



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rita Andreia Barroso Martins
Junho | 2011



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

Estágio Realizado na Empresa Hobbyvida

Orientador da ESECD: Mestre Jorge dos Santos Casanova

Orientador da Instituição Receptora: Licenciado Fernando Santos

Rita Andreia Barroso Martins

Guarda, Junho de 2011

Relatório de estágio com vista à aprovação, realizado pela discente Rita Andreia Barroso Martins na Empresa Hobbyvida, no âmbito da unidade curricular Estágio, do 3º ano do curso de Licenciatura de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, orientado pelo Mestre Jorge Casanova e tendo como orientador na instituição receptora o Licenciado Fernando Santos.

Ficha de Identificação

Discente:

Aluna Estagiária: Rita Andreia Barroso Martins

Número de aluno: 5006171

Grau: Obtenção do Grau de Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto:

Director da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Director de Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Orientador do Estágio: Mestre Jorge dos Santos Casanova;

Instituição Receptora:

Instituição Receptora: Empresa Hobbyvida

Responsável da Instituição: Prof. José Alfredo **Contacto:**965085464

Orientador Formando: Licenciado Fernando Santos;

Contactos: 969293175 **E-mail:** Hobbyvida.fsa@gmail.com

Morada da sede da Empresa: Praça Marechal Carmona, 7 F - 1º Esquerdo

Telefone: 969844332 **Fax:** 249 728 068

Código Postal: 2330-080

Localidade: Entroncamento

Local de Estágio:

Nome do Local de Estágio: Aquagym – Centro Municipal de Actividade Física

Morada: Rua do Poço Novo 2260-572 Moita do Norte

Localidade: Moita do Norte – Vila Nova da Barquinha

Contactos: 249719067 / 249720360

Data de início de Estágio: 8 de Outubro de 2010

Data de fim de Estágio: 17 de Junho de 2011

Agradecimentos

Este trabalho não teria sido possível sem a colaboração, participação e esforço de várias pessoas, tendo estas sido verdadeiramente muito valiosos.

Por estes motivos, gostaria de agradecer a todos aqueles, que de uma forma directa ou indirecta, contribuíram para que este trabalho tenha sido uma realidade.

Assim, sem qualquer ordem de preferência ou importância, quero aqui prestar os mais sinceros agradecimentos, expressando a maior gratidão e reconhecimento para com essas pessoas:

Ao Mestre Jorge dos Santos Casanova, pela coordenação, conhecimentos transmitidos e toda a disponibilidade demonstrada ao longo de todo este percurso;

Aos meus pais e ao meu irmão por todo o apoio incondicional que me deram, por todo o seu amor e carinho, uma vez que foram de uma forma incansável os meus três grandes pilares, ao longo de todo este percurso;

Ao Senhor José Alfredo Director da Empresa Hobbyvida, que se disponibilizou e aceitou-me como estagiária no Complexo de Actividade Física - Aquagym de Vila-Nova-da-Barquinha e também ao senhor Jaime Lopes encarregado das instalações pelo acolhimento e ajuda que precisei.

Ao meu coordenador da Instituição Receptora Fernando Santos, que sempre me apoiou quando necessário e se mostrou sempre receptivo em qualquer eventualidade;

A todos os professores, funcionários, vigilantes um muito obrigada pelo apoio que sempre me demonstraram;

Aos meus amigos, mais distantes, ou mais próximos e que em qualquer situação me ajudaram e apoiaram nos bons e maus momentos, acompanhando-me em todas as estas etapas, agradeço-lhes do fundo do coração todo o apoio.

Aos meus colegas de turma, um grande obrigada, por terem partilhado um leque de experiências maravilhosas. Foram umas pessoas espectaculares. Como não poderia deixar de ser tenho que destacar a Joana Vale, uma grande amiga sempre presente nos altos e baixos da vida, destes três anos.

A todos, o meu muito Obrigada!

Índice

Introdução.....	1
1. Caracterização do Concelho de Vila-Nova-da-Barquinha	4
2. Caracterização da Empresa.....	6
3. Caracterização do Local de Estágio.....	7
3.1. Actividades do Centro Municipal de Actividade Física - Aquagym	8
4. Recursos de Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym.....	9
4.1. Recursos Humanos	9
4.2. Recursos Físicos	10
4.3. Recursos Materiais	11
4.3.1. Recursos Materiais da Piscina	11
4.3.2. Recursos Materiais de Ginásio.....	12
1. Objectivos do Estágio.....	14
1.1. Objectivos Gerais	14
1.2. Objectivos específicos.....	14
2. Planeamento Anual.....	15
3. Horário da Estagiária	15
4. População Alvo.....	15
5. Actividades Desenvolvidas.....	16
5.1. Actividades Aquáticas (Natação).....	16
5.2. Actividades de Ginásio.....	19
5.3. Actividades Complementares.....	19
5.4. Quantificação das Actividades Desenvolvidas	21
1. Competências Desenvolvidas	24
2. Aspectos Positivos.....	25
3. Aspectos Menos Concretizadores.....	25
4. Metodologias Utilizadas	26
5. Aplicação Prática e Teórica durante o Estágio	26

6. Avaliação do Processo.....	28
6.1. Análise Crítica.....	28
Conclusão	32
Bibliografia.....	33
Anexos	
Anexo 1 – Planeamento Anual	
Anexo 2 – Mapa de Actividades	
Anexo 3 – Horário da Estagiária	
Anexo 4 – Ficha de Observação	
Anexo 5 – Plano de Aula	
Anexo 6 – Reflexão da Leccionação de Aula	

Índice de Figuras

Figura 1: Brasão de Vila Nova da Barquinha.....	4
Figura 2: Mapa do Distrito de Santarém	4
Figura 3: Logótipo do Hobbyvida	6
Figura 4: Logótipo do Aquagym	7
Figura 5: Actividades do Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym.....	8
Figura 6: Organograma.....	9
Figura 7: Piscina Municipal Coberta “Zêzere”.....	10
Figura 8: Piscina Municipal Coberta "Tejo"	10
Figura 9: Ginásio "Almourol”	11
Figura 10:: Material da Piscina.....	11
Figura 11: Material do Ginásio.....	12
Figura 12 Actividade de Natação - Nível Touca Amarela	17
Figura 13: Actividade de Musculação	19
Figura 14: Actividade Complementar – Manhã Aberta	21
Figura 15: Actividade de Natação – Interacção Professora - Aluna.....	24
Figura 16 Actividade de Natação - Comunicação	25
Figura 17: Actividade de Natação - Nível Touca Azul	26

Índice de Tabelas

Tabela 1: Quantificação das Actividades Desenvolvidas (natação).....	21
Tabela 2: Quantificação das Actividades Desenvolvidas (ginásio).....	22

Introdução

Quando se ingressa numa licenciatura em Desporto, vamos naturalmente enriquecendo os nossos conhecimentos ao nível das diversificadas Unidades Curriculares, com o objectivo final de um dia podermos aplicá-los na área que sempre quisemos estar: na área de desporto.

Fazem parte do plano curricular diversas Unidades Curriculares todas elas importantes, mas a que assume um carácter bastante importante e que permite a aplicação da teoria, é sem dúvida, o estágio, em que o aluno está sujeito a novas experiências e em contacto directo com os diversos desafios que lhe serão propostos, aplicando assim conhecimentos, métodos e técnicas que tenham sido adquiridos ao longo das actividades lectivas dos anos anteriores.

Para tal, o Estágio é uma oportunidade privilegiada para um futuro licenciado na área do desporto, por lhe possibilitar a aplicação, em situação real, desses mesmos conhecimentos, métodos e técnicas adquiridos durante as actividades lectivas, permitindo assim uma articulação entre a teoria e a prática profissional.

Ser técnico de Desporto exige gosto, muito trabalho, dedicação, vigilância e atenção as possíveis situações de risco nas diferentes actividades em que participa.

O motivo pelo qual se deve a escolha deste local estágio, foi pelo facto de este apresentar várias modalidades, onde se incluíam a área de natação e de ginásio, nas quais nós queríamos adquirir mais conhecimentos e competências, permitindo-nos assim o alcançar dos nossos objectivos. Por outro lado, o que nos incentivou a realizar o estágio neste local deve-se a proximidade da nossa área de residência.

Em particular, quando se trata do processo de ensino e aprendizagem, deparamo-nos com uma situação de dificuldade de aplicação de conhecimentos adquiridos, porque este processo, não é estanque, nem existem “receitas” que se possam aplicar. Ou seja, o conhecimento adquirido ajuda-nos a compreender, a aplicar e a transmitir conteúdos, mas devido à grande variedade de situações novas com que nos deparamos, dia-a-dia e com a insuficiente “bagagem” de experiências de intervenção que possuímos, compreendemos que o estágio é o verdadeiro “palco” de aprendizagem dos futuros Técnicos de Desporto.

De acordo com o dicionário da Língua Portuguesa (2011), Estágio é definido como o período de trabalho por tempo determinado para formação e aprendizagem de uma prática profissional, aprendizagem profissional.

Este relatório encontra-se dividido em três partes:

Primeiro referenciamos a contextualização do estágio, remetendo, caracterização do concelho de Vila-Nova-da-Barquinha, da empresa Hobbyvida e o local de estágio. Evidenciamos ainda as actividades do Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym e por último os recursos humanos, físicos e materiais.

