



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Andreia Filipa Maia e Silva

julho | 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Andreia Filipa Maia e Silva | 5007827

julho | 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

ANDREIA FILIPA MAIA E SILVA

julho | 2015

“ O tempo amadurece todas as coisas.

Nenhum homem nasce ensinado”

Cervantes

(in Anuário Educação, 2001)

LISTA DE SIGLAS

ADM- Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos

AMA- Adaptação ao Meio Aquático

ATL- Atividades de Tempos Livres

CAO- Centro de Atividades Ocupacionais

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GFUC- Guia de Funcionamento de Unidade Curricular

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

MI- Membros Inferiores

MS- Membros Superiores

NEE- Necessidades Educativas Especiais

NPD- Natação Pura Desportiva

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Docente Orientador: Professor Doutor Mário Jorge de Oliveira Costa

Discente: Andreia Filipa Maia e Silva

Número do aluno: 5007827

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Local de Estágio

Instituição Acolhedora: Piscinas do Instituto Politécnico da Guarda

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

Telefone: 271220144; **Fax:** 271222690; **E-mail:** gfc@ipg.pt

Tutor de Estágio: Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva

Habilitações Académicas: Licenciatura em Educação Básica

Duração do estágio: de 06 de outubro de 2014 a 29 de maio de 2015

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só se tornou possível devido a um conjunto de pessoas que, direta ou indiretamente, me apoiaram ao longo de todo o percurso de formação e crescimento académico. A estes gostaria de prestar o meu agradecimento:

Um enorme obrigado ao professor e orientador de estágio, Mário Costa, pela orientação, disponibilidade, apoio e transmissão de conhecimentos ao longo de toda a minha formação académica, pela amizade e forma atenciosa com que me recebeu e orientou neste meu caminho desconhecido. Pelos modos neutros e atenciosos que manteve face às possíveis causas de algum mau humor. Pelo lado humano, pelos conselhos, pelos ensinamentos, pela experiência, pelos incentivos, pelo auxílio e orientação nesta importante tarefa que foi o estágio.

A todos os professores de Desporto da ESECD pelos conhecimentos partilhados.

À Escola de Natação do IPG, por me permitir que a realização deste estágio fosse possível e me ter oferecido esta primeira experiência prática.

A muitos e muitos alunos, com os quais criei laços de carinho e amizade, sem eles nada teria sido possível. Por todas as situações que me fizeram crescer, aprender e evoluir.

Agradeço à minha família mas, muito em especial à minha mãe e ao meu irmão. À minha mãe agradeço por toda a paciência, apoio e incentivos prestados durante este percurso académico, por ser quem é, por compreender e aceitar sempre com um sorriso as minhas longas ausências, mas sobretudo por me amar.

Ao Philippe, por ter sido os meus olhos, a minha força, a minha consciência e o meu refúgio em todos os momentos de dificuldade. Pela partilha e celebração de um amor perfeito e mágico. Pelas longas noites em claro.

À Andreia Ferreira, ao Fábio Batista e ao Joaquim Moreira por toda a amizade, diversão, companheirismo, apoio e colaboração que manifestaram sempre com um sorriso. Um eterno obrigada do fundo do coração.

RESUMO

A conceção, o planeamento e a operacionalização das aulas fundamentadas, constituíram-se como finalidades deste Relatório de Estágio desenvolvido durante o ano letivo 2014/2015, na piscina do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Para concretizarmos este processo, articulámos uma relação estreita entre diversos conceitos, desde a aprendizagem em geral (adaptação ao meio aquático), o ensino das técnicas de nado à natação pura desportiva (NPD).

Este documento, tem como objetivo descrever as experiências de um ano como professora de natação, na Escola de Natação do IPG nos diversos níveis, assim como relatar o meu percurso e evolução desde a minha chegada à Escola de Natação, a integração e adaptação, até ao momento em que chegou ao fim mais uma etapa no meu percurso académico. Nele refiro os pontos mais importantes no ensino e progressão das técnicas de nado, que foi aplicado no decorrer do meu estágio.

Ao longo deste percurso deparei-me com algumas dificuldades, destacando o pouco à vontade que tinha em lecionar aulas de grupo, combater a vergonha e nervosismo, o medo em comandar “as tropas”, o medo de falhar era grande, é certo. A dificuldade em me fazer ouvir e que prestassem atenção ao que eu estava a dizer, foi um fator que foi necessário trabalhar.

No decorrer do estágio curricular, foi possível adquirir novas competências e desenvolver determinadas capacidades no âmbito do desporto através das diversas atividades desenvolvidas, onde as aprendizagens realizadas fizeram-me ultrapassar estes desafios/obstáculos e tornaram-me uma melhor profissional para o futuro.

Palavras-chave: Natação, Ensino, Habilidades, Hidroginástica.

INDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	V
AGRADECIMENTOS	VI
RESUMO	VII
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I - CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA	3
1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio	4
1.1. Caracterização do Meio Envolverte	4
1.2. Recursos Físicos	4
1.3. Recursos Materiais	6
1.4. Recursos Humanos	8
PARTE II - OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO	9
1. Definição da Área de Intervenção	10
2. Objetivos	11
2.1. Gerais	11
2.2. Específicos	11
3. Calendarização.....	12
3.1. Calendário Anual de Trabalho	12
3.2. Calendário Semanal de Trabalho	13
PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	14
1. Atividades Desenvolvidas	15
2. Observações	15
3. Atividade de Intervenção	16
3.1. Adaptação ao Meio Aquático	16

3.2.	3.5. Método de Ensino	18
3.3.	Natação Pura Desportiva	20
3.4.	Método de Ensino	21
3.5.	Hidroginástica.....	23
3.5.1.	Benefícios da Hidroginástica	24
5.2.	Características da Aula	25
5.2.1.	Estrutura da Aula.....	25
5.2.2	Método de Montagem Coreográfica	26
5.2.3	Controlo e Avaliação da Intensidade de Exercitação.....	27
4.	Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos (ADM)	28
5.	Avaliação e Controlo dos Utentes.....	30
5.1.1.	Avaliação e Controlo de AMA.....	30
5.1.2.	Avaliação e Controlo de Nível I.....	31
5.1.3.	Avaliação e Controlo de Nível II	32
5.1.4.	Avaliação e Controlo de Adultos	33
6.	Atividades Pontuais/ Ações de Formação	34
	REFLEXÃO FINAL	37
	BIBLIOGRAFIA	41
	ANEXOS	43

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Escola de Natação do IPG (fonte própria)	4
Figura 2 - Zona de banho ou zona de cais (fonte própria).....	5
Figura 3- Zona de serviços anexos (fonte própria).....	5

Figura 4- Zona de serviços técnicos (fonte própria).....	5
Figura 5- Zona de público (fonte própria).....	6
Figura 6 – Organigrama dos vários agentes nas piscinas do IPG.....	8
Figura 7- Discriminação do calendário anual de trabalho.....	12
Figura 8- Discriminação do calendário semanal de trabalho	13
Figura 9- Resumo das habilidades motoras aquáticas básicas e das respetivas sub habilidades.....	18
Figura 10- Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas alternadas.....	22
Figura 11- Modelo determinístico das ações segmentares caracterizadoras das técnicas simultâneas	22
Figura 12- Método contínuo.....	25
Figura 13 - Método intervalado.....	25
Figura 14- Exemplo de Estilo Livre	27
Figura 15 - Exemplo do Método da Adição	27
Figura 16 - Escala de Borg (1998).....	28
Figura 17 – Imagem alusiva à “Hidrosolidária”	34
Figura 18 - Organização da "Hidrosolidária"	34
Figura 19 - Cartaz alusivo às Férias Desportivas	35

INDICE DE TABELAS

Tabela 1- Categorização dos vários materiais da piscina do IPG.....	6
Tabela 2- Proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004).....	19
Tabela 3 - As diversas partes de uma aula de Hidroginástica	25

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Avaliação do utente 1.....	30
Gráfico 2- Avaliação do utente 2.....	31
Gráfico 3 - Avaliação do utente 3.....	32
Gráfico 4 - Avaliação do utente 4.....	33

INTRODUÇÃO

Parece ter sido ontem, mas passaram-se quase três anos desde o dia em que iniciei o meu percurso académico nesta Instituição. Na verdade, embora o tempo tivesse “voado”, o caminho até ao dia de hoje esteve longe de ser considerado fácil e monótono. Todos os dias foram diferentes. E é neste ponto que o estágio curricular na vertente do Exercício Físico e Bem-Estar surge como um marco importante na minha formação.

O presente relatório pretende, com uma análise profunda, descrever o trabalho desenvolvido por mim durante o ano letivo 2014/2015 no âmbito da formação em contexto de trabalho na área de intervenção das Atividades Aquáticas realizado na Escola de Natação do IPG, assim como relatar todas as dificuldades emergentes, as descobertas, as angústias e as conquistas que tiveram lugar ao longo do tempo.

A unidade curricular de Estágio está inserida no 3º ano da Licenciatura de Desporto que decorre ao longo de todo o ano letivo (2 semestres). Tem como pressuposto ser a oportunidade para que os estudantes coloquem em prática os conhecimentos adquiridos em contexto de sala de aula, assim como, inculcar uma visão realista de um ambiente profissional. É uma prática de carácter pedagógico, que promove a aquisição de competências profissionais, desenvolve habilidades, hábitos e atitudes. É desenvolvido num ambiente de trabalho, de maneira que possam vivenciar no dia-a-dia a teoria, absorvendo melhor os conhecimentos que visam à preparação para o futuro, permitindo desenvolver a componente crítica e a capacidade de transferência de conhecimentos de diversas áreas.

O estágio sendo um complemento das aprendizagens de cursos técnicos ou superiores, tem como função propiciar ao estagiário uma aprendizagem social, profissional e cultural, como resultado uma reflexão real e futurista (adaptado de UTEP).

O meu local de estágio teve lugar nas piscinas do Instituto Politécnico da Guarda, inicialmente tínhamos uma passagem superficial pela Sala de Exercício do IPGYM,

parte integrante da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), o que não veio a acontecer por diversas razões.

A área do Exercício Físico e Bem-Estar representa cada vez mais um importante impacto na sociedade, atraindo vários simpatizantes que procuram uma forma de melhorar a saúde, através da prática de exercício físico orientado.

Desde cedo percebi que queria algo relacionado com a água, devido a todas as vivências, escolher “o mundo aquático” (Piscina do IPG), foi apenas mais um passo. O facto de os ginásios/academias estarem em *voga*, não alterou o meu desejo, na verdade só veio juntar o útil ao agradável. Hoje em dia, a maior parte dos ginásios e *health clubs* apostam cada vez mais na criação de piscinas de forma a afirmarem-se no mundo das atividades aquáticas. Este surgimento só vem consolidar a minha escolha, como uma área promissora no futuro próximo.

Durante os dois semestres letivos as horas foram distribuídas pela piscina, através da lecionação de aulas de Adaptação ao Meio Aquático (AMA), natação pura desportiva (NPD), hidroginástica, assim como, apoio aos docentes nas aulas ministradas por eles, como é possível consultar na convenção de estágio em anexo (Anexo 1) .

O seguinte documento encontra-se estruturado em três partes, na primeira parte é feita a caracterização das condições do estágio. Na segunda parte é apresentada uma sequência de objetivos previamente estabelecidos no início do ano letivo. Na terceira e última parte expomos as principais atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo, ao mesmo tempo que apresentamos a nossa reflexão acerca do processo de conceção, planeamento, operacionalização e avaliação das aulas, bem como um conjunto de tomadas de decisões e a sua fundamentação, assim como experiências e aquisição de competências necessárias ao desempenho de toda a função de professora de natação.

**PARTE I - CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE
ACOLHEDORA**

1. Caracterização e Contextualização do Local de Estágio

1.1. Caracterização do Meio Envolverte

A Escola de Natação do Instituto Politécnico da Guarda, situa-se no *campus* do Instituto Politécnico da Guarda. Situada na região centro de Portugal, conhecida como a Cidade mais alta de Portugal, procura afirmar-se pelos seus costumes, e o que de melhor pode oferecer, a natureza, o turismo e o ex-líbris da gastronomia. A Guarda tem a incumbência de fazer a delícia dos visitantes em qualquer altura do ano com as suas paisagens, desfrutando de alguns Desportos de Natureza.



Figura 1 - Escola de Natação do IPG (fonte própria)

A piscina do Instituto Politécnico da Guarda foi construída no ano de 1995 e segundo a Normativa 23/93 do Conselho Nacional da Qualidade é considerada uma piscina, uma vez que inclui um tanque artificial para fins balneares. contudo, segundo a **Tipologia Construtiva** é uma piscina coberta e segundo a **Tipologia Funcional** é um Tanque de Aprendizagem e Recreio (retirado de Diretiva CNQ N.º 23/93).

