



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Andreia Sofia Rodrigues Rita

julho | 2015



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

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Andreia Sofia Rodrigues Rita

Guarda, 2015



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

### **Relatório de Estágio**

## **ASTA- Associação Sócio Terapêutica de Almeida**



Este documento identifica-se como um relatório de estágio, realizado na ASTA – Associação Sócio Terapêutica de Almeida. Destina-se para aprovação na Unidade Curricular “Estágio em Exercício Físico e Bem – Estar” em Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

**Coordenador de Estágio:** Mestre Jorge Casanova

**Tutor de Estágio:** Jorge Amaro dos Santos Pires

**Aluna estagiaria:** Andreia Sofia Rodrigues Rita

Guarda, 2015



## Ficha de Identificação

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Pedro Tadeu

**Diretor de curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Coordenador de estágio:** Mestre Jorge Casanova

### **Aluna Estagiária**

**Nome:** Andreia Sofia Rodrigues Rita

**Número de aluno:** 5007828

**Morada:** Rua do Chafariz nº17

**Localidade:** Casal de Cinza

**Grau de Obtenção:** 3º ano de licenciatura de Desporto

### **Local de Estágio**

**Entidade Acolhedora:** Associação Sócio Terapêutica de Almeida-IPSS

**Morada:** Alto da Fonte Salgueira 6355-030 Cabreira Portugal

**Telefone:** 271 581 562

**Correio electrónico:** info@assterapeutica.com

### **Orientador de Estágio**

**Nome:** Jorge Amaro dos Santos Pires

**Habilitações académicas:** Licenciatura em motricidade humana. Educação especial e reabilitação

**Correio electrónico:** 6.jorge@gmail.com

**Duração do estágio:** 26 de Setembro de 2014 a 4 de Junho de 2015

## Agradecimentos

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que contribuíram direta e indirectamente para o bom funcionamento do meu estágio.

Agradeço ao meu Coordenador, o professor Jorge Casanova, por toda a disponibilidade e ajuda ao longo do estágio. Gostaria, de agradecer à ASTA por me acolherem tão bem nos vários meses de estágio, a todos os companheiros da instituição e ao meu orientador Jorge Pires, por terem depositado em mim a confiança mais que necessária para a realização dos objectivos do meu estágio.

Gostaria de agradecer aos meus pais e irmã, por todo o apoio e paciência ao longo dos meses de estágio.

Por último, gostaria de agradecer às minhas colegas Telma Almeida e Carolina Costa por toda a ajuda e disponibilidade ao longo do meu estágio.

## Resumo

O estágio curricular pertencente ao 3º ano da licenciatura em Desporto no menor de Exercício Físico e Bem-Estar do Instituto Politécnico da Guarda, a área de intervenção consistia na promoção da atividade física e Desporto Adaptado e a entidade acolhedora foi a Associação Sócio Terapêutica de Almeida (ASTA).

Ao longo deste percurso, as modalidades que desenvolvi e coloquei em prática foram aulas de atividade motora adaptada, abrangi algumas modalidades colectivas e exercícios de concentração, equilíbrio, força, coordenação, velocidade, e caminhadas.

Durante o estágio dei aulas de atividade física adaptada, e para tal inicialmente fiz uma *checklist* que observava as habilidades motoras de cada uma para depois realizar os planos, trabalhei com duas companheiras, realizei caminhadas em diferentes percursos, ajudei e apoiei nos ateliês de olaria e tecelagem, onde realizava alguns trabalhos desses mesmos.

Tive a oportunidade de organizar uma tarde cultural com duas colegas de estágio, elaborei jogos ao ar livre para o dia de São Miguel na ASTA juntamente com o orientador.

Em relação a outras atividades participei nas festas realizadas pela instituição com o intuito de integração e convívio com todos os companheiros e tive ainda oportunidade de participar no corta-mato Arcial 2014 em Oliveira do Hospital onde pude ver como se realizava uma atividade fora da instituição e como os companheiros se sentiam.

**Palavras-chaves:** estágio, atividade física, Desporto adaptado

## Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos .....	II
Resumo .....	III
Índice de Figuras .....	VIII
Índice de Quadros .....	VIII
Índice de Tabelas .....	IX
Lista de Siglas.....	X
<b>Introdução .....</b>	<b>2</b>
<b>Parte I- Caracterização e análise da entidade Acolhedora</b>	
1.1. Caracterização da Instituição.....	4
1.2. Caracterização dos espaços .....	6
1.2.1. Piscina.....	5
1.2.2. Ateliês da Instituição .....	5
1.2.3. Lar Residencial / Residência Autónoma .....	6
1.4. Terapias .....	7
1.5. Caracterização da população .....	7
1.6. Recursos Materiais .....	8
<b>Parte II- Objetivos e planeamento do estágio</b>	
2. Objetivos de estágio .....	11
2.1. Objetivos gerais .....	11
2.2. Objetivos Específicos .....	11
2.3. Objetivos da entidade para com a estagiaria .....	11
2.4. Objetivos pessoais .....	11
3. Definição da Área e fases de intervenção.....	12
3.1. Fase de observação .....	12

3.2. Fase de Coorientação.....	13
3.3. Autonomia .....	13
4. Calendarização anual .....	14
5. Horário de estágio.....	15
<b>Parte III-Atividades Desenvolvidas</b>	
3.1. Aulas de atividade física adaptada.....	17
3.2. Caminhadas .....	20
3.3. Terapias Individuais .....	21
3.4. Construção de dois jogos para o dia de São Miguel na ASTA .....	23
3.5. Avaliações individuais.....	23
3.6. Atelie de Olaria e Tecelagem .....	25
3.7. Organização de uma tarde cultural .....	26
3.8. Outras atividades .....	27
3.8.1. Aniversário da Instituição.....	27
3.8.2. XXV Corta Mato Arcial 2014 (25 anos) .....	27
3.8.3. Festa de Carnaval .....	28
3.8.4. Proposta de Projeto.....	28
4. Acções de formação.....	29
4.1. “A comunicação na intervenção com a população com deficiência”-Língua Gestual Portuguesa .....	29
4.2. “ Classificação e o treino desportivo no andebol em cadeira de rodas” .....	29
4.3. Congresso da Sociedade Cientifica de Pedagogia do Desporto .....	30
4.4. International congresso of exercise and sports performance.....	30
<b>Reflexão Final .....</b>	<b>32</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>39</b>



**Anexo 1-** Convenção e plano de estágio

**Anexo 2-** Inventário do material desportivo da Instituição

**Anexo 3-** Plano de aula de atividade física adaptada

**Anexo 4-** Plano de terapia individual

**Anexo 5-** Proposta de projeto

**Anexo 6-** Certificados das formações

## Índice de Figuras

<b>Figura 1-</b> Frase da instituição .....	4
<b>Figura 2-</b> Piscina.....	5
<b>Figura 3-</b> Ateliê dos 3 ofícios .....	6
<b>Figura 4-</b> Casa da fonte.....	6
<b>Figura 5-</b> Arterapia .....	7
<b>Figura 6-</b> Exercícios realizados nas aulas de atividade física adaptada .....	17
<b>Figura 7-</b> Fotografia tirada durante uma caminhada .....	..21
<b>Figura 8-</b> Exercícios desenvolvidos nas terapias individuais .....	..27
<b>Figura 9-</b> Baloço.....	..27
<b>Figura 10-</b> Cordas (equilíbrio).....	23
<b>Figura 11-</b> Trabalho na Olaria.....	..24
<b>Figura 12-</b> Trabalho no ateliê de tecelagem .....	24
<b>Figura 13-</b> Dança em roda durante uma tarde cultural .....	27
<b>Figura 14-</b> Prova de corta mato Arcial 2014 .....	28
<b>Figura 15-</b> Fotografia de grupo na festa de carnaval .....	29

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1-</b> Constituição das aulas de atividade física adaptada .....	17
<b>Quadro 2-</b> Número de sessões de caminhadas, nº médio de participantes e respectivos objetivos .....	19
<b>Quadro 3-</b> Constituição das terapias individuais.....	22

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1-</b> Número e idades dos companheiros .....	7
<b>Tabela 2-</b> Horário e respectivas atividades .....	15
<b>Tabela 3-</b> Grupo III e patologias.....	19
<b>Tabela 4-</b> Grupo de caminhada e patologias.....	20
<b>Tabela 5-</b> Grupo da terapia individual e patologias.....	21
<b>Tabela 6-</b> Três exemplos de avaliação individual.....	23



## Lista de Siglas

ASTA- Associação Sócio Terapêutico de Almeida

EE- educação especial

DA – Deficiência Auditiva

DM – Deficiência Motora

DM- Deficiência Mental

PC- Paralisia Cerebral

## Introdução

Este relatório é o resultado do estágio curricular do 3º ano da licenciatura em Desporto e este tem como objetivo descrever as atividades realizadas durante o estágio. É um documento escrito no final do semestre como resumos de todo o trabalho desenvolvido. E este relatório está dentro de todo o processo.