Na Parte II, Actividades de Estágio, salientamos os objectivos, horário e a população que estivemos em contacto ao longo do estágio. Também enumeramos as actividades desenvolvidas e actividades complementares e, por fim, apresentamos a quantificação das mesmas.

Por último no Percurso Pessoal, descrevemos as competências desenvolvidas, aspectos positivos e menos concretizadores, metodologias de trabalho e a aplicação da teoria na prática durante o estágio. Por fim realizamos a análise crítica de todo este percurso.

Parte I

Contextualização do Local de Estágio

1. Caracterização do Concelho de Vila-Nova-da-Barquinha

O concelho de Vila Nova da Barquinha ¹ pertence ao distrito de Santarém como se pode ver na figura dois. Localiza-se na região de Lisboa e Vale do Tejo, no Médio Tejo. Situado nas proximidades da margem direita do Rio Tejo e do Rio Zêzere e limitado a oeste pelas Serras D'Aire e Candeeiros, faz fronteira a norte com o concelho de Tomar, a sul com Chamusca, a oeste com Entroncamento e Torres Novas e a este com Constância e Abrantes. No total, abrange uma área de cerca de 49,8 km² e é constituído por 5 freguesias: Atalaia, Praia do Ribatejo, Tancos, Vila Nova da Barquinha e Moita do Norte.



Figura 1: Brasão de Vila Nova da Barquinha
Fonte: <http://portalnacional.com.pt/santarem/vila-nova-da-barquinha/>

Em 2005, o concelho apresentava 7787 habitantes.

O natural ou habitante de Vila Nova da Barquinha denomina-se barquinhense.



Figura 2: Mapa do Distrito de Santarém
Fonte: <http://www.pbase.com/joseelias/image/112065336>

História e Monumentos

Vila Nova da Barquinha apresenta vestígios da Pré-História. Após a Reconquista Cristã aos árabes, a região conheceu um forte desenvolvimento: surgiram portos fluviais importantes, nomeadamente o de Tancos no século XVI.

¹ Adaptado segundo o site oficial Infopédia – Enciclopédia e Dicionários Porto Editora (2011) [http://www.infopedia.pt/\\$vila-nova-da-barquinha](http://www.infopedia.pt/$vila-nova-da-barquinha).

Em 1517, Tancos foi elevado a Vila, enquanto Barquinha só o conseguiu no século XVIII. Do património arquitectónico da região, é de realçar o Castelo de Almourol, que teve origem numa fortaleza e constituiu lugar de defesa na história dos Templários.

Existem também algumas igrejas e capelas, nomeadamente a Igreja Matriz de Atalaia, a Capela do Senhor Jesus, a Capela de N. Sra. dos Remédios, a Capela de Roque Amador; as Capelas das Madeiras e das Limeiras, o cais e a antiga Igreja da Misericórdia (1585) em Tancos, a Igreja do Convento de N. Sra. do Loureto, obra de D. Álvaro Coutinho, 1.º Conde do Redondo.

A mais antiga Praça de Touros do país, que data do século XIX, constitui, de igual forma, um importante monumento do concelho.

Tradições, Lendas e Curiosidades

A 13 de Junho decorre a Grande Feira de Vila Nova da Barquinha. O concelho é palco de espectáculos populares, nomeadamente a Festa de Toiros que tem lugar na centenária Praça de Touros; o folclore ribatejano, dançado aos sábados e domingos desde Maio a Outubro, na Quinta do Lagarito.

O Feriado Municipal ocorre a 13 de Junho.

O artesanato é essencialmente constituído pela cestaria (Pedregoso), olaria (Atalaia) e vitrais (Praia do Ribatejo).

Economia

O sector de actividade mais importante é o terciário ligado ao turismo e aos aquartelamentos militares de Tancos.

O sector industrial tem uma longa tradição na área e favorece o desenvolvimento do sector terciário. Das várias indústrias destacam-se as indústrias transformadoras de azeite, serralharia, pirotecnia e as indústrias de olaria, cerâmica e tanoaria.

A agricultura tem pouca importância económica no concelho, devido à existência de uma reduzida superfície agrícola. A maior parte das explorações encontram-se cultivadas com produtos hortofrutícolas e o olival é predominante em toda a região. A nível da pecuária, a criação de gado suíno é predominante, seguida da de ovino.

2. Caracterização da Empresa

A origem da empresa Hobbyvida² advém do conjunto de práticas anteriores dos seus responsáveis, nos meios educativos, desportivos e socioculturais. Estas práticas e conhecimentos profundos enraízam nas autarquias, nos clubes, nas escolas, nas instalações desportivas, nos espaços naturais, nas unidades de turismo e nas dinâmicas sociais mais significativas de todos estes âmbitos.



Figura 3: Logótipo do Hobbyvida
Fonte: <http://www.hobbyvida.pt/>

O Hobbyvida fundamenta o seu objecto de acção, nas ciências da Educação, do Desporto, da Gestão, das Expressões e das Artes, da Economia e Finanças, da Sustentabilidade Ambiental. No contexto de uma sociedade sempre em mudança e transformação, surge o projecto Hobbyvida, fortemente enraizado na realidade do nosso país.

Este é antes de mais, um projecto de profissionais devidamente motivados e habilitados no objecto principal da mesma, que transportam um conjunto de experiências profissionais e preparação académica, com muitos anos de provas dadas e disponíveis, para empreender, em conjunto com os seus clientes e parceiros, de forma a transformar e a inovar, nas soluções, nos processos e nos resultados desejados. Enquanto projecto empresarial, surge em 2006 sob consultoria e apoio do programa "ApoiarMicro", promovido pela NERSANT (Núcleo Empresarial da Região de Santarém), tendo sido considerado um dos projectos mais promissores, apresentados na altura.

Os modelos de Gestão Concessionada ou Prestação de Serviços, é adaptada a cada contexto específico, assim sendo, o Hobbyvida tem como principais objectivos:

- Desenvolver e analisar as necessidades regulamentares legais e restantes normas federativas, necessárias a um bom funcionamento futuro da instalação;
- Preparar e cuidar de toda a estrutura necessária não só à inauguração como a promoção e funcionamento;
- Trabalhar em conjunto com os técnicos, na escolha das melhores soluções construtivas, de escolha de equipamentos e aconselhamento de soluções adaptadas à realidade que se pretende;
- Realizar todos os estudos de mercado e de estimativa de custos em relacionamento directo com os principais fornecedores de produtos e equipamentos especializados;

² Adaptado segundo o site oficial da empresa Hobbyvida (2011) <http://www.hobbyvida.pt/index.php?/empresa/>

- Organizar a formação integral de todos os recursos humanos necessários nas diferentes áreas de funcionamento da instalação;
- Preparar programas e projectos de gestão que permita tomar as melhores decisões;
- Preparar planos de gestão de acordo com a realidade, no sentido de uma correcta rentabilização das instalações;
- Procurar e seleccionar no mercado local, regional ou nacional, os profissionais com melhores características.
- Responsabilizar qualidade de toda a programação técnico - pedagógica das actividades;
- Realizar a Direcção Técnica de toda a utilização dos planos de água ou outros espaços de prática desportiva existentes, garantindo a qualidade pedagógica das actividades oferecidas;
- Responsabilizar pela acção e desempenho de todos os técnicos em serviço, buscando as melhores opções de recrutamento, substituição e formação;
- Produzir diferentes pareceres de ordem técnica e de análise à necessária gestão e melhoria contínua das instalações;
- Assumir se necessário, a gestão integral das instalações em directa dependência do Promotor ou titular (públicos ou privados) da Instalação;
- Promover planos de formação adaptados ao contexto da sua instalação;
- Gerir os recursos humanos da sua instalação, priorizando a sua fidelização à sua instalação, missão e objectivos.
- Coordenar e supervisionar em grande proximidade, todo o desempenho dos serviços.

3. Caracterização do Local de Estágio

As instalações do Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym, são propriedade da Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha. A empresa Hobbyvida é responsável por toda a gestão técnica do complexo.

As actividades do Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym, são desenvolvidas em dois complexos, o complexo da Piscina Municipal “Zêzere” e o complexo da Piscina Municipal “Tejo” onde se insere o Ginásio “Almourol”.



Figura 4: Logótipo do Aquagym

Fonte: <http://www.cm-vnbarquinha.pt/pt/conteudos/floati ngNav/viver>

3.1. Actividades do Centro Municipal de Actividade Física - Aquagym

O Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym, proporciona aos seus utentes, actividades ao nível da escola de natação, *fitness* aquático, ginásio e SPA. Como podemos verificar na figura cinco, em relação às actividades referidas convém salientar, enumerando os serviços prestados à comunidade em diferentes valências que passamos a indicar:

✚ Escola de Natação:

- Natação para bebés;
- Natação para jovens;
- Natação para adultos;
- Natação adaptada;
- Multiactividades Jovens;
- Natação Livre;
- Natação Competição;
- Fisioterapia em Meio Aquático;



✚ Fitness Aquático

- Hidroginástica;
- Hidrobike;
- Aqua Deep;



✚ Ginásio:

- Aulas de Grupo;
- *CardioFitness* / Musculação;



✚ SPA

- Jacuzzi;
- Sauna;
- Banho Turco;
- 3 Duches térmicos;
- Sala de Massagem e Relaxamento



Figura 5: Actividades do Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym
Fonte: Própria

4. Recursos de Centro Municipal de Actividade Física – Aquagym

Os recursos do Aquagym que vamos dar evidência são os recursos humanos, recursos materiais e recursos físicos.