É uma infraestrutura que procura proporcionar diversas atividades aquáticas. vocacionando-se, para a dinamização de aulas de grupo, assim como o ensino e aprendizagem da natação, nas várias vertentes e escalões etários. Pretende dar resposta às mais variadas formas, da prática formal à informal, estando enquadrada tecnicamente e pedagogicamente por vários profissionais.

1.2. Recursos Físicos

A piscina do IPG é constituída por diferentes funções espaciais que a integram e se repartem pelas seguintes zonas ou setores de atividade (retirado do regulamento de funcionamento da piscina do IPG):

- a) **Zona de banho ou zona de cais:** constituída pelo tanque de natação e pela plataforma ou área de cais que se desenvolve contígua e perimetralmente ao tanque.



Figura 2 - Zona de banho ou zona de cais (fonte própria)

- b) **Zona de serviços anexos:** compreende os locais dos vestiários, balneários e sanitários para os banhistas, receção, gabinete de apoio técnico e administrativo, gabinete de primeiros socorros e locais de arrecadação de material de animação e de treino.



Figura 3- Zona de serviços anexos (fonte própria)

- c) **Zona de serviços técnicos:** que inclui as instalações para o tratamento da água, aquecimento de águas e climatização, instalações elétricas e de um modo geral, todos os locais indispensáveis para a condução dos dispositivos das instalações técnicas.



Figura 4- Zona de serviços técnicos (fonte própria)

- d) **Zona de serviço complementar ou zona de público:** compreende todos os espaços e serviços, independentes dos circuitos dos utentes e acessíveis ao público espectador e visitantes não-utentes, WC geral e sala de observação para a piscina.



Figura 5- Zona de público (fonte própria)

A piscina do IPG tem de comprimento 16.67m e de largura 8m, com uma profundidade mínima de 1.00m e máxima de 1.40m, onde o volume de água é de 160m³ e a área circundante à piscina é de 311,61m².

1.3. Recursos Materiais

A piscina do IPG, contém diferentes materiais, necessários à prática de atividades aquáticas para utentes com uma estatura superior a 1m de altura.

Tabela 1- Categorização dos vários materiais da piscina do IPG

Designação	Quantidade
Cestos de basquetebol	2
Balizas	2
Rolos (vermelho e amarelo)	2
Rede de voleibol	1
Jogo do galo (peças)	1/9
Arcos Grandes	17
Cinto de resistência/Plástico	5
Bolas Grandes/Golfinho	5
Bola Mikasa	1
Bolas Pequenas	17
Argolas Pequenas	34
Pranchas Peixe	7

Pranchas Aqua-Trainer	15
Halter Octogonal	20
Paus para halteres	34
Jogo de 5 paus de profundidade	11
Jogo Ring	35
Pull-buoy Monoblok	22
Discos numerados	17
Conectores Flexibean	26
Fixadores para tapetes flutuantes	5
Ovnis	5
Tapete Flutuante	5
Tapete Furado	5
Túnel de arcos	1
Tapete de hidro	2
Bolas medicinais Golfinho (1,3 e 5 Kg)	15
Puzzle Flutuantes Multiformas	2
Figuras Flutuantes	22
Halter Gim Cristal	40
Halter Gim Redondo	40
Aqua Hands	40
Esparguetes	25
Jogo de Fitas Slalom	6
Círculos submergíveis com números	9
Círculos submergíveis com letras	5
Boía Salva-vidas em plástico	1
Vara salva-vidas	1
Pistas	3
Pau monitor	3
Marquesa	1
Caixa de Primeiros Socorros	1
Suporte e carro de enrolar pistas	1
Estante de PVC para material	1
Robot de limpeza	1
Cestos de plástico	6
Armário em PVC para esparguetes	1

1.4. Recursos Humanos

O funcionamento da piscina rege-se por uma direção técnica partilhada. O professor Mário Costa na responsabilidade pedagógica dos programas aquáticos e a professora Maria João focada na gestão técnica das instalações.

O grupo de trabalho é completado por mais dois monitores que supervisionaram toda a atividade das estagiárias ao longo deste percurso.



Figura 6 – Organograma dos vários agentes nas piscinas do IPG

PARTE II - OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

1. Definição da Área de Intervenção

O processo de estágio a que me propus decorreu na Piscina do IPG e esteve subjacente ao aperfeiçoamento dos processos de ensino-aprendizagem no âmbito das atividades aquáticas e aulas de grupo. Passou por um aprofundamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas:

- (i) **Adaptação ao meio aquático** - conjunto de condutas motoras, com o objetivo de familiarizar os alunos com o meio aquático, em resposta a situações variadas e dominadas pela presença da água, tendo como base as componentes básicas: equilíbrio, respiração, propulsão e manipulação;
- (ii) **Ensino das técnicas de nado** – Nível I de natação – Iniciação e aprendizagem das técnicas crol e costas;
Nível II de natação – Iniciação e aprendizagem das técnicas bruços e mariposa;
Nível III de natação – Consolidação e manutenção das técnicas crol, costas, bruços e mariposa.
Natação para Adultos – é considerada uma promoção de atividades que desenvolvam, conforme as suas necessidades, prezando os seus limites, utilizando métodos adequados para atingirem os seus objetivos, seja ele lazer ou competição.
- (iii) **Hidroginástica** - conjunto de atividades físicas que integram a água e a música num todo. Garantem um trabalho estável ao nível da condição física (resistência cardiovascular, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal, força máxima e resistente) para qualquer praticante.

Numa primeira fase foi privilegiada uma postura de observação perante as aulas a serem ministradas pelo tutor da instituição de acolhimento culminando com a elaboração de um relatório das mesmas. Numa fase mais avançada realizou-se o planeamento dos programas das classes em questão, de forma supervisionada e finalmente de forma autónoma.

2. Objetivos

2.1. Gerais

Este estágio curricular visou desenvolver os seguintes objetivos gerais:

- Desenvolver um espírito de autocrítica procurando uma melhoria constante de competências importantes para o desempenho da atividade profissional;
- Estabelecer relações profissionais e conhecer a mecânica de funcionamento de espaços desportivos;
- Desenvolver uma boa comunicação e empatia com os clientes de forma a cativá-los e incentivá-los à prática do exercício físico;
- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.
- Conhecer os fundamentos teóricos que suportam a implementação das diretrizes no exercício físico e bem-estar;

2.2. Específicos

- Entender os benefícios e propósitos das diferentes atividades aquáticas;
- Planear, prescrever e gerir programas de atividades aquáticas, programas de natação e programas de hidroginástica;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do *fitness*;

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção;

3. Calendarização

3.1. Calendário Anual de Trabalho

O decorrer do estágio regeu-se por um calendário anual de trabalho de forma a facilitar a organização de todos os intervenientes. Nos dois primeiros meses de estágio, observei sessões de aulas de grupo (aquáticas), adaptação ao meio aquático, iniciação às técnicas de nado, orientadas pelos vários docentes. Após este período, observei pelo menos uma sessão de treino por mês, onde produzi o relatório de cada observação diária.

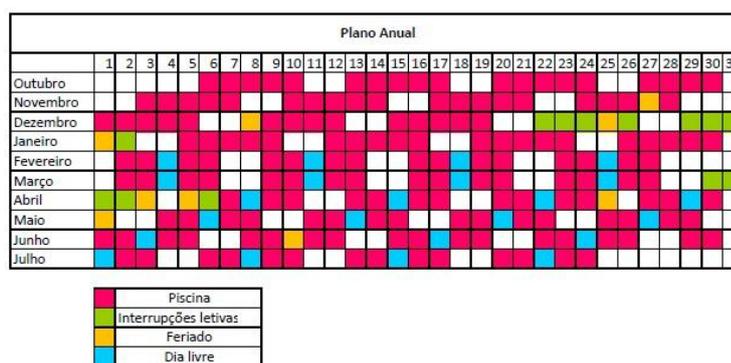


Figura 7- Discriminação do calendário anual de trabalho

3.2. Calendário Semanal de Trabalho

O horário semanal de trabalho visa facilitar a organização de todos os intervenientes, que pretende ser um complemento do calendário anual de trabalho, distribuindo de forma clara as horas semanais na piscina.

Inicialmente, o meu estágio era diário, no entanto com o decorrer do estágio e dado ao volume de horário semanal, foi-me retirado algumas horas de estágio, para que este se prolongasse até ao fim do ano letivo, passando a ter um dia livre e uma redução na carga horária diária.

	Segunda - feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10h00-11h00				AMA - ADM ESTRELA (10h30/11h30)	População Especial-ADM ESTRELA
17h00-17h45					AMA - ADM ESTRELA
18h00-18h45	T2- Nivel I	T9- Nivel I		T21- Nivel II	
18h45-19h30	T23- Adultos	T10-AMA		T23- Adultos	T23- Adultos
19h30-20h15	T5			T5	
20h15-21h00	T7- Adultos			T24- Nivel I	

Programa	Turma	Dia	Programa	Turma	Dia
AMA	ADM Estrela	Quinta-feira	Natação Nivel I	2	Segunda-feira
AMA	ADM Estrela	Sexta-feira		3	Segunda-feira
Pop. Esp.	ADM Estrela	Sexta-feira		9	Terça-feira
Natação Nivel II	21	Quinta-feira		24	Quinta-feira
Adultos	7	Segunda-feira	AMA	10	Terça-feira
Adultos	23	2ª, 5ª e 6ª	Hidroginástica	5	Segunda-feira

Figura 8- Discriminação do calendário semanal de trabalho

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Atividades Desenvolvidas

Ao longo de um ano letivo de estágio tive a oportunidade de trabalhar e interagir com diferentes tipos de público, desde crianças dos três anos de idade a idosos, e a oportunidade de intervir nas diferentes vertentes das atividades aquáticas.

No decorrer do estágio, cumprimos determinadas etapas pré-determinadas: a i) **fase de integração e planeamento** onde procedemos à integração na organização, envolvendo reuniões preparatórias; a avaliação dos potenciais domínios de intervenção; a avaliação/diagnóstico da entidade (caracterização da estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação); a definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos; assim como o planeamento e calendarização das atividades a desenvolver; por último procedemos à elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

A segunda fase ii) **fase de intervenção**, regeu-se pelo desenvolvimento e implementação das atividades definidas no Plano Individual de Estágio. E todas as tarefas que estavam subjacentes às tarefas do estagiário, descritas no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC).

2. Observações

Tal como requerido pelo GFUC, numa primeira fase, antes de proceder à intervenção autónoma, foram efetuadas um conjunto de observações a classes orientadas por outros profissionais da piscina (aulas de grupo e natação propriamente dita), nos dois primeiros meses de estágio, após este período observacional, observei pelo menos uma sessão de NPD e uma de hidroginástica por mês perfazendo um total de treze observações de aulas de grupo e quinze observações de aulas de natação, assim como a produção do relatório de cada observação efetuada.

Para este processo recorreu-se a duas fichas de registo com o intuito de caracterizar pormenorizadamente o processo pedagógico de ambas as intervenções. Para observação das aulas de grupo utilizámos fichas de observação de aulas de grupo em anexo (Anexo

2) adaptadas da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto, no que respeita às aulas de natação propriamente ditas, utilizámos uma ficha de registo de gestão de tempo de aula de Aranha (2005) em anexo (Anexo 3).

3. Atividade de Intervenção

No que toca à intervenção pedagógica atuei em duas áreas distintas: aulas de grupo (hidroginástica) e NPD, bem como atividades para populações especiais [(utentes do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO)], ministrando 11 horas semanais, em que pelo menos 2 horas corresponderam a sessões de grupo.

3.1. Adaptação ao Meio Aquático

Ao longo do estágio fui responsável por algumas turmas de AMA (4) da Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos (ADM) com sede em Vale de Estrela, duas turmas de creche com idades compreendidas entre os três e os seis anos, uma turma do centro de Atividades de Tempos Livres (ATL, com idades compreendidas entre os seis e os dez anos de idade) que inicialmente trabalhou exclusivamente AMA, mas com a rápida evolução começou por explorar alguns exercícios de transição de nível (Nível I) de forma muito rudimentar. Por último, a turma do CAO (populações especiais) veio culminar este leque de turmas de AMA da ADM com as devidas adaptações. Também no âmbito da adaptação ao meio aquático estive responsável por uma turma da Escola de Natação, devido a uma reestruturação das turmas que houve a meio do ao letivo.