O meu estágio foi realizado na instituição ASTA, desde o início do 1º semestre, referente ao ano lectivo 2014/2015, teve a duração de 33 semanas, durante dois dias por semana das 9h00 da manhã até às 17h00, dando um total de 16 horas semanais. Nesta entidade acolhedora estive comigo a estagiar uma colega de curso do 3º ano da licenciatura de Desporto.

Os meus principais objetivos foram demonstrar e por em prática todos os conhecimentos e capacidades adquiridas durante os 3 anos de curso e neste caso adaptá-los às necessidades de cada um, desenvolver todas as competências no domínio motor, promover a prática do desporto e da atividade física na instituição, vontade de aprender na prática e aprender em contexto de trabalho.

O desporto tem muita influência quando se aborda o tema deficiências, adaptando às necessidades de cada um e através dele, existe um aditivo ao seu desenvolvimento, ou seja, uma melhor aptidão física, uma melhor saúde, mais habilidade a executar as tarefas do dia-a-dia, um maior controlo dos movimentos e essencialmente a nível psicológico.

Posto isto, os motivos da escolha deste estágio foi o facto de ser uma área em que me dá gosto de trabalhar e que quero fazer no futuro, ser uma nova instituição com as suas próprias ideias e filosofia de vida, o tipo de população e por já ter estado em contacto com esta população numa instituição idêntica.

Este relatório está dividido da seguinte forma, introdução, logo a seguir a caracterização e análise da entidade acolhedora, caracterizo os espaços, recursos materiais e indico a população alvo.

De seguida apresento os objetivos gerais, específicos, da entidade e pessoais, a definição da área e fases de intervenção, a calendarização anual e horário de estágio.

A seguir, descrevo todas as atividades desenvolvidas, outras atividades e acções de formação.



Na fase final apresento a reflexão final, onde realizei uma reflexão do 1º e 2º semestre e uma auto-avaliação, as referências bibliográficas e os anexos.

Parte I  
Caracterização e análise da entidade Acolhedora

---

*Na parte I, apresento a entidade acolhedora, onde caracterizo a instituição e todos os espaços importantes para a realização do meu estágio. Apresentarei também os ateliês, casas de habitação, as terapias quer individuais quer colectivas, os recursos materiais e por ultimo a caraterização da população alvo.*

### **1.1.Caracterização da Instituição**

ASTA (Associação Sócio Terapêutica de Almeida) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e de utilidade pública, o principal objetivo é ajudar na aprendizagem e procura, dando-lhe sentido, mostrar que a pessoa é mais do que a sua aparência física e o seu estado mental e principalmente lutar contra obstáculos e doenças, de modo a dominar as suas dificuldades e aprender a viver. Esta instituição trabalha com população especial, ou seja, com pessoas com deficiências motoras, mental, visual e auditiva.

Todas as actividades que se desenvolvem nesta instituição, estão sempre dentro do sentido do ritmo, ou seja, têm próprias rotinas mas cada um ao seu ritmo, da responsabilidade e do respeito e têm um ritmo diário das 9h30 até às 17h00 durante a semana.



**Figura 1-** Frase da instituição  
**Fonte:** Própria

## 1.2. Caracterização dos espaços

A instituição é constituída por: Sala de colaboradores; 3 casas de banho; Salão; Sala de massagens/terapia; Biblioteca; Salas de direção; Sala de música/terapias individuais; Sala de terapias grupais; 2 Salas (atelier de olaria e tecelagem); contém também uma piscina num edifício à parte, percursos pedestres para caminhadas e um campo de jogos.

### 1.2.1. Piscina

A piscina (fig. 2) contém:

- ♣ WC
- ♣ 2 Vestuários
- ♣ Chuveiro
- ♣ Sala de massagens (1 máquina elíptica e 1 bicicleta)
- ♣ Máquina de transporte para portadores de cadeira de rodas para a água
- ♣ WC pessoal



**Figura 2-** Piscina  
**Fonte:** página da instituição

A piscina só funcionava no Verão, devido aos custos elevados. Ao termos a piscina em funcionamento era uma mais-valia para pormos em prática novas atividades e desenvolver terapias.

### 1.2.2. Ateliês da Instituição

Esta instituição está dividida da seguinte forma em relação a ateliês:

- ♣ **Ateliê de Ollaria** onde se trabalha o barro de modo a trabalhar a motricidade, a criatividade, a concentração.
- ♣ **Ateliê de Carpintaria** onde se trabalha a madeira de modo a criar resistência e estabelecer limites e trabalhar a imaginação.

- ♣ **Ateliê de 3 Ofícios** (fig3) onde se trabalha lã de ovelha, o papel reciclado e a cera de abelha e são tratados através de ciclos, de uma forma sequencial e terapêutica, permitindo assim a cada companheiro ir vencendo desafios, integrar o todo e ganhar competências.
- ♣ **Ateliê de Agricultura** onde se trabalha a terra de modo a promover competências motoras e sensoriais, dissolve bloqueios neurológicos além de desenvolver uma sensibilidade rítmica de acordo com a natureza e as estações do ano.



**Figura 3-** Ateliê dos 3 ofícios  
**Fonte:** página da instituição

### 1.2.3. Lar Residencial / Residência Autónoma

Tem também casas onde os companheiros ficam durante a semana e fim de semanas, quando não vão a casa. Os menos autónomos residem nos lares residenciais e os mais independentes na casa autónoma.

Estas dividem-se em:

- ♣ **Casa da Fonte** (Alto da fonte de Salgueira e para companheiros com menos autonomia) (fig. 4)
- ♣ **Casa Cristalina** (Aldeia da Cabreira, Só para o género feminino)
- ♣ **Casa São Miguel** (Aldeia da Cabreira)
- ♣ **Casa Oliveira** (Aldeia da Cabreira)



**Figura 4-** Casa da fonte  
**Fonte:** página da instituição

### 1.4. Terapias

Dividem-se também as terapias, onde se pretende trabalhar de modo individualizado ou em grupo, para que os companheiros possam desenvolver capacidades.

- ♣ **Terapias expressivas** (Arterapia, musicoterapia, auto-representação, intervenção individualizada)
- ♣ **Terapias Psico-Motoras** (Desporto adaptado, massagens, yoga, hidroterapia, Hipoterapia)
- ♣ **Animação e Socialização** (Tarde cultural, canto e dança, grupo musical pé coxinho, expressão dramática, período dramático, academia de música)



**Figura 5-** Arterapia  
**Fonte:** página da instituição

### 1.5. Caracterização da população

Esta instituição possui 33 pessoas, com idades compreendidas entre 20 e 70 anos de género masculino e género feminino e dividem-se por cada tipo de deficiência.

São tratados por companheiros, porque são pessoas completamente normais e são uma grande equipa.

**Tabela 1-** Número e idades dos companheiros

	<b>Número de pessoas</b>	<b>Idades</b>
<b>Género Masculino</b>	15	24 e 51 anos
<b>Género Feminino</b>	18	21 66 anos

## **1.6. Recursos Materiais**

Em relação aos recursos materiais realizei um inventário acerca do material na instituição e apresento-o no anexo 2.

Os materiais encontram-se em bom estado e são suficientes para as aulas de atividade física adaptada.