4.1. Recursos Humanos

Como podemos verificar na figura seis, o organograma está esquematizado de uma forma simplificada e dividido em duas partes: responsáveis da Câmara Municipal da Barquinha, e corpo técnico da empresa Hobbyvida, sendo nesta que nos inserimos. Descrevemos os recursos humanos que actuam directamente intervindo nas actividades aquáticas e ginásio promovendo o funcionamento eficaz e de qualidade são:

O encarregado, cuja responsabilidade incide na atenção à manutenção e funcionamento das instalações;

O Director Técnico do complexo;

O Coordenador, a quem cabe a orientação técnica e organizativa das actividades em parceria com os professores.

Os técnicos, os quais tem como função a leccionação, das aulas estipuladas;

Os Vigilantes, são os responsáveis pela vigilância da piscina, orientação dos utentes das regras de utilização do espaço e ainda, responsáveis pela manutenção das máquinas da piscina.

Coordenador do Ginásio, tem a responsabilidade da orientação técnica e organizativa em parceria com os instrutores;

Instrutores a quem cabe, orientar e acompanhar os utentes ao longo do treino;

Professores das Aulas de Grupo, que assumem o controlo do funcionamento das aulas que lhe são conferidas;

Recepcionistas, executam o serviço administrativo.

Os funcionários de limpeza são quatro e cumprem as suas tarefas de limpeza nos dois edifícios existentes no Aquagym;

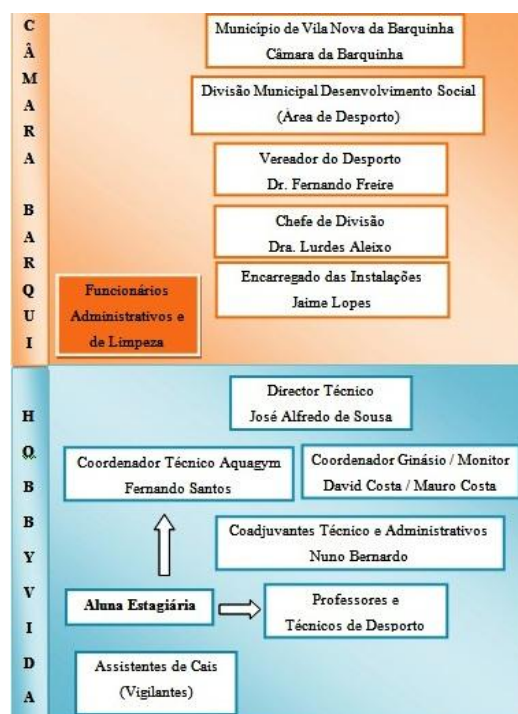


Figura 6: Organograma
Adaptado de Jaime Lopes

4.2. Recursos Físicos

Os espaços que constituem o Complexo do Centro Municipal Actividade Física – Aquagym são:

Piscina Municipal Coberta, denominada “Zêzere”, como podemos ver na figura sete.

A cuba do tanque de aprendizagem tem dimensões de 16,60m x 10m e uma profundidade de variação regular entre 90cm a 1,35m;

A piscina contém ainda outros espaços como uma sala de espera, uma recepção, gabinete restrito aos professores e vigilantes, enfermaria, balneário dos utentes, área para assistir às aulas, espaços de arrumação dos materiais e acesso as instalações mecânicas.



Figura 7: Piscina Municipal Coberta “Zêzere”
Fonte: Própria

Piscina Municipal Coberta, denominada de “Tejo”, como podemos ver na figura oito, neste edifício se conjugam diferentes zonas de prática desportiva não exclusivamente actividades aquáticas.

A cuba da piscina constituída por um tanque de 25m x 12,50m, cumprindo a regulamentação oficial da Federação Portuguesa de Natação, e com profundidade contínua de 1,80m e por uma área de equipamentos de SPA (Hidromassagem, Banho Turco, Sauna, Sala de Massagens e local de descanso) devidamente implantado no cais.



Figura 8: Piscina Municipal Coberta “Tejo”
Fonte: Própria

O edifício contém outros espaços envolventes como, uma sala de espera, recepção, zona bar com televisão, gabinete restrito aos professores e vigilantes, enfermaria, arrecadação de materiais e acesso as instalações mecânicas.

A **Zona de Actividade Física de Ginásio** – denominado “Almourol”, situado no primeiro andar das instalações, é constituído por uma sala com aparelhos de musculação, como é visível na figura nove, de pesos livres, de *cardiofitness*, área para actividades de grupo; um gabinete de Avaliação Física e Saúde com valências destinadas ao apoio médico e arrecadação de materiais.



Figura 9: Ginásio "Almourol"
Fonte: Própria

4.3. Recursos Materiais

Em relação aos recursos materiais, iremos dar ênfase, aos que são referentes às piscinas e ao ginásio.

4.3.1. Recursos Materiais da Piscina

Nos recursos materiais para a prática de natação, hidroginástica, fisioterapia no meio aquático e *hidrobike*, como se pode verificar na figura dez. Existem na piscina: *pull-boys*, placas grandes, média e pequena, “esparguetes” halteres, halteres planos, colchões flutuantes de várias dimensões, arcos, balizas flutuantes (mini-polo), rede flutuante (vólei), cestos flutuantes (basquetebol), escorregas, bolas mini-polo, bolas normais, barbatanas, braçadeiras, *step's*, cintos flutuantes (hidroginástica), aquafinos, caneleiras, material didáctico (brinquedos flutuantes), bicicletas (*hidrobike*) e sistema de som.



Figura 10:: Material da Piscina
Fonte: Própria

4.3.2. Recursos Materiais de Ginásio

Nos recursos materiais na parte do ginásio para a prática de Musculação, *Cardiofitness*, e Aulas de Grupo (*Step*, Aeróbica, Pilates, Ginástica Localizada e de Manutenção, *Kombat* e *Spinning*) como vemos na figura onze são existentes os seguintes materiais: colchonetes, bolas fitball, steps, aparelho para os abdominais, pesos para os calcanhares, balança bioimpedância, caixa (teste de flexibilidade), passadeiras, bicicleta verticais e horizontais, elípticas (*Step*), remos, bicicletas *spinning*, máquinas de musculação, pesos livres, televisões e sistema de som.



Figura 11: Material do Ginásio
Fonte: Própria

Parte II
Actividades do Estágio

1. Objectivos do Estágio

Os objectivos do nosso estágio estão divididos em objectivos gerais e específicos.

1.1. Objectivos Gerais

- Adquirir experiência nas práticas desportivas aquáticas e em ginásio;
- Obter noções essenciais, correcções dos gestos técnicos e tomar conhecimento dos diferentes níveis de aprendizagem;
- Contactar com várias faixas etárias de modo a saber lidar com cada situação, tanto para com as crianças como para os adultos afim de proceder correctamente com as diferentes populações, de modo coerente adequando a prática de cada um;
- Aplicar conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas ao longo da minha formação académica.

1.2. Objectivos específicos

- Ser observador para intervir e corrigir;
- Apoiar os docentes da instituição nas aulas de modo a intervir quando necessário;
- Ser bom ouvinte, ouvir perspectivas e sugestões favoráveis, quer pessoais ou técnicas;
- Escolher a metodologia mais adequada para as turmas em causa;
- Desenvolver a capacidade de improvisação;
- Saber planear uma aula estabelecendo os mais diversos exercícios, sabendo aplicá-los e corrigi-los através de *feedback* para mais tarde leccionar;
- Conseguir ter uma postura dinâmica;
- Ser autónomo.

2. Planeamento Anual

O planeamento anual, sofreu alterações ao longo do período de estágio. Estas alterações, foram positivas, porque nos permitiram ingressar no ginásio e participar nas actividades complementares. O planeamento anual encontra-se no anexo número um, e os mapas das actividades semestrais encontram-se no anexo número dois.

3. Horário da Estagiária

Os horários do nosso estágio, foram divididos em primeiro semestre e segundo semestre, tendo sido sempre estabelecidos pelo orientador da Instituição Receptora Fernando Santos, como podemos ver no anexo número três e no dossier.

Assim, em ambos os semestres, os horários foram divididos em três dias: quinta e sexta-feira de manhã no ginásio, e de tarde na piscina, ao sábado apenas de manhã no ginásio.

Estes horários, foram sempre muito flexíveis porque embora definidos, ocorreram sempre alterações ao longo do período de estágio.

4. População Alvo

Ao longo do estágio grande é a diversidade de pessoas com quem lidamos, uns mais novos, em fase de crescimento, já outros em fase de envelhecimento. Como técnicos de desporto cabe-nos a nós ter conhecimentos suficientes para trabalhar com todas as faixas etárias, tanto nos aspectos físicos e motores como também componentes sociais, culturais e psicológicos.

No local onde estagiámos, tem uma diversidade de faixas etárias, visto que o nosso estágio foi realizado em duas valências diferentes, natação e ginásio, onde a população alvo difere.

A população alvo, com a qual contactamos nas actividades aquáticas foi sobretudo, crianças com idades compreendidas entre os três e dezasseis os anos e no que diz respeito à parte de ginásio, estivemos em contacto com adultos.

