



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rui Miguel Teixeira Marques
Julho | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RUI MIGUEL TEIXEIRA MARQUES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

Julho/2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 21 de Abril de 2010.

Orientadora da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto:
Prof^a Doutora Teresa Fonseca

Tutor da Instituição: Dr.^a Cristiana Santos

RUI MIGUEL TEIXEIRA MARQUES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

Julho/2011

Ficha de Identificação

Nome do formando: Rui Miguel Teixeira Marques

Nº do aluno: 5006723

Docente orientadora da ESECD: Prof^ª. Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Suporte institucional/ Instituição Receptora:

Endereço: Praça Francisco Barbosa , 3864-001, Estarreja

Telefone:234 840 600

Fax: 234 840 607

Ramo de Actividade: Desporto e Bem-estar

Responsável da Instituição: Abílio José Ferreira da Silveira

Tutor da Instituição: Cristiana Maria Pinho dos Santos

Locais de estágio: Câmara Municipal de Estarreja (Pavilhões Municipais: Avanca, Estarreja, Salreu, Canelas; Complexo de Desporto e Lazer).

Data de início de estágio Curricular: 01/10/2010

Data do final do estágio Curricular : 30/06/2011

Agradecimentos

Durante a realização do meu estágio fui sempre apoiado por várias entidades, que me prepararam sempre para todos os obstáculos.

Em primeiro lugar agradeço aos meus pais e irmão por toda a compreensão, por todos os bons conselhos transmitidos, que me foram fazendo crescer e me fizeram na pessoa que sou hoje. A eles agradeço pela possibilidade da concretização de toda esta formação académica, pois aos meus pais devo o carinho e esforço por me assegurarem sempre que nada me faltasse. Obrigado Pai, Mãe e Rodrigo. Agradeço também a toda a minha família e à Maria Silva por todo o apoio durante estes anos e a todos os meus verdadeiros amigos.

Em segundo lugar agradeço à Dr.^a Cristiana Santos e ao Dr. Abílio Silveira, pela possibilidade de estágio numa instituição tão “complexa” como é a Escola Municipal de Desporto. À Dr.^a Cristiana Santos, agradeço em especial por todo o apoio e compreensão, e acima de tudo pela exigência, que de certa maneira me fizeram quase sempre cumprir com todas as minhas tarefas. Agradeço também a todo o corpo docente da instituição pela forma como me receberam e ajudaram durante estes nove meses.

Em terceiro lugar, um obrigado especial à Prof.^a. Doutora Teresa Fonseca por todo o apoio e paciência para me ouvir, para me ajudar, para me corrigir e por me ter levado a este relatório, pois sem a ajuda dela não seria possível enfrentar este grande obstáculo. Todo o apoio dado pela “Professora Teresa” é de agradecer, e nunca será esquecido. Professora a si devo este documento. Obrigado por tudo!

Em último lugar um obrigado geral a todo o Instituto Politécnico da Guarda, por me terem recebido e dado esta excelente formação. A todos os professores que me acompanharam durante a minha formação. Agradeço a todo o corpo docente e funcionários da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda pelo Carinho que sempre demonstraram, durante estes três anos.

A todos vocês devo a conclusão desta etapa da minha vida, Obrigado!

Índice Geral

Introdução.....	1
Capítulo I Caracterização do Local de Estágio	2
1. Caracterização do local do Estágio.....	3
1.1. Concelho de Estarreja	3
Localização Geográfica:.....	3
1.1.2 Actividades Sócio-Económicas do concelho.....	4
Agricultura.....	4
Industria	4
Unidades Comercias.....	4
Equipamento social	4
1.1.3 Análise Demográfica no Concelho e Freguesias.....	4
1.1.3.1 População Residente no Concelho e Freguesias:.....	4
1.1.3.2 Densidade populacional no Concelho e Freguesias:.....	5
Pirâmide de Idades da População Residente no Concelho de Estarreja.....	5
2. Instituição de Estágio	6
2.1 Escola Municipal de Desporto de Estarreja.....	6
2.2. Projectos na escola municipal de desporto de Estarreja	7
2.2.1 Descrição dos projectos	8
2.3. Estrutura Orgânica	16
2.3.1. Recursos Humanos da Organização	16
Capítulo II - Actividades desenvolvidas durante o estágio.....	18
3. Objectivos de Estágio	19
3.1. Objectivos Gerais:.....	19
3.2. Objectivos específicos:	19
4. Actividades desenvolvidas no estágio.....	20
5. Calendarização do Estágio.....	23
Capítulo III - Reflexão crítica.....	26
6. Reflexão crítica	27
Conclusão	29
Bibliografia	30

Índice de Imagens

Imagem 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja.....	3
Imagem 2 - Cartograma - variação da população residente dos 0 aos 4 anos em 1991 e 2011 –..	6
Imagem 3- Gabinete da EMDE.....	7
Imagem 4 - 3ªIdade – Estarreja	8
Imagem 5- Escolinhas de desporto.....	8
Imagem 6 - aula de Escolinhas de desporto	10
Imagem 7 - +55 - Ginástica de manutenção – Beduído	11
Imagem 8 - Actividades de 3ª Idade Estarreja	12
Imagem 9 – Actividades de 3ºIdade Estarreja.....	12
Imagem 10 - Logotipo do projecto Estarreja Activa.....	13
Imagem 11 - Aula de mini-basquetebol	14
Imagem 12 - Aula de mini-basquetebol	14
Imagem 13 - Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja (instituições interiores e exteriores)...	15
Imagem 14 - Turma 8 de Ginástica de manutenção – Avanca 2010/2011.....	20
Imagem 15 – Aula de Gerontomotricidade - Avanca - Centro Paroquial	21
Imagem 16 - Alunos de Pré Escola - Escola do Paço - Estarreja.....	21
Imagem 17 - Equipa de Mini-basquetebol - Sub13.....	21
Imagem 18 - Sala de aulas de Grupo (fitness), Complexo de Desporto e Lazer.....	22
Imagem 19 - Logótipo de projecto - Estarreja Activa.....	22
Imagem 20 - Exemplos de Eventos desportivos (Cartaz)	22

