....	8
3. Horário de estágio	10
4. Atividades desenvolvidas	11
4.1 Adaptação ao Meio Aquático	11
4.2 Hidroginástica e <i>Fitness</i>	12
4.3 Ensino da Nataação	13
<i>Capítulo III – revisão de literatura</i>	14
1. Ensinar a nadar	15
1.1 O que é saber nadar?.....	15
1.2 Adaptação ao meio aquático	15
1.3 Sequência metodológica.....	16
1.3.1 Equilíbrio.....	16
1.3.2 Respiração	17

1.3.3 Propulsão	18
1.3.4 Manipulação	18
1.4 Natação Pura Desportiva	19
1.4.1 Macro-sequência de ensino da natação.....	19
1.5 Técnicas de Nado	19
1.5.1 Técnica de <i>Crol</i>	19
1.5.2 Técnica de Costas	20
1.5.3 Técnica de Braços.....	21
1.5.4 Técnica de <i>MA</i> riposa	22
1.6 Partidas	23
1.7 Viragens	23
Reflexão Final	24
Bibliografia.....	26
<i>Anexos</i>	27

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Brasão da cidade	3
Figura 2 – Mapa do concelho de Guimarães.....	3
Figura 3 - Logotipo da Tempo Livre	4

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – O horário de estágio	11
---------------------------------------	----

INTRODUÇÃO

A unidade curricular de Estágio insere-se na Licenciatura em Desporto, no plano de estudos do 3º ano, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio é um processo onde o aluno desenvolve todos os seus conhecimentos junto das empresas públicas e privadas, tendo de relacionar a teoria e a prática, contribuindo para uma análise de todos os pontos fortes e fracos, tentando contribuir para a sua melhoria.

Tem como principal objetivo a aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo de todo o processo educacional, sendo assim também um processo de aprendizagem gradual e sistemático que proporciona ao mesmo tempo a evolução no futuro profissional no mercado de trabalho.

Deste modo, a Tempo Livre foi a instituição que escolhi para desenvolver o meu estágio. O processo de estágio a que me proponho, decorreu no Complexo de Piscinas da Tempo Livre, e o subjacente ao aperfeiçoamento do processo de ensino aprendizagem no âmbito das atividades aquáticas e de *fitness*. Previu-se um aprofundamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas da adaptação ao meio aquático; ensino das técnicas de nado; natação para bebés; hidroginástica.

Assim, o presente relatório está estruturado da seguinte forma: caracterização do local de estágio; objetivos do estágio; fases do estágio; horário do estágio; atividades desenvolvidas; revisão da literatura; e reflexão final.

CAPÍTULO I –
**CONTEXTUALIZAÇÃO
DO LOCAL DE
ESTÁGIO**

CARATERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

1.1 A Cidade

Guimarães é uma cidade situada no distrito de Braga, na região Norte e sub-região do Ave, é uma cidade com 48 freguesias.

A cidade tem 158 124 habitantes de uma área de 240,955 km². Guimarães é uma cidade de origem medieval, em que as suas raízes remontam ao século X, está associada à fundação da identidade nacional portuguesa e à língua portuguesa no século XII.

Em 13 de Dezembro de 2001, a UNESCO classificou o Centro Histórico como Património Mundial .



Figura 1 – Brasão da cidade



Figura 2 – Mapa do concelho de Guimarães

1.2 Caracterização da Tempo Livre



Figura 3 - Logotipo da Tempo Livre

A Tempo Livre (Centro Comunitário de Desporto e Tempos Livres), foi criada por iniciativa da Câmara Municipal de Guimarães, sendo esta a sua principal accionista.

Foi fundada a 22 de janeiro de 1999, e tem a sua sede no Multiusos de Guimarães.

A Tempo Livre está repartida por várias áreas a nível desportivo, sendo representativa no logotipo por cores. Faz a gestão do Parque Desportivo de Guimarães, representado a preto, tendo sobre sua alçada o Pavilhão Multiusos, representado a rosa, representado a verde os pavilhões, tais como, o pavilhão municipal de Lordelo, o pavilhão Aurora Cunha (Ronfe), o pavilhão do Inatel, o pavilhão municipal Arq. Fernando Távora – Fermentões, os pavilhões Gimnodesportivos das escolas EB 2,3 de Creixomil, Urgezes, Pevidém e Moreira de Cónegos, a laranja temos a Pista de Atletismo Gémeos Castro, a azul claro o Complexo de Piscinas, as piscinas de Moreira de Cónegos, a azul escuro o Scorpio – Piscinas de Recreio e Diversão ao Ar Livre e as piscinas de Airão São João, e por fim a vermelho o CMAD – Centro de Medicina Desportiva de Guimarães.

Estimula e incentiva a prática desportiva no Concelho de Guimarães, dando a oportunidade a todos de terem acesso ao desporto não competitivo, em que desenvolve projetos de animação sócio-desportiva e de ocupação dos tempos livres e de lazer. Enquadram-se neste âmbito o Projeto de Atividades de Enriquecimento curricular (educação física), Projeto de Iniciação ao Atletismo, as Férias Desportivas, os Torneios Desportivos 25 de Abril, entre muitos outros.

A Tempo Livre ainda gere o CMAD – Centro de Medicina Desportiva de Guimarães, um projeto inovador e pioneiro no país, dirigido para todos os desportistas quer estejam ou não integrados no sistema federado e/ou no escolar, que foi reconhecido

como uma extensão dos centros de medicina desportiva do Instituto Português do Desporto e da Juventude.