Para finalizar, o Complexo do Aquagym, tem um número que ronda os 1000 utentes.

5. Actividades Desenvolvidas

As actividades que desenvolvemos ao longo do percurso de estágio focaram-se em duas valências: natação e ginásio.

Na área da natação as tarefas que foram definidas no início do estágio incidem sobre a intervenção e leccionação.

A fase de intervenção foi desenvolvida ao longo de todo o estágio. Nesta fase, realizámos correcções dos gestos técnicos, demos *feedbacks* e dependendo do professor titular leccionávamos uma parte da aula (activação funcional, parte principal ou final), ou alguns exercícios, sendo isto tarefa definida no início da aula pelo professor sem qualquer planificação prévia. As nossas intervenções foram efectuadas dentro da água (nível de aprendizagem) e no cais da piscina (nível de aperfeiçoamento).

Na fase de leccionação autónoma, ou seja, fase em que podemos colocar à prova as nossas metodologias, foi-nos estabelecido a leccionação de quatro aulas de natação. Para cada uma das aulas que leccionámos, realizámos uma planificação encontra-se no anexo número cinco e a respectiva reflexão no anexo número seis.

Para além disto, é importante salientar que apesar de não estar definido realizámos excepcionalmente uma observação encontra-se no anexo número quatro de uma aula de natação devido ao reduzido número de alunos da turma.

Em relação às actividades de ginásio estivemos a observar os instrutores e também entrevistamos com os utentes.

5.1. Actividades Aquáticas (Natação)

As actividades da natação, eram distribuídas por níveis de aprendizagem e aperfeiçoamento. Para cada um dos níveis a cor da touca difere, queremos com isto dizer, que cada um dos níveis é simbolizado por cores diferentes.

Os níveis que a instituição apresenta são distribuídos seguindo uma sequência lógica, desde a aprendizagem ao aperfeiçoamento. Assim os níveis existentes, tendo em conta a cor da touca são: Touca Branca, Azul, Amarela, Laranja, Vermelha, Verde e Cinzenta. É importante salientar que nos níveis que estivemos inseridos ao longo do período de estágio, contactamos sempre com a mesma turma.

Dos níveis anteriormente apresentados estivemos em contacto com:

Touca Azul – Familiarização/ Adaptação ao Meio Aquático

Trabalhámos com este nível ao longo de todo o estágio e estivemos em contacto directo, ou seja, em intervenção (dentro da água).

A turma que com a qual contactámos, era constituída por onze alunos com idades compreendidas entre os três e os quatro anos.

As tarefas que desenvolvemos nesta turma foram sobretudo correcção e auxílio na execução dos gestos técnicos e dar *feedbacks* aos alunos.

Este nível tem como objectivo primordial a adaptação ao meio aquático, mediante situações recreativas de ensino e aprendizagem que possibilite um agradável contacto com a água;

Touca Amarela – Adaptação ao Meio Aquático

Estivemos em interacção com este nível ao longo de todo o período de estágio. Os alunos que constituem a turma deste nível eram quinze, com idades compreendidas entre os cinco e os oito anos.

As tarefas que desempenhamos nesta turma foram sobretudo de intervenção. Intervenção esta que foi realizada dentro da água e que recaíram sobretudo no auxílio da execução dos exercícios e correcção dos gestos técnicos.

O objectivo geral deste nível é a adaptação ao meio aquático, com exploração máxima dos domínios de aprendizagem, preparação para o ensino em profundidade.



Figura 12 Actividade de Natação - Nível Touca Amarela
Fonte: Madalena Cachado

Touca Laranja – Iniciação às Técnicas Alternadas (*crol* e *costas*)

Acompanhámos este nível durante todo o primeiro semestre e estivemos sempre em intervenção directa, ou seja, dentro de água.

A turma com a qual estivemos em contacto era constituída por catorze alunos com idades compreendidas entre os nove e os dez anos de idade. A nossa intervenção neste nível incidiu sobretudo na correcção dos gestos técnicos e auxílio na realização dos exercícios.

O objectivo geral, para os alunos deste nível natatório, recaíram sobre aprendizagem das técnicas *crol* e *costas* (posição do corpo, acção de pernas, respiração e recuperação aérea), controlando o equilíbrio do corpo e coordenação a respiração com movimentos propulsivos de pernas e braços;

Touca Vermelha – Aprendizagem das técnicas alternadas – iniciação à técnica de bruços

Com este nível estivemos em contacto apenas durante o segundo semestre.

A turma que estivemos em interacção era constituída por dez alunos, com idades compreendidas entre os dez e os treze anos de idade.

As nossas tarefas recaíram sobretudo na intervenção da leccionação da aula. Esta intervenção era realizada do cais da piscina, acompanhando lateralmente os alunos na execução dos exercícios, efectuando algumas correcções necessárias dos gestos técnicos dando-lhes *feedbacks*.

O objectivo deste nível de aprendizagem era consolidar as técnicas de *crol* e costas (posição do corpo, acção de pernas e respiração, recuperação aérea e geração dos apoios propulsivos), aprendizagem da técnica de bruços (posição do corpo, movimento ondulatório com acção de braços, movimento ondulatório com acção de braços e tempos respiratórios, movimento ondulatório com acção de braços, tempos respiratórios e acção de pernas;

Touca Verde – Consolidação das técnicas alternadas, aperfeiçoamento e consolidação da técnica de bruços e iniciação à técnica de mariposa.

Seguimos este nível apenas durante o segundo semestre. Neste nível estivemos sobretudo em intervenção directa com os alunos, acompanhando-os lateralmente ao longo do cais da piscina na execução dos exercícios, dando-lhes *feedbacks* sempre que necessário.

Esta turma era constituída por catorze alunos, com idades compreendidas entre os treze e os dezasseis anos.

Neste nível de aperfeiçoamento, os objectivos incidiam na consolidação das técnicas de *crol* e costas (sincronização de movimentos), e de bruços (posição do corpo, movimento ondulatório com acção de braços, movimento ondulatório com acção de braços e tempos respiratórios, movimento ondulatório com acção de braços, tempos respiratórios e acção de pernas).

O objectivo geral deste nível era a aprendizagem da técnica de mariposa, controlado o equilíbrio do corpo coordenando a respiração e com os movimentos propulsivos de pernas e braços.

5.2. Actividades de Ginásio

Em relação às actividades desenvolvidas na área de ginásio evidenciaram-se sobretudo na sala de exercício: *cardiofitness* e musculação. Estivemos inseridos nestas actividades ao longo de todo o período de estágio.

As nossas tarefas incidiram sobretudo na observação dos instrutores e intervenção com os utentes. As observações aos instrutores foram direccionadas a fim de observar como este efectuava os procedimentos no ginásio. Inicialmente realizava-se uma avaliação física aos utentes que surgiam pela primeira vez, como o instrutor fazia o acompanhamento destes, a comunicação e as correcções das posturas. Ao nível das intervenções que começamos a efectuar gradualmente e de forma autónoma foram direccionadas, numa primeira parte de ganhar afinidade com os utentes para que estes se acostumassem a nós, mais tarde tínhamos a preocupação de perguntar como se estavam a sentir, se estavam a sentir dificuldades em algum exercício, se o treino estava a correr bem, corrigirmos posturas, e por fim completando com o que foi anteriormente dito a auxiliarmos na orientação do treino previamente definido pelo instrutor do ginásio, incentivando-os e motivando-os para o treino.



Figura 13: Actividade de Musculação
Fonte: Própria

Para além destas tarefas, é importante referir, que apesar de não estar definido efectuamos quatro observações de aulas de grupo (aeróbica e pilates).

5.3. Actividades Complementares

No segundo semestre foi-nos proposto a integração e participação directa nas actividades da instituição, na qual nós aceitamos mostrando assim o nosso interesse e a nossa disponibilidade, em querer participar em actividades extras para experienciar outro tipo de actividades.

Realizámos assim no segundo semestre, duas actividades complementares, tendo estas sido organizadas e estruturadas de modo diferente e também com objectivos distintos.

Estas actividades, destinaram-se aos utentes do Centro Municipal de Actividade Física - Aquagym de forma a proporcionar experiências diferentes, sendo um dia, para se divertirem e poderem experimentar outros tipos de actividades.

Deste modo o coordenador, fez a distribuição dos professores/instrutores entre os dois complexos da instituição: no primeiro contêm apenas a piscina “Zêzere” (tanque de aprendizagem), e no segundo complexo encontra-se a piscina “Tejo” e o ginásio “Almourol” para o decorrer das actividades.

Ficamos inseridos na parte da natação na piscina “Zêzere” tendo a função de intervenção (dentro de água) com os alunos em ambas as actividades, mais especificamente com níveis de aprendizagem (touca azul, touca amarela e touca laranja), realizando assim correcções dos gestos técnicos, auxílio na execução dos exercícios, dando-lhes sempre *feedbacks*. Nestas actividades tínhamos então o preparo de divertir os alunos, logo fomos sempre muito descontraídos fazendo com que estes aproveitassem para se divertir e desfrutarem dos momentos de lazer, não tendo uma postura tão rigorosos como nas aulas.

Passamos então a descrever as duas actividades realizadas:

“Aquapáscoa”

A primeira actividade complementar realizou-se no dia 16 de Abril de 2011.