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabelas das populações alvo em cada uma das actividades.	23
Tabela 2 - Cronograma anual de estágio (Horas dedicadas a cada modalidade)	23
Tabela 3 - Exemplo de horário semanal (semana de sete a doze de Março de 2011)...	25

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Pirâmide etária de população residente 2001 (censos) Estarreja	5
Gráfico 2 - Actividades desenvolvidas no estágio (aplicação das 407 horas).....	24

Índice de Organigrama

Organigrama 1 - Organigrama da instituição (EMDE) 2010-2011	17
---	----

Introdução

O estágio é uma das Unidades Curriculares mais importantes para um curso como o de Desporto, pois este tem o importante objectivo de inserir o aluno no mundo real de trabalho e prepará-lo para entrar neste mercado. Esta Unidade Curricular agrega assim todos os ensinamentos que nos foram transmitidos nas outras Unidades Curriculares, ao longo de toda a nossa formação académica.

O estágio curricular está inserido no 3º ano de licenciatura em Desporto, ministrada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Este estágio foi realizado na Câmara Municipal de Estarreja (CME) – Escola Municipal de Desporto de Estarreja (EMDE) durante os dois semestres.

No final do 2º ano foi proposto pelo estagiário, na escola, o local de estágio. Foi escolhido este local por ser na terra do estagiário, por conhecer já as áreas de trabalho e todo o corpo docente, mas principalmente a pensar no seu futuro, pois após terminar a licenciatura poderá conseguir ser colocado na instituição de modo a começar a sua carreira profissional nesse mesmo local. Outro aspecto que me fez escolher esta instituição de estágio foi o facto de esta me “oferecer” a oportunidade de poder presenciar uma grande variedade de actividades/modalidades, o que para a minha formação foi óptimo.

Este relatório pretende apresentar o estágio realizado entre o dia 1 de Outubro de 2010 e o dia 30 de Junho de 2011, bem como o local de estágio e a metodologia de trabalho do mesmo.

O relatório está dividido em três capítulos. No primeiro capítulo é caracterizada a cidade de Estarreja e o local de estágio. No segundo capítulo são apresentados alguns documentos de calendarização e organização do estágio e por fim o terceiro capítulo apresenta uma reflexão crítica de todo o percurso de estágio.

Este relatório contém ainda alguns anexos que se julgam esclarecedores a algumas dúvidas que possam surgir durante a leitura deste relatório.

Capítulo I

Caracterização do Local de Estágio

1. Caracterização do local do Estágio

1.1. Concelho de Estarreja



Imagem 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja - Fonte: www.cm-estarreja.pt

Localização Geográfica:

Área: 108.11 Km²

População: 28.182 (censos 2001)

Densidade Populacional: 247,4 habitantes /km²

Distrito: Aveiro

Freguesias: 7 (Avanca, Beduído, Canelas, Fermelã, Pardilhó, Salreu e Veiros)

Feriado Municipal - 13 de Junho

O Concelho de Estarreja, de acordo com a informação disponível, pertence administrativamente ao distrito de Aveiro (Beira Litoral), localiza-se na sub-região do Baixo Vouga e integra-se numa individualidade regional - a Ria; caracteriza-se pela existência de esteiros e canais em todas as freguesias, esta influência marinha constitui nela e ao seu redor, uma diversidade de biótopos (águas livres, ilhas com vegetação, vasas e lodos, sapais, salinas e campos agrícolas), com grande importância do ponto de vista ecológico.

Todo o concelho é bastante recortado por linhas de água, sendo o mais importante o rio Antuã, caracterizado por margens bem protegidas onde se registam por vezes declives superiores a 25%, ao mesmo tempo que imprime à paisagem um encanto surpreendente e bucólico, pelas represas e azenhas ao longo do seu curso.

Pela sua situação geográfica integra-se na faixa dos climas temperados (T.M.A. - 14°C) de influência mediterrânea.

É limitado pelos concelhos de Ovar, Oliveira de Azeméis, Albergaria-a-Velha e Murtosa, sendo servido por uma importante rede viária.

1.1.2 Actividades Sócio-Económicas do concelho

Agricultura

O concelho é, essencialmente, agrícola (a maior fonte produtiva vem do sector animal e da cultura do milho), sem contudo deixar de ser um centro industrial de grande importância no distrito de Aveiro.

Industria

O concelho tem um Parque Industrial, onde estão sediadas algumas das empresas químicas mais importantes do nosso País, como por exemplo, Cires, Dow, Quimigal, Uniteca, Prozinco, entre outras.

Unidades Comercias

No concelho de Estarreja impera o pequeno comércio; no entanto são já existentes duas superfícies de médias dimensões.