A adaptação ao meio aquático não é mais do que a aquisição de um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas, cuja adaptação dessas habilidades tem como fim a possibilidade da pessoa, seja ela criança, jovem ou idosa, poder adotar o comportamento motor mais apropriado para cada situação com que se depara no meio aquático (Barbosa et al., 2012).

No que concerne à natação para crianças, assim como a aprendizagem do que quer que seja, exige que existam um conjunto de processos que conduzam o formando ao seu

objetivo final. Na natação, não é diferente. Antes de iniciar a aprendizagem das técnicas de nado propriamente ditas, a criança deverá completar um processo fundamental para a evolução na modalidade: a Adaptação ao Meio Aquático (AMA).

Segundo Mota (1990) citado por Barbosa (2001), AMA é um conjunto de condutas motoras, elaboradas pelo sujeito, em resposta a variadas situações e dominadas pela presença da água. A aquisição deste tipo de habilidades terá como objetivo a prontidão aquática, onde assentam na aquisição e domínio das ações de equilíbrio, respiração e propulsão. O equilíbrio e o seu domínio estão intimamente relacionados com o domínio da propulsão (Mota 1990). Isto, porque a posição mais vantajosa para o deslocamento neste meio é a horizontal. Assim, será necessário que o indivíduo refaça um conjunto de referências, procurando adaptar-se à nova posição. Portanto, o equilíbrio é alterável através da respiração e da modificação da posição relativa dos segmentos corporais (Abrantes, 1979). A respiração é umas das principais limitações impostas pela passagem à posição horizontal, relacionando-se com a necessidade de imersão da face, à qual se constitui como uma limitação da função ventilatória (Holmér, 1974). Então, o trabalho de aperfeiçoamento da respiração pressupõe a criação de um automatismo respiratório necessariamente diferente do automatismo inato (Mota, 1990). A propulsão em condições de escoamento estável, é uma ação que decorre de movimentos inter-segmentares e da qual resulta uma componente na direção de deslocamento (Schleihauf, 1979). Ainda existem autores que apontam uma quarta habilidade como forma de complemento às três mais importantes sendo esta a manipulação dos materiais.

A figura 9 sistematiza as principais habilidades motoras aquáticas básicas e as respetivas sub habilidades.

Equilíbrio Vertical Ventral (flutuação) Dorsal (flutuação) Rotações	Respiração Inspiração/Expiração Boca/Nariz
Propulsão Propulsão pernas Propulsão braços Sincronização de pernas e braços Saltos para a água	Manipulação Lançamento Receção Batimento

Figura 9- Resumo das habilidades motoras aquáticas básicas e das respetivas sub habilidades

3.2. Método de Ensino

O modelo de ensino proposto no ano letivo 2014/2015 na Escola de Natação a todas as turmas de atividades aquáticas, esteve subjacente ao método sintético/misto, tal como sugerido por Barbosa e Queirós (2004). Este método não visa exercitação puramente analítica mas enquadra exercitação mais global, isto é, ocorre um incremento gradual e progressivo das ações segmentares (das mais simples para as mais complexas) até se atingir o movimento global. (Barbosa et al., 2010).

Segundo Barbosa et al. (2012), dos vários programas de exercício físico, as atividades aquáticas são possivelmente as mais prescritas para crianças e jovens. Essa prática parece ter o seu auge entre os três e os onze ou doze anos de idade. Os programas de atividades aquáticas nesta faixa etária têm um sentido: (i) utilitário - de domínio do próprio meio já que não é específico do Ser humano; (ii) saúde – dadas as vantagens fisiológicas e biomecânicas que o meio líquido apresenta para a prática de quem quer crianças ditas saudáveis, quer das ditas “não-saudáveis” e; (iii) educativo – de desenvolvimento psicomotor, social e cognitivo dos seus praticantes.

No decorrer do ano letivo 2014/2015, o planeamento e a periodização das aulas de AMA (anexo 4) seguiram criteriosamente o método de Barbosa e Queirós (2004), que definiram três etapas determinantes para que seja possível culminar a adaptação ao meio aquático com sucesso. A Tabela 2 apresenta o resumo da proposta. A **primeira etapa** é de familiarização com o meio aquático e a tudo o que lhe está subjacente, desde os anseios ao medo inerente da água. Visa portanto aquisição do primeiro objetivo da adaptação ao meio aquático (“promover a familiarização do aluno com o meio aquático”). A **segunda etapa** visa essencialmente, adquirir as habilidades motoras aquáticas básicas mais relevantes para a criação de autonomia e autossuficiência nesse meio. Portanto, procura alcançar o segundo objetivo do processo de adaptação ao meio aquático (“promover a criação de autonomia no meio aquático”). A **terceira etapa** servirá de transição entre a adaptação ao meio aquático e as etapas subsequentes da aprendizagem de habilidades motoras aquáticas específicas. Ou seja, tem em vista a

consecução do terceiro objetivo deste processo (“criar as bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas”).

Tabela 2- Proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004)

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
Objetivo da Etapa	- Promover a familiarização com o meio aquático	- Adquirir autonomia no meio aquático	- Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas
Respiração	- Imerge a cabeça; - Faz expirações ritmadas;	- Adquire ritmo respiratório;	- Adquire controlo respiratório;
Equilíbrio	- Mantém a posição vertical sem apoios;	- Mantém a posição horizontal (ventral e dorsal); - Efetua imersões; - Efetua rotações no eixo longitudinal;	- Tem a capacidade de equilíbrio de acordo com as ações segmentares e respiração; - Efetua rotações no eixo frontal;
Propulsão	- Faz deslocamento vertical sem apoios;	- Faz ação alternada das pernas; - É associada à manutenção da posição horizontal; - Faz saltos com entrada de pés;	- Faz ação alternada de pernas e braços; - É associada com a respiração; - Faz saltos com entrada cabeça;
Manipulação	- Faz a exploração e descoberta de materiais;	- Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; - Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação;	- Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa; - Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação;

3.3. Natação Pura Desportiva

Ao longo do estágio fui responsável pela lecionação de seis turmas de NPD, três de nível I onde as idades variaram dos cinco aos treze anos, uma turma de nível II onde as idades eram compreendidas entre os dez e os treze anos de idade, e por último duas turmas de natação para adultos (sendo que uma inicialmente era considerada, AMA para Adultos) onde as idades variavam entre os vinte e cinco e os sessenta anos de idade.

Segundo Barbosa e Queirós (2005), a Natação Pura Desportiva (NPD) é a modalidade desportiva com maior expressão no quadro das atividades aquáticas. Esta atividade, apresenta-se entre as modalidades desportivas mais conhecidas e com um maior número de praticantes.

O ensino das técnicas em NPD, tal como em qualquer outra modalidade desportiva, tem a necessidade da prática e repetição sistemática das mesmas. Acontece que, ao invés de outras modalidades, o número de técnicas a exercitar na NPD são escassas, pelo que a execução de um número um pouco “contado” de gestos técnicos levantam algumas limitações: (i) a sobrecarga sobre algumas estruturas do aparelho locomotor; (ii) a monotonia das sessões; (iii) a menor plasticidade e riqueza imposta no domínio motriz ou do controlo motor.

Ainda assim, com o intuito de inverter ou atenuar as limitações atrás descritas é comum propor-se aos alunos tarefas de ensino diferenciadas, “alternativas”. Isto em contraponto às tarefas de ensino “clássicas”.

De acordo com a macro sequência de ensino da NPD proposta por Barbosa e Queirós (2005), após a Adaptação ao Meio Aquático, as técnicas de nado alternadas (crol e cotas) são as primeiras a serem abordadas, seguidas de imediato das simultâneas (Bruços e Mariposa).

Segundo Barbosa e Queirós (2005) entende-se como técnica de crol, uma técnica ventral, alternada e “simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos membros superiores (MS) e pelos membros inferiores (MI) tendem a assegurar uma propulsão contínua. No entanto, a técnica de costas, é uma técnica dorsal, alternada e

“simétrica”, durante a qual as ações motoras realizadas pelos MS e MI tendem a assegurar uma propulsão contínua.

Posteriormente, a técnica de Bruços é uma técnica ventral, simultânea, “simétrica” e descontínua cujas as ações segmentares são sempre realizadas à superfície ou em imersão total. Enquanto, a Mariposa considerada uma técnica ventral, simultânea, “simétrica” e descontínua, em que o corpo deverá manter uma posição tão horizontal quanto possível nas fases mais propulsivas do ciclo gestual.

3.4. Método de Ensino

No que diz respeito às aulas de natação propriamente ditas, tal como em AMA, o planeamento e a periodização das aulas de NPD (anexo 4) seguiram o sintético/misto, tal como sugerido por Barbosa e Queirós (2005).

Com efeito, o ensino destas técnicas da NPD constituem uma elevada percentagem das tarefas de ensino-aprendizagem dos docentes, quer no âmbito do ensino, quer no âmbito do treino. A transição de nível implica uma maior uma predisposição para a aquisição de conhecimentos e capacidades superiores às da adaptação ao meio aquático, que implica uma maior concentração tanto por quem aprende como por quem ensina.

Na literatura (Maglischo, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa et al. (2010) considera-se que existem diversos elementos caracterizadores das técnicas de NPD, como seja:

- O equilíbrio estático e dinâmico;
- A ação isolada de cada membro inferior (MI) e de cada membro superior (MS);
- A sincronização entre a ação dos dois MI e dos dois MS;
- O ciclo respiratório;
- A sincronização entre a ação dos MI e o ciclo respiratório;
- A sincronização entre a ação dos MI e dos MS e;
- A sincronização entre a ação dos MS e o ciclo respiratório.

O modelo que determina todos estes elementos caracterizadores, bem como, se relacionam entre si estão descritos na figura 10 e 11.

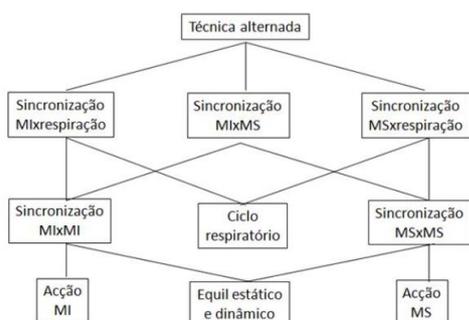


Figura 10- Modelo determinístico dos elementos caracterizadores das técnicas alternadas



Figura 11- Modelo determinístico das ações segmentares caracterizadoras das técnicas simultâneas

Após uma breve abordagem analítica da ação segmentar, esta foi rapidamente integrada nas restantes ações segmentares já consolidadas. Desta forma procurou-se não só a exercitação da nova ação segmentar, mas de igual forma, a aquisição dos mecanismos de sincronização desta com as restantes ações entretanto adquiridas.

Seguindo a sequência de ensino e de aprendizagem descrito em cima e, no sentido de operacionalizar o ensino das técnicas de NPD, emerge a micro sequência de ensino:

- Equilíbrio estático e dinâmico;
- Equilíbrio estático e dinâmico sincronizado com a ação dos MI;
- Equilíbrio estático e dinâmico sincronizado com a ação dos MI e o ciclo respiratório;
- Equilíbrio estático e dinâmico sincronizado com a ação dos MI e o ciclo respiratório e braçada unilateral;
- Equilíbrio estático e dinâmico sincronizado com a ação dos MI, dos MS e o ciclo respiratório (técnica completa);
- Aperfeiçoamento técnico, nomeadamente do trajeto motor dos MS.

Todavia, há que sublinhar a importância da breve exercitação analítica de cada uma destas ações, que rapidamente será integrada nas ações segmentares entretanto adquiridas.

Consideradas como das mais complexas de ensinar por diversas dificuldades coordenativas (sincronização entre membros superiores e inferiores) e/ou cineantropométricas (força e flexibilidade) dos alunos. Caso se acrescente estas limitações às técnicas referidas anteriormente, denominadas tarefas de ensino “clássicas”, resulta um acréscimo de complexidade ao ensino destas duas técnicas de nado.

Tal como nas técnicas alternadas, também na literatura (Maglisco, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa et al. (2011) consideram que existem diversos elementos caracterizadores da técnica simultânea, como seja:

Comparativamente com as técnicas de Crol e Costas, a sincronização entre os dois membros superiores, assim como, entre os dois membros inferiores nas técnicas simultâneas está desde logo definida pela simultaneidade das ações, pelo que não aparenta a mesma importância que nas técnicas alternadas.