Esta actividade deu-se o seu iniciou às 8:00 da manhã com o fim de proceder à preparação de toda área da piscina. Revendo o material necessário assim como, para que os professores se preparassem revendo todo o programa previsto. A actividade teve início no final depois de estar tudo preparado.

O objectivo da actividade, foi proporcionar aos utentes a realização de jogos lúdicos – recreativos da época festiva em causa, a Páscoa. Só os utentes da piscina puderam participar nestas actividades complementares. A actividade teve essencialmente carácter prático, dando-se por concluída por volta das 13:00 horas.

“Manhã Aberta”

A segunda actividade complementar realizou-se no dia 21 de Maio de 2011.

A actividade teve início às 8:00 da manhã para se efectuar os preparativos necessários, e rever todo o conjunto do programa previsto. Esta actividade teve como objectivo proporcionar um dia diferente aos alunos, para que estes pudessem levar um acompanhante, contribuindo assim para o aumento de discentes. Na organização desta actividade tivemos de ter em atenção os acompanhantes que os utentes traziam porque podiam não saber nadar, tornando-se assim um foco da nossa atenção.

Nesta actividade estivemos, a intervir (dentro da água) como é visível na figura catorze com os alunos explicando-lhes as tarefas a serem desenvolvidas e auxiliando-os na execução das actividades propostas.



Figura 14: Actividade Complementar – Manhã Aberta

Fonte: Madalena Cachado

Com estas duas actividades, desenvolvemos mais experiência de como intervir com os alunos dentro de água, contribuindo assim para uma aquisição de experiência, adquirir conhecimentos e ao mesmo tempo ganhar a confiança dos nossos alunos.

5.4. Quantificação das Actividades Desenvolvidas

Na seguinte tabela, podemos observar a quantificação das aulas na área da natação. Estas foram divididas pelos diferentes níveis, tendo em conta a fase de observação, intervenção/co-leccionação, leccionação e actividades complementares realizadas ao longo do estágio.

Natação	Observação	Intervenção/ Co-Leccionação	Leccionação	Total
Touca Azul		24	1	25
Touca Amarela		32	1	33
Touca Laranja	1	46		47
Touca Vermelha		11	1	12
Touca Verde		12	1	13
Actividades Complementares		2		2
Total	1	127	4	132

Tabela 1: Quantificação das Actividades Desenvolvidas (natação)

Na seguinte tabela podemos observar a quantificação das horas na sala de exercício (sala de musculação e sala de *cardiofitness*). A quantificação das horas engloba a fase de observação e de intervenção, uma vez que podíamos estar em contacto com ambas as fases.

Para além das actividades estabelecidas, realizamos observações às aulas de grupo, não estando estas quantificadas em termos de horas mas em quantidade de aulas.

Ginásio	Observação	Intervenção
Sala de Exercício	217 horas	
Pilates	2	
Aeróbica	2	

Tabela 2: Quantificação das Actividades Desenvolvidas (ginásio)

Parte III

Percurso Pessoal

1. Competências Desenvolvidas

No decorrer destes três anos de aprendizagem constante na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto aprendemos, a nível teórico, como deveria ser e, como deveria actuar na prática um técnico desportivo e as qualidades e competências a desenvolver para se alcançar o sucesso numa sessão de treino/aula.

Porém, apenas durante o estágio curricular verificámos se conseguimos realmente, reunir todos os elementos necessários para desenvolvermos com sucesso as nossas actividades. Durante o estágio desenvolvemos algumas competências que fomos adquirindo com a prática, com a experiência, salientando a capacidade de comunicação e a confiança.

Percebemos e assimilámos o sentido da responsabilidade que é necessário ter quando estávamos no papel de professor/instrutor. É importante transmitir e demonstrar aos nossos alunos que somos um modelo a seguir e que temos competências para desempenhar as funções que nos foram confiadas e solicitadas pela instituição receptora. Assim, seremos agentes activos na instituição, contribuindo para a promoção e visibilidade da mesma.

No que concerne aos materiais, tentámos ser sempre cuidadosos, organizados e eficazes, esforçando-nos para que as aulas fossem profícuas e rentáveis.

O aspecto principal e que mais desenvolvemos relaciona-se com o poder de comunicação, pois é extremamente importante a forma como comunicamos. Foi de tal forma preponderante para um melhor desenvolver de interacções notórias com a experiência adquirida ao longo do estágio com diálogos, com os utentes da instituição, foi um enriquecimento, tanto ao lidar com as crianças assim como com os adultos. Foi um factor fundamental que tentámos ao máximo aproveitar para aperfeiçoar este aspecto relacional, como podemos ver na figura quinze, para agora, com menos dificuldade conseguirmos comunicar e interagir mais com os alunos.



Figura 15: Actividade de Natação – Interacção Professora - Aluna
Fonte: Madalena Cachado

2. Aspectos Positivos

Um dos aspectos positivos foi o facto de termos estabelecido boas relações interpessoais. Criámos boas relações com os professores/instrutores, o que fez com que estes nos introduzissem nas aulas de uma forma bastante positiva, deixando-nos mais à vontade e integrando-nos de forma mais rápida no meio e com os alunos. Os professores, deram-nos sempre um grande apoio em todas as tomadas de decisão que partiam da nossa iniciativa, facultando-nos sempre *feedbacks* necessários para que evoluíssemos como técnicos de desporto.

O promover e fomentar a capacidade de comunicação foi outro aspecto bastante importante que o estágio nos proporcionou, sendo fundamental em todo o processo de ensino e aprendizagem como podemos verificar na figura dezasseis.



Figura 16 Actividade de Natação - Comunicação
Fonte: Madalena Cachado

Outro factor que constituiu um desafio para nós, foi o desenvolver da capacidade de improvisar este foi um factor extremamente positivo já que, muitas das vezes foi-nos solicitada a intervenção e tivemos de intervir sós. Foi-nos por vezes solicitada a leccionação da activação funcional, da parte principal ou da parte final das aulas. Estas partes da aula foram leccionadas sem planificação prévia.

Contudo, achamos que desempenhámos esse papel de forma positiva.

Futuramente, no exercício da profissão de técnicos de Desporto todas as aprendizagens até aqui feitas, serão importantes. Retirar o mais possível de uma situação prática, em que lidávamos com os alunos de forma directa e se lidava com os nossos medos iniciais e tentámos explorar, muitas vezes, caminhos e formas de agir que antes não tínhamos a ideia plena que existissem, foi extremamente enriquecedor, quanto mais conhecimento e aprendizagem se poder extrair destas experiências, melhor será o nosso desempenho a partir daí.

3. Aspectos Menos Concretizadores

Com o término do estágio, pensamos que um dos aspectos que, na nossa opinião, poderia ter sido melhor concretizado seria, o termos adoptado as nossas metodologias e conhecimentos que adquirimos durante a nossa licenciatura mais vezes e mais cedo, não apenas na semana de avaliação, porque poderíamos ter sido acompanhados na análise das nossas prestações realizando logo reflexões, para mais tarde esses aspectos serem melhorados.

4. Metodologias Utilizadas

Raramente tivemos oportunidade de utilizar as nossas próprias metodologias de trabalho, dado que foram poucas as vezes que os professores nos solicitaram planos de aulas ou algum tipo de planificação prévia de trabalho, logo, não pudemos explorar nem fazer experiências sobre os nossos métodos de trabalho.

Apenas tivemos a oportunidade de observar diferentes tipos de metodologias utilizadas por cada professor/instrutor e aplicar os respectivos planos deles.

Sempre que nos cabia a nós intervir, fazíamos-lo recorrendo à nossa capacidade de improvisação, como por exemplo, realizando a leccionação da activação funcional, da parte principal, da parte final das aulas, ou então, quando o professor estava constantemente a intervir com o mesmo aluno, nós acabávamos por tomar o comando da aula realizando exercícios de acordo com as características da turma e o nível em questão. Quando isto acontecia, tentávamos estabelecer sempre uma boa relação com os alunos nas aulas e fora delas, como podemos ver na figura dezassete, porque pensamos que é fundamental no processo ensino e aprendizagem que os discentes se sintam à vontade, com confiança e empatia com os professores/instrutores.

Dadas as características e dos diferentes tipo de população, tanto crianças como adultos, tentámos sempre adequar a linguagem e utilizá-la de forma correcta, simples e objectiva aquando da transmissão de *feedbacks*. Para complementar a transmissão verbal exemplificávamos os exercícios.



Figura 17: Actividade de Natação - Nível Touca Azul
Fonte: Madalena Cachado

5. Aplicação Prática e Teórica durante o Estágio

Ao longo do estágio, várias foram as vezes, que nos fomos deparando com situações práticas, nas quais já tínhamos abordado teoricamente.

Em Pedagogia do Desporto, de todos os estilos de ensino normalmente aplicámos o estilo de ensino por comando (natação) e o ensino por tarefas (no ginásio). Percebemos realmente a importância dos bons *feedbacks*, quer seja na quantidade, quer na qualidade. A escolha dos estilos de ensino foi de acordo com a população alvo (crianças ou adultos) e com as actividades que desenvolvemos, a natação e o ginásio.