O Complexo de Piscinas de Guimarães, meu local de estágio, é constituído por uma piscina de competição de 25 metros x 16 metros com oito pistas, uma piscina de aprendizagem com 200 m² e um chapinheiro com 80 m². Esta variedade de dimensões das estruturas permite assim a prática da natação livre, da natação com acompanhamento de professor, de competição, de natação sincronizada e pólo aquático. Este complexo está também equipado com um ginásio de cardio-fitness e musculação, gabinete de massagens, centro de estética, ginásio para aulas de grupo (dança /fitness), restaurante-bar e salas para convívio e festas de aniversário.

1.2.2 ATIVIDADES DO COMPLEXO DE PISCINAS

O complexo de piscinas da Tempo Livre, oferece um leque vasto de atividades para todas as idades, bem como atividades de aprendizagem e competição.

Natação para bebés: esta atividade destina-se à adaptação ao meio aquático, para bebés com idades compreendidas entre os 6 meses e os 4 anos, em que estão divididas em BB (6 aos 24 meses), C0 (dos 2 e 3 anos) e C1 (3 e 4 anos).

Natação para crianças: aulas destinadas a crianças dos 5 aos 14 anos, divididas por C2 (dos 5 aos 9 anos) e C3 (dos 10 aos 14 anos). Todas as aulas estão divididas também por níveis, do nível 0 ao nível 3.

Em relação a atividades aquáticas, o complexo de piscinas dispõe também natação para adultos, Pré-competição, Natação Sincronizada, Hidroginástica, Hidrobike, Hidroterapia, Hidroginástica Sénior e *Watercamp*.

Em relação às atividades de *fitness* dispõem de Zumba, Zumba Kids, Pilates, *Combat*, *Cycling*, *Karaté-gym*, *Ballet*, *Jump*, Total Condicionamento, *Training*, *Circuit Training*, entre muitas outras para todas as idades.

CAPÍTULO II –
ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS NO
ESTÁGIO

1. OBJETIVOS DE ESTÁGIO

Tendo em conta o âmbito de intervenção foram estabelecidos os seguintes objetivos:

1.1 Objetivos Gerais

- Conseguir um enquadramento na instituição de acolhimento de uma forma gradual e coerente;
- Aplicar e perceber os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica em contexto real;
- Adquirir novas noções essenciais de gestos técnicos e ter conhecimentos de várias fases de aprendizagem subjacentes ao estágio;
- Ser autónoma em todas as atividades realizadas.

1.2 Objetivos Específicos

- Adquirir experiência no planeamento e leccionação de um vasto leque de atividades aquáticas (adaptação ao meio aquático, hidroginástica, ensino das técnicas de nado);
- Adquirir experiência no planeamento e leccionação de atividades de grupo (Total Condicionamento, circuit training, GAP, Localizada);
- Saber enquadrar exercícios nas atividades a realizar e adaptando-os de acordo com diferentes tipos de população;

2. FASES DO ESTÁGIO

O período de estágio é desenvolvido em três fases: a fase de observação, a fase de co-leccionação e a fase de leccionação autónoma. Estas três fases foram direcionadas para as atividades de adaptação ao meio aquático, ensino da natação, hidroginástica e *fitness*.

A fase de observação é direcionada para a observação dos professores a lecionar as aulas de forma a desenvolver com as diferentes dinâmicas de funcionamento das aulas. No meu estágio, a fase de observação foi passada apenas nas aulas de *fitness* e hidroginástica, em que essa observação, foi a participação nas aulas num período de quatro meses, esta abordagem foi aconselhada pelos professores dessas aulas, para que eu tivesse uma noção da forma de abordagem dos professores e dos alunos. Foi bastante importante para mim, para começar a adquirir conhecimentos sobre as diferentes formas de abordagem. Durante esta fase, no final de todas as aulas, fazia os meus apontamentos sobre o tipo de aula que era dada, a forma como era dado o aquecimento, quais os grupos musculares que mais incidiu a aula, o tipo de aquecimento dado, como também os materiais usados.

Na fase de co-leccionação, no *fitness* e na hidroginástica, foi intercalada com a fase de observação, todos os meses, co-lecionava uma aula, em que comecei por dar o aquecimento, depois a parte fundamental, e por fim a parte final. Os planos de aula eram feitos por mim, seguia-me principalmente pela forma como os professores faziam, mas também pelos conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica. Já na adaptação ao meio aquático e na natação para crianças C3 (10 aos 14 anos), foi logo iniciada desde o início do estágio. Iniciou-se assim uma intervenção mais direta nas aulas lecionadas pelo professor. Esta fase tem o objetivo de iniciar uma relação mais próxima com os alunos, ajudando o professor com os exercícios e dando feedbacks importantes. Na adaptação ao meio aquático foi sempre dada a liberdade de escolher os materiais e o tipo de aula a dar. Na adaptação ao meio aquático, a co-leccionação foi dada do início até ao final do estágio, pois as turmas eram grandes.

A fase de lecionação autónoma, é a fase em que o estagiário demonstra tudo aquilo que adquiriu ao longo das duas fases anteriores, competências teórico-práticas. Na adaptação ao meio aquático, a lecionação autónoma era dada, quando algum professor faltava, tendo de ser eu a lecionar essas aulas, e por cerca de dois meses, em que cabia a mim planejar a aula, mas sempre com a presença de outro professor. Na natação para crianças C1 e C2, foi-me logo desde o início do estágio dada a oportunidade de lecionar autonomamente estas aulas, tendo duas turmas para lecionar. Na natação para crianças C3, lecionei autonomamente, todas as aulas em que o professor faltava, e lecionei três aulas, com a presença do professor. Na hidroginástica lecionei uma aula completa, planeando a aula baseada, nas aulas co-lecionadas e com as correções e dicas do professor. De igual forma aconteceu com a aula de *fitness* (Total Condicionamento).