Na sede do concelho, todas as 3^a feiras e sábados realiza-se uma feira.

Equipamento social

- **Religioso**

A grande maioria da população é católica, existindo em cada freguesia uma igreja, onde são realizadas as missas, a catequese e os convívios.

- **Cultural**

Destaca-se a existência da Biblioteca Municipal, a Casa da Cultura, o Museu do Prémio Nobel da Medicina, Museu Professor Dr. Egas Moniz e o Cine-Teatro.

1.1.3 Análise Demográfica no Concelho e Freguesias

A população residente no concelho de Estarreja é de 28.182 habitantes (Censos, 2001) cerca de 1440 habitantes a mais do que em 1991 (Censos, 1991).

A densidade populacional do concelho é bastante elevada, sendo de 260 hab/km² (subida de 13 hab/km² de 1991 para 2001).

1.1.3.1 População Residente no Concelho e Freguesias:

Em 2001, pela comparação dos censos realizados em 1991, verificou-se que a freguesia de Beduído continua a ser a mais populosa do concelho, com 7794 habitantes. A freguesia de Avanca possui 6474 habitantes, não registando alterações significativas, e as freguesias de Pardilhó, Canelas e Fermelã registaram um decréscimo populacional, passando o passivo populacional a cifrar-se em 4175, 1498 e 1580 respectivamente.

A freguesia de Veiros registou um acréscimo no seu efectivo populacional passando a residir nesta freguesia 2618 habitantes.

1.1.3.2 Densidade populacional no Concelho e Freguesias:

Relativamente à densidade populacional, pode-se constatar que em 2001 a freguesia com maior densidade populacional é Beduído.

As freguesias com densidade populacional próxima da média do concelho (261 hab/km²), são Avanca, Pardilhó, Salreu e Veiros com 300 hab/km², 265 hab/km², 252 hab/km² e 234 hab/km², respectivamente.

A freguesia de Canelas em 2001 registou 140 hab/km² e a freguesia de Fermelã registou 120 hab/km²

Pirâmide de Idades da População Residente no Concelho de Estarreja

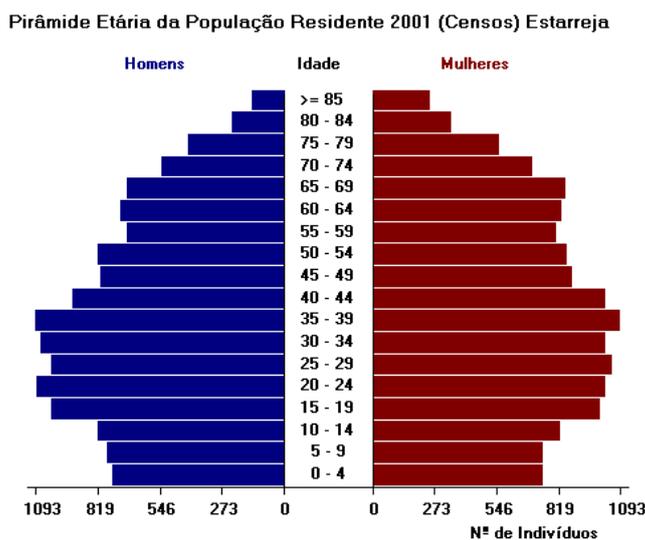


Gráfico 1 - Pirâmide etária de população residente 2001 (censos) Estarreja (Fonte: Carta educativa do município de Estarreja)

Apesar da diminuição da população jovem (0-14 anos) para o intervalo dos dez anos em análise, regista-se uma variação negativa acentuada nas classes dos 5 aos 9 e dos 10 aos 14 anos. É este quantitativo de indivíduos que podem manter em funcionamento as escolas do 1º Ciclo e do 2º Ciclo.

Esta forma de pirâmide mostra, como na maior parte dos países desenvolvidos, que se está a caminhar a passos largos para um envelhecimento da população, fruto da terciarização da economia.

Os cartogramas seguintes (imagem 2) mostram, em termos absolutos o quantitativo de indivíduos das quatro primeiras classes, reconhecidos pelo I.N.E. e que constitui o grupo jovem e a classe seguinte.

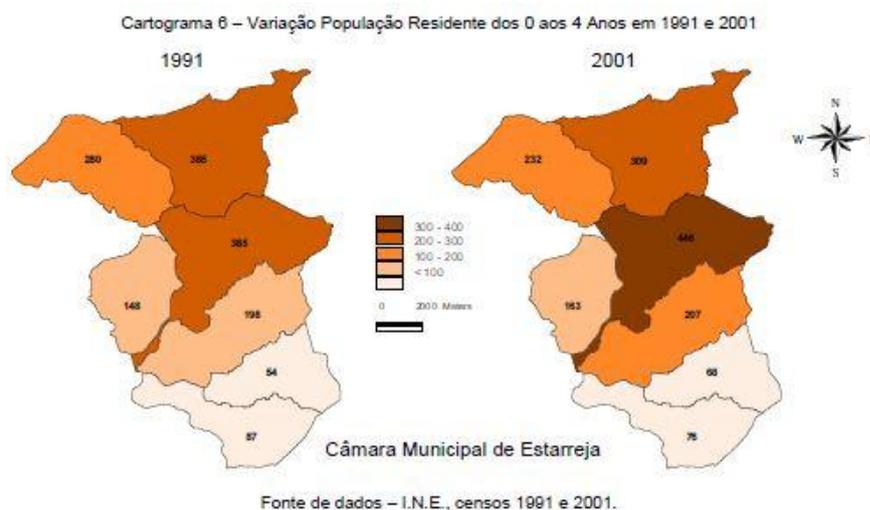


Imagem 2 - Cartograma - variação da população residente dos 0 aos 4 anos em 1991 e 2011 –
Fonte: Carta Educativa do município de Estarreja