Mais uma vez, na Pedagogia do Desporto abordamos o erro (teoricamente) e ao, termos contacto com diferentes tipos de população com quem trabalhámos no estágio, vimos na realidade, como este é importante. Errar é normal no processo de ensino e aprendizagem, porque só assim é que aprendemos e reflectimos sobre o que fizemos. Embora este esteja sempre em constante evolução, ele é algo natural no ser humano, que faz parte de cada um de nós. Foi também, um elemento fundamental na elaboração dos planos de aula, nas fichas de observações, fornecendo-nos uma “bagagem” teórica que ao longo do estágio tivemos que aplicar.

O facto de no nosso estágio, termos tido uma postura mais activa nas actividades aquáticas, a Unidade Curricular de Desportos Individuais (natação), permitiu-nos ter noções básicas da natação, e uma linguagem mais técnica.

A Psicologia do Desporto, é uma mais-valia na área do desporto e, como nós estamos ligados a áreas distintas (natação e ginásio), temos que, ter uma visualização mental, que nos permita, fora do contexto prático, esquematizar na nossa cabeça o que se vai desenrolar e sermos capazes de tomar decisões acertadas perante imprevistos ou situações que possam ocorrer. Devemos saber motivar as pessoas, uma vez que a motivação extrínseca é desenvolvida pelo meio em que o sujeito se insere e assim, cabe-nos a nós, manter os alunos motivados proporcionando-lhes um bem-estar e um clima de aula propício à aprendizagem, porque os índices de motivação variam de pessoa para pessoa.

A Unidade Curricular de Saúde Nutrição e Desporto, é de extrema importância para nós que também estávamos ligados a área de ginásio, é importantíssimo saber prescrever o treino adequado as pessoas, fazendo-lhes uma avaliação inicial quando surgem junto de nós.

Uma das situações com que nos deparámos ao longo do estágio e em que tivemos necessidade de aplicar os conhecimentos adquiridos na Unidade Curricular Actividade Física Adaptada foi o facto de, numa turma de nível já bastante avançado, termos uma aluna com limitações motoras. Para esta situação tivemos o cuidado de realizar um plano de aula, tendo em conta as suas limitações, de modo a que os objectivos fossem alcançados por todos de uma forma satisfatória.

Visto isto, todos os dias do estágio foram um desafio, com diferentes situações que já tinham sido abordados no ensino. Ao longo do estágio lidámos com diferentes turmas, diferentes casos e diferentes alunos em diferentes contextos daí, a necessidade de sermos moldáveis aos diferentes estados de espírito dos discentes e docentes para conseguirmos obter o sucesso no controlo da turma.

6. Avaliação do Processo

6.1. Análise Crítica

O planeamento é uma das tarefas fundamentais da actividade do técnico de desporto, pois contém em si próprio, as diferentes variáveis e premissas que permitem controlar e, de alguma forma, prever e auxiliar o processo ensino e aprendizagem, tornando-o num verdadeiro guião.

Vamos então falar detalhadamente em relação às actividades desenvolvidas, e como foi a nossa integração, as dificuldades que tivemos, assim como os aspectos positivos.

As actividades que desenvolvemos, dividiram-se em duas valências: actividades aquáticas mais propriamente na natação, onde estivemos em constante intervenção e leccionação desde o primeiro dia, tendo apenas realizado uma observação. No ginásio, mais propriamente, na sala de musculação e sala de exercício tivemos sempre em observação inicialmente, e mais tarde fomos gradualmente começando a intervir cada vez mais de forma autónoma.

Em relação às actividades propriamente ditas, foram estruturadas de maneiras diferentes uma vez que, nas actividades aquáticas na piscina “Zêzere”, desde o primeiro dia estivemos em contacto com os alunos e os professores durante as aulas. Trabalhámos com as turmas de aprendizagem, em que todos os professores estão dentro de água a acompanhar os alunos e nós não fomos excepção, automaticamente tivemos que ter sempre a capacidade de acompanhar e intervir quando necessário.

No início não foi muito fácil pois sentimos, receio de errar, porque tínhamos de observar o professor e, ao mesmo tempo corrigir ou ajudar os alunos na execução dos exercícios. O medo de não estar a realizar com correcção as nossas funções de “professor auxiliar” era muito mas, com o tempo, isso foi sendo ultrapassado até porque, o professor sempre nos apoiou e sempre esteve atento de forma a corrigir-nos ou a dar sugestões para que tentássemos fazer da forma mais correcta, como por exemplo, em relação às ajudas prestadas às crianças durante a realização dos exercícios de adaptação ao meio aquático pois, inicialmente, tínhamos dificuldades tanto em nos posicionarmos face à criança como na colocação das mãos para que a mesma realizasse a tarefa correctamente.

Agora, no final do estágio, vemos este obstáculo como um ponto positivo porque acelerou o nosso processo de adaptação e um à vontade muito maior com as turmas em questão.

Obviamente que errámos inicialmente, porque ou não fizemos algum exercício da melhor maneira, ou porque, a forma como ajudámos alguns alunos na execução de alguns exercícios não foi a mais correcta, mas, foi com os nossos erros que fomos melhorando a aprimorando a nossa prestação como docentes.

Mais tarde, houve outra alteração na estruturação das actividades aquáticas, uma vez continuamos com os níveis de aprendizagem e também passámos a ter contacto com nível de aperfeiçoamento. Os professores nesta fase também nos deram autonomia desde o primeiro dia para intervir, fazendo as correcções de alguns gestos técnicos, correcções essas, que foram realizadas no cais da piscina acompanhando as alunos lateralmente.

No aperfeiçoamento considerámos que a nossa adaptação foi mais rápida e mais fácil no início.

Ao iniciar a nossa intervenção nestas aulas, e ao nos colocarmos na “pele” dos professores já não achámos tão fácil porque, ao contrário do que acontecia no nível de aprendizagem em que estivemos dentro da piscina “Zêzere” (tanque de aprendizagem) em contacto físico com os alunos, falando com eles e corrigindo-os directamente auxiliando na execução dos exercícios, dando-lhes *feedbacks*, possibilitando desta forma, uma assimilação mais rápida do exercício, o mesmo já não acontecia na piscina “Tejo”, uma vez que, a intervenção era realizada no cais da piscina e por isso, sentimos algumas dificuldades porque, por mais que nós corrigíssemos um aluno este, muitas vezes continuava a realizar o exercício mal. Isto mostrou-nos que é necessário arranjar estratégias para combater essas dificuldades e para nós, uma das melhores formas foi transmitir *feedbacks* em “sanduíche”, isto é, exemplificar o gesto técnico correctamente depois, exemplificar como o aluno estava a executar realçando a principal dificuldade do mesmo e, por último, voltarmos a transmitir um *feedback* positivo, demonstrando a execução técnica correctamente, contribuindo assim, para que eles próprios tenham consciência que estão a realizar o exercício mal, para terem uma percepção mais concreta do que estão a executar de forma incorrecta para puderem mecanizar correctamente o gesto técnico. Logo aqui vemos que a maneira como se comunica é extremamente importante.

Um outro aspecto que foi bastante positivo foi o facto de termos tido o contacto com as diversas metodologias de trabalho dos vários professores da instituição.

Para além das actividades que estavam estipuladas, participámos em duas actividades complementares (actividades aquáticas), tendo sido experiências muito gratificantes e uma forma de mostrar a nossa disponibilidade e interesse em querermos aprender sempre mais.

No que diz respeito ao ginásio, a estruturação da nossa função foi diferente e direccionada para a sala de exercício (sala de musculação e sala de *cardiofitness*), onde estivemos em constante observação do instrutor ver como este procedia no ginásio, realizando uma avaliação inicial, ter em atenção a comunicação com os utentes assim como a correcção das posturas dos mesmos e fomos intervindo gradualmente sempre quando necessário de forma autónoma, colocando-nos o instrutor à vontade para tirarmos qualquer dúvida e muito importante estava sempre atento para nos apoiar.

Embora a nossa postura fosse sobretudo de observação, procuramos sempre intervir, na ajuda aos utentes quando nos colocavam alguma questão, ou tinham alguma dúvida. Entreviemos também na correcção dos exercícios realizados pelo utente, visto que não o executavam da forma mais correcta ou dando apoio, motivando-os e incentivando-os para o treino. Este tipo de intervenção da nossa parte também foi devido ao facto das nossas horas definidas no estágio, na parte do ginásio, serem da parte da manhã, em que o movimento era menor e os utentes que frequentavam o ginásio já tinham os seus planos de treino definidos (pelo instrutor do ginásio) tendo apenas de segui-los.

Uma das nossas grandes preocupações, visto que a população alvo foi diferente na natação (três ao dezasseis anos) e no ginásio (adultos), teve a ver com a comunicação, visto que é por excelência um meio facilitador do ensino, deste modo torna-se fundamental “saber comunicar”. Não se trata apenas da informação exacta no momento certo, mas também de “saber ouvir” as dificuldades dos utentes e através delas modificar ou adaptar o que for necessário de forma a beneficiar a aprendizagem do utente.

No momento da nossa leccionação das aulas de natação, estivemos sempre muito preocupados e tentámos ser bastantes exigentes connosco para conseguirmos cumprir todas as actividades planeadas, para organizar bem os exercícios e explicá-los de forma objectiva para assim, proporcionar um elevado tempo de empenhamento motor. Uma das dificuldades que sentimos foi na colocação de voz. Isto porque, na piscina, por exemplo, onde estavam várias turmas de crianças ou adultos a realizar actividades simultaneamente era difícil, que por vezes, o nosso tom de voz fosse audível devido ao ruído existente.