3. HORÁRIO DE ESTÁGIO

Este foi o horário inicialmente distribuído, tendo havido logo no início uma pequena alteração em que a aula de cycling foi substituída por uma aula de hidroginástica. Durante o ano de estágio, em períodos de férias letivas, sempre

Horários 2013/2014



TEMPO LIVRE
complexo de piscinas

Nome	CLÁUDIA RIBEIRO						
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
07h00							
07h15							
07h30							
07h45							
08h00							
08h15							
08h30							
08h45							
09h00							
09h15							
09h30							
09h45						HC	
10h00				CIRCUIT			
10h15							
10h30				PILATES		C1	
10h45					TRAINING		
11h00						C3 N 0/1	
11h15				GAP			
11h30					LOCALIZADA		
11h45							
12h00							
12h15							
12h30							
12h45					TOTAL		
13h00				CYCLING	CONDICIONAMENTO		
13h15							
13h30							
13h45							
14h00							
14h15							
14h30							
14h45							
15h00							
15h15							
15h30							
15h45							
16h00				ABAÇAO			
16h15							
16h30				C1			
16h45							
17h00				C1			
17h15							
17h30				C1	C1		
17h45							
18h00				C1	C0		
18h15							
18h30				C0			
18h45					C2/3		
19h00				C1	N2/3		
19h15							
19h30							

que precisavam eu realizava aulas de substituição.

4.ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Ao longo de todo o estágio interagi com toda a variedade de turmas, pois além das turmas que me foram estipuladas, substituí os professores quando faltavam, realizando 568 horas de estágio.

4.1 Adaptação ao Meio Aquático

Na adaptação ao meio aquático, iniciei o estágio a co-licionar as aulas, fui inserida em sete turmas de C1 (3 e 4 anos) e duas turmas de C0 (2 e 3 anos), todas as turmas com a exceção de duas (de C1), eram lecionadas por dois professores devido a quantidade de alunos inscritos. Em todas as turmas tinha sempre em todas as aulas entre cinco a 8 alunos.

Como descrito anteriormente, estas aulas eram lecionadas por dois professores, tendo então lecionado autonomamente, 15 aulas de C0 e C1, todas essas aulas eram completamente planeadas e lecionadas por mim. Como desde o início co-licionei estas aulas, fui adquirindo os métodos da progressão metodológica, sendo então para mim mais fácil na abordagem ao lecionar estas aulas. Ao planejar a aula, anteriormente perguntava ao professor quais os exercícios mais adequados, de forma a obter um bom planeamento de aula. O planeamento de uma aula foi dividido em três partes, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. A parte inicial (o aquecimento), era sempre realizado fora de água. Na parte fundamental, os alunos iam para dentro de água para realizar os exercícios propostos pelo professor. Já na parte final, os alunos brincavam. No final de cada aula, o professor avaliava a minha prestação e dava conselhos e aspetos que tinha a melhorar.

4.2 Hidroginástica e *Fitness*

Nestas modalidades a fase de observação coincidiu com o tempo todo do estágio, dado que a postura de observada enquanto executante ou até mesmo enquanto sombra do monitor principal esteve sempre presente. Contudo, pontualmente, e quando solicitado pelo monitor a cargo da aula, ia intercalando com a fase de lecionação. Durante os primeiros quatro meses de estágio (Outubro a Janeiro), realizei um processo de observação das aulas, participando nas mesmas, obtendo uma avaliação subjetiva com registo numa folha própria para o efeito e elaborada por mim. Nesta fase, tinha o objetivo de perceber o método, o enquadramento das turmas, o tipo de aula, os batimentos das músicas, e a forma de realização dos exercícios.

Passado a fase de observação, iniciei a lecionação autónoma, realizando uma aula de Hidroginástica e uma aula de *Fitness* (Total Condicionamento), nesta aula tive 17 alunos na aula de hidroginástica e 10 alunos na aula de Total Condicionamento. Na aula de Hidroginástica, a população alvo era o feminino, com idade superior a 50 anos, no *Fitness* a população alvo dos dois géneros, com idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos. Foi fundamental nesta fase ter a ajuda do respetivo professor, pois ajudou-me na escolha dos exercícios, e até mesmo ao fornecimento de músicas. Tanto ao nível da Hidroginástica como no *Fitness*, o primeiro problema que surgiu foi ter pouco à vontade no início das aulas, pois senti alguma dificuldade na realização dos exercícios, no entanto, os alunos deixaram-me completamente à vontade e esse problema ao longo da aula foi desaparecendo.

Para a realização da aula, quando planeei treinava em casa para que a aula corresse bem. Todos os *feedbacks* dados pelo professor e pelos alunos, foram muito importantes para a minha aprendizagem.

4.3 Ensino da Natação

No ensino da natação, comecei logo no início do estágio a lecionar, tendo desde o início duas turmas minhas, sendo uma de nível 0, em que tinha 4 alunos e a outra de nível 1 com 8 alunos.

No entanto, na turma de C3 (10 aos 14anos) tinha uma turma em que coleccionava com outra professora. Essa turma era dividida em duas pistas, sendo uma pista de nível 2 e a outra de nível 3. De semana para semana íamos alternando o nível em que dávamos a aula. Este processo foi importante para mim, pois conseguia observar o processo de aprendizagem dos diferentes níveis, podendo posteriormente realizar esse processo. Durante o estágio e nesta turma, realizei para os dois níveis três aulas em que planeei e lecionei autonomamente. Não senti dificuldades na abordagem da aula, pois os alunos já estavam habituados a minha forma de lecionar as aulas, visto que desde o início que lecionava. O *feedback*, a avaliação e os conselhos da professora foram bastante importante para mim, pois ajudou-me na minha evolução e no nível de aprendizagem, tanto para esta turma como para as outras turmas que lecionava autonomamente.