2. Instituição de Estágio

2.1 Escola Municipal de Desporto de Estarreja

A Escola Municipal de Desporto (EMDE) é um projecto da Câmara Municipal de Estarreja, que tem por objectivo principal a promoção da actividade física e desportiva junto dos munícipes. A EMDE está inserida na Divisão de Desporto, no Sector de Fomento

Desportivo. A Escola Municipal de Desporto de Estarreja, encontra-se organizada mediante os seguintes projectos: Escolinhas de Desporto - "Vem Jogar", + 55 "Estarreja em Movimento", "Terceira Idade "Gerontomotricidade", Mini-basquetebol e "Estarreja Activa".



Imagem 3- Gabinete da EMDE - Fonte: www.cm-estarreja.pt

2.2. Projectos na escola municipal de desporto de Estarreja

Na EMDE encontram-se os seguintes projectos:

- Escolinhas de Desporto "Vem Jogar"
- +55 "Estarreja em Movimento"
- Ginástica Geriátrica "Gerontomotricidade"
- Estarreja Activa
- Eventos Desportivos
- Minibasquetebol
- Pré-escolar

Outro que não é considerado um projecto mas que de certa forma é "controlado" pela Escola Municipal de desporto e Lazer, é o Complexo de desporto e Lazer de Estarreja.

Todos os projectos, na sua forma de funcionamento, ainda que distintos entre si, têm pontos comuns no que respeita aos seus objectivos, tais como: promoção de hábitos desportivos, promoção de saúde (física e psíquica), combate ao sedentarismo, desenvolvimento de personalidades dinâmicas e seguras através da prática desportiva e proporcionar actividades desportivas, de recreação e lazer.

A Escola municipal de desporto de Estarreja, é responsável também pelas actividades exercidas no ginásio e nas piscinas do complexo de desporto e lazer de Estarreja.



Imagem 5- Escolinhas de desporto -
Fonte: www.cm-estorreja.pt



Imagem 4 - 3ªIdade – Estarreja - Fonte: www.cm-estorreja.pt

2.2.1 Descrição dos projectos

Escolinhas de Desporto:

Este projecto, tem como principal objectivo, proporcionar ás crianças dos 4 aos 12 anos de idade, o contacto com as várias modalidades desportivas e o desenvolvimento de hábitos sócio-desportivos, motricidade geral e capacidades motoras.

Funcionamento

Treinos semanais, fora do horário lectivo dos alunos envolvidos - Sábados;
Cada atleta tem direito a um equipamento exclusivo para as actividades da Escola Municipal de Desporto e seguro desportivo;
Actividade paga: 7,67 € mensais, ou 5,00 € para crianças subsidiadas;
Horário: 9:30 às 12:00 horas.

Objectivos

Centrar a actividade física e prática desportiva em questões de saúde, desenvolvimento orgânico e social, através da criação e desenvolvimento de hábitos sócio-desportivos, motricidade geral e capacidades motoras; Concentrar o processo ensino/aprendizagem no domínio das capacidades psicomotoras, através de 5 áreas de intervenção:

- Capacidades motoras condicionais (velocidade de reacção, velocidade de execução, velocidade de deslocamento, resistência muscular e flexibilidade);
- Capacidades motoras coordenativas (coordenação óculo-motora, equilíbrio, destreza, lateralidade e esquema corporal);
- Capacidades psico-físicas (concentração, inibição, criatividade, iniciativa, controlo emocional, cooperação e responsabilidade);
- Competências perceptivo-motoras de carácter geral (postura corporal, deslocamentos, mudanças de direcção, manipulação de bola, estruturação do espaço, noção de posição e de função);
- Competências perceptivo-motoras de carácter específico (posição fundamental, deslocamentos, fintas, manipulação de bola, ocupação racional do espaço, comportamento ofensivo e defensivo);
- Dar um seguimento lógico, aos objectivos compreendidos no projecto "Educação Física para Todos" do 1º ciclo;
- Desenvolver, no seio da comunidade concelhia, diversas modalidades desportivas;
- Ter um papel activo na detecção e encaminhamento de futuros atletas para as diversas associações, clubes, grupos, etc..., do concelho;
- Promover o espírito desportivo nos jovens do concelho.

Slogan Utilizado

"Vem Jogar"

População Alvo

Crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos



Imagem 6 - aula de Escolinhas de desporto Fonte: www.cm-estorreja.pt

O projecto de +55:

Consiste na sensibilização e criação de hábitos para a prática de actividade física regular. São desenvolvidas actividades contínuas de ginástica de manutenção, duas vezes por semana, e actividades pontuais sob forma de encontros desportivos e/ou passeios.

Dado conhecerem-se os benefícios da prática regular e sistemática de actividades físicas nos diferentes domínios físico, fisiológico, psicológico e social, é objectivo geral, promover na população concelhia um conjunto de actividades, de forma individualizada e devidamente orientada, que possibilitem uma melhoria da autonomia e qualidade de vida dos sujeitos, com reflexos esperados na sua saúde.

Os objectivos destas aulas são:

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda da flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir os factores de risco atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento.