Achámos fundamental, um técnico de desporto ter capacidade de improvisação já que, por mais que tenhamos as aulas planeadas, acontecem sempre imprevistos e aí, toca-nos “dar asas à “imaginação” e à criatividade. Em qualquer circunstância, é fundamental que o professor/instrutor tenha esta aptidão, chamada em termos técnicos, de elasticidade mental, o que para nós, ao longo de todo o estágio, assim como na leccionação das nossas aulas, foi um desafio constante, uma vez, que tivemos de usar essa capacidade de improvisação, ou seja,

adaptar o plano tendo em conta as circunstâncias da aprendizagem dos alunos por diversas vezes.

Achamos que, no final de todas estas experiências, as nossas dificuldades foram ultrapassadas com o tempo e para isso, contribuíram em grande parte todos os professores que nos acompanharam durante o estágio.

Todos os ensinamentos foram importantes e, para além do facto de nos relacionarmos com os utentes e as estratégias de aplicação dos exercícios, aprendemos também regras muito simples, como por exemplo, as crianças serem organizadas para se deslocarem em fila indiana ou, a entrada na água ser à ordem dos professores.

Concluimos assim que o estágio nos proporcionou uma demonstração das dificuldades que vamos encontrar daqui em diante na vida profissional, que hoje em dia é cada vez mais competitiva.

No decorrer do estágio fomos confrontados com momentos bons, os quais foram vivenciados com forte emoção e com desejo de os repetir. Já os momentos menos bons, foram aqueles dos quais procuramos retirar ensinamentos para que, no futuro, sejamos capazes de os evitar.

Conclusão

O estágio é de extrema importância para uma futura carreira de técnicos de Desporto, uma vez que proporciona uma visão mais ampla da realidade. É de salientar o facto de o estágio nos ter possibilitado o contacto com a realidade do mundo de trabalho, preparando-nos para o futuro que se avizinha, dando-nos consistência e experiência.

O estágio foi bastante gratificante porque nos deu a oportunidade de poder aplicar em prática as competências e conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura permitindo assim, uma articulação entre a teoria e a prática.

No decorrer do estágio tivemos o privilégio de contactar com diferentes vivências, sendo benéfico para a nossa aprendizagem e consolidação das mesmas.

Agora a leccionação de uma aula de natação é vista como algo simples e sem nada de muito nervosismo à mistura. Para alcançar esta atitude, foi essencial muito trabalho, esforço e dedicação.

O relatório, que acabámos de redigir, veio apresentar todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo deste período, contribuindo assim para a reflexão do mesmo. Ao reflectir sobre os nossos erros ganhámos a capacidade de evoluir e progredir de maneira a conseguir atingir os objectivos que estavam previamente estabelecidos.

Temos consciência de que ao longo da redacção deste documento repetimos algumas vezes as actividades que realizámos, mas não poderia deixar de ser, uma vez que o nosso estágio incidiu sempre em torno das mesmas.

Podemos assim concluir, que este estágio, contribui muito para o enriquecimento pessoal como profissional, possibilitando-nos uma experiência única e interessante.

Terminámos este relatório fazendo um balanço positivo do nosso estágio, pois todos os dias, os aspectos menos bons foram compensados pelos aspectos mais positivos, pois não poderemos esperar que só nos aconteçam coisas boas, a vida é mesmo assim, e todos temos de estar preparados para isso mesmo, lutando todos os dias.

Bibliografia

- Barata, T. (2007). *“Mexa-se pela sua saúde – guia prático de actividade física e emagrecimento”* (6ª ed.) Lisboa: Dom Quixote;
- Barbosa, T. (2000). *“Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica”* (1ª ed.), Lisboa;
- Costa, M. (2010-2011). *“Ginásio Almourol – Manual interno de Acolhimento”*. Vila Nova da Barquinha;
- Garganta, R., Pista, A. & Roig, J. (s/d). *“Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem – estar.”* (1ª ed.). Colec. Fitness é Manz;
- Guzman, R. (2000). *Novo guia da Natação.* (1ª ed.). Lisboa: Editorial Presença;
- Lacoste, L & Semerjian, M. (2000). *“A Natação.”* (1ª ed.). Lisboa: Editorial Estampa;
- Santos, F. (2010-2011). *“Escola Municipal de Natação – Manual interno de Acolhimento”*. Vila Nova da Barquinha.

Anexos

Anexo 1 – Planeamento Anual



Planeamento Anual



	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho			
1	4ª	6ª	2ª	4ª	S	Época Normal Exames	3ª	6ª	D	4ª	6ª			
2	5ª	S	3ª	5ª	D		4ª	4ª	S	2ª	5ª	S		
3	6ª	D	4ª	6ª	2ª		5ª	5ª	D	3ª	6ª	D		
4	S	2ª	5ª	S	3ª		6ª	6ª	2ª	4ª	S	Época Normal Exames		
5	D	3ª	6ª	D	4ª		S	S	3ª	5ª	D		2ª	
6	2ª	4ª	S	2ª	5ª		D	D	4ª	6ª	2ª		4ª	
7	3ª	5ª	D	3ª	6ª		Férias de Carnaval	2ª	5ª	S	3ª		5ª	
8	4ª	6ª	2ª	4ª	S			3ª	3ª	6ª	D		4ª	6ª
9	5ª	S	3ª	5ª	D			4ª	4ª	S	2ª		5ª	S
10	6ª	D	4ª	6ª	2ª			5ª	5ª	D	3ª	6ª	D	
11	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª		6ª	2ª	4ª	S	2ª		
12	D	3ª	6ª	D	4ª	S		S	3ª	5ª	D	3ª		
13	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	D	4ª	6ª	2ª	4ª			
14	3ª	5ª	D	3ª	Fim 1º Sem.	6ª	2ª	2ª	5ª	S	3ª	5ª		
15	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª			
16	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S			
17	6ª	D	4ª	6ª	Período de Frequências	2ª	5ª	D	3ª	Fim 2º Sem	6ª	D		
18	S	2ª	5ª	S		3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S	Época de Recurso		
19	D	3ª	6ª	D		4ª	S	S	3ª	5ª	D		3ª	
20	Início 1º Sem.	4ª	S	Férias de Natal	5ª	D	D	Férias da Páscoa	6ª	Período de Frequências	2ª		4ª	
21	2ª	5ª	D		3ª	6ª	Época de Recurso		2ª		2ª	S	3ª	5ª
22	4ª	6ª	2ª		4ª	S			3ª		3ª	6ª	D	4ª
23	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª		4ª	S	2ª	5ª	S		
24	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	D	3ª	6ª	D			
25	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª			
26	D	3ª	6ª	D	4ª	S	S	3ª	5ª	D	3ª			
27	2ª	4ª	S	Férias de Natal	5ª	D	D	4ª	6ª	Período de Frequências	2ª	4ª		
28	3ª	5ª	D		3ª	6ª	Início 2º Sem.	2ª	2ª		S	3ª	5ª	
29	4ª	6ª	2ª		4ª	S	3ª	3ª	6ª		D	4ª	6ª	
30	5ª	S	3ª		5ª	D	4ª	4ª	S		2ª	5ª	S	
31	6ª	D	4ª		6ª	2ª	5ª	5ª	3ª		6ª	D	D	

Início 1º Semestre
 Horário Escolar

Dias de Estágio
 Fim de semana

Férias de Natal
 Início 2º Semestre

Férias de Carnaval
 Férias da Páscoa

Época de Exames de Recurso
 Período de Frequências
 Época Normal de Exames



Anexo 2 – Mapa de Actividades



Mapas de Actividades do 1º Semestre



Mês		Outubro							Novembro							Dezembro							Janeiro															
Dia		8	9	14	15	21	22	28	29	4	5	11	12	18	19	25	26	27	2	3	4	9	10	11	16	17	18	6	7	8	13	14	15	20	21	27	28	29
A c t i v i d a d e s	Natação	Blue			Blue		Blue		Blue											Blue					Blue								Blue			Blue		
		Yellow		Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	
			Green																																			
				Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow		Yellow
Ginásio																																						

Legenda:

Touca Azul	Blue
Touca Amarela	Yellow
Touca Laranja	Orange
Touca Verde	Green

Musculação e Cardiofitness	Green
Aula de Grupo (Step/Aeróbica)	Blue
Aula de Grupo (Pilates)	Purple

Quantificação das Aulas de Grupo	Nº de Aulas
Aeróbica	2
Pilates	2

Quantificação das Aulas de Natação	Nº de aulas	
	Intervenção	Observação
Touca Azul	11	
Touca Amarela	17	
Touca Laranja	40	1
Touca Verde	1	

Quantificação de Horas da Sala de Exercício	Nº de horas	
	Intervenção	Observação
Sala de Musculação e Sala de Cardiofitness	115 horas	



Mapa de Actividades do 2º Semestre



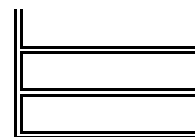
	Mês	Março											Abril										Maio										Junho																															
	Dia	3	4	5	10	11	12	17	18	19	24	25	26	31	1	2	7	8	9	14	15	16	28	29	30	5	6	7	12	13	14	19	20	21	26	27	28	2	3	4	9	11	16	17																				
D A c t i v i d a v i d e s	Natação																																																															
Ginásio																																																																