C *APÍTULO III –*
REVISÃO DE
LITERATURA

1. ENSINAR A NADAR

1.1 O que é saber nadar?

Segundo Carvalho (1994), saber nadar “é permanecer na água, sendo capaz de através de movimento fazer ou cumprir determinada distância”, “é todo aquele que recebendo um certo número de aulas, poderá percorrer uma distância que irá dos 25 metros em diante”.

Para Raposo (1981), saber nadar não é mais que “dar a possibilidade de um indivíduo de poder para cada situação inédita, imprevisível, resolver o triplo problema de uma interrelação das três componentes fundamentais: equilíbrio, respiração e propulsão”.

1.2 Adaptação ao meio aquático

Segundo Carvalho (1994:23), a adaptação ao meio aquático, normalmente, identifica-se como a primeira fase da formação do nadador, para outros autores denomina-se de fase de “aprendizagem”. Esta é a fase de aquisição das habilidades, em que posteriormente fará alcançar diferentes níveis de prestação.

Para Campaniço (1989:14) entende que a adaptação ao meio aquático é “o processo que envolve a iniciação à natação, recorrendo ao domínio do corpo na água, com base nos objetivos de cinco domínios: equilíbrio, respiração, propulsão e salto”.

Catteau e Garoff (1990:36) são da opinião que, ao nascer e durante os quatro primeiros meses de vida, existem no homem movimentos “nadatórios” harmonizados e coordenados, mas logo desaparecem.

Carvalho (1994:77) diz que na fase inicial da vida, as crianças com idades entre os 6 e 48 meses de idade podem iniciar o processo de natação para bebés. A

natação para bebês é uma atividade de desenvolvimento integral da criança, na qual o bebê, inicialmente, adquire comportamentos, para que não exista da sua parte um receio em relação à aprendizagem, que irá ser efetuada no meio aquático. É também uma fase de sensibilização e de adaptação ao meio, com a presença do pai ou da mãe, para poderem interagir em diversos exercícios, para o seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor.

1.3 Sequência metodológica

Para a sequência metodológica, segundo Barbosa, Tiago et Queirós, Telma (2004) temos de ter em atenção o tipo de piscina utilizada, ou seja, a ordem de introdução de cada uma das habilidades será definida de acordo com essa disponibilidade.

1.3.1 EQUILÍBRIO

Muita gente associa o equilíbrio à flutuação. O equilíbrio no meio aquático está intimamente ligado com o domínio da propulsão (Mota, 1990, citado por Barbosa e Queirós, 2004), porque a posição horizontal é a posição mais adequada e vantajosa para a deslocação neste meio.

Na abordagem do equilíbrio, pode-se adoptar a seguinte progressão:

- Entrada na água – é um fator fundamental de AMA;
- Equilíbrio vertical com apoios das mãos – o apoio das mãos é importante, quando o aluno tem receio da água;
- Equilíbrio vertical sem apoio das mãos – para uma fase em que o aluno já se sente mais seguro dentro de água;
- Tomada de consciência da impulsão – é uma fase de consciencialização para o aluno das diferenças do meio aquático e terrestre, é a dada a fase de flutuação;

- Equilíbrio horizontal com apoio das mãos;
- Equilíbrio horizontal sem apoio das mãos;
- Alterações do equilíbrio;
- Equilibrar em função das ações propulsivas.

1.3.2 RESPIRAÇÃO

Com a passagem da posição vertical para a horizontal, existe uma necessidade de emersão da face, logo há uma necessidade de haver respiração. Tem de haver um trabalho de aperfeiçoamento para que exista um ato expiratório, pela boca e nariz, para que a água não entre por essas vias. Outro aspeto importante, é o da inspiração, este ato deve ser automático e rápido, pois terá de ser sincronizado com as ações propulsoras dos quatro membros.

Sendo assim, a progressão pode ser:

- Molhar a face;
- Mergulhar e abrir os olhos;
- Expiração na água;
- Expiração ritmada;
- Expiração ritmada associada ao batimento alternado dos membros inferiores;
- Ritmo respiratório;
- Controlo respiratório.

1.3.3 PROPULSÃO

O deslocamento no meio aquático decorre principalmente de duas forças externas: a propulsão e o arrasto. A propulsão inicialmente, tem como objetivo permitir o deslocamento no meio aquático, ou seja, ter a percepção de deslize. Para isso, inicia-se a abordagem da técnica de *crol* e costas.

Sugere-se então esta progressão:

- Apoiado, movimentos alternado dos MI;
- Sem apoio, movimento alternado dos MI;
- Com apoio, movimento alternado dos MS;
- Exploração das capacidades propulsivas;
- As técnicas de nado.

1.3.4 MANIPULAÇÃO

- Exploração;
- Descoberta;
- Combinação;
- Seleção;
- Refinamento.

1.4 Natação Pura Desportiva

Esta atividade é a segunda modalidade com mais praticantes nos Jogos Olímpicos, pois é a modalidade desportiva com maior expressão nas atividades aquáticas. Toda a referência que se segue foi consultada do manual referência par ao ensino das atividades aquáticas promovido por Barbosa e Queirós (2005).

1.4.1 MACRO-SEQUÊNCIA DE ENSINO DA NATAÇÃO

Esta fase inicia-se após o aluno completar o AMA, só após ele adquirir as habilidades motoras básicas, é que se deve abordar as habilidades específicas da natação. Esta sequência inicia-se com a introdução, simultaneamente, com as técnicas alternadas. Estas técnicas tem um custo energético inferior ao de bruços e mariposa. Ao mesmo tempo que a abordagem de cada técnica é feita a introdução do método de partida e viragem específico.