No entanto, há que frisar que a metodologia de ensino a adotar não contempla o ensino exclusivamente analítico (isolado de cada segmento), no entanto é necessário perceber que a ação em causa deve ser integrada no movimento global a assimilar. Assim, uma metodologia eminentemente analítica, no ensino das técnicas de nado, deve ser proposta unicamente para: (i) a compreensão da trajetória do segmento em causa (fase introdutória) ou; (ii) o aperfeiçoamento de uma ação segmentar após sua integração na técnica completa (fase de consolidação).

3.5. Hidroginástica

No decorrer do estágio tive a oportunidade de poder lecionar algumas aulas de Hidroginástica (segunda feira, quinzenalmente), cujas idades variaram entre os trinta e os setenta anos.

A Hidroginástica enquadra-se no âmbito da promoção da aptidão física e de prevenção primária da saúde. As atividades físicas praticadas no meio aquático têm vindo a apresentar uma forte expansão nas últimas décadas pelos benefícios para a saúde que promovem. A hidroginástica é um exemplo disso.

Como refere Barata (2005), a hidroginástica adapta-se a diferentes finalidades, assim se privilegia o trabalho aeróbio geral, a flexibilidade e a mobilidade articular ou a força – resistência se forem usadas resistências adicionais flutuantes.

No que diz respeito à lecionação e programação das aulas de hidroginástica, partimos do facto de a hidroginástica ser constituída por movimentos aquáticos específicos, que baseiam-se no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, (Kruel, Moraes, Ávila, & Sampedro, 2001) citado por Olkoski (2013). No entanto, o planeamento dessas aulas deve ser realizado com precaução, tendo em consideração as alterações fisiológicas proporcionadas pelo meio aquático (Alberton, Coertjens, Figueiredo, & Kruel, 2005; Kruel et al., 2001).

Sabe-se que em hidroginástica, os diferentes movimentos tem influência na intensidade de esforço onde o grupo muscular envolvido é proporcional à intensidade imposta (Alberton, Olkoski, Pinto, Becker, & Kruel, 2007; Moraes, Kruel, Sampedro, & Lopes, 2002). Além disso, o tempo de execução dos diferentes exercícios de hidroginástica devem ser de 2 minutos e 20 segundos, para que as variáveis fisiológicas entrem em *steady state* (Moraes et al., 2002) citado por Olkoski (2013).

3.5.1. Benefícios da Hidroginástica

Na perspetiva de Barbosa e Queirós (2005), a hidroginástica possui um conjunto de mais-valias, de benefícios biomecânicos, fisiológicos e psicológicos, tais como:

1. O efeito da força da gravidade é atenuado;
2. Alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular;
3. Aumento do dispêndio energético;
4. Não se sente desconforto ao exercitar;

5. Meio facilitador da prática de atividade física e estabelecimento de relações interpessoais.

3.5.2. Características da Aula

3.5.2.1. Estrutura da Aula

A estrutura das aulas de Hidroginástica foram decompostas em quatro fases distintas. A Tabela 3 apresenta as diversas fases que constituem uma aula de Hidroginástica e a duração aproximada de cada uma, para a duração total rondar os 45 minutos.

Tabela 3 - As diversas partes de uma aula de Hidroginástica

Parte da Aula	Duração aproximada (minutos)
1. Aquecimento	5'
2. Componente Cardiorrespiratória	25'
3. Componente Muscular	10'
4. Alongamentos e Retorno à Calma	5'
Total	45'

O aquecimento é uma fase de preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para as atividades. Alguns exercícios realizados nos diversos segmentos, foram realizados em posições distintas: i) neutra; ii) ancorada; iii) saltada ou iv) suspensa;

A componente cardiorrespiratória tem como principal intuito o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório e a alteração da composição corporal. Onde utilizámos dois métodos distintos:

Método contínuo – aumenta-se gradualmente a intensidade até ser atingida a zona alvo. No final, ocorre uma diminuição progressiva da mesma e;

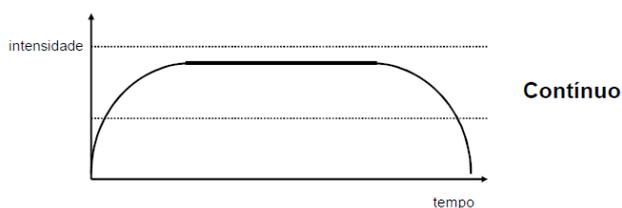


Figura 12- Método contínuo

Método intervalado – após se ter aumentado gradualmente a intensidade até ser atingida a zona

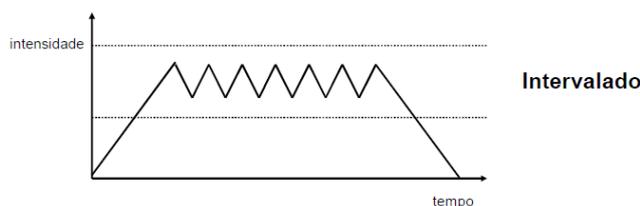


Figura 13 - Método intervalado

alvo, alterna-se séries de maior e menor intensidade.

Alguns exercícios realizados nas diversas aulas, foram realizados tendo por base alguns movimentos distintos: i) polichinelo; ii) afastamento lateral; iii) Ski; iv) pêndulo; v) saltos (frente, trás, lado diagonal); vi) saltos (parado); vii) cavalo-marinho; viii) torção do tronco; ix) chutos;

A componente muscular visa o desenvolvimento da força resistente. Onde, alguns exercícios realizados nas diversas aulas, procuraram solicitar determinados grupos musculares, nomeadamente: i) reto do abdómen; ii) psoas-ilíaco; iii) oblíquos; iv) peitoral e trapézio; v) deltóide e grande dorsal; vi) bicípite braquial e tricípite braquial; vii) adutores e abdutores; viii) quadricípite e isquiotibiais; ix) nadegueiros; x) tricípite sural e tibial anterior;

Por fim, os alongamentos procuram, na medida do possível desenvolver a flexibilidade e promover o retorno à calma, onde procuraram alongar determinados grupos musculares, nomeadamente: i) abdutores; ii) adutores; iii) tricípite sural; iv) isquiotibiais; v) quadricípite; vi) trapézio e peitorais; vii) grande dorsal; viii) parede abdominal; ix) musculatura dos ombros e; x) tricípite braquial;

Em suma, cada fase de uma aula de Hidroginástica tem como objetivo o desenvolvimento de uma determinada componente da aptidão física. A reunião de todas as fases, permite o trabalho harmonioso e integrado das diversas componentes fundamentadas da aptidão física.

3.5.2.2. Método de Montagem Coreográfica

Devido à heterogeneidade da turma de Hidroginástica optámos por dois métodos, inicialmente o estilo livre, procurando que os utentes aprendessem e exercitassem os movimentos básicos, caracterizado por um conjunto de movimentos ser executado sem um padrão de repetição pré-definido. Os exercícios foram sendo apresentados de forma solta, sem que houvesse um padrão cíclico a repetir.

Movimento A → Movimento B → Movimento C → Movimento D → (...)

Figura 14- Exemplo de Estilo Livre

A música assumiu um papel determinante, como elemento de complemento – quando esteve presente, mas não foi determinante para a realização da sessão. Neste caso, a música serviu como pano de fundo, enquanto elemento motivacional.

O segundo método utilizado foi o método da adição, onde os movimentos são apresentados sucessivamente, sendo gradualmente adicionados a partir do movimento inicial. Quando é adicionado um novo movimento, essa nova sequência deve ser exercitada as vezes necessárias para que os praticantes a aprendam.

AAAA AAAA
ABBB ABBB
ABCC ABCC
ABCD ABCD

Figura 15 - Exemplo do Método da Adição

Onde a música teve como função elemento caracterizador – quando foi determinante para a realização da atividade. As sessões foram planeadas de acordo com uma determinada seleção musical e com base na estrutura musical.

3.5.2.3. Controlo e Avaliação da Intensidade de Exercitação

Ao longo das aulas de hidroginástica utilizámos algumas metodologias para o controlo e a avaliação da intensidade de exercitação. Alguns métodos pautam-se pela sua maior validade e a fiabilidade, com a desvantagem de serem de difícil operacionalização durante uma sessão de Hidroginástica, por outro lado outros, apesar da sua maior facilidade de utilização no terreno, caracterizam-se pela sua menor validade e/ou fiabilidade.

Utilizámos uma escala de perceção subjetiva de esforço (Borg 1998). Neste método é utilizada uma escala que representa o esforço que o aluno perceciona realizar. É apresentado ao aluno uma escala, tendo que determinar a intensidade de exercitação através dos valores apresentados e nos seus sinais e/ou sensações de esforço.



Figura 16 - Escala de Borg (1998)

Este método quando bem controlado parece ser fiável na avaliação da intensidade de exercitação. Para tal, é necessário ter em consideração um conjunto de componentes individuais que afetam a sua validade e fiabilidade. São eles os fatores emocionais, somáticos e ambientais.

Enquanto zona alvo, considera-se que a exercitação deve variar entre os catorze e os dezasseis valores ao ser utilizada a escala entre os seis e os vinte valores.

4. Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos (ADM)

A ADM Estrela é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que procura dar resposta às diferentes necessidades da população em geral, a ADM Estrela dispõe de várias respostas sociais. Contudo apenas o Jardim-de-Infância (creche), o ATL e o CAO nos visitam desde meados de janeiro.

As crianças do jardim-de-infância com idades compreendidas entre os três e os seis anos que procuraram desenvolver a adaptação ao meio aquático, tal como as crianças do ATL

com idades compreendidas entre os seis e os dez anos de idade, no entanto (o ATL) devido à grande evolução demonstrada nas aulas de natação, começou por trabalhar determinados exercícios de transição de nível.

Ao longo do ano letivo, nem sempre foi fácil trabalhar com as crianças devido à sua idade, a sua estatura (turma dos 3 anos), às dimensões da piscina e à falta de material apropriado para trabalhar com os mais pequeninos, tivemos de nos adaptar às circunstâncias e ajustar o melhor método de trabalho, nas diversas situações.

Foi enriquecedor assistir à progressão de cada um e sermos responsáveis por se sentirem como “peixinhos dentro de água”, por testemunharmos semanalmente a perda dos medos de cada um e a sua evolução nas mais pequenas coisas.

Por último e não menos importante os utentes do CAO com necessidades educativas especiais (NEE) (autismo, deficiência mental degenerativa, deficiência mental leve e moderada, paralisia cerebral, surdez bilateral com mudez e amblíope degenerativa) com idades estabelecidas entre os dezoito e sessenta anos de idade.

No início a ansiedade e o receio era grande, não escondo, o facto de ser a primeira vez que iria estabelecer contacto com “pessoas especiais”, contudo, não passou disso mesmo, receios. Após o primeiro contacto, estabelecemos uma relação de proximidade com todos e o sentimento de dever cumprido instaurou-se. Em retrospectiva, não poderia ter sido mais gratificante poder trabalhar com “os meus meninos”, poder acompanhar e participar de forma ativa na evolução na adaptação ao meio aquático, ser responsável por conseguirem executar determinadas tarefas/exercícios que até então, não era possível.

O objetivo estava alcançado, torná-los o mais autónomos possível no meio aquático. Esta experiência serviu para perceber que trabalhar com a população especial, não é assim tão mau como pensamos, tem as suas coisas boas, assim como más. No entanto, são mais as coisas boas que nos fazem abraçar este tipo de projetos, acabamos por perceber que nos dão mais a nós, do que nós a eles, sem nos apercebermos disso.

Trabalhar com pessoas com NEE, permitiu-me perceber que talvez haja um futuro no mundo da empregabilidade, sendo uma área pouco explorada em Portugal e com muitas perspetivas de crescimento.

5. Avaliação e Controlo dos Utentes

No processo de avaliação da aptidão física promovemos a sua implementação através dos recursos disponíveis (fichas de avaliação de comportamentos terminais em anexo (Anexo 5), elaboradas pelo coordenador de estágio) onde avaliámos quatro alunos [um de cada nível (AMA, nível I, nível II e adultos)] e prescrevemos sessões de “treino” de forma a melhorarmos o desempenho de cada utente, descrevendo num relatório as avaliações e propostas de prescrição e controlo dos resultados.

Foram efetuadas três avaliações ao longo do ano letivo, uma no início do ano letivo, uma avaliação intermédia e uma avaliação final com o intuito de verificar se houve uma evolução/regressão de cada aluno e perceber se transita de nível ou não.

5.1. Avaliação e Controlo de AMA

No caso do “utente 1” (gráfico 1), o aluno de AMA da ADM de oito anos, já detinha alguns conhecimentos de alguns dos comportamentos base de adaptação ao meio aquático, contudo, as dificuldades inerentes à iniciação eram visíveis, relativamente à propulsão, revelando-se ainda assim, o aluno com maior facilidade em termos de aprendizagem.