Legenda:

Touca Azul	
Touca Amarela	
Touca Laranja	
Touca Vermelha	
Touca Verde	
Dia do Aquapáscoa	
Dia da Manhã Aberta	

Musculação e Cardiofitness	
----------------------------	--

Quantificação das Aulas de Natação	Nº de aulas	
	Intervenção	Leccionação
Touca Azul	13	1
Touca Amarela	15	1
Touca Vermelha	11	1
Touca Verde	11	1
Touca Laranja	6	
Actividades Complementares	2	



Anexo 3 – Horário da Estagiária

Horário 1º Semestre

	Dia Horas	Quinta - Feira	Sexta - Feira	Sábado
	Parte Da Manhã	8:30 – 9:00	Ginásio	Ginásio
9:00 – 11:00		Ginásio		
11:00 – 13:00				
13:00 – 13:30				
Parte Da Tarde	17:30 – 18:15		Turma de Laranjas	
	18:15 – 19:00	Turma de Amarelos	Turma de Laranjas	
	19:00 – 19:45	Turma de Laranjas	Turma de Azuis	

Horário 2º Semestre

	Dia Horas	Quinta - Feira	Sexta - Feira	Sábado
	Parte Da Manhã	9:00 – 10:00		
10:00 – 11:00		Ginásio	Ginásio	
11:00-12:30				
	13:00			
	18:15 – 19:00		Turma de Amarelos	
Parte Da Tarde	18:30 – 19:15	Turma de Verdes		
	19:00 – 19:45		Turma de Amarelos	
	19:15 – 20:00	Turma de Vermelhos		

Anexo 4 – Ficha de Observação



Ficha de Observação de Aula/Sessão



Local: Centro Municipal de Actividade Física - aquagym **Dia:** 29/10/2010 **Hora:** 17:30/18:15

Duração: 45 **Unidade Didáctica:** Natação aprendizagem – Touca Laranja

	Conteúdo	1	2	3	4	5
Organização da Sessão de Aula	· Espaço				X	
	· Prepara, arruma e preserva o material				X	
	· Colocação do professor					X
	· Postura do professor durante a aula/sessão					X
	· Tempo de execução dos exercícios				X	
	· Adequou de forma positiva os imprevistos da aula/sessão.					X
Gestão da sessão de Aula	· Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais					X
	· Explica as tarefas a realizar na aula					X
	· Domina os assuntos abordados					X
	· É coerente na explicação dos exercícios					X
	· Diversifica os modos de organização de trabalho (Grupo - turma, grupos, pares, individual)					X
Clima da Sessão de Aula	· Cria e mantém a motivação dos alunos				X	
	· Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos				X	
	· Boa relação professor/aluno					X
Empenho motor	· Mantém os alunos activamente envolvidos nas tarefas;				X	
	· Diferencia as actividades de aprendizagem em atenção as características dos alunos;					X
	· Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das actividades;					X
	· Tempo de empenho motor					X
FeedBack/ Comunicação	· Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;					X
	· Apresenta um discurso organizado;					X
	· Estimula e reforça a participação;				X	
	· Expressa-se de forma, clara e audível;					X
	· Assimilação do exercício				X	
	· Demonstra confiança nas possibilidades de aprendizagem dos alunos;					X
	· Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e conflitos;					X
· Manifesta entusiasmo e bom humor durante a aula.					X	

Observações: habitualmente a minha função é de cooperação com o professor dentro de água visto que é uma turma de aprendizagem, mas devido a presença de apenas 2 alunos, fiquei apenas a fazer observação da aula.

Legenda:

1. Insuficiente
2. Suficiente
3. Suficiente Mais
4. Bom
5. Muito Bom

Anexo 5 – Plano de Aula

Hobbyvida – Centro Municipal de Actividade Física AquaGym



Prof. (a) Orientador: Fernando Santos

Professor Titular: Gabriela Costa

Profª. Estagiária: Rita Martins

Data: 27/05/2011


Horário: 19:00


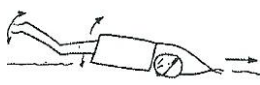




Duração: 45'

Turma: Touca Amarela

Objectivo Geral: Vivenciar acções motoras básicas da imersão, equilíbrio vertical (deslocamentos) e horizontal, respiração bucal e deslize ventral com propulsão dos m.i. crol e costas.

Material: Placa

PARTE / Tempo	Objectivos específicos	Estratégias de intervenção			Critérios de êxito/ Aspectos-chave
		Descrição da actividade	Formas de Organização	Material	
A C T I V A Ç Ã O F U N C I O N A L 5'	Introduzir a aula Predispor o organismo para a actividade fundamental	Os alunos sentados no bordo voltados de frente para a professora			Os alunos demonstram interesse e atenção em relação à informação dada pela professora.
		Os alunos sentados no bordo da piscina realizam batimento dos m.i.			
		Os alunos realizam batimento dos m.i. crol, com os m.s. agarrar o bordo da piscina realizando respiração frontal;			
		Os alunos realizam deslize ventral realizando a expiração (nasal/bocal) de baixo da água e voltam à posição de pé para inspirar.			Os alunos demonstram capacidade em expirar debaixo da água coordenando a respiração com o batimento dos m.i.
					Os alunos demonstram equilíbrio horizontal ventral com imersão da cabeça e expiração debaixo da água.

		Idem ao exercício anterior mas em deslize dorsal			Os alunos demonstram equilíbrio horizontal dorsal
P A R T E F U N D A M E N T A L 35'	Vivenciar ações básicas no plano horizontal ventral	Os alunos realizam movimento golfinho, passando por arcos dispostos em várias posições, para apanharem material didáctico localizado no fundo da piscina.			Os alunos demonstram capacidade de apneia, imersão e emersão
	Vivenciar ações motoras básicas no plano horizontal ventral com propulsão dos m.i.	Os alunos realizam batimento dos m.i. crol, com os m.s. em extensão agarrar a placa realizando respiração frontal.		Placa	Os alunos demonstram capacidade de equilíbrio horizontal nos deslocamentos ventrais.
	Vivenciar ações básicas no plano horizontal dorsal com propulsão dos m.i. costas	Os alunos realizam batimento dos m.i. costas com os m.s. em extensão agarrar a placa.		Placa	Os alunos demonstram capacidade de equilíbrio horizontal nos deslocamentos dorsais.
	Vivenciar ações básicas no plano horizontal dorsal coordenando a propulsão dos m.i. costas com a rotação dos m.s.	Os alunos realizam batimento dos m.i. costas, com rotação alternada dos m.s. (o m.s. direito agarrar a placa junto à bacia e m.s. esquerdo realiza o movimento de rotação, e assim sucessivamente).		Placa	Os alunos demonstram equilíbrio dorsal com coordenação da rotação dos m.s com propulsão dos m.i.
	Vivenciar ações básicas no plano horizontal ventral coordenando a respiração com a rotação dos m.s. e propulsão dos m.i.	Os alunos realizam batimento dos m.i. crol com rotação alternada dos m.s.			Os alunos demonstram equilíbrio horizontal ventral coordenando a braçada com a respiração e propulsão dos m.i.

P A R T E F I N A L 5'	Recolher os alunos e encaminha-los para a saída da água.	Os alunos realizam actividades Lúdico-recreativo com supervisão. Os alunos calçam os chinelos e dirigem-se para os balneários.			
---	--	---	--	--	--

Anexo 6 – Reflexão da Leccionação de Aula

Reflexão de Aula		
Dia – 27 de Maio	Hora – 19:15	Nível – Touca Vermelha

Esta foi a segunda aula leccionada por mim onde estiveram presentes 4 alunos.

Em relação a aula, acho que planeei a aula de uma forma sequencial e correcta de modo a que os exercícios se enquadrassem nos objectivos específicos indo assim, de encontro ao objectivo principal da aula. No planeamento da sessão tive o cuidado de manter os alunos sempre em actividade, promovendo assim um elevado tempo de empenho motor, contribuindo assim para uma melhor aprendizagem dos alunos. Tive também o cuidado em organizar o plano de aula e seleccionar os exercícios que melhor se enquadram aos alunos desta aula, indo de encontro a corresponder as características individuais de cada um.

Ao longo da sessão tentei sempre promover a motivação constante dos alunos de forma a promover um clima favorável à aprendizagem e ao bem-estar dos alunos. Embora estivesse uma atitude muito próxima dos alunos, tentei sempre manter o grau de exigência sem quebrar o ritmo de trabalho. O facto de apenas ter 4 alunos na aula, permitir manter-me bastante próxima dos alunos e lhes dar um elevado número de feedbacks verbais e gestuais individualmente. Na explicação e correcção dos gestos técnicos tive o cuidado de apresentar um discurso organizado, objectivo e compreensível, bem como a exemplificação do exercício e ao mesmo tempo estimulando e reforçando a participação activa dos alunos em todas as tarefas.

A leccionação desta aula tornou-se também um desafio em que estava um pouco receosa porque tinha receio de não conseguir manter os alunos activamente envolvidos nas tarefas visto que, esta turma é bastante distraída e irrequieta nas tarefas que lhe são propostas.