*Concluo que, esta instituição é uma mais valia quer em integração da pessoa com deficiência no mundo real, quer no trabalho que elaborem para que eles possam desenvolver todas as capacidades e dominar todas as suas dificuldades e aprendam sobretudo a viver com essas dificuldades e que sejam felizes.*

Parte II  
Objetivos e planejamento do estágio

---

*Na parte II, apresento os objetivos gerais, específico, os da entidade acolhedora e os pessoais do estágio curricular, os quais foram definidos e dados no início de estágio, defino a minha área de intervenção e relaciono as três fases de intervenção e por fim, a calendarização com as respectivas atividades desenvolvidas e o horário de estágio.*

## **2. Objetivos de estágio**

Apresento os objetivos retirados do guia de funcionamento da Unidade curricular estágio

### **2.1. Objetivos gerais**

(retirado do GFUC 2014/2015)

- ♣ Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- ♣ Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- ♣ Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- ♣ Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

### **2.2. Objetivos Específicos**

(retirado do GFUC 2014/2015)

- ♣ Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- ♣ Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- ♣ Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;

- ♣ Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor 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/aula de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências praticas;
- ♣ Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias seleccionadas para as diferentes sessões de actividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo;
- ♣ Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada individuo e/ou grupo;
- ♣ Organizar actividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e a sua retenção;

### **2.3. Objetivos pessoais**

- ♣ Desenvolver competências de relacionamento interpessoal;
- ♣ Realizar avaliações físicas e construir planos de treino adequado a cada individuo;
- ♣ Elaborar planos de aula, e aplicar em contexto prático;
- ♣ Ser capaz de desenvolver o espirito critico, sendo capaz de me auto avaliar depois de leccionar uma aula;

### **2.4. Objetivos da entidade para com a estagiária**

- ♣ Desenvolver actividades artesanais e artísticas levadas a cabo nos ateliers de carpintaria, olaria, agricultura biológica, lavandaria e costura, tecelagem e reciclagem de papel entre outras, tendo em vista o desenvolvimento psico-motor e cognitivo, a responsabilização a auto-estima e o sentido utilitário do trabalho.

- ♣ Estabelecer um contacto rítmico com a terra e a natureza através da jardinagem, agro-pecuária e horticultura por forma a despistar ansiedades e harmonizar humores e ainda criar uma envolvimento holística com o mundo mineral, vegetal e animal.
- ♣ Dar apoio individualizado através de um acompanhamento biográfico, ocupacional e fisioterapêutico.
- ♣ Estimular terapeuticamente as potencialidades criativas e socializantes através da pintura, do teatro, da música, da dança e outras actividades artísticas.
- ♣ Promover manifestações culturais, exposições, congressos e conferências susceptíveis de contribuir para uma maior socialização e para o reconhecimento e dignificação da diferença.

### **3. Definição da Área e fases de intervenção**

Principais áreas de intervenção:

- Caminhadas realizadas em diferentes percursos;
- Aulas de atividade física adaptada;
- Ajuda nos ateliês de Olaria e Tecelagem;
- Terapia individual com duas companheiras

Por fim, foram estas atividades que a entidade acolhedora me proporcionou e preparou para que pudesse promover a atividade física na instituição e a todos os companheiros.

Durante o estágio passei por três fases de intervenção:

#### **3.1. Fase de observação**

Nesta fase inicial, comecei por observar as aulas dadas pelo orientador de estágio, a forma como eram leccionadas e o modo como ele lidava com eles e com determinada situação. Observei como funcionava a instituição, como cada colaborador interagia e lidava com cada companheiro e por último observava cada companheiro, de modo a perceber os sinais, os medos, as suas dificuldades para depois ter uma à vontade com eles.

### 3.2. Fase de Coorientação

Nesta fase, realizei o que estava previsto, pois a minha intervenção consistiu em incluir-me em todas as atividades e começar a dar aulas, mas sempre supervisionadas pelo tutor de estágio. Esta fase foi importante, pois através de toda a orientação, quer da parte do orientador ou dos colaboradores, ajudaram-me bastante a lidar com todas as situações que iam surgindo de maneira a aprender para depois ter autonomia para as realizar.

### 3.3. Autonomia

Esta última fase, já dava aulas de maneira autónoma, tendo sempre em atenção o método utilizado pelo orientador de estágio e a filosofia da instituição.

## 4. Calendarização anual

Apresento a calendarização anual e em baixo a respectiva legenda, destacando os dias de estágio, os dias de observação, como as atividades efectuadas.

Setembro							Outubro						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21	29	21	22	23	24	25	26
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31		
29	30												

Novembro							Dezembro						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

Janeiro							Fevereiro						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Do
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

Março							Abril						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
30	31												

Maio							Junho						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

### Legenda

	Observação; orientação
	Caminhada, ateliê, trabalho individualizado, aula de atividade física
	Apoio na casa da fonte, caminhada, tarde cultural

## 5. Horário de estágio

Na tabela abaixo, apresento o horário e as respectivas atividades estabelecidas ao longo de todo o estágio, onde este foi instituído em conjunto com o orientador de estágio. Durante o estágio pode ter sofrido algumas alterações.

**Tabela 2-** Horário e respetivas atividades

<b>Horário estabelecido</b>		
9h30-11h00	Caminhada	Caminhada Apoio
11h00-11h30	Ajuda no lanche	
11h30-13h00	Apoio nos ateliês	
13h00-14h30	Almoço/Convívio	
14h30-16h30	Aula de atividade Motora	Tarde Cultural
16h30-17h00	Ajuda no lanche	

*Dessa forma, tentei cumprir todos os objetivos estabelecidos, mostrando algumas dificuldades devido à filosofia da instituição, passei de forma correcta pelas três fases de intervenção, de modo a aprender em prática e em contexto de trabalho e o modo como estabeleci as minhas tarefas.*

Parte III  
Atividades Desenvolvidas

---

*Na parte III, descrevo todas as atividades desenvolvidas ao longo do meu estágio, apresento o meu grupo de trabalho, apoiando-me em bibliografia científica.*

A atividade física define-se como qualquer movimentação corporal que o ser humano procura para lhe proporcionar um bem-estar geral (Romão e Pais, 2009) e serve para um bom desenvolvimento e contributo para a obtenção de um estilo de vida saudável.

Posto isto, estes dois conceitos vão ao encontro ao estágio, devido à filosofia da instituição e da promoção da atividade física.

### **3.1. Aulas de atividade física adaptada**

No quadro abaixo apresento o número de aulas de atividade física adaptada leccionadas realizadas nas quintas-feiras de estágio, juntamente com o número de companheiros que a realizavam e os objetivos pretendidos.

**Quadro 1-**Constituição das aulas de atividade física adaptada

<b>Número de aula</b>	<b>Número de companheiros</b>	<b>Objectivos</b>
<b>14</b>	Entre 7 e 8	Estimular o cérebro com exercícios de concentração; Trabalhar a coordenação, equilíbrio, força, velocidade, flexibilidade e ritmo Aprendizagem e Consolidação de gestos técnicos de modalidades desportivas

A Atividade Física Adaptada é a participação desportiva de qualquer indivíduo, com limitações a nível do movimento e com os objetivos dessa actividade.

Na fase inicial do meu estágio, comecei apenas por observar 3 / 4 aulas dadas pelo orientador de estágio, dando importância ao bom clima de aula, a organização das atividades e pelo começo das aulas com exercícios de concentração, com o objetivo de eles se concentrarem para depois realizarem todas as atividades com empenho e atenção.

Após esta fase, a minha intervenção foi mais autónoma, planeando antecipadamente as aulas, elaborando planos de acordo com as dificuldades e capacidades de cada um e para ir devidamente preparada.

As aulas eram à base de circuitos, na figura 6 pode-se ver exemplos de exercícios abordados nas aulas, sendo este método mais fácil para eles compreenderem o modo de execução dos exercícios, por ser um método mais dinâmico e mais fácil para corrigir e ajudar na execução. A primeira serie no circuito era demonstração, no qual se explicava a realização de cada exercício, depois nas series seguintes, já faziam sozinhos ajudando apenas verbalmente e aos que tinham mais dificuldades. Trabalhei essencialmente a coordenação motora, o equilíbrio, a força, a velocidade e a resistência. Incluía também na aula a aprendizagem dos gestos técnicos de algumas modalidades desportivas.

As minhas aulas foram planeadas e concretizadas em três locais da instituição, o campo de jogos, o pinhal e o salão. Este último não era o mais adequado pois era uma espaço pequeno e não se poderia fazer muito barulho devido às terapias a decorrer ao lado deste.

As principais dificuldades que senti, foi lecionar as aulas, pois era difícil motivá-los devido a alguns se apresentarem cansados, de algumas aulas serem ao ar livre e pelo clima quente durante uma parte do ano e devido a ser uma população com cuidados especiais.



**Figura 6-** Exercícios realizados nas aulas de atividade física adaptada

As aulas eram dadas inicialmente perante 7 companheiros, mas no decorrer do estágio, houve uma alteração no grupo, um companheiro mudou de instituição e mudança nos horários de cada um, pela qual, entraram 2 para o grupo III. Apresento e no anexo 3 um plano de aula de atividade física.