Do ponto de vista social:

- Aumentar a interacção social
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;

- Promover o bem-estar.



**Imagem 7 - +55 - Ginástica de manutenção – Beduído -
Fonte: www.cm-estarreja.pt**

Ginástica Geriátrica- Gerontomotricidade - O projecto de 3ª idade:

Este projecto envolve os idosos do Concelho de Estarreja, pertencentes a Lares e/ou Centros de Dia e tem por objectivo aumentar os níveis de actividade física da 3ª idade. Desenvolvem-se actividades de ginástica geriática em que os idosos são encorajados para o aumento do movimento no geral e diminuição do sedentarismo e inactividade física.

Funcionamento

As actividades têm a duração de um ano (Janeiro a Dezembro).

As sessões caracterizam-se por um trabalho generalizado, incluindo uma activação geral, exercícios de força, de equilíbrio, jogos lúdicos e relaxamento final. Quando possível, desenvolvem-se também exercícios aeróbios, como dança, caminhadas, etc. Sessões semanais de 60 minutos cada, junto das Instituições ou infra-estruturas locais; Encontros de exercício e saúde na 3ª idade: tardes dedicadas ao movimento em grupo; Festas e outros intercâmbios com os outros grupos.

Objectivos

1º do ponto de vista social

- Aumentar a interacção social;
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;
- Promover o bem-estar;

2º do ponto de vista da saúde

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda da flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir os factores de risco atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento;

Slogan Utilizado

"Movimentar Estarreja"

População Alvo (associações participantes)

Os beneficiários deste programa são todos os utentes das seguintes instituições:

Associação da Quinta do Rezende (Utentes do Lar de Idosos)

Centro Paroquial e Social de Santa Marinha de Avanca

Centro Social e Paroquial de São Tomé de Canelas

Centro de Dia Humanitária de Salreu Santa Casa da Misericórdia de Estarreja

Centro Paroquial de Assistência da Freguesia de Pardilhó

Lar Evangélico Vida Nova de Pardilhó

Comunidade em geral (utentes com mais de 60 anos)



**Imagem 9 – Actividades de 3ª Idade Estarreja -
Fonte: www.cm-estarreja.pt**



**Imagem 8 - Actividades de 3ª Idade Estarreja -
Fonte: www.cm-estarreja.pt**

Estarreja Activa



Este é um projecto pioneiro no concelho e que pretende sensibilizar a população jovem (de todas as idades) para a prática regular de actividades de recreação e lazer, de fim-de-semana.

Imagem 10 - Logotipo do projecto Estarreja Activa - Fonte: www.cm-estarreja.pt

Funcionamento e tipologia de actividades

Manhãs e/ou tardes desportivas aos Sábados ou Domingos, proporcionando a prática e sensibilização para a criação de hábitos desportivos.

Caracteriza-se pela polivalência das actividades, desde marcha, hidroginástica, dança, jogos colectivos, desportos radicais, pedi-papers, ténis, masterclasses e muitas mais.

Mini-Basquetebol

Este projecto centra-se no facto de esta modalidade ter desaparecido no concelho. Neste momento a EMDE em parceria com o Clube Desportivo de Estarreja (CDE), pretende iniciar a sua prática, e por isso, criou-se em 2005 o Minibasquetebol de Estarreja.

A maior responsabilidade deste projecto é proporcionar experiências enriquecedoras e positivas, que através da prática desportiva regular poderá levar ao seguimento da modalidade.

Os objectivos desta iniciativa são:

- Colaborar com o CDE na estruturação qualitativa do minibásquete e por conseguinte no futuro no basquetebol
- Incentivar o surgimento de um novo núcleo no seio do clube.
- Formar e aumentar o número de praticantes federados



Imagem 11 - Aula de mini-basquetebol Fonte: www.cm-estarreja.pt



Imagem 12 - Aula de mini-basquetebol Fonte: www.cm-estarreja.pt

Toda a informação referente à cidade de Estarreja e Escola municipal de desporto de Estarreja anteriormente descrita, foi retirada dos sites: www.cm-estarreja.pt e www.emdestarreja.net.

Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja

Desde Setembro de 2010 a Escola Municipal de Desporto passou a ter mais um “projecto”, o Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja.

Modalidades existentes no complexo de desporto e lazer:

- Natação
- Hidroginástica (Sénior e Treino)
- Step
- Aérobica
- Treino de Circuito
- Gap

- Localizada
- Fitball
- Jump
- Ioga
- Squash
- ...

O Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja, dispõe ainda de serviço de bar e restauração, serviço de SPA, com hidromassagens, banho turco e Técnicos de massagem e relaxamento presentes na sala de massagens durante todo o horário de funcionamento.

Em termos de instalações, o complexo de desporto e lazer, possui dois tanques para a prática de natação, um de 25 metros e outro de 16 metros. Possui balneários para a zona molhada (piscina), um masculino, um feminino e um para bebés. E para a zona de ginásio, possui dois balneários designados de zona seca, um masculino e outro feminino. Para a prática de squash possui dois campos equipados com material de ultima geração, o material pode ser alugado nas instalações ou pode ser utilizado material pessoal. O complexo ainda oferece duas salas para aulas de grupo (*Fitness*), recepção, bancadas para o cais e bar.