Relativamente aos critérios de equilíbrio e respiração, era onde se apontavam maiores dificuldades, tanto nas respirações ritmadas, como nas alterações de equilíbrio (deslizes). Perspetivamos uma grande evolução no que concerne à AMA, o objetivo era de o aluno ser capaz de executar os comportamentos terminais do nível de tartarugas com êxito, o que veio a

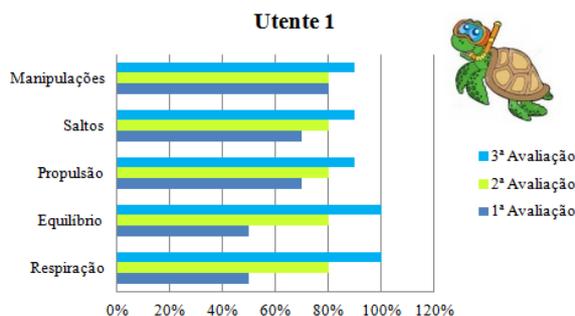


Gráfico 1 - Avaliação do utente 1

acontecer rapidamente. Procuramos prescrever exercícios das diferentes fases de AMA, assim como promover a independência de cada aluno.

Com a rápida evolução dos alunos, optámos por mesmo antes do final do ano letivo iniciar de forma rudimentar o nível I (pequenos exercícios de transição e de uma AMA “avançada”).

No fim, o aluno conseguiu preencher os requisitos necessários para transitar de nível o que demonstra que após as muitas intervenções em pequenos gestos técnicos houve progressos significativos em relação aos critérios onde era necessário intervir.

5.2. Avaliação e Controlo de Nível I

No caso do “utente 2” (gráfico 2), a aluna de nível I de oito anos, já possuía alguns conhecimentos das técnicas alternadas do ano anterior, no entanto, as dificuldades eram algumas, desde a continuidade da propulsão, à otimização da braçada e a respiração coordenada com a ação dos MI e MS. Na primeira avaliação, era evidente o grau de dificuldade que a aluna tinha em ter continuidade na propulsão, assim como coordenar a respiração com a ação dos MS e MI.

No decorrer do ano letivo perspetivou-se uma evolução no que respeita às técnicas de nado alternadas, de forma a melhorar determinados aspetos técnicos, o que efetivamente veio a acontecer nas seguintes avaliações. Procuramos prescrever determinados exercícios de propulsão, para que houvesse uma consciencialização do movimento pretendido, assim como, a colocação dos MS, especificando as determinadas fases (de voo, entrada e saída na água).

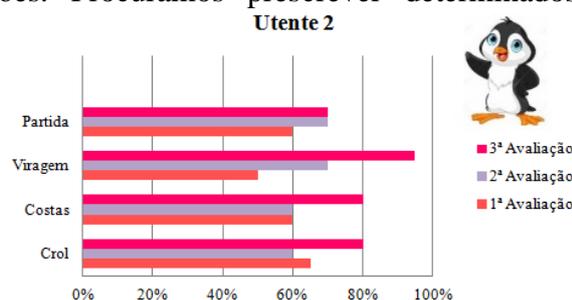


Gráfico 2- Avaliação do utente 2

O nível de evolução apenas é visível na fase final (comparando as três avaliações), onde realizando uma retrospeção do trabalho realizado, verificamos que a aluna que inicialmente não conseguia fazer corretamente as viragens (aberta e de rolamento), hoje, é a melhor na realização dos exercícios.

5.3. Avaliação e Controlo de Nível II

No caso do “utente 3” (gráfico 3), o aluno de nível II de treze anos, era um aluno com alguma experiência em ambas as técnicas de nado (alternadas e simultâneas), todavia, detinha algumas dificuldades, nomeadamente nas técnicas simultâneas, desde a continuidade do deslize, à otimização da braçada e a respiração coordenada com a ação dos MI e MS na técnica de bruços e mariposa. Na primeira avaliação, era evidente o grau de dificuldade que o aluno tinha nas técnicas simultâneas, sobretudo na coordenação dos MS e MI. Ao nível das técnicas alternadas, o seu à vontade, já era visível, à exceção das viragens.

No decurso do ano letivo perspetivou-se uma evolução no que respeita às técnicas de nado simultâneas, de forma a melhorar determinados aspetos técnicos, o que efetivamente veio a acontecer nas seguintes avaliações. Procuramos prescrever determinados exercícios de deslize subaquático, para que houvesse uma consciencialização do movimento pretendido, assim como, a colocação correta dos MS e MI.

Na segunda avaliação, o nível de desenvolvimento técnico do aluno foi notório, conseguiu progredir ainda que pouco, na execução correta das viragens. Onde se verificou uma maior evolução foi nas técnicas simultâneas, onde o aluno aprendeu a execução técnica correta e desenvolveu determinadas capacidades (subaproveitamento do deslize subaquático).

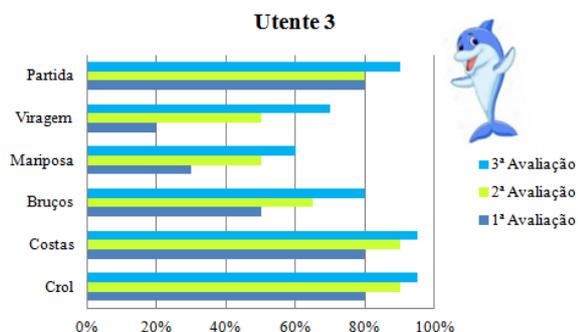


Gráfico 3 - Avaliação do utente 3

O nível de evolução apenas é visível na fase final (comparando as três avaliações), onde realizando uma retrospeção do trabalho realizado, verificamos que o aluno que inicialmente não conseguia fazer corretamente a viragem de rolamento, hoje, consegue realizá-la de forma correta, a otimização das técnicas também é visível na última avaliação, comparando com as anteriores, o que demonstra o trabalho realizado em função dos objetivos a alcançar.

5.4. Avaliação e Controlo de Adultos

No caso do “utente 4” (gráfico 4), o aluno de “nível Adulto” de quarenta e sete anos, não tinha qualquer conhecimento na área. Revelou-se uma tarefa árdua, como é visível na primeira avaliação, onde os níveis de execução dos mais diversos comportamentos de AMA eram diminutos. Foi necessário, fazer toda a adaptação ao meio, o que em adultos por vezes se torna difícil, quer pela fobia à água que a utente tinha, quer pela dificuldade em desenvolver e coordenar o ritmo respiratório com propulsão. Depois de termos iniciado a aprendizagem do zero e a utente se ter familiarizado com o meio, a evolução foi repentina e recompensadora para mim, enquanto professora.

Na segunda avaliação, percebemos que existe uma ligeira evolução em relação à primeira, nos diferentes níveis. As maiores dificuldades encontradas até à data, correspondem aos critérios de equilíbrio e respiração, onde se apontavam maiores dificuldades, tanto nas respirações ritmadas, como nas alterações de equilíbrio (deslizes) e colocar-se de pé no fim de cada exercício. Perspetivamos um grande desenvolvimento no que concerne à AMA, o objetivo era de a utente ser capaz de executar os comportamentos terminais do nível de AMA com êxito, perder a fobia à água, bem como, ter algumas noções das técnicas de nado alternadas, ainda que de forma muito rudimentar, o que veio a acontecer no fim do ano letivo.

Procurámos prescrever exercícios das diferentes fases de AMA, que visassem a promoção da independência do aluno no meio, sem qualquer receio, bem como o início das técnicas de crol e costas. Com a evolução da aluna em questão, optámos por a meio do ano letivo iniciar de forma rudimentar o nível I, o que se veio a verificar com sucesso, apesar das dificuldades ainda existentes da utente.

Em retrospectiva, percebemos a grande evolução e até mesmo, a maior de todos os utentes que foram alvo de um controlo mais aprofundado. Na terceira e última avaliação, a utente foi capaz de executar os comportamentos terminais

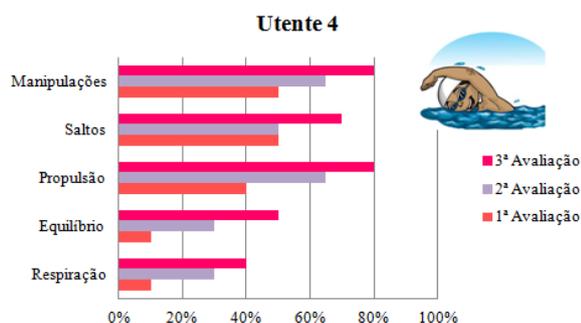


Gráfico 4 - Avaliação do utente 4

com alguma destreza, o que demonstra o empenhamento da aluna.

6. Atividades Pontuais/ Ações de Formação

No que concerne à realização de ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, desenvolvemos um projeto denominado “Hidrosolidária” que decorreu no dia 24 de abril de 2015 na piscina do IPG, que visou despertar a população para a importância da responsabilidade social e solidária, além de consciencializá-la de que pequenas ações podem fazer a diferença, estimulando os valores e a sensibilidade para as necessidades alheias, para que possamos ter uma sociedade mais humana.



Figura 17 – Imagem alusiva à “Hidrosolidária”

A preparação até ao grande dia, esteve longe de ser fácil, a preparação foi exigente, tendo havido muitos ensaios de grupo, individuais e até mesmo alguns “ensaios gerais” quer nas aulas ministradas pela professora Bernardete Jorge a uma das suas turmas, quer nos tempos livres das organizadoras.

De forma a angariar bastantes donativos, foram afixados e distribuídos cartazes e flyers, assim como, caixas para recolha de fundos, quer monetários, quer alimentares e até mesmo ao nível de calçado e vestuário.

O grande momento chegou, e as sensações ótimas, com algum nervosismo à mistura é certo.



Figura 18 - Organização da "Hidrosolidária"

Estiveram presente cerca de vinte pessoas com idades bastante distintas e dos mais diversos estatutos sociais, assim como, a presença das responsáveis pela instituição (Refúgio Ana Luísa da Fundação José Carlos Godinho Ferreira de Almeida).

Tanto na cerimónia de abertura como na cerimónia de encerramento fizemos questão de agradecer a todas as pessoas que participaram e contribuíram para esta causa, assim como elucidar o porquê da realização desta causa.

As metas foram alcançadas e os objetivos realizados, ajudar uma instituição de solidariedade. Chegámos ao fim com a certeza de que o resultado não poderia ter sido melhor, conseguimos atingir o grande objetivo a que nos propusemos e assim tornar um dia melhor para cada uma das crianças existentes na instituição com a aquisição de uma quantidade considerável de donativos.

A realização deste evento só foi possível com a incessante ajuda da professora Bernardete Jorge, assim como todo o esforço por parte da organização.

Além de um projeto “realizado” elaborámos ainda um projeto de Férias Desportivas que não se realizou devido a vários fatores, nomeadamente, não poder estar presente na data agendada para a sua realização. O projeto idealizado visou privilegiar metodologias lúdicas e participativas, procurando estimular os participantes para a descoberta das suas capacidades e potencialidades, com vista a um maior desenvolvimento da sua autonomia.



Figura 19 - Cartaz alusivo às Férias Desportivas

Tivemos ainda a oportunidade de participar em ações de formação (II Jornadas de Nataçao – Guarda) e congressos (Congresso de Pedagogia e do CIDESD), onde produzimos o respetivo relatório.

Além de todas as atividades pontuais realizadas ao longo do ano letivo, estiveram também subjacentes reuniões periódicas com o coordenador e com o tutor de estágio, onde produzimos as respetivas atas de reunião, bem como o relatório mensal de cada mês, onde relatamos o que desenvolvemos ao longo do respetivo mês, bem como as dificuldades sentidas.

A terceira fase de estágio iii) **Fase de conclusão e avaliação**, esteve incumbida de avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, assim como avaliar e refletir sobre a pertinência das metodologias e recursos utilizados, por último procedemos à elaboração do presente relatório final de estágio e finalização do dossiê de estágio.

REFLEXÃO FINAL

Fazendo um balanço global de todo o percurso como aluna e estagiária do Curso de Desporto e tendo a noção que toda a formação adquirida na instituição de ensino foi essencial para o desempenho que tive no local de estágio, sinto-me na obrigação de agradecer a todos os docentes pelos ensinamentos ao longo dos três anos de Licenciatura. Todas as áreas são importantes, mesmo que achemos que não nos vão ajudar muito, mais cedo ou mais tarde, tornam-se necessárias à nossa formação pessoal, ou mesmo, no auxílio da nossa evolução enquanto profissionais.