Na tabela 3, apresento as patologias do grupo de trabalho que lidei.

**Tabela 3-** Grupo III e patologias

	<b>Identificação</b>	<b>Patologia</b>
<b>Grupo III</b>	<b>A</b>	Deficiência Mental Epilepsia de difícil controlo Atraso no desenvolvimento
	<b>B</b>	Oligofrenia/Psicose Alterações de sensibilidade/Propriocepção Diminuição do equilíbrio associada a basofobia Incapacidade de realizar marcha autónoma
	<b>C</b>	Oligofrenia
	<b>D</b>	Deficiência mental ligeira Necessita de apoio multidisciplinar
	<b>E</b>	Paralisia Cerebral com hemisfério direito Défice cognitivo Epilepsia não controlada
	<b>F</b>	Doença Crónica (Oligofrenia) Eco-Doppler venoso do membro inferior direito
	<b>G</b>	Surdez Neurosensorial profunda e bilateral Epilepsia

A deficiência mental refere-se a um funcionamento intelectual inferior à média, durante o período de desenvolvimento. (Lourenço, M. *cit in* Albuquerque)

A deficiência auditiva (DA) é a perda de audição ou a diminuição da capacidade de escutar sons, ou seja, quando esta capacidade se torna débil perante as tarefas que o indivíduo realiza (Ramos, T. *cit in* Nielsen).

A paralisia cerebral é a consequência de uma lesão no cérebro e essa interfere com o desenvolvimento motor normal. (Afonso, A cit in Bobath)

Manifesta-se através da paralisia, a descoordenação motora, a existência de movimentos involuntários, perturbações da linguagem, da inteligência, deficiências sensoriais da percepção e problemas de comportamento.

A Epilepsia são crises que se repetem no tempo e resultam de descargas excessivas dos neurónios (Baptista, T. *cit in* Zanini).

Foi com estas determinadas patologias dos companheiros que lidei diariamente no estágio, o que dificultou as sessões, sendo necessário ter mais flexibilidade e um comportamento democrático, dando mais liberdade nas aulas a uns do que a outros.

### 3.2.Caminhadas

No quadro abaixo apresento o número de caminhadas que realizei nos dois dias de estágio, juntamente com o número de companheiros que a realizavam e os objetivos pretendidos.

**Quadro 2-** Número de sessões de caminhadas, nº médio de participantes e respectivos objetivos

<b>Número de caminhadas</b>	<b>Número de companheiros</b>	<b>Objectivos</b>
42	Entre 1 a 5	Estimular a mobilidade dos membros inferiores; Desenvolver a autonomia; Promover o bem-estar, diminuição da ansiedade e agressividade; Promover o convívio; Promover a atividade física; Contacto com a Natureza;

Ao decorrer do estágio, todas as quintas e sextas-feiras realizava caminhadas onde a minha função era coorientar os companheiros e tinham como objetivos traçados pela instituição estimular a mobilidade dos membros inferiores, desenvolver a autonomia, promover o bem-estar, diminuir a ansiedade e agressividade e promover o convívio

entre eles. A população que participava nas caminhadas tinha deficiências mais profundas.

A caminhada é um exercício aeróbio. Este tipo de exercício é caracterizado pelo aumento do gasto energético e trabalho dos músculos (Sampaio, A. *cit in* Howley).

Na tabela 4, apresento as respectivas patologias do grupo das caminhadas, apresentando só três participantes porque no decorrer do estágio o grupo foi aumentando.

**Tabela 4-** Grupo de caminhada e patologias

		<b>Patologias</b>
<b>Grupo da caminhada</b>	A	Deficiência mental muita acentuada Lesão Cerebral Extrabismo-extropia do olho esquerdo
	B	Hidrocefalia Paralisia Cerebral
	C	Autismo

O autismo é uma alteração no desenvolvimento e envolve atrasos na interação social e linguagem (Bernal, M. *cit in* Greenspan;Wieder). Tem como algumas características: falta de comunicação, ansiedade frequente e excessiva, desconhecimento da sua identidade, comportamentos repetitivos, não mantem o contacto visual, hipersensibilidade aos estímulos.

A hidrocefalia é um estado patológico caracterizado pela acumulação excessiva do líquido cefalorraquidiano dentro do crânio, que leva ao inchaço cerebral. Tem como caraterísticas a dificuldade em caminhar, a perda de habilidades físicas, problemas de coordenação, crescimento do crânio. (Pimenta, E. *cit in* Ransohoff, Shulman e Fishman)

Foi com estas patologias que lidei diariamente no estágio, que dificultaram a realização das caminhadas, devido a serem patologias mais complicadas de lidar, precisando de terá mais paciência e persistência para com eles.



**Figura 7-** Fotografia tirada durante uma caminhada

### 3.3. Terapias individuais

No quadro 3, apresento o número de terapias individuais que realizei na quinta-feira de estágio, juntamente com o número de companheiros que a realizavam, os objetivos pretendidos e três exemplos de exercícios implementados nessas terapias.

**Quadro 3-** Constituição das terapias individuais

<b>Número de Terapias</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Número de companheiros</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Objectivos</b>	Promover a atividade física Estimular a mobilidade dos membros inferiores e superiores Desenvolver a autonomia e dificuldades motoras Trabalho de forma individual Trabalho de equilíbrio e coordenação Trabalho cardiorrespiratório								
<b>Exemplo de exercícios desenvolvidos</b>	Ex1: Com uma bola grande, agarrar com as duas mãos e com os braços em extensão elevar até à cabeça Ex2: O elástico preso ao corrimão do salão, teria que puxar até ao peito. Ex3: O elástico preso ao corrimão, agarrando com as duas mãos fazendo uma adução dos ombro.								

Em relação a esta atividade, inicialmente comecei por observar as terapias individuais de motricidade fina e fisioterapia realizadas por colaboradoras da instituição. Após essa fase, realizei terapia a duas companheiras prescrevendo o devido exercício tendo como objectivos melhorar a saúde e a aptidão física e estas sessões eram organizadas dependentemente da dificuldade de cada companheira.

Este trabalho consistia em trabalhar com uma pessoa, num lugar silencioso, as suas principais dificuldades e proporcionar alguma diversão.

Inclui exercícios de trabalho abdominal, trabalho de membros superiores e inferiores. Esta atividade foi ao encontro da minha área profissional, onde pude

prescrever exercícios para a melhoria da performance, de qualidade de vida e desenvolver as dificuldades mostradas por cada companheira.

Apresento no anexo 4 um exemplo de um plano de terapia individual.



**Figura 8-** Exercícios desenvolvidos nas terapias individuais

Na tabela 5, apresento os companheiros e as respectivas patologias.

**Tabela 5-** Grupo da terapia individual e patologias

	<b>Patologia</b>	
<b>Grupo da terapia individual</b>	<b>A</b>	Paralisia Cerebral Parte do cerebelo está atrofiada Ataxia Epilepsia
	<b>B</b>	Oligofrenia/Psicose Alterações de sensibilidade/Propriocepção Diminuição do equilíbrio associada a basofobia Incapacidade de realizar marcha autónoma

A deficiência motora, segundo é a perda de aptidões, que afetam o movimento da pessoa, estas são consequências de uma lesão congénita ou das estruturas do sistema nervoso. (Monteiro, J. *cit in* Rodrigues)

### 3.4. Construção de dois jogos para o dia de São Miguel na ASTA

No início de estágio, o nosso orientador propôs a mim e à minha colega de estágio a elaboração de dois jogos ao ar livre para o dia de São Miguel na ASTA.

Um dos jogos foi o jogo de equilíbrio (figura 9), que consistia em duas cordas presas a duas árvores, uma por cima e outra em baixo e o objetivo era andar de um lado para o outro. Na figura 10 está representado o baloiço, o segundo jogo, tendo uma corda presa a uma árvore, com uma tabua presa também à corda para que se pudessem sentar.

Estes dois jogos tinham como objetivo o divertimento, o lazer e a promoção da atividade física adaptada. Estes jogos foram concretizados para companheiros e colaboradores da instituição.

Só colaborei na organização, porque o dia de São Miguel não coincidia em dia de estágio.



**Figura 9-** Baloiço  
**Fonte:** página da instituição



**Figura 10-** Cordas (equilíbrio)  
**Fonte:** página da instituição

### 3.5. Avaliações individuais

Apliquei como forma de avaliação uma *Checklist* de habilidades motoras, onde através dela avaliei individualmente cada um para depois obter um conhecimento mais aprofundado da performance individual. Esta *checklist* consistia em avaliar em relação ao conhecimento do corpo, da locomoção, da condição física, a manipulação de objetos e a motricidade fina.