1.5 Técnicas de Nado

1.5.1 TÉCNICA DE *CROL*

É uma técnica ventral, alternada e simétrica, em que os MS e os MI têm uma propulsão contínua. O corpo tem de atingir uma posição o mais horizontal e plana possível, para que produza uma menor intensidade de força de arrasto. Com a ação dos MI, há uma ação natural da rotação do corpo em torno do eixo longitudinal, de aproximadamente 45° para cada lado.

A ação dos membros superiores pode ser repartida em cinco fases: a entrada, a ação descendente, a ação lateral inferior, a ação ascendente, a saída e a

recuperação do MS. A ação dos membros inferiores é descrita em duas fases: o batimento descendente e o batimento ascendente.

Quanto à sincronização dos MS e os MI, pode-se adotar a sincronização de 6 batimentos por ciclo. Um ciclo gestual é o período de tempo entre a entrada de um MS até a nova entrada do mesmo MS, ou seja, um ciclo gestual corresponde a duas braçadas, uma de cada MS.

Quanto a respiração, a emersão das vias aéreas superiores inicia-se ao mesmo tempo que a ação descendente, a face dirige-se para a superfície desde essa altura até à ação ascendente. A inspiração deverá ser rápida, forte e ativa. Quanto a expiração deverá ser feita com a imersão da face e realizada de forma progressiva.

1.5.2 TÉCNICA DE COSTAS

A técnica de costas é uma técnica dorsal, alternada e simétrica, em que os MS e os MI asseguram uma propulsão contínua. O alinhamento do corpo deverá ser feito na horizontal e com a cabeça numa posição natural. Como na técnica de crol, esta técnica também existe uma rotação do corpo entre os 45 e os 80° para cada lado do eixo longitudinal.

Na ação dos membros superiores, pode ser decomposta em seis fases: a entrada, a primeira ação descendente, a primeira ação ascendente, a segunda ação descendente, a segunda ação ascendente, a saída e a recuperação. A ação dos membros inferiores existem duas fases como no crol.

A sincronização dos MS e dos MI, deverá ser feita através de seis batimentos por ciclo gestual.

Em relação a respiração, visto que as vias respiratórias estão imersas, a respiração será livre.

1.5.3 TÉCNICA DE BRUÇOS

O bruços é uma técnica ventral, simultânea, simétrica e descontínua, em que as ações segmentares são realizadas à superfície ou com imersão total. O bruços tem duas variantes, o bruços formal e o bruços natural. No bruços formal, o nadador tem que manter a posição horizontal o mais possível, com a cabeça numa posição natural. O bruços natural, é caracterizado pela realização de um movimento ondulatório do corpo, semelhante ao da mariposa. Na fase de ensino da técnica de bruços será dada a técnica formal, a natural será dada em fases posteriores, pois até agora o aluno ainda não aprendeu o movimento ondulatório.

A ação dos membros superiores é dividida em três fases; a ação lateral exterior, a ação lateral interior e a recuperação dos MS. A ação dos membros inferiores é composta por quatro fases: a recuperação, a ação lateral exterior, a ação descendente e a ação lateral interior.

Quanto a sincronização dos membros, um ciclo gestual nesta técnica de nado, corresponde a uma braçada simultânea dos MS, por cada ciclo gestual realiza-se uma pernada.

Na respiração, a inspiração é realizada durante a ação lateral dos MS. No bruços formal a inspiração decorre na extensão cervical da cabeça, enquanto que no bruços natural, a inspiração decorre através de uma elevação em bloco da cabeça e do tronco, devida a ondulação do corpo.

1.5.4 TÉCNICA DE MARIPOSA

A mariposa é uma técnica de nado ventral, simultânea, simétrica e descontínua, caracteriza-se pelo equilíbrio dinâmico particular devido ao movimento ondulatório do corpo. O corpo deverá manter uma posição o mais horizontal possível nas fases de propulsão do ciclo gestual e a cabeça deve estar numa posição natural.

Nesta técnica a ação dos membros superiores é descrita quatro fases: a entrada e ação lateral exterior, a ação lateral interior, a ação ascendente, a saída e a recuperação dos MS. Já a ação dos membros inferiores é denominada como “pernada de golfinho”, em que há duas fases: o batimento descendente e o batimento ascendente. O movimento da anca durante o primeiro batimento descendente deve dirigir-se para cima e para a frente, para que se alinhe o corpo, durante o segundo batimento descendente não deverá ser tão grande.

A sincronização dos membros superiores e inferior, deverá ser feita a cada dois batimentos descendentes dos MI por ciclo gestual. O primeiro batimento descendente é feito coma entrada dos MS e prolonga-se pela ação lateral exterior.

Quanto à respiração, a técnica de inspiração mais utilizada é a frontal, em que a face emerge através de uma extensão à frente da cabeça durante a ação ascendente. Alguns nadadores fazem a inspiração lateral, mas na fase de ensino a inspiração deverá ser feita frontalmente.

1.6 Partidas

As partidas são classificadas como ventral e dorsal. As partidas ventrais efetuam-se em cima do bloco, nas técnicas de crol, bruços e mariposa. a partida dorsal, efetua-se com imersão parcial do corpo, com as mãos nas pegas do bloco e com os pés apoiados na parede. A partida divide-se em cinco fases: a posição inicial, impulsão, voo, entrada na água e deslize.

Na partida ventral, temos a partida tradicional, em que é utilizada mais nas provas de estafetas, a partida engrupada é utilizada frequentemente nas provas individuais e no primeiro percurso das provas de estafetas.