Imagem 13 - Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja (instalações interiores e exteriores) Fonte: www.cm-estarreja.com

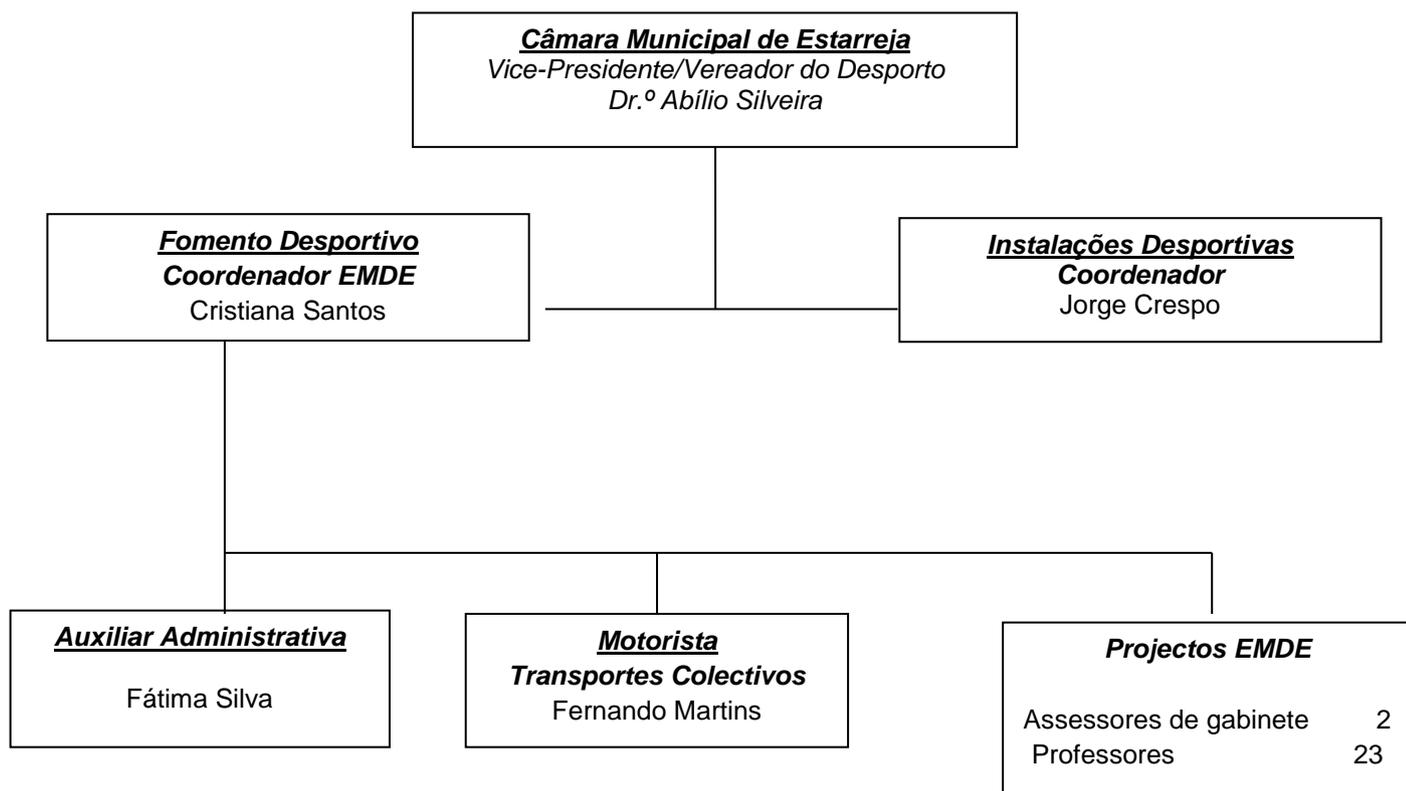
2.3. Estrutura Orgânica

De acordo com a informação disponibilizada no site oficial da escola municipal de desporto de Estarreja (s/d) compete à Divisão de Desporto assegurar a direcção dos recursos humanos da divisão, executar o controlo do plano de actividades e orçamento da divisão, executar as deliberações da Câmara Municipal ou do seu Presidente ou Vereador com competência para o efeito, apresentar superiormente propostas para o desenvolvimento dos equipamentos desportivos, apresentar estudos e propostas de desenvolvimento sobre a situação desportiva do concelho.

Esta Divisão compreende dois serviços com responsabilidades distintas mas completando-se um ao outro que são nomeadamente, o Sector de Gestão de Instalações Desportivas e o Sector do Fomento Desportivo (ver Organigrama 1). Ao primeiro compete assegurar a gestão e utilização das instalações e equipamentos desportivos municipais, o bom funcionamento e condições de utilização das instalações, as condições de limpeza e de higiene e a elaboração de propostas sobre o desenvolvimento das mesmas. É de salientar, que se entende por instalações desportivas municipais as Piscinas Municipais, os Pavilhões Polidesportivos, Pavilhões Gimnodesportivos, Campo de Ténis e Parques Infantis. Ao segundo, Sector do Fomento Desportivo, compete promover e coordenar as acções que conduzam ao desenvolvimento desportivo do concelho e gerir a Escola Municipal de Desporto, que tem intervenção directa junto da população geral, assegurar a realização de iniciativas desportivas, promovendo a coordenação entre as colectividades, providenciar a cedência de transportes municipais a entidades ou grupos que solicitem, cumprindo obviamente os Regulamentos Municipais.