Para a realização desta, obtive ajuda do orientador de estágio, que forneceu a checklist. Realizei esta avaliação no início do estágio, para que depois pudesse elaborar os planos de aula consequente à dificuldades de cada um.

Em baixo apresento três exemplos de uma avaliação individual, indicando a nível do conhecimento do corpo, nível da locomoção, condição física, manipulação de objetos e motricidade fina.

**Legenda:** **R-** performance rudimentar, **F-** funcional, **M-**performance matura.

**Tabela 6-** Três exemplos de avaliação individual

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Conhecimento do corpo	M	M	M
Noção corporal	M	M	M
Equilíbrio dinâmico	M	R	F
Equilíbrio estático	M	F	M
Enrolamento” do corpo	F	R	R
Agilidade	F	F	F
Mantém-se em bicos de pés durante uns segundos	M	R	M
<b>Locomoção</b>			
Andar sozinho	M	M	M
Rastejar	M	R	F
Marcha	M	F	M
Salto horizontal	M	R	F
Salto vertical	M	R	F
Corrida	M	R	F
Saltitar	M	R	F
Galopar	M	R	F
Pé-coxinho	F	F	F
<b>Condição Física</b>			
Flexibilidade braço/ombro	F	F	R
Flexibilidade tronco	R	F	R
Desenvolvimento aeróbio	F	F	R
Força abdominal	R	R	R
Flexibilidade perna/anca	F	R	R

Força perna/anca	R	R	R
Força braço/ombro	F	R	R
<b>Manipulação de objetos</b>			
Pontapear	R	F	F
Driblar	R	F	F
Agarrar	F	M	M
Lançamento por cima	R	F	R
Lançamento por baixo	R	F	R
Rolar a bola por baixo	F	F	F
<b>Motricidade fina</b>			
Controlo de pequenos objetos	F	R	F
Força da mão	R	F	F
Controlo visuo-motor	x	F	F

### 3.6. Ateliês de Tecelagem e Olaria

Estes ateliês iniciavam o trabalho com a oração do dia, que consistia em cantar, exercícios rítmicos, perguntas de conhecimento (onde estamos, concelho, distrito, rios, oceanos, serras), cantos e por último a oração.

O ateliê de Olaria (figura 11), é um ateliê onde se trabalha sobretudo o barro e o ateliê de tecelagem (figura 12), trabalhava-se a lã, o algodão e o linho nos teares de madeira e estes têm como objetivo trabalhar aprendizagem do sentido estético na conjugação de cores e formas, a motricidade fina, o conceito de forma e polaridades, estimular a criatividade, o sentido rítmico, estético e utilitário.

A motricidade fina é a assimilação e diferenciação de movimentos, esta só se desenvolve após os movimentos dominados. (Godtsfriedt, J. *cit in* Marques).

A minha função no ateliê de tecelagem consistia principalmente em observar os companheiros, e como trabalhavam e desenvolviam a motricidade fina.

No ateliê de olaria também tinha a função de observar os companheiros, mas tinha também mais autonomia, onde por vezes elaborava peças de barro em conjunto com os companheiros.

Esta atividade não ia ao encontro com a minha área como profissional de desporto, mas devido à filosofia de vida da instituição e de acordo com um dos objectivos da instituição, que dizia respeito a desenvolver atividades artesanais e artísticas nos diferentes ateliês da instituição, de modo a trabalharem a responsabilidade, a auto-estima e o sentido utilitário do trabalho.

Esta atividade foi desenvolvida e com ela aprendi diferentes formas de trabalho para desenvolver as capacidades necessárias.



**Figura11-** Trabalho na olaria  
**Fonte:** página da instituição



**Figura 12-** Trabalho no ateliê Tecelagem  
**Fonte:** página da instituição

### 3.7.Organização de uma tarde cultural

A tarde cultural era realizada todas as sextas feiras pelas 14h30, todas eram organizadas pelos colaboradores, tendo estas como objectivos promover o convívio entre companheiros, pois juntava-se todos os companheiros de todos os ateliês e colaboradores, respeitar regras e potenciar a comunicação e conhecer novos conceitos a nível cultural.

A minha função nesta atividade era principalmente dar apoio às colaboradoras e coorientar os companheiros.

Foi-me proposto, juntamente com a colega de estágio e uma colaboradora a organização de uma tarde cultural que teve como tema o amigo secreto. Iniciamos com a leitura de uma história “Os músicos de Grenen”. De seguida realizámos o jogo do amigo secreto que consistia em um companheiro escolher uma pessoa e depois dar pistas (cor de cabelo, alto, magro, gordo, usa óculos) para os outros companheiros tentarem descobrir qual era o seu amigo. O último jogo era o jogo das palavras onde teriam que tirar um papel de um saco, esses papeis tinham qualidades e defeitos, e teriam que atribuir a um companheiro ou colaborador.



**Figura 13-** Dança em roda durante uma tarde cultural  
**Fonte:** página da instituição

#### 4. Outras atividades

Apresento neste ponto as atividades realizadas nos dias festivos da instituição e com a minha respetiva função, tendo duas atividades que não vão de encontro à área profissional, mas devido à filosofia de vida da instituição, pois não se preocupam com o saber fazer, as tarefas não têm que sair em perfeição, mas sim com o saber estar, o companheirismo, a liberdade, solidariedade, responsabilidade.

##### 4.1. Aniversário da Instituição

No dia 2 de Outubro de 2014, o aniversário da ASTA. Este dia foi repleto de novidades, de alegrias e de convívio pois foram convidadas outras instituições. Começou o dia com uma cerimónia de aniversário no salão, que juntou todos os companheiros, colaboradores e convidados e de seguida na aldeia Cabreira foi a inauguração de um novo espaço da instituição, o Trocas, com a finalidade de venda de artigos da instituição.

Após estas atividades mais formais, houve um almoço convívio e durante a tarde a actuação do grupo Pé Coxinho e bolo de aniversário. Esta atividade desenvolveu-se no segundo dia de estágio, a minha função consistiu essencialmente em conhecer a instituição, os companheiros e colaboradores, mas também apoiar em qualquer eventualidade que pudesse surgir.

##### 4.2. XXV Corta Mato Arcial 2014 (25 anos)

Esta atividade foi realizada no dia 29 de Novembro de 2014 em Oliveira do Hospital, sendo da ASTA 9 pessoas, comigo incluída. Esta foi uma prova de 1000 metros e consistia em correr em equipas, eu e o orientador dividimos os participantes e cada um ficou com a sua equipa, tendo como objetivo acompanhar o elemento com mais dificuldade, dando-lhe o apoio necessário para que acabassem a prova. Após todas as provas terminarem, houve um jantar convívio e entrega de medalhas e troféu.

É de salientar que esta prova foi realizada por pessoas com deficiência e pessoas sem deficiências no mesmo local mas em provas separadas.



**Figura 14-** Prova de corta mato Arcial 2014  
**Fonte:** página da instituição

### 4.3.Festa de Carnaval

No dia 13 de Fevereiro de 2014 realizou-se no salão da instituição a festa de carnaval, cujo tema era Religiões. Esta atividade dividiu-se em duas partes, a da manhã, onde os companheiros se preparam, vestindo-se e pintando-se adequadamente e a parte da tarde a festa em si, que se realizou no salão da instituição, com música e dança. A minha função foi ajudá-los a prepararem-se adequadamente para este evento festivo e principalmente promover o convívio entre todos e animá-los, convidando-os para dançar.



**Figura 15-** Fotografia de grupo na festa de carnaval  
**Fonte:** página da instituição

### 4.4.Proposta de Projeto

No início de estágio foi proposto a realização de um projecto juntamente com a colega de estágio. Este projecto tinha como tema Percurso de manutenção e consistia em vários exercícios dispersados pelo pinhal (dentro do local de estágio) e teríamos a ajuda do coordenador de estágio Jorge Casanova para a marcação do percurso a fim de obtermos um mapa de orientação.

O percurso tinha no total 7 exercícios que eram: corda e baloiço, estes já realizados para o dia de São Miguel, barreira (transpor a barreira passando por cima ou por baixo), o Arco (objetivo era passar no meio desse), Multisaltos (no meio de um espaço delineado, realizar saltos a pés juntos, pé-coxinho, skipping), Trave (onde se realizavam exercícios de equilíbrio tais como o avião, deslocamentos, elevação de joelhos, salto a pés juntos) e Caminhada. Para a construção desses iríamos pedir ajuda ao ateliê de carpintaria para a realização da trave e barreira.