1.7 Viragens

As viragens são agrupadas de acordo com a técnica de nado, para as técnicas simultâneas a viragem é aberta, para as técnicas alternadas há um rolamente e viragem e depois para as mudanças de estilo. Uma viragem é composta por quatro momentos: a aproximação, a viragem, o impulso e o deslize.

REFLEXÃO FINAL

Finalizando o estágio, chegou a altura de fazer uma reflexão e balanço sobre o modo como decorreu o estágio curricular, aponto os aspetos positivos e negativos.

O estágio foi dividido em três fases, fase de observação, fase de co-licionação e fase de licionação autónoma. Esta forma em que o estágio é elaborado torna-se mais fácil no processo de aprendizagem.

Na fase de observação, na qual eu passei só em hidroginástica e no fitness, em que no meu caso, essa fase foi mais uma participação nas aulas, foi bastante importante para mim, pois podia participar nas aulas, seguir a forma como a aula era lecionada, melhorar e treinar os passos, os batimentos das músicas, entradas nas músicas e observar todas as metodologias dadas. Embora necessitasse de ter tido uma intervenção mais autónoma neste tipo de sessões, tal não foi possível pelo excesso de aulas que acarretei na outra componente (entenda-se ensino da natação).

A fase de co-licionação começou desde o início na adaptação ao meio aquático, iniciei logo as turmas pois como as turmas eram grandes, eram lecionadas sempre por dois professores. No início senti dificuldade, pois não sabia como lidar com as crianças, visto eles serem muito pequenos. Contudo com o passar do tempo, isso foi ultrapassado, pois a ajuda dos outros professores foi fundamental pois ajudaram-me a ultrapassar todos os obstáculos, dando-me sempre dicas, conselhos e formas de lecionar o que me ajudaram quando planeava as aulas. Nas aulas de hidroginástica e de fitness, sentia-me nervosa e tinha falta de confiança, embora os alunos já me conhecessem, e sabiam que iria lecionar futuramente e deixarem-me a vontade, estar perante tantos alunos com um microfone, foi no início constrangedor. Mas acho que consegui ultrapassar esse nervosismo e falta de confiança, pelo *feedback* que recebia dos professores.

Assim, com o passar do tempo, fui-me sentindo mais preparada, mais segura e com muita vontade de lecionar autonomamente. Esta fase foi então mais confortável. Poder fazer parte do desenvolvimento da criança, foi uma recompensa enorme neste estágio.

Nas aulas de natação em que lecionava autonomamente desde o início do estágio, foi bastante gratificante, pois senti uma confiança por parte da coordenação da instituição em mim. Em relação às dificuldades que senti, foi mais no sentido das idades das crianças, pois estavam num nível zero, e então tive de pegar em todos os meus conhecimentos em natação e em tudo aquilo que estudei, para conseguir que tivessem uma boa evolução. Nesta fase o estágio pecou por escasso em virtude de não ter lecionado autonomamente tantas aulas de hidroginástica e de grupo quanto gostaria.

Posto isto, a minha experiência de estágio curricular, que realizei no complexo de piscinas da Tempo Livre, considero bastante enriquecedora e foi de encontro às minhas expectativas. Deste estágio retive que um professor de natação tem de ser interventivo, planeando, realizando, e avaliando os seus alunos continuamente em todo o processo de ensino.

Reforço que esta oportunidade de estágio nesta instituição foi uma mais-valia para mim, sendo ela uma das mais conceituadas da cidade de Guimarães. Mais ainda, revelou-se como um bom ponto de partida para iniciar a carreira como uma boa profissional na área do desporto.

Com todos os conhecimentos adquiridos na formação académica e também os que adquiri nesta instituição, penso que futuramente conseguirei me tornar uma boa profissional na área, continuando a melhorar com esforço e dedicação todas as dificuldades que terei que ultrapassar.

BIBLIOGRAFIA

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Garrido N, Silva A, Queirós T (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 156.

<http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeiçoamento-das-tecnicas-simultaneas-de-nado.htm>

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2012). A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 170.

<http://www.efdeportes.com/>

Barbosa T, Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 143.

<http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-de-nado.htm>

BARBOSA, Tiago; QUEIRÓS, Telma. (2004). *Ensino da natação*. Ed. Xistarca.

BARBOSA, Tiago; QUEIRÓS, Telma. (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidroginástica*, 2ª Edição. Ed. Xistarca. Lisboa.

Campaniço, J. (1989). *A escola de natação – 1ª fase de aprendizagem*. Ed. Ministério da Educação – Desporto e Sociedade. Lisboa.

Carvalho, C. (1994). *Natação*. Edição do Autor. Lisboa.

Catteau, R; Garoff, G. (1990). *O Ensino da Natação*. Ed. Manole. São Paulo.

Costa M, Marinho D, Silva A, Queirós T, Barbosa T (2012). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das partidas e das viragens em natação. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 173.

<http://www.efdeportes.com/>

Marinho, Raquel; Silva, António; Marinho, Daniel (2011). *Proposta metodológica de adaptação ao meio aquático*. Vila Real: Dissertação de mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Raposo, A. (1981). *O Ensino da Natação*. Ed. ISEF. Lisboa.



A *NEXOS*

Anexos I – Plano de Estágio

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.004.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outra: _____

Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Ana Beatriz da Silva Ribeiro N.º 10007402

Docente orientador: Isabel Costa

Supervisor: Isabel Alves

2. PLANO DE ESTÁGIO

O processo de estágio a que me proponho irá decorrer em condições de práticas Tempo Livre e estará subjacente ao aperfeiçoamento dos processos de ensino/aprendizagem em função das atividades académicas e de fitness. Prevê-se o aperfeiçoamento dos conteúdos ao nível dos conteúdos pedagógicos curriculares com as vertentes: (i) adaptação ao meio académico; (ii) ensino das técnicas de ensino; (iii) treino desportivo em tempo livre; (iv) motivação para o trabalho; (v) interações.