2.3.1. Recursos Humanos da Organização

Com podemos verificar no Organograma 1, a Escola Municipal de Desporto de Estarreja é constituída por uma Coordenadora Técnica, uma auxiliar administrativa, um motorista, dois assessores e dez professores.



Organigrama 1 - Organigrama da instituição (EMDE) 2010-2011
 Fonte: www.emdestarreja.net

Capítulo II

Actividades desenvolvidas durante o estágio

3. Objectivos de Estágio

3.1. Objectivos Gerais:

- Observação de aulas;
- Inserção no método de trabalho da instituição;
- Leccionamento de aulas (partes e completas);
- Aquisição de novas competências;
- Elaboração de documentos de apoio ao estágio;
- Participação activa em eventos desportivos;
- Organização de eventos desportivos;

3.2. Objectivos específicos:

Uma vez que o estagiário está perto de finalizar a sua licenciatura e poderá ser introduzido no mundo do trabalho, o estágio teve como principal objectivo a sua inserção na realidade, dando a este uma vasta experiência direccionada para as saídas profissionais contidas na licenciatura em desporto.

Outro dos objectivos do estágio foi a avaliação do aluno, de forma a perceber se este saberia aplicar a componente curricular leccionada nos 3 anos de licenciatura, e se o estágio faria com que o aluno adquirisse mais conhecimento, utilizado as ferramentas implícitas do curso, tanto no leccionar de aulas, como na interacção com a população.

O estágio foi dividido em três trimestres:

- **Primeiro trimestre:**

Com início em Outubro de 2010 até Dezembro de 2010.

Neste trimestre as principais actividades desenvolvidas foram na sua maioria teóricas, ou seja o estagiário apenas fez a observação das aulas leccionadas pelo corpo docente da instituição, de modo a ficar inserido no método de actuação da mesma. Procedeu à elaboração de um plano anual de estágio, à formulação de documentos de apoio e à angariação de conhecimentos mais aprofundados na visualização dos vários programas;

- **Segundo trimestre:**

Com início em Janeiro de 2011 até Março de 2011.

Neste trimestre o estagiário foi capaz de assegurar partes de aulas, pois já estará inserido no método de trabalho da instituição. Assim teve de elaborar planos de aula, entre outros documentos de apoio às mesmas. Como era esperado, nesta fase nesta fase leccionou partes das aulas, e quando este se mostrava com à vontade para isso, bem como a orientadora tinha definido como estratégia. No fim desta fase o estagiário já se encontrava no activo dentro da instituição;

- **Terceiro trimestre:**

Com início em Abril de 2011 e finalização do estágio em Junho de 2011.

Nesta fase o estagiário já tinha praticamente o estágio completo e teve de corresponder a todos os objectivos propostos pela orientadora de estágio, melhor, teve que estar preparado a 100% para entrar no mundo do trabalho. Foi nesta fase que teve de mostrar grande evolução, pois esta fase culminou em simultâneo com o término da parte lectiva da licenciatura. Foi avaliado consoante o seu empenho e pretendeu-se que participasse activamente em todas as áreas desportivas, principalmente nas áreas de: natação, aulas de *fitness* e desportos direccionados para a população mais idosa como o Programa +55 ou a Gerontomotricidade;

Os Objectivos de estágio foram sofrendo alterações ao longo do ano, devido a outros objectivos sugeridos, quer de iniciativa própria, quer seja pela orientadora de estágio, em prol de uma melhoria contínua.

4. Actividades desenvolvidas no estágio

Durante o meu estágio fui realizando actividades inseridas em todos os projectos da instituição assim como no complexo de desporto e lazer.

+55 Ginástica de Manutenção

Actividades desenvolvidas:

- Observação de várias aulas;
- Assistência aos professores responsáveis;
- Leccionação de partes de aulas;
- Leccionação activa de aulas completas.

Participação/Organização no Festival Sénior



Imagem 14 - Turma 8 de Ginástica de manutenção – Avanca 2010/2011

3ª Idade – Gerontomotricidade

Actividades desenvolvidas:

- Observação de várias aulas;
- Assistência ao professor responsável;
- Leccionação de partes de aulas;
- Leccionação activa de aulas completas.



Imagem 15 – Aula de Gerontomotricidade - Avanca - Centro Paroquial

Pré-Escolar

Actividades desenvolvidas :

- Observação de aulas;
- Leccionação de partes de aulas e de aulas completas;
- Assistência ao Professor responsável pela turma.



Imagem 16 - Alunos de Pré Escola - Escola do Paço - Estarreja

Mini-Basquetebol

Actividades desenvolvidas:

- Observação de treinos;
- Assistência no treino das várias equipas;
- Leccionação de treino completo.



Imagem 17 - Equipa de Mini-basquetebol - Sub13 Fonte: www.cm-estarreja.pt

Complexo de Desporto e Lazer de Estarreja

Actividades desenvolvidas (observação e leccionação das seguintes modalidades):

- Aulas de natação
- Aulas de Hidroginástica, Hidro-sénior e Hidro-treino;
- Aulas de Hidro-bike;
- Aulas de Step;

- Aulas de aeróbica;
- Aulas de treino de circuito;
- Aulas de Jump.



Imagem 18 - Sala de aulas de Grupo (fitness), Complexo de Desporto e Lazer.

Estarreja Activa

Actividades desenvolvidas:

- Workshop de danças latinas;
- Demonstração de aulas de Step;
- Demonstração de aulas de Treino de Circuito;
- Demonstração de aulas de natação;
- Demonstração de aulas de Hidroginástica;
- Demonstração de Squash.