Os objetivos que implementamos para este projecto foram promover a prática da actividade física ao ar livre, as relações interpessoais, o desenvolvimento das capacidades motoras (equilíbrio, força, coordenação, ritmo), promover hábitos de vida activos e combater o sedentarismo, o bem-estar e uma boa qualidade de vida, o contato com a natureza e desenvolver a autonomia.

Este projeto não se realizou devido à filosofia da instituição e das regras. Encontra-se no anexo 6, a proposta de projecto com os objectivos principais do percurso, a lista de exercícios e a calendarização do projecto.

## **5. Acções de formação**

Apresento de seguida algumas das formações em que participei com o intuito de ouvir outras opiniões e ideias.

### **5.1. “A comunicação na intervenção com a população com deficiência” - Língua Gestual Portuguesa**

Esta acção de formação realizou-se na ASTA nos dias 21 a 31 de Março de 2015, com a formadora de língua gestual Sofia Afonso.

Esta formação consistiu na aprendizagem de conteúdos básicos de língua gestual como o alfabeto, estações do ano, a família, os números, dias da semana, saudações, estado civil/relações pessoais, tempo, verbos, números, cores, meses, qualidades, sentimentos, de modo a sairmos com as noções básicas para um relacionamento pessoal com este tipo de deficiência. A avaliação foi feita por um teste prático, onde o meu tema escolhido foi o alfabeto e teria que apresentar em língua gestual para a formadora e aos formandos.

Inscrevi-me nesta acção de formação, porque é mais um suporte para a minha formação profissional e de gostar de língua gestual.

### **5.2. “ Classificação e o treino desportivo no andebol em cadeira de rodas”**

Esta formação decorre no dia 2 de Março de 2015, no Instituto Politécnico da Guarda. Esta, foi dividida, a parte da manhã no auditório dos serviços centrais onde decorriam palestras de professores/treinadores convidados, da parte da tarde, no pavilhão das residências onde decorreu a parte prática, onde várias instituições estiveram presentes e tiveram oportunidade de aprender uma nova modalidade.

### **5.3. Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto**

Este congresso realizou-se nos dias 24 e 25 de Outubro de 2014, no auditório dos serviços centrais no Instituto Politécnico da Guarda, com uma duração de 8 horas.

### **5.4. International congresso of exercise and sports performance**

Este congresso realizou-se nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014, no auditório dos serviços centrais do Instituto Politécnico da Guarda, onde decorreram palestras dadas por professores convidados.

*Tendo em vista os aspectos observados, todas as atividades desenvolvidas durante o meu percurso de estagiária, não só ajudaram a crescer como profissional, mas também em pessoa, porque este tipo de população é única e são pequenos gestos, pequenas amizades que fazem a diferença.*

## Reflexão Final

---

### **Reflexão do 1º Semestre**

Esta reflexão diz respeito a todo o trabalho desenvolvido ao longo do 1º semestre, onde uma das minhas funções principais foi ser polivalente, pois ajudei sempre em que fosse necessário em funções que não estejam ligadas à minha área.

Em relação às dificuldades que tive até ao final deste semestre, foi em perceber certos comportamentos dos companheiros, as suas dificuldades, as suas qualidades, pois ainda não consegui e tive pouca oportunidade de perceber devido à pouca interação com alguns companheiros, adaptar exercícios a cada uma das dificuldades sentidas, o humor em que a pessoa se encontra naquele dia, ser ainda mais autoritária e ter poder de iniciativa, ou seja, não estar a espera que me digam o que fazer.

Em relação aos objectivos este semestre, cumpri o aperfeiçoar as competências que respondessem às exigências da realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontologia, tendo em conta o saber ser e estar e dar apoio individualizado através de um acompanhamento biográfico, ocupacional e fisioterapêutico, relacionando-o com o saber fazer.

### **Reflexão 2º semestre**

Nesta reflexão optei por abordar os conteúdos presentes na ficha de avaliação intercalar, relativamente às competências ganhas, conquistadas e superadas. Começo por abordar a competência Pessoal: Comportamento Social e Responsabilidade, acho que os aspectos onde me adaptei logo de modo positivo foi de apresentação, imagem corporal, postura e saber estar, indo ao encontro do objetivo de aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas na realidade de intervenção na dimensão moral e ética. O interesse/ empenho e sentido de responsabilidade tive de início dificuldades devido a ser a local novo de estágio e com novas pessoas, mas tentei sempre evoluir e integrar-me. Em relação à assiduidade e pontualidade, cheguei sempre a horas e das vezes que não fui ao estágio, perguntava antecipadamente ao orientador se me poderia dispensar e justificava. Nos aspetos de capacidade de integração e de adaptação, espírito de iniciativa e capacidade de trabalho em grupo, foram aspetos que tinha que melhorar porque apresentei dificuldades, mas sabia que conseguia superar, sugerindo ideias e pô-las em prática, interagir e principalmente trabalhar em equipa.

Sempre me mostrei empenhada e com vontade de aprender. Em relação ao ponto competências profissionais: Conhecimentos / Intervenção / Reflexão, os aspectos menos positivos foram em ser autónoma na minha intervenção e no modo de dar uma aula, mas ao longo do fui adaptando e consegui.

Planeei sempre antecipadamente as minhas intervenções de modo a organizar adequadamente a minha aula e sabendo sempre reagir a qualquer contratempo. Senti dificuldades em eles obedecerem devido a ser uma pessoa nova na instituição.

### **Auto-Avaliação**

Este estágio revelou uma oportunidade importante para adquirir um conjunto de conhecimentos e experiências para o meu futuro profissional e pessoal. Abordando agora os objetivos em relação aos objetivos delineados por mim no início do estágio, cumpri devidamente todos os pontos, dando ênfase ao relacionamento interpessoal, pois senti dificuldades desde o início, mas após conhece-los melhor, superei. A unidade curricular importante para a realização deste estágio foi o Desporto Adaptado, que segundo quatro dos objetivos retirados do GFUC 2014/2015 da UC, tinham em vista, “reconhecer que as populações especiais são parte integrante de uma sociedade democrática de e para todos, conhecer algumas modalidades desportivas no domínio da deficiência, conhecer as características das diferentes populações e compreender a importância do desporto adaptado no processo educativo”, pela qual, através destes, ajudaram-me a perceber melhor as diferentes patologias, os diferentes exercícios que poderia implementar na instituição e ter a noção da sociedade perante este tipo de população e a UC Pedagogia do desporto ao nível dos feedbacks, às fichas de observação e registo e os diferentes estilos de ensino.

Em relação aos objetivos gerais cumpri 3 dos pontos traçados como o aperfeiçoamento das competências que respondiam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica, indo com o equipamento adequado e usar os termos correctos e ter o comportamento adequado a cada situação, aprofundi as competências devidas que me possibilitassem uma intervenção profissional qualificada e por último consegui reflectir sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário. Em relação aos objetivos específicos, tentei cumpri-los adequadamente e adaptando-os ao local de estágio e ao tipo de população.

Por último os objetivos da entidade, cumpri o ponto relacionado com o apoio individualizado através de um acompanhamento biográfico, ocupacional e fisioterapêutico, sendo as outras competências não adequáveis à minha área profissional, mas contudo, aprendi as diferentes formas de estimular os companheiros através da dança, da pintura, da música, nos trabalhos dos diferentes ateliês.

Além de todas as competências que desenvolvi, esta oportunidade a que tive acesso, deu-me um conjunto de aspetos e ideais a ter sempre presentes, ao longo da minha vida.

Já tinha tido oportunidade de trabalhar com esta população especial, mas esta experiência, foi nova, uma nova instituição, com as suas regras, com a sua maneira de ver o mundo e a sua própria filosofia. Penso que o trabalho que realizei juntamente com a minha colega de estágio, colaboradores e orientador foram importantes para a minha formação, para aprender a trabalhar em grupo e na interação com eles.

De início evidenciou-se como aspectos menos positivos de ter iniciativa própria, capacidade de integração, ser autoritária, de obedecerem e principal mente em motivá-los pois havia dias em que se sentiam mais cansados, em ser a aula no exterior e pelo clima quente, pois este tipo de população tem as suas próprias características e têm que ser tratados de forma mais cuidada.