O estágio foi sem dúvida uma preparação crucial para o futuro, houve coisas muito boas e outras menos boas, com o passar do tempo fomos capazes de refletir sobre todo o nosso percurso, sobre o que fizemos de errado, assim como de positivo.

Quando se inicia um estágio, é natural criarem-se muitas expectativas, medos, receios e sobretudo dúvidas sobre ele. Quem não espera nada de um estágio não pode esperar resultados.

Uma pessoa que vai iniciar um processo tão importante como um estágio, tem de apresentar de forma contínua, motivação, empenho, ambição, objetivos, gosto de aprender, vontade, sacrifício, interação, autenticidade, sobretudo superar-se.

No início, a vontade era de aliar as atividades aquáticas com as atividades de ginásio, no entanto, desde logo percebi o que realmente queria e acabei por desistir da área do *fitness* e do ginásio, apostando assim no que realmente gosto de fazer, trabalhar com atividades aquáticas.

No que diz respeito ao estágio propriamente dito, as atividades estiveram subjacentes ao aperfeiçoamento dos processos de ensino-aprendizagem no âmbito das atividades aquáticas e aulas de grupo. Onde definitivamente houve um aprofundamento das vivências ao nível das questões pedagógicas relacionadas com as temáticas: de adaptação ao meio aquático, ensino das técnicas de nado, natação para adultos e hidrogenástica.

Numa primeira fase foi privilegiada uma postura de observação das aulas ministradas pelos docentes, culminando com a elaboração de um relatório das mesmas. Numa fase mais avançada procedi ao planeamento dos programas das classes em questão, de forma supervisionada e finalmente de forma autónoma para posteriormente aplicá-los em contexto real.

Planificar um ano letivo de atividades aquáticas requereu a divisão do planeamento anual de aulas em unidades mais pequenas e com uma maior maneabilidade, que se destacou pelo desenvolvimento de determinadas características. A planificação focou-se na produção de adaptações sistemáticas que levaram os utentes a alcançar os seus objetivos.

Inicialmente a ansiedade tomou conta de nós, não porque não fôssemos capazes de realizar determinada tarefa, mas por ser a primeira vez, por termos medo de errar, de fazer má figura, entre outras coisas, sobretudo por estarmos diante daquilo que pretendemos para o nosso futuro e pretendermos ser os melhores naquilo que fazemos.

Ao longo desta etapa as aprendizagens foram imensas. Foi importante e muito gratificante trabalhar com tão grande diversidade de pessoas, géneros e escalões etários, adquirindo assim uma experiência enriquecedora. Não digo que tenha sido fácil, a integração foi algo difícil e que implicou algum trabalho e paciência, não porque não fôssemos capazes, mas porque éramos vistas como inexperientes e as ditas novatas.

Ao início foi difícil implementar um “novo estilo de ensino”, implementar determinadas ideias que julgávamos ser o melhor método, com o passar do tempo adaptámo-nos ao estilo de ensino da Escola de Natação, onde conseguimos ultrapassar estas pequenas questões e captar a atenção dos utentes.

Como tudo o que é novidade, dar aulas a crianças no início foi algo difícil, não só por ser um público que requer bastante atenção, mas por ter receio de os repreender quando fosse necessário sobre o olhar atento dos pais e ser mal interpretada. O receio de me afirmar enquanto professora, e o medo de colocar a voz também fizeram parte, contudo, não passaram de receios, depois da fase de integração os receios e anseios foram ultrapassados e hoje isso já não se verifica.

No que concerne às aulas de Hidroginástica, o medo e a inexperiência eram visíveis no início, era algo difícil conciliar a entrada nos tempos musicais, a execução dos exercícios com os *feedbacks* e com as devidas explicações de cada exercício, assim como motivar os utentes para o que era o pretendido.

O receio de estarmos constantemente a ser observadas e a sermos questionadas em algumas situações revelaram-se determinantes, hoje somos mais fortes, somos mais capazes do que há uns meses atrás.

Soubemos implementar com o devido respeito, a nossa forma de estar e afirmamo-nos, criamos laços com os docentes, com os funcionários, com os utentes e com os encarregados de educação, que deixam saudade.

Agora que esta etapa terminou, espero ser lembrada como alguém responsável, alguém que se esforçou para atingir os objetivos delineados. Tal como se podia esperar as minhas expectativas foram numerosas e praticamente todas elas alcançadas.

Visto que este percurso chegou ao fim, as sensações são de superação. Enfrentamos períodos controversos, tanto pela labuta constante, pelos prazos apertados, quer pelo trabalho implementado, no entanto, não poderia estar mais grata, por ter tido a oportunidade de estagiar na Escola de Natação do IPG, assim como “meter as mãos na massa” e aprender muito com os ensinamentos dos mais diversos docentes. A sensação é de satisfação, pelas conquistas diárias e as aprendizagens adquiridas.

No que diz respeito à evolução pessoal e profissional, não poderia estar mais feliz, é com muito entusiasmo que denoto que os alunos evoluíram bastante, não só o núcleo do CAO, como o ATL e creche também estes da ADM Estrela, assim como todos os utentes da nossa Escola de Natação, desde as crianças e jovens, dos adultos e aos “mais velhos”. Houve uma evolução notável, desde o início do ano letivo e isso demonstra o bom trabalho que realizámos, com algumas falhas é certo, mas o esforço valeu a pena. Conseguimos vencer e ultrapassar alguns medos dos utentes, assim como incentivá-los a continuar e a mostrar que é possível aprender a nadar, seja em que idade for.

Hoje, sinto-me mais capaz, mais empenhada, mais profissional, sou algo mais. Hoje, sinto-me capaz e suficientemente autónoma em lecionar qualquer tipo de aula no meio

aquático, quer seja de Adaptação ao Meio Aquático, Ensino das Técnicas de Nado e Hidroginástica. A preparação e o trabalho realizado durante este período de estágio revelaram-se essenciais para este futuro incerto que se aproxima, o mundo do trabalho.

BIBLIOGRAFIA

Aranha, A. (2005). *Pedagogia da Educação Física e do Desporto II*. Vila Real. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Barata, T. (2005). *Mexa-se pela sua saúde*. Lisboa: Publicações Dom Quixote. p. 71.

Barbosa, T. (2001). *As habilidades motoras aquáticas básicas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Barbosa, T., Queirós, T. (2004). *Ensino da natação*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T., Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T. (2008). *Identificação das principais faltas técnicas nas partidas e viragens durante o ensino da natação pura desportiva*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al (2010). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al (2011). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al (2012). *A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Costa, M. et al (2012). *Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas das partidas e das viragens em natação*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.

Carvalho, C. (1994). *Natação*. Contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem. Edição do autor.

Costa, M. (2014). Material de Suporte “Power Point” à Unidade Curricular de Metodologias de Atividades Aquáticas da Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Mota, J. (1990). *Aspetos metodológicos do ensino da natação*. Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto.

Olkoski, M. et al (2013). *Metodologia para o Planeamento de Aulas de Hidroginástica*. Obtido em 7 de julho de 2015, de Motricidade. 2013, vol. 9, n. 3, pp. 36-43.

<<http://www.ipg.pt/gfcd/files/regulamento%20interno%20da%20piscina%202012.pdf>>
online a 5 de julho de 2015

<<http://www.utfpr.edu.br/patobranco/estagios-e-empregos/vagas-para-estagios-e-emprego/o-que-e-o-estagio>> online a 7 de julho de 2015

<http://www.appages.com/DIRECTIVA_CNQ23_93.pdf> online a 7 de julho de 2015

<<http://www.admestrela.pt/apresentacao.asp>> online a 9 de julho de 2015

ANEXOS

ANEXO 1

(Convenção de Estágio)

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
---	--	-------------------------------------

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

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

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

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:				
	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____	
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)	

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: André Fco. Maia e Silva

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 6007827

Curso: Desporto Telf.: 911091092019

E-Mail: afms67@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Três João de Oliveira Pereira N.º func.: 1150

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____

(quando aplicável) Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: G.F.C.D. Instituto Politécnico da Guarda

NIF: 600023265 E-mail: lqfcd@ipg.pt

Morada: Av. Francisco Sá Carneiro n.º 50

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271220100 Telemóvel: 925745255 Fax: 271222690

Supervisor: Três João Fco. Mendes da Silva

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Assint. Técnica

Telf. direto: 912157141521515 E-mail: lqfcd@ipg.pt

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 06/10/2014 e 15/05/2015 Duração: 486 h

3. CLÁUSULAS GERAIS

- 1ª**
 O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;
- 2ª**
 Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Salidas Profissionais (GESP);
- 3ª**
 O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);
- 4ª**
 Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;
- 5ª**
 Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Gabinete de Estágios e Salidas Profissionais (GESP);
- 6ª**
 A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo **seguro escolar obrigatório** em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;
- 7ª**
 No caso dos Cursos de Especialização Tecnológica:
 - O estagiário deverá entregar uma primeira versão do relatório para apreciação do Docente Orientador na Escola, no final do período de estágio curricular;
 - O relatório deverá permitir uma avaliação correta do trabalho desenvolvido na Entidade, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados obtidos;
 - O Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação no final do estágio, em formulário próprio, relativamente à forma como o mesmo decorreu.
- No caso dos cursos de Licenciatura:
 - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (R1.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação;
 - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio;
 - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu em formulário próprio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa.
- No caso dos cursos de Mestrado:
 - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado.
 - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante.
- 8ª**
 O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.

4. ASSINATURAS

O Estudante

A Entidade

21/11/2014
Data

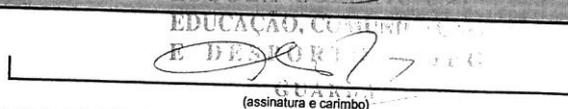
10/11/2014
Data

André Paiva e Silva
(assinatura)


(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

21/11/2014
Data


(assinatura e carimbo)

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESP.003.02
Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Atividades Aquáticas

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Andréia Filipa Dias e Silva N.º: 50017827

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Maria Gorete de Oliveira Costa

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Luís José dos Reis dos Santos Silva

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)
29/10/2014
Data
Andréia Silva
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio
22/10/2014
Data
Maria Gorete de Oliveira Costa
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento
29/10/2014
Data
Luís José dos Reis dos Santos Silva
(assinatura e carimbo da Entidade)

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

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Atividades Aquáticas

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
 Nome: Andréia Filipe Tralva e Silva N.º de estudante: 5007807
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Patrícia Paula de Oliveira Costa N.º de func.: 1050
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)
 Nome: Paulo José dos Reis e Silva N.º de cédula profissional: _____

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

"Ser assidua e pontual; - cumprir com todos os meus deveres enquanto estagiária; - desenvolver um espírito de auto crítica procurando uma melhoria constante de competências, não só para o desempenho de atividades profissionais; - estabelecer relações profissionais e contínuas e mecânicas de funcionamento de ações desportivas; - desenvolver uma boa comunicação e empatia com os clientes de pessoa a pessoa; - ler e cumprir as regras de exercício físico;

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Entender os benefícios e propósitos dos diversos tipos de atividades aquáticas; - Planear, preparar e aplicar programas de atividades aquáticas para grupos de iniciação, programas de hidroginástica, aulas de fitness e monitor de corrida comunitária; - Aplicar conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares relacionadas com o uso de filmes; - Observar e analisar os métodos de jogos utilizados nos sessões físicas/ aulas de grupo e avaliar os mesmos por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas; - laborar e/ou dirigir o processo de avaliação de aptidão física, procurando níveis de exercício adequados aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo; - Organizar atividades promovendo a prática de exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Fase de integração Início: 06/10/2014
 D D M M A A A A
 2.ª fase: Fase de intervenção Início: 06/11/2014
 D D M M A A A A
 3.ª fase: Fase de avaliação e qualificação Início: 16/05/2015
 D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>21/11/2014</u> Data	<u>22/11/2014</u> Data	<u>21/11/2014</u> Data
<u>Andréia Silva</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO 2

(Ficha de observação de aulas de grupo)



Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Observação de Aulas de Grupo – Ficha de Intervenção Pedagógica

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NIVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTOES DE APERFEIÇOAMENTO
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão					
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.					
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início					
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula					
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada					
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)					
Confiança e segurança durante o ensino					
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)					
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido					
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado					
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa					
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais					
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço					
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz					
Utilização de tom de voz agradável e perceptível					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos					
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício					
Utilização específica de vocabulário					
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)					
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os					

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO



alunos					
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO					
Colocação adequada dos alunos na sala					
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos					
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção					
Utilização de comunicação gestual não-verbal					
INSTRUÇÃO					
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)					
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas					
Apresentação de cuidados de segurança e higiene					
Apresentação do objectivo do exercício					
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos					
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas					
Correção da Postura Corporal					
Elogios aos alunos					
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)					
CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor					
Utilizar o nome dos alunos					
Pressionar para empenhamento no esforço					
Estar atento às intervenções dos alunos					
Utilizar vocabulário positivo					
Demonstrar dinamismo e energia					
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)					
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)					
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)					
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula					
Motivação no final da aula para a aula seguinte					
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.					