Nesta primeira sessão, que será precedida por uma sessão de observação paralela às aulas a serem ministradas pelo supervisor de estágio. Nesta fase, será avaliada a sua presença no desenvolvimento dos programas das disciplinas em questão e será prestado apoio explícito em contacto oral. Simultaneamente serão aprendidas questões com o Coordenador do Estágio que permitam a contextualização tanto a processos de ensino no contexto do desenvolvimento dos programas.

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

10/06/2013
Data

10/06/2013
Data

10/06/2013
Data

Isabel Ribeiro
(assinatura)

Isabel Costa
(assinatura)

Isabel Alves
(assinatura)



Anexos II – Estrutura Plano de aula de AMA



TEMPO LIVRE

escolas de piscinas

Plano de Aula

Aula: Natação
Nível: C1
Número de Aulas: 3
Alunos: 5
Duração: 30min
Professores: Hélder Silva; Cláudia Ribeiro

Tempo	Objetivo	Conteúdos	Descrição do Exercício	Material
5	Aquecimento	Introduzir o movimento alternado dos membros inferiores	<ul style="list-style-type: none">• Sentado na borda da piscina a bater pernas;• Deitado em decúbito ventral na borda da piscina a bater pernas.	Sem material
5	Contacto da cara com a água	Promover os primeiros contactos da cara com a água; Equilíbrio; Adquirir a noção de respiração ritmada.	<ul style="list-style-type: none">• Sentados na borda da piscina "lavar a cara";• Efetuar deslocamentos na posição vertical agarrados a parede como o "Homem Aranha" e fazer barulho do "motor" (respirar pela boca).	<ul style="list-style-type: none">• Copo de café
10	Introdução do batimento de pernas sincronizado com a respiração	Promover a deslocação com o objecto sobre a água, equilíbrio, manipulação de objetos.	<ul style="list-style-type: none">• Com a placa, batimento de pernas em decúbito ventral, levando um objeto, chegando a ponte, subir a ponte e saltar, continuar com a placa no peito, batimentos de pernas em decúbito dorsal, chegando ao outro bordo da piscina colocar o objeto no "quadro".	<ul style="list-style-type: none">• Placa;• Colchões;• Figuras, letras, números.
10	Introdução de mergulhos	Introdução dos saltos e mergulhos, adquirir a noção de flutuação	<ul style="list-style-type: none">• De frente ou de costas para a água, o colega empurra para a água e fazer uma estrela (flutuar);• Colocar um joelho e um pé na borda da piscina, e mergulhar.	Sem material

Anexos III – Estrutura de Plano de aula de Hidroginástica

Plano de aula de hidroginástica



Data: 2014
Aula: Hidroginástica

Número de aulas: 1
Alunos: 8 a 10

Duração: 45 min
Material: esparguete

Professor: Cláudia Ribeiro

Plano/Fase	Objetivo Especifico	Exercício / Esquema	Duração
Inicial	Aumentar o metabolismo, a circulação sanguínea e prevenir a ocorrência de lesões.	<ul style="list-style-type: none"> - Elevação alternada dos MI no plano sagital com os MS alternados em flexão e extensão do cotovelo (para a frente e para trás); - Elevação alternada dos MI no plano sagital com os MS em extensão com rotação destes; - Elevação alternada dos MI no plano sagital com os MS em abdução e adução simultânea na parte posterior do corpo; - Elevação alternada dos MI no plano sagital com um MS alternados em flexão e extensão do cotovelo (para a frente e para trás); - Flexão e extensão dos MI na parte posterior do tronco no plano sagital os MS em extensão apoiados na água no plano sagital; - Flexão e extensão dos MI na parte posterior do tronco no plano sagital os MS a realizarem braçada de bruços; - Chuto alternado curto dos MI no plano sagital com os MS a executarem o movimento contrário à braçada de bruços; - Marcha. 	<p>8</p> <p>8+8</p> <p>8+8 / 4+4 / 2+2</p> <p>8</p> <p>8</p>

<p>Fundamental</p>	<p>Aumentar o metabolismo, a circulação sanguínea e prevenir a ocorrência de lesões.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os MI realizam tesoura e os MS simultâneo em flexão e extensão do cotovelo (para a frente e para trás); - Chuto alto alternado no plano sagital com os MS em extensão no plano sagital; - O mesmo exercício com a variante dos MI efectuar chuto curto; - Flexão e extensão dos MI posterior no plano sagital os MS a realizarem em simultâneo uma extensão do cotovelo (para a cima e para baixo); - Pêndulo com a variante dos MI executa uma flexão e extensão posterior no plano sagital; - Os MI mantêm o mesmo movimento do exercício anterior com os MS em extensão dentro de água; - Flexão e extensão dos MI posterior no plano sagital os MS a realizarem em simultâneo uma extensão do cotovelo no plano frontal (para a cima e para baixo); - Elevação simultânea dos MI no plano sagital, com os MS a realizar uma extensão horizontal e toca nos MI; - O mesmo exercício com a variante dos MI alternados e dos MS segura o rolo na parte posterior do corpo e estes realizam uma extensão horizontal; - Pêndulo na parte posterior do corpo com a variante dos MI executa uma elevação alternada dos MI no plano sagital; - Elevação simultânea dos MI no plano sagital com os MS segura o rolo na parte posterior do corpo e estes realizam uma extensão horizontal; - O mesmo exercício com a variante dos MI executar o movimento de bicicleta; - Chuto alto no plano sagital com os MS em extensão à superfície da água; - Elevação alternada dos MI no plano sagital sem estes tocar no chão com os MS em flexão do cotovelo; - O mesmo exercício com a variante dos MI em flexão realiza o cruzamento destes; - O mesmo exercício com a variante dos MI chutar alternada no plano sagital sem tocar no chão; - Os MI realiza uma semi-flexão destes e os MS efectuam remoinho. 	
<p>Final</p>	<p>Retorno à calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respiração com movimento e braços; - Extensão MS em cima da cabeça; - Extensão MS á frente com retroversão dos ombros; - Extensão MS a trás do tronco; - Afundo lateral; - Flexão do joelho frontal com a mão no joelho; - Flexão do joelho atrás com a mão a segurar no pé; - Alternado alongar os membros superiores á frente com a mão do braço livre no cotovelo do que faz alongamento; 	