Foi difícil adaptar-me a este novo desafio, mas tentei todos os dias superá-lo. Todas estas dificuldades foram sendo trabalhadas ao longo do estágio.

Contudo, com o decorrer da experiência, após ouvir opiniões e conselhos, tentei aperfeiçoar todos os aspectos que são tão importantes para um profissional de desporto, comecei a sentir-me mais à vontade, a ter uma melhor relação com cada um e de facto já me sentia respeitada.

No meu dia-a-dia procurei sempre dar o meu máximo, sendo todos os companheiros e colaboradores os meus principais impulsionadores para que evoluísse com profissional e pessoa. Sempre me mostrei empenhada e com vontade de aprender.

Portanto, esta experiência foi uma excelente oportunidade de aprendizagem ao favorecer e desenvolver conhecimentos e práticas profissionais, pessoais e sociais.

No local de estágio, implementaria mais horas de atividade física adaptada, não tirando a importância de todas as atividades de ateliês. E durante o estágio poderia ter sido mais autónoma, promovendo diferentes aulas de atividade física, como dança, abordar modalidades para diferentes pessoas com deficiências, para além das da instituição.



Considero que, ao longo deste processo, cresci muito como pessoa e como profissional e vivenciei novas experiências, aprendi muito e levo no meu coração um bocadinho de cada um.

A minha avaliação final do estágio foi ter feito com que através da atividade física, eles vivenciassem novas experiências, novos exercícios, proporcionar bons momentos e que sobretudo conseguissem melhorar a sua qualidade de vida e que fossem felizes.

## Referências Bibliográficas

---

Afonso, A (2012) *O ensino e a paralisia cerebral*. Escola Superior de Educação Almeida Garret

Baptista, T (2013) *A importância do envolvimento parental no desenvolvimento de crianças e adolescentes com epilepsia*. Universidade católica Portuguesa. Faculdade de Ciências Sociais. Braga

Bernal, M (2010). *Qualidade vida e Autismo de alto funcionamento: Percepção da criança, família e educador*. Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia

Godtsfriedt, J (2010) *Desenvolvimento motor: motricidade global e fina*. Revista Digital, Buenos Aires- Ano 15 - Nº 143. Acedido online em: <http://www.efdeportes.com/efd143/motricidade-global-e-fina.htm>, a 12 de Julho de 2015

Lourenço, M (2011) *Perspectiva dos docentes acerca da transição para a vida pós-escolar de alunos com deficiência mental. Mestrado em Ciências da Educação: Especialização em Educação Especial, domínio cognitivo e motor*. Universidade Católica Portuguesa, Viseu.

Monteiro, J (2012) *O contributo do Desporto Adaptado para a Integração Social da Pessoa com Deficiência Motora*. Dissertação de Mestrado em Serviço Social. Escola Superior de Altos estudos. Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra

Pimenta, E (2012) *A influência da hidroterapia na qualidade de vida do portador de hidrocefalia-estudo de caso*. Faculdade de Ciências Sociais. Universidade Católica portuguesa. Braga

Ramos, T (2011) *A inclusão da criança deficiente auditiva estratégias de comunicação*. Dissertação. Escola Superior de Educação Almeida Garret. Lisboa

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

Sampaio, A (2007) *Benefícios da caminhada na qualidade de vida dos adultos*. Universidade do Porto



## Anexos

---

### Anexo 1- Convenção e plano de estágio

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b></p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b></p> <p>GESP.003.02 1/2</p>
<p>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.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>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.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD      <input type="checkbox"/> ESS      <input type="checkbox"/> ESTG      <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular      <input type="checkbox"/> Extracurricular      <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
<p><b>1. INTERVENIENTES</b></p>		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p> <p>Nome: <u>Andreia Sofia Rodrigues Pate</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET)    <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura    <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>5007828</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u>    Telf.: <u>926051305</u></p> <p>E-Mail: <u>andreiasofia@hotmail.com</u></p> <p><b>No IPG, sob orientação de:</b></p> <p>Docente orientador: <u>Jorge de Santos PISAPOVA</u>    N.º func.: <u>400</u></p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____    N.º func.: _____</p> <p style="margin-left: 40px;">Escola: <input type="checkbox"/> ESECD    <input type="checkbox"/> ESS    <input type="checkbox"/> ESTG    <input type="checkbox"/> ESTH    <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p><b>ENTIDADE:</b></p> <p>Denominação: <u>ASTA - Associação Socioterapêutica de Almeida</u></p> <p>NIF: <u>504 760 936</u>    E-mail: <u>Info@asteraputica.com</u></p> <p>Morada: <u>Alto da Fonte Salgueira</u></p> <p>Código postal: <u>6355</u> - <u>030</u>    Localidade: <u>Calveira</u></p> <p>Telefone: <u>271581562</u>    Telemóvel: _____    Fax: <u>271581756</u></p> <p><b>Supervisor:</b> <u>Jorge Amaro Santa Pius</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Pós-Graduação</u>    Cargo/Função: <u>T.S.E.E. Realização</u></p> <p>Telf. direto: <u>9629057333</u>    E-mail: <u>6.jorge@gmail.com</u></p>		
<p><b>2. PERÍODO</b></p>		
<p>Estágio a realizar entre: <u>26/09/2014</u> e <u>12/06/2015</u>    Duração: <u>380h</u></p>		

**3. CLÁUSULAS GERAIS**

- 1.<sup>a</sup>  
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 Coorientador no IPG;
- 2.<sup>a</sup>  
Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP);
- 3.<sup>a</sup>  
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 Coorientador (quando aplicável);
- 4.<sup>a</sup>  
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;
- 5.<sup>a</sup>  
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 Saídas Profissionais (GESP);
- 6.<sup>a</sup>  
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;
- 7.<sup>a</sup>  
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 (RI.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.
- 8.<sup>a</sup>  
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

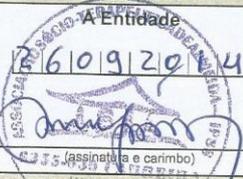
25/11/2011

Data

Andreia Costa

(assinatura)

26/09/2011



(assinatura e carimbo)

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

02/12/2011

Data

ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
E DESPORTO - IPG  
GUARDA

(assinatura e carimbo)

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: treino especial - Desporto adaptado

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Andréia Sofia Rodrigues Rêto N.º: 500724

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Jorge das Santos Casanova

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Jorge Amaro Santo Pires

**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)  
25112014  
Data

Andréia Rêto  
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /  
Coordenador(a) de Estágio  
25112014  
Data

Jorge Casanova  
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na  
Entidade de Acolhimento  
261092014  
Data

Jorge Amaro Santo Pires  
(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: Educação Especial - Desporto adaptado

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Andreia Sofia Rodrigues Rita N.º de estudante: 50078208

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

Nome: João d. Santos Pasmunk N.º de func.: 400

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: João Amaro Santos Pires N.º de cédula profissional: \_\_\_\_\_

**2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO**

Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; Desenvolver atividades terapêuticas, criativas e socializantes, tendo em vista o desenvolvimento cognitivo, motor, a responsabilização e auto-estima; Estabelecer um contacto rítmico entre os jovens e a terra/natureza, através de caminhadas por terreno e desportar ansiedades e harmonizar humores.

**3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO**

Estimulação sensorial; Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (força, resistência, velocidade, flexibilidade); Desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas (memória motora, agilidade, reação, ritmo, equilíbrio e orientação); Colaborar ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercícios adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo ou grupo; Desenvolver competências de relacionamento interpessoal; Ser autónomo e responsável nas funções que vou desempenhar; Elaborar planos de aula e aplicar em contexto prático

**4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES**

1.ª fase: Integração e Planeamento Início: 26/09/2014  
D D M M A A A A

2.ª fase: Intervenção Pedagógica Início: \_\_\_\_\_  
D D M M A A A A

3.ª fase: Conclusão e Avaliação Início: \_\_\_\_\_  
D D M M A A A A

**5. ASSINATURAS**

O(A) Estudante /  
Treinador(a) Estagiário(a)  
25/11/2014  
Data  
Andreia Rita  
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /  
Coordenador(a) de Estágio  
25/11/2014  
Data  
[Assinatura]  
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na  
Entidade de Acolhimento  
26/09/2014  
Data  
[Assinatura]  
(assinatura) (Carimbo da Entidade)