ANEXO 3

(Ficha de observação de aulas de natação)



FICHA DE OBSERVAÇÃO

Gestão do Tempo de Aula

Categorias:

1. **Instrução (I)** – Período durante o qual o professor dá informação relacionada com os objetivos de aprendizagem.
2. **Organização (O)** – Período durante o qual o professor organiza ou informa sobre o modo como vai decorrer a aula; período durante o qual os alunos (des)montam o material.
3. **Transição (T)** - Período durante o qual os alunos transitam de uma atividade para a outra.
4. **Tempo de Empenhamento Motor Específico (TE)** - Período durante o qual os alunos executam tarefas (exercícios) relacionadas com os objetivos de aprendizagem.
5. **Tempo de Empenhamento Motor Não Específico (TNE)** - Período durante o qual os alunos estão em atividade motora geral, ou seja, executam exercícios não relacionados com os objetivos de aprendizagem.

ANEXO 4

(Planeamiento Anual)

ANEXO 5

(Ficha de Avaliação)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Nome: _____ Data: ___/___/_____

Data de nascimento: ___/___/_____ Idade: _____ Turma: _____

Tartarugas (N0)		Executa	Executa c/ dificuldade	Não executa
Respiração	Imerge a cabeça (com olhos abertos)			
	Faz expirações ritmadas			
Equilíbrio	Mantém a posição de tartaruga			
	Mantém a posição de estrela			
	O aluno desliza em posição ventral			
	O aluno desliza em posição dorsal			
Propulsão	Ação alternada das pernas			
	10m deslocamento em posição ventral			
	10m deslocamento em posição dorsal			
Salto	A partir da posição ortostática			
	A partir da posição sentado			
	Saltos com a entrada da cabeça			
Manipulação	Combina com lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão			

Observações:

ENSINO DA NATAÇÃO

Nome: _____ Data: __/__/____

Data de nascimento: __/__/____ Idade: ____ Turma: _____

Pinguins (N1)	Executa	Executa c/ dificuldade	Não executa
16m na técnica de crol			
16m na técnica de costas			
Ótima trajetória das alavancas com amplitude máxima dos membros superiores e inferiores			
Respiração coordenada com a ação dos membros superiores e inferiores			
Viragem de rolamento			
Partida engrupada/dorsal			
Observações:			

Golfinhos (N2)	Executa	Executa c/ dificuldade	Não executa
16m na técnica de bruços			
16m na técnica de mariposa			
Ótima trajetória das alavancas com amplitude de movimentos			
Respiração coordenada com a ação dos membros superiores e inferiores			
Viragem aberta			
32m nas técnicas alternadas			
Observações:			

Tubarões (N3)	Executa	Executa c/ dificuldade	Não executa
64m estilos			
Ótima trajetória das alavancas com amplitude de movimentos			
Respiração coordenada com a ação dos membros superiores e inferiores			
Viragem de estilos			
Observações:			

ANEXO 6

(Exemplo de Plano de Aula de Hidroginástica)



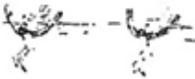
Objetivos da aula: Aumentar a força e a resistência muscular, a flexibilidade, a amplitude articular e a capacidade cardiorrespiratória; relaxar e alongar os grandes grupos musculares e corrigir a postura.

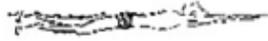
	Exercícios	Objetivo	Tempo		Materiais
			P	T	
AQUECIMENTO	Corrida frente + Corrida atrás + Saltos para a frente + "V" para trás+ Polichinelo com Deslocamento + Comboio		5'	5'	-
	20'				
	Chuto à frente				
	Chuto à frente e atrás				
	Chuto à frente duplo				
	Chuto com giro				
	Chuto atrás duplo				
PARTE FUNDAMENTAL	Chuto à frente para cima	Exercitar os MS e MI	35'	40'	Halteres
	Saltos à chinês				
	Chuto duplo				
	15'				
	Chuto à frente com halteres				
	Saltos à chinês com halteres				
	Mão toca no pé cruzado com halteres (à frente)				
	Mão toca no pé cruzado com halteres (atrás)				
RETORNO À CALMA		Alongamentos de todos os músculos para gerar efeito relaxante	5'	45'	-

ANEXO 7

(Exemplo de Plano de Aula de Adaptação ao Meio Aquático)



Tempo P T	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Ilustração	Princípios de Ação	Material
4' 4'	Desenvolver equilíbrio e propulsão.	Com apoio, movimentos alternados dos membros superiores	Sentado num esparguete, braços de crol.		"Dar às mãos" "Fazer espuma com os pés"	Esparguete
3' 7'	Iniciar o ritmo respiratório	Molhar a face, imergir e abrir os olhos.	De mãos dadas em círculo, os alunos devem imergir em simultâneo e expirar o ar pela boca e pelo nariz.		"Não pode perder a mão do colega" "Inspira bem e devagarinho" "Expira devagarinho"	-
6' 13'	Desenvolver equilíbrio respiração e propulsão	Equilíbrio horizontal com apoio de mãos.	Com um esparguete, o aluno deve realizar batimento de pernas crol/costas		"Braços bem esticados, junto às orelhas" "Espuma nos pés" "Expira devagarinho"	Esparguete
6' 19'	Desenvolver movimentos alternados dos membros inferiores	Com apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Agarrado a uma bola, braços bem esticados junto às orelhas, bater pernas de crol e tentar encestar a bola no cesto.		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Olhar em frente"	Bolas, cesto
5' 24'	Desenvolver equilíbrio respiração, propulsão e manipulação	Equilíbrio vertical, sem apoio de mãos. Molhar a face e imergir e abrir os olhos.	São espalhados objetos pela piscina, onde o aluno tem de se deslocar e apanhar esses objetos e trazê-los ao local definido.		"Mergulhar imitando um torpedo" "Braços a cortar as orelhas e abrir os olhos debaixo de água"	Argolas, letras, numeros, paus coloridos
6' 30'	Desenvolver equilíbrio respiração, propulsão e manipulação	Equilíbrio vertical, sem apoio de mãos. Molhar a face e imergir e abrir os olhos.	Duas equipas. O esparguete encontra-se com um nó. Ao sinal do professor, o aluno vai realizar batimento de pernas, conduzindo a mota e simulando o barulho do motor a fazer "bolinhas"		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Olhar em frente"	Esparguetes
8' 38'	Desenvolver equilíbrio e propulsão.	Equilíbrio vertical, com apoio de mãos	Os alunos sentam-se no tapete flutuante e o objetivo é chegar a determinado local em 1º lugar, remando e batendo pernas		"Dar às mãos" "Fazer espuma com os pés"	Colchões

4'	42'	Desenvolver equilíbrio respiração e capacidades propulsivas	Tomada de consciência de impulsão	O aluno deve imitar um golfinho e passar pelo meio dos arcos.		"Braços bem esticados, junto às orelhas" "Imitar um golfinho" "Inspira bem e devagarinho" "Expira devagarinho"	Arcos
3'	45'	Promover a flutuação e a posição horizontal	Equilíbrio horizontal sem o apoio das mãos e tomada de consciência da posição horizontal.	O aluno coloca-se deitado sobre a água e tentar flutuar efetuando uma inspiração e expiração.		"Afasta os braços e pernas" "Inspira bem e devagarinho" "Expira devagarinho"	-
2'	47'	Desenvolver equilíbrio e respiração	Tomada de consciência de impulsão	O aluno deve mergulhar com as mãos em volta dos joelhos, imitando uma bola.		"Inspira bem e devagarinho" "Envolve os braços à volta dos joelhos" "Imitar uma bolinha"	-
5'	52'	Adquirir a posição horizontal	Equilíbrio horizontal sem apoio de mãos.	O aluno coloca-se junto à parede e com os MS em total extensão junto às orelhas e com a ajuda dos MI empurra a parede e desliza até onde conseguir em posição ventral e dorsal.		"Braços bem esticados, junto às orelhas" "Imitar um torpedo" "Inspira bem e devagarinho" "Expira devagarinho"	-
5'	57'	Desenvolver equilíbrio, respiração e propulsão	Equilíbrio vertical, sem apoio de mãos. Molhar a face, mergulhar e abrir os olhos.	Um aluno é o tubarão e os restantes golfinhos. Quando o professor gritar "Tubarão", este deverá ir apanhar o golfinho e vice-versa.		-	-
3'	60'	Introduzir os saltos	Tomada de consciência de impulsão	O aluno coloca-se de cócaras no bordo da piscina, e faz extensão dos MS. Com queixo junto ao peito e mergulha.		"Braços esticados" "Queixo junto ao peito" "As mãos são as primeiras a entrar na água e depois a cabeça"	-

Método/Estilo Ensino: Método Misto

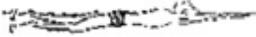
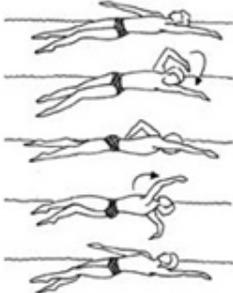
Bibliografia: Barbosa, T. et al 2012 "A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas". *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al 2004 "Ensino da Natação". Desporto Base. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, LDA.

ANEXO 8

(Exemplo de Plano de Aula de Nível I)



Tempo P	T	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Ilustração	Princípios de Ação	Material
3'	3'	Desenvolver equilíbrio e respiração.	Equilíbrio vertical e horizontal, sem apoio de mãos. Molhar a face e imergir e abrir os olhos.	O aluno deve realizar deslizes (ventral/dorsal) Variante 1: Deslizes (ventral/dorsal) com batimento de pernas.		"Braços bem esticados a cortar as orelhas" "Empurrar bem a parede"	-
4'	7'	Desenvolver a força específica dos MI; Associar à rotação longitudinal do corpo;	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	6 Pernadas em decúbito ventral, seguidas de rotação longitudinal do corpo, 6 pernadas em decúbito dorsal e assim sucessivamente.		"Corpo todo esticado" "Orelha a tocar no ombro" "Pernada forte"	-
6'	13'	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	A cada 6 batimento de pernas, o aluno roda o ombro, apontando para o teto.		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Ombro aponta para o teto"	Discos
6'	18'	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Em decúbito dorsal, um braço no prolongamento do corpo e outro estendido, a cada 6 batimentos de pernas troca o braço, (cruzar em cima)		"Olhar para o teto" "Braços bem esticados" "Cruza as mãos em cima" "Pernada forte"	-
6'	24'	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Costas completo em que antes do braço voltar a entrar na água, desloca-se novamente em direção à coxa e só à segunda recuperação inicia novo ciclo gestual.		"Pernada forte"	-

6'	30'	Incrementar a força propulsiva; Consciencializar para alternância das ações MS	Sem apoio, movimentos alternados dos MI.	Costas com braçada simultânea		"Olhar para o teto" "Braços bem esticados" "Pernada forte"	-
6'	36'	Desenvolver movimento alternado dos MI e MS	Com apoio, movimentos alternados dos membros inferiores e superiores.	Costas. Quando o braço direito tocar no pull-buoy, o esquerdo deve sair de imediato e assim sucessivamente.		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Olhar para o teto"	Pull-buoy
6'	42'	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Costas completo		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Olhar para o teto"	-
3'	45'	Introduzir os saltos	Tomada de consciência de impulsão	O aluno coloca-se de cócaras no bordo da piscina, e faz extensão dos MS. Com queixo junto ao peito e mergulha.		"Braços esticados" "Queixo junto ao peito" "As mãos são as primeiras a entrar na água e depois a cabeça"	-

Método/Estilo Ensino: Método Misto

Bibliografia: Barbosa, T. et al 2011 "Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado". *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

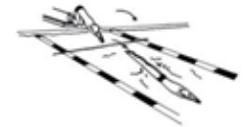
Barbosa, T. et al 2004 "Ensino da Natação". Desporto Base. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, LDA

ANEXO 9

(Exemplo de Plano de Aula de Nível II)