Anexos IV – Estrutura de Plano de aula de Natação



TEMPO LIVRE

complexo de piscinas

Plano de aula de 3 de Janeiro 2014

Aula: Natação
Nível: C2/3 - N2/3

Número de aulas: 1
Alunos: 8 a 10

Duração: 45 min
Material: sem material

Professor: Cláudia Ribeiro

	Tempo	Conteúdos	Descrição do exercício	CrITÉrios de Êxito
P A R T E I N I C I A L	5'	Aquecimento Aumentar o ritmo cardíaco e preparar o corpo para o exercício físico	<ul style="list-style-type: none">• 50 metros crol;• 50 metros costas;• 50 metros parafusos;• 10 respirações segurando a borda da piscina.	Fazer os exercícios sem paragens, para não baixar o ritmo cardíaco.
P A R T E P R I N C I P A L	15'	Introdução da técnica de crol	<ul style="list-style-type: none">• 100 metros braçada de crol, com paragem dos braços a frente contando até 3;• 100 metros alternados, 25 metros respiração lateral para o lado direito, e 25 metros para o lado esquerdo;• 100 metros com braçada de crol em três tempos (respirando a cada 3 braçadas);• 10 respirações segurando a borda da piscinas.	Braçada ampla; cotovelo elevado, pernada com ritmo.

<p style="text-align: center;">P A R T E P R I N C I P A L</p>	<p style="text-align: center;">15'</p>	<p style="text-align: center;">Introdução da técnica de costas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 50 metros batimentos de pernas costas com braçada alternada, 25 metros com o braço direito e 25 metros com o braço esquerdo (contar até 3 depois de cada braçada); • 50 metros com braçada simultânea; • 100 costas completo (braçada alternada) • 150 metros braçada alternando, 25 com braçada aternada e 25 metros com braçada alternada e simultânea (direito, esquerdo, dois juntos). 	<p style="text-align: center;">Pernada ritmica, correta orientação da mão na entrada e na saída, rotação da mão a meio da recuperação, anca elevada, braçada ampla.</p>
<p style="text-align: center;">P A R T E F I N A L</p>	<p style="text-align: center;">10'</p>	<p style="text-align: center;">Introdução das viragens e mergulhos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cambalhotas para trás e 2 para a frente; • 3 mergulhos do bordo da piscina e 3 em cima do bloco. 	<p>Cambalhotas: corpo em “bolinha” fazendo rotação com a ajuda dos braços; Mergulhos: braços a “apertar as orelhas”, MI ligeiramente fletidos fazendo um movimento pendular.</p>

Anexo V – Estrutura de Plano de aula de Total Condicionamento

DATA: 06-06-2014	
DURAÇÃO DA AULA: 45 MINUTOS	LOCAL: Estúdio 1
Professor: Cláudia Ribeiro	

Aula de Total Condicionamento

PARTE	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO
I N I C I A L	1 - Jogging 2 – Tesouras 3 – Skipping alto com braços esticados ao lado 4 – Toca mão drt. Pé esq. salta e troca 5 – Mãos frente do corpo, e chuta alternado	5'
F U N D A M E N T A L	REPETIR CADA EXERCICIO DURANTE 2 MINUTOS 1 – 8 agachamentos a saltitar, 8 flexões.	2'
	1 MINUTO DE TREINO + 30 SEGUNDOS REPOUSO ACTIVO 2 SÉRIES 1 – Troca pernas e agachamento. 2 – Prancha, ski (pernas saltam drt./atrás/esq./atrás/frente e sobe) 3 – Basketball 3x, salta 3x e repete 4 – Agachamento e chuta alternado	12'
	20 SEGUNDOS DE TREINO + 10 SEGUNDOS REPOUSO ACTIVO 4 SÉRIES 1 – 8 sprints, salta para a drt, 8sprints, salta lado esq. 2 – Posição prancha, afasta e junta pernas *Sem cronómetro	4'
	40X + 15X + 5X 1 – 15 burpee (deitar no chão) + 15x flexões 2 – 15x burpee (deitar no chão) + 5x flexões (desafiar fazer sem joelho no chão) *Sem cronómetro; até terminar música	7'
F I N A L	CORE 1- Deitar no colchão, fletir pernas, elevar uma perna e elevar a anca. (30seg. perna drt. 30seg. perna esq.) 2- Deitar no colchão, colocar mão atrás da cabeça, fletir pernas e elevar joelhos ao peito.	10'

	<p>3- Prancha lateral, subir e descer anca. (30seg lado drt., 30seg. lado esq)</p> <p>4- Com bola suiça, Sentar no colchão, elevar pernas ligeiramente, tocar com bola de um lado e do outro.</p> <p>5- Deitar no colchão agarrar bola, esticar uma perna e outra com o pé no chão, tocar com a bola no pé.</p> <p>*Sem cronómetro</p>	
--	---	--