## Anexo 2-Inventário do material desportivo da Instituição

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>
Colchões	6
Arcos grandes	14
Arcos pequenos	8
Pinocos	28
Bolas de pingue-pongue	58
Bolas de ténis	16
Bolas de esponja pequenas	10
Bolas de esferovite pequenas	14
Penas de Badminton	3
Coletes	18
Equipamentos (calções, t-shirt, meias)	7
Colchoes puzzle	44
Raquete de ténis	5
Raquete de pingue-pongue	5
Bolas de basquetebol	15
Bolas de futebol	17
Bolas de Andebol	4
Bolas de voleibol	3
Corda de saltar	1
Cordas	3
Bolas “sportzone”	4
Bolas de pano	18
<b>Campo (varias modalidades)</b>	
Balizas	2
Cestos	4
<b>Piscina</b>	
Cesto	1
Coletes	20
Pranchas	5
Corda com esferovite pequenos	1
Tubos	7
Pulbois	2
Ovinis	10
Halteres	12
Esparguete pequenos com “buracos”	9
Esparguetes	12
Arco	1
<b>Sala de Massagens (2 máquinas)</b>	
Bicicleta	1

### Anexo 3- Plano de aula de atividade física adaptada



**Instituto Politécnico da Guarda**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**

#### PLANO DE AULA Licenciatura- Desporto 3ºano

<b>Nomes das Estagiárias:</b> Andreia Rita e Carolina Costa <b>Instituição:</b> Associação Sócio Terapêutica de Almeida <b>TURMA:</b> III	<b>Ano Letivo:</b> 2014-2015	<b>Aula nº:</b> 2
	<b>Data:</b> 30/10/2014	<b>Hora:</b> 14:30
<b>Modalidade:</b> Ginástica Adaptada	<b>Local/Espaço:</b> Campo de jogos	<b>Duração:</b> 2h
<b>Recursos Materiais:</b> Pinocos; Arcos grandes e pequenos; Colchão; bolas de basquetebol	<b>Estilo de Liderança:</b> Democrático	
	<b>Método:</b> Global	<b>Estilo de Ensino:</b> Comando e Tarefa

**Objetivo da Aula:**

⊙		Conteúdos	Objetivos	Atividade
T	P			
14h:30'	5'	Diálogo com os alunos sobre as tarefas que se vão realizar durante a aula	Motivar os alunos a participar autonomamente nas atividades da aula.	<p><b>Exercício 1:</b>                      Os companheiros teriam que dar um passo à direita; passo para a esquerda; passo para trás; passo para a frente; levantar o joelho e mão direita; levantar o joelho esquerdo e mãos esquerda, assim que fosse mandados fazer isso.                      Variante: aumento do numero de passos)</p> <p><b>Exercício 2:</b>                      Quando se dizia 1 tinham que flectir os joelhos e tocar com as mãos no chão, quando se dizia 2 tinham que dar um salto na vertical e quando se dizia 3 tinham que abrir e fechar as pernas saltando..</p> <p><b>Exercício 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correr em volta do campo;</li> <li>• Rodar braço direito e esquerdo á frente, depois em simultâneo;</li> <li>• Rodar braço direito e esquerdo atrás, depois em simultâneo;</li> </ul>
14:30' 14:35'			30'	
14:35' 15:00'	Estimular o cérebro com exercícios de concentração			
15:00 15:15'	45'	Ativação Funcional	Aumentar a temperatura corporal e preparar o corpo para movimentos de grande esforço	



## Anexo 4- Plano da terapia individual

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, comunicação e Desporto  
Estágio em Exercício físico e bem-estar  
Ano lectivo: 2014/2015



<b>Nomes das estagiárias:</b> Andreia Rita e Carolina Costa <b>Instituição:</b> Associação Sócio Terapêutica de Almeida <b>Dia:</b> 05/02/2015	<b>Hora:</b> 11h30	<b>Duração:</b> 1h30	<b>Local/espço:</b> Salão	<b>Recursos matérias:</b> elástico
--	--------------------	----------------------	---------------------------	------------------------------------

O		Conteúdos	Objetivos	Atividade
T	P			
11h:30'				
11:30' 11:35'	5'	Diálogo com o elemento sobre as tarefas que se vão realizar.	Motivar a participar autonomamente nas atividades	
11:40' 12h30'		Trabalho de força dos membros superiores	Desenvolver a autonomia Movimentar os membros superiores Ganhar força muscular nos membros superiores	Elástico preso ao corrimão, o individuo coloca-se de frente, puxando o elástico para si, fazendo uma adução horizontal dos braços e flexão do antebraço.  O elástico preso ao corrimão, o individuo coloca-se de costas para esse, fazendo uma adução dos ombros superiores à frente.  O elástico preso a um lado da cadeira, fazer a flexão do antebraço, trabalhando os bíceps.  O individuo segura o elástico em cada ponta, sempre com os braços em extensão, levá-los à frente, em cima e atrás da cabeça.

## Anexo 5- Proposta de projecto

### PROPOSTA DE PROJECTO

#### Objectivos

- ↪ Prática da actividade física ao ar livre;
- ↪ Relações interpessoais;
- ↪ Desenvolvimento das capacidades motoras (equilíbrio, força, coordenação, ritmo);
- ↪ Incentivar a sua prática regular;
- ↪ Proporcionar apoio técnico especializado à população;
- ↪ Promover hábitos de vida activos e combater o sedentarismo;
- ↪ Promover o bem-estar e uma boa qualidade de vida;
- ↪ Promover o contato com a natureza;
- ↪ Desenvolver a autonomia.

#### Calendarização das Etapas a realizar

Março						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Apresentação do projeto á entidade acolhedora

Marcação do percurso e escolha do local dos exercícios

Abril						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Início da construção dos exercícios

Continuação da construção dos exercícios

Início da elaboração dos cartazes

Maio						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Colocação dos exercícios nos locais definidos

Conclusão dos cartazes e distribuição

Inauguração do percurso de manutenção

### **Exercícios propostos:**

- 1- **Cordas:** Exercício já anteriormente realizado no 1º dia de estágio- Equilíbrio e Entrelaçada;
- 2- **Baloço:** Exercício já anteriormente realizado no 1º dia de estágio- Consiste em colocar-se de pé em cima do baloço- Equilíbrio;
- 3- **Barreira:** Conseguir transpor a barreira passando por cima ou por baixo. Os companheiros com dificuldades na realização de saltos ou dificuldades na flexibilidade anca/coxa passavam por baixo)
- 4- **Arco:** Pendurar com uma corda um arco numa árvore e o objetivo era passar no meio desse;
- 5- **Multsaltos:** No meio de um espaço delimitado, realizar saltos a pés juntos, pé-coxinho, skipping)
- 6- **Trave:** Exercícios de equilíbrio tais como o avião, deslocamentos, elevação de joelhos, salto a pés juntos)
- 7- **Caminhada.**

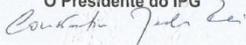
## Anexo 6- Certificados das formações

### Certificado de Participação

Certifica-se que \_\_\_\_\_ participou em regime presencial na Ação de Formação «**A Classificação e o Treino Desportivo no Andebol em Cadeiras de Rodas**», organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela Federação de Andebol de Portugal, que decorreu no dia 2 março de 2015, com a duração de 7 horas.

O Congresso com o código nº 5403781 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1,6 U.C. presenciais na componente de Formação Específica de Andebol para o Grau II.

O Presidente do IPG



**Prof. Doutor Constantino Mendes Rei**

Organização:



Politécnico da Guarda  
Instituto Politécnico da Guarda



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



# cidesd 2014

INTERNATIONAL CONGRESS OF  
**EXERCISE AND SPORTS PERFORMANCE**

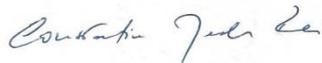
## CERTIFICATE participant

This is to certify that **Andreia Sofia Rodrigues Rita**, attended to the International Congress of Exercise and Sports Performance, held at the Polytechnic Institute of Guarda (Portugal), from the 14<sup>th</sup> to the 15<sup>th</sup> November 2014.

Polytechnic Institute of Guarda, 15<sup>th</sup> November 2014

President of the Polytechnic Institute of Guarda

(Ph.D. Constantino Mendes Rei)





## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Anabela Sofia Rodrigues Brito portador(a) do nº de identificação: 5007828 participou em regime presencial no 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda nos dias 24 e 25 de outubro de 2014, com a duração de 8 horas.

Esta ação com o nº 20473148 é creditada com 1,6 créditos para efeitos da renovação do TPTD.

O Presidente da Direção da SCPD

*Isabel Margarida Almeida de Sousa*