Tempo P T	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Ilustração	Princípios de Ação	Material
2' 2'	Desenvolver equilíbrio respiração e propulsão.	Equilíbrio vertical e horizontal, sem apoio de mãos. Molhar a face e imergir e abrir os olhos.	O aluno deve imitar um golfinho.		"Queixo ao peito" "Braços bem esticados a cortar as orelhas" "Empurrar bem o chão"	-
4' 6'	Desenvolver movimento coordenado dos MS	Sem apoio, movimentos coordenados dos membros superiores.	Pernada de crol com braçada de braços.		"Espuma nos pés" "As mãos devem entrar perto das costelas" "Mãos orientadas para dentro"	-
4' 10'	Desenvolver movimento coordenado dos MS	Com apoio, movimentos coordenados dos membros superiores.	O aluno coloca um pull-buoy entre as pernas e realiza braçada de braços com respiração.		"Juntar os cotovelos no fim da ação lateral interior" "Mãos orientadas para dentro"	Pull-buoy
4' 14'	Desenvolver movimento coordenado dos MS e MI	Sem apoio, movimentos coordenados dos membros superiores e inferiores.	Braços completo com viragem aberta		"Juntar os cotovelos no fim da ação lateral interior" "Mãos orientadas para dentro"	-
4' 18'	Introduzir o movimento ondulatório (pernada de mariposa)	Sem apoio, movimentos coordenados dos MI	Efetuar golfinhos com braços no prolongamento do corpo. Variante 1: ao imergir depois do golfinho, efetuar duas pernadas de mariposa		"Queixo ao peito" "Pernas e pés juntos" "Braços bem esticados junto às orelhas" "imitar um golfinho" "Dedos bem fechados"	-
8' 26'	Consolidação da pernada de mariposa	Com apoio, movimentos coordenados dos MI e MS	Efetuar pernada de crol e realizar a "S's" debaixo de água. Variante 1: pull-buoy nas pernas e braçada de mariposa; Variante 2: pernas de mariposa e realizar "S's" debaixo de água.		"Queixo ao peito" "Pernas e pés juntos" "Mãos bem fechadas"	Pull-buoy
4' 30'	Sincronizar os dois braços a mariposa	Sem apoio, movimentos coordenados dos MI e MS	Pernas de crol com braçada de mariposa a inspirar em cada ciclo (ritmo 1:1)		"Queixo ao peito" "Pernas e pés juntos" "Mãos bem fechadas"	-

4'	34'	Incrementar a eficiência de nado	Sem apoio, movimentos coordenados dos MI e MS	Nado completo de Mariposa com braçadas gigantes		"Queixo ao peito" "Pernas e pés juntos" "Mãos bem fechadas"	-
4'	38'	Desenvolver voo/entrada na água	-	Partida ventral e tentar entrar na água após a marcação da referência. Variante 1: Realizar a partida e nadar crol, costas.		-	-
7'	45'	-	-	Polo Aquático		-	Balizas, Bola

Método/Estilo Ensino: Método Misto

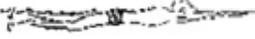
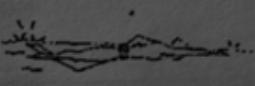
Bibliografia: Barbosa, T. et al 2011 "Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado". *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al 2004 "Ensino da Natação". Desporto Base. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, LDA

ANEXO 10

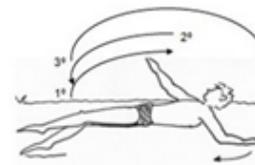
(Exemplo de Plano de Aula de Adultos)



Tempo P T	Objetivos	Conteúdos	Descrição das Atividades	Ilustração	Princípios de Ação	Material
3' 3'	Desenvolver equilíbrio e respiração.	Equilíbrio vertical e horizontal, sem apoio de mãos. Molhar a face e imergir e abrir os olhos.	O aluno deve realizar deslizes (ventral/dorsal) Variante 1: Deslizes (ventral/dorsal) com batimento de pernas.		"Braços bem esticados a cortar as orelhas" "Empurrar bem a parede"	-
6' 9'	Desenvolver movimento alternado dos MI e MS	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Crol completo em que a mão deve tocar na axila durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante 1: Crol em braçada unilateral		"Mão sai com dedo a tocar na coxa" "Dedo toca na axila"	-
6' 15'	Desenvolver movimento alternado dos MI e MS	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Crol completo onde os dedos deslizam na superfície da água durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado. Variante 1: Crol em braçada unilateral		"Apontar cotovelo para o teto" "Dedos tocam na água"	-
6' 21'	Desenvolver movimento alternado dos MI e MS	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Crol completo com punho fechado. Variante 1: Crol em braçada unilateral. Variante 2: 1 braçada com punho fechado, seguida de braçada com palma da mão aberta.		"Mão bem fechada" "Braços a passar junto às orelhas"	-
4' 25'	Desenvolver movimento alternado dos MI	Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.	Crol Completo		"Fazer espuma com os pés" "Corpo todo esticado" "Olhar para o fundo"	-

6' 31' Desenvolver movimento alternado dos MI Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.

Costas completo em que antes do braço voltar a entrar na água, desloca-se novamente em direção à coxa e só à segunda recuperação inicia novo ciclo gestual.
Variante 1: Costas em braçada unilateral



"Pernada forte"

-

4' 35' Desenvolver movimento alternado dos MI Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.

Costas com braçada simultânea



"Aponta para o teto"
"Pernada forte"

-

4' 39' Desenvolver movimento alternado dos MI Sem apoio, movimentos alternados dos membros inferiores.

Costas completo

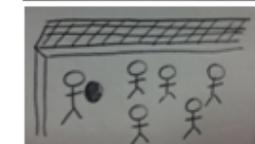


"Fazer espuma com os pés"
"Corpo todo esticado"
"Olhar para o teto"

-

6' 45' Selecionar a melhor habilidade Equilíbrio horizontal e vertical sem apoio. Exploração dos materiais. Molhar a face.

Jogo dos 5 passes. Duas equipas. Cada equipa procura efetuar 5 passes consecutivos entre os seus elementos. Os adversários tentam interceptar a bola.



-

Bola

Método/Estilo Ensino: Método Misto

Bibliografia: Barbosa, T. et al 2011 "Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado". *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al 2011 "Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado". *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires.

Barbosa, T. et al 2004 "Ensino da Natação". Desporto Base. Xistarca, Promoções e Publicações Desportivas, LDA

ANEXO 11

(Exemplo de Relatório Mensal)



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

RELATÓRIO MENSAL DE ESTÁGIO

Maio de 2015

Finalmente, o longo e duradouro período de estágio chegou ao fim.

Este mês, tal como os anteriores, foi um período de algumas reuniões com o coordenador de estágio a fim de ultimar algumas questões relativas ao Estágio e alusivas à elaboração do Relatório de Estágio.

Agora que este percurso chegou ao fim, as sensações são de superação. Enfrentamos períodos controversos, tanto pela labuta constante, pelos prazos apertados, quer pelo trabalho implementado, no entanto não poderia estar mais grata, por ter tido a oportunidade de estagiar nas Piscinas do IPG, assim como “meter as mãos na massa” e aprender muito com os ensinamentos dos mais diversos docentes. A sensação é de satisfação, tanto pelos erros cometidos inicialmente, como pelas conquistas diárias e as aprendizagens adquiridas.

No que diz respeito, à evolução pessoal e profissional, não poderia estar mais feliz, é com muito entusiasmo que denoto que os alunos estão a evoluir cada vez mais, não só o núcleo do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) da ADM Estrela, como o ATL e creche também estes da ADM Estrela, assim como todos os utentes da nossa Escola de Natação. Houve uma evolução notória, desde o início do ano letivo e isso demonstra o bom trabalho que realizamos, com algumas falhas é certo, mas o esforço valeu a pena. Conseguimos vencer e ultrapassar alguns medos dos utentes, assim como incentivá-los a continuar e a mostrar que é possível aprender a nadar, seja em que idade for.

Hoje, sinto-me capaz e suficientemente autónoma em lecionar qualquer tipo de aula no meio aquático, quer seja de Adaptação ao Meio Aquático, Ensino das Técnicas de Nado e Hidroginástica. A preparação e o trabalho realizado durante este período de estágio revelaram-se essenciais para este futuro incerto que se aproxima, o mundo do trabalho.

Obrigada!

ANEXO 12

(Exemplo de Ata de Reunião)



ATA DE REUNIÃO DE ESTÁGIO

2014/2015

1ª Ata

23/10/2014

Aos vinte e três dias do mês de outubro de dois mil e catorze, às dezasseis horas e trinta minutos, reuniu, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda, o grupo de estágio de Atividades Aquáticas do menor de Exercício Físico e Bem-Estar, com a presença dos seguintes elementos:

Nome	Rúbrica
Ana Cristina da Silva Ferreira	Ana ferreira
Andreia Filipa Gomes Ferreira	ANDREIA FERREIRA
Andreia Filipa Maia e Silva	Andreia Maia
Mário Jorge de Oliveira Costa	Mário Costa

A reunião dos alunos estagiários de Atividades Aquáticas do menor de Exercício Físico e Bem-Estar seguiu a seguinte ordem de trabalhos, previamente estabelecida:

Ponto 1 – Plano Individual de Estágio;

Ponto 2 – Atividades Desenvolvidas;

Ponto 3 – Outros Assuntos;



Ponto 1 – Plano Individual de Estágio;

No primeiro ponto abordamos o modo como o Plano Individual de Estágio devia ser elaborado, i) Introdução - onde deve constar o que é o estágio, onde se vai realizar o estágio e o porquê da escolha daquele local; ii) Objetivos do Estágio – Gerais e Específicos; iii) Caracterização dos Recursos - Caracterização do Meio Envolverte, Recursos Físicos, Recursos Materiais, Recursos Humanos; iv) Ficha de Identificação do Tutor de Estágio na Instituição Acolhedora; v) Definição da Área de Intervenção – Explicar quais as diferentes fases por que vamos passar e o que vamos fazer em cada uma delas; vi) Considerações Finais – Expectativas em relação ao estágio;

Foi esclarecido o desenvolvimento do estágio. O Estágio deverá estar organizado em três fases de desenvolvimento: i) Fase de integração e planeamento, que terá duração de um mês, onde o principal objetivo será a integração, avaliação de potenciais domínios de intervenção, avaliação/diagnóstico da entidade, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver, elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio; ii) Fase de intervenção, onde o estagiário deve desenvolver e implementar as atividades definidas no Plano Individual de Estágio, onde nos dois primeiros meses de estágio deverá observar sessões de aulas de natação, aulas de grupo (aquáticas), orientadas por outros profissionais. Após este período, deveremos observar pelo menos uma sessão por mês, onde deveremos produzir o relatório de cada observação efetuada; iii) Fase de conclusão e avaliação – onde a finalidade é avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos, avaliar e refletir sobre a pertinência das metodologias e recursos utilizados, por fim, elaborar o relatório final de estágio e finalizar o *dossier*.

Ponto 2 – Atividades Desenvolvidas;

No segundo ponto foi referido que teríamos de passar por uma fase de observação, coorientação e orientação autónoma, onde deveremos começar a realizar planos de aulas.

Todas as semanas é necessário realizar um relatório mensal, onde deve constar o que correu bem ou mal, aspetos positivos ou negativos, aspetos a melhorar, algumas observações e sugestões.



Ponto 3 – Outros Assuntos;

No terceiro e último ponto, foi apresentado um documento redigido pelo professor Doutor Mário Costa, onde consta a descrição pormenorizada dos vários níveis de ensino das técnicas de nado ao qual criou uma nomenclatura: i) Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – Tartarugas; ii) Natação Nível I – Pinguins; iii) Natação Nível II – Golfinhos; iv) Natação Nível III – Tubarões;

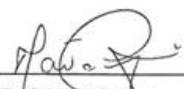
Discutimos diferentes conhecimentos científicos e técnico-pedagógicos, em relação à abordagem de alguns monitores às diversas técnicas de nado, bem como algumas situações conflituosas que tem vindo a surgir no local de estágio (Piscinas do IPG).

Articulamos ainda, ideias em relação à Hidroginástica de terças e sextas-feiras, com objetivo de cativar clientes (divulgação através de cartazes), bem como trabalhar num projeto natalício "Hidro Solidária" que visa recolher bens alimentares num dia e hora a designar, com o propósito de ajudar uma instituição solidária.

E nada mais havendo a tratar, o Professor Doutor Mário Costa declarou encerrada a reunião.

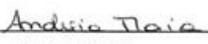
A presente Ata contém três páginas.

O (A) Coordenador (a)



(Prof. Mário Costa)

O (A) Secretário (a)



(Andreia Maia)