Imagem 19 - Logótipo de projecto - Estarreja Activa Fonte: www.cm-estarreja.pt

Eventos Desportivos

Actividades desenvolvidas:

- Participação na organização das actividades;
- Responsável por grupos de crianças nos campos de férias;
- Leccionação de algumas modalidades nos campos de férias.



Imagem 20 - Exemplos de Eventos desportivos (Cartaz) Fonte: www.cm-estarreja.pt

me foi atribuída, e uma vez que essa hora era apenas eu a leccioná-la tive de continuar até à sua interrupção para férias.

O Gráfico 2 mostra-nos de uma forma mais esclarecedora, onde foram aplicadas as minhas quatrocentas e sete horas de estágio.

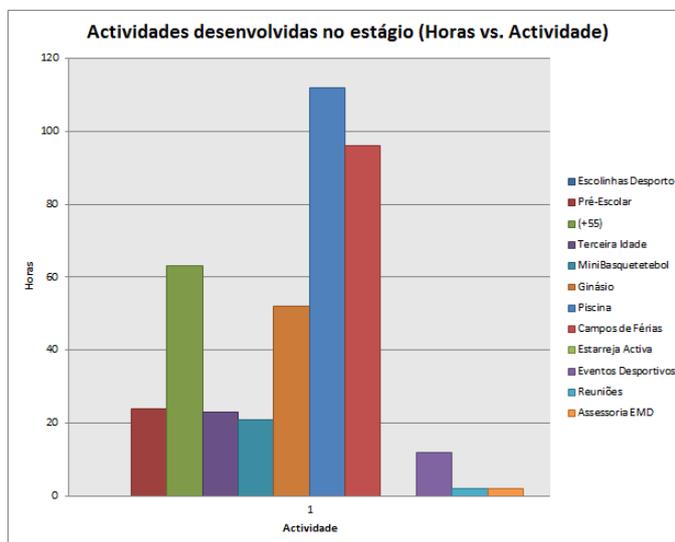


Gráfico 2 - Actividades desenvolvidas no estágio (aplicação das 407 horas)

Em anexo pode-se ver os gráficos e tabelas anteriormente analisadas com maior definição (anexo1).

Durante o meu estágio fui realizando horários semanais uma vez que numa primeira fase o meu horário de estágio foi variando bastante. Só já numa etapa intermédia é que o horário acabou por estagnar (isto para eu ter a possibilidade de passar um pouco por todas as actividades). Para uma melhor interpretação as actividades em que estive envolvido encontram-se assinaladas com uma cor diferente do resto, a verde alface. De seguida, na Tabela 2, pode-se visualizar um exemplo de um horário semanal, mas no Anexo 2, apresentam-se exemplos de horários de algumas semanas de estágio.

Tabela 3 - Exemplo de horário semanal (semana de sete a doze de Março de 2011).

	Quinta			Sexta			Sábado		
	ACT	Local	Professor	ACT	Local	Professor	ACT	Local	Professor
8h00	T6 (+55)	Salreu	Tiago Soares						
9h00	Pré	Mato	Nuno Resende	T8 (+55)	P.Avanca	Cíntia			
	T5(+55)	Canelas	Tiago Soares	Assessoria	Gabinete	Rodolfo Pinto			
				Pré	Laceiras	Joana Cascais			
9h30				T5 (+55)	Pav. ETR	Tiago Soares			
	Pré	Srª Monte	Pedro Leite	T1 (+55)	Veiros	Óscar Rodrigues	Hidro3	Tanque ETR	Alberto
	T2 (+55)	Avanca	Óscar Rodrigues				NC 5F	Piscina ETR	André Teixeira
							N Adultos 1x	Piscina ETR	André Guimarães
							NC 1D	Piscina AVA	João Valente
10h00							NC 3B	Piscina AVA	Nuno Saramago
							Aero/Local	Ginásio	Susana
	Pré	Bandeira	Nuno Resende	3ªIdade	Avanca	Cíntia	Escolinhas	Pav. ETR	João Nunes
	Pré	Paço	Tiago Soares	Assessoria	Gabinete	Rodolfo Pinto	Escolinhas	Pav. ETR	João Barros
				Pré	Laceiras	Joana Cascais	Escolinhas	Pav. ETR	Pedro Leite
				T10 (+55)	Pav.ETR	Tiago Soares	Escolinhas	Pav. ETR	Luís Rodrigues
				Assessoria	Gabinete	Paulo Morais			
10h30	TC	Ginásio ETR	Susana	N Adultos	Piscina ETR	Cristina	Bébés A	Tanque ETR	Alberto
	HS 5	Piscina ETR	Cristina	Hidro 4	Tanque ETR	André Guimarães	Hidroterapia	Piscina ETR	André Teixeira
	Hidrotera	Piscina ETR	André Teixeira				NC 1H 1x	Tanque ETR	André Guimarães
	H Treino 3	Piscina ETR	Franco				NC 2E	Piscina AVA	João Valente
							NC 1C	Piscina AVA	Nuno Saramago
11h00							Aero/Step	Ginásio	Susana
	3ªIdade	Humanitária	Nuno Resende	Assessoria	Gabinete	Rodolfo Pinto	Escolinhas	Pav. ETR	João Nunes
				Pré	StºAmaro	Joana cascais	Escolinhas	Pav. ETR	João Barros
				Pré	Póvoa	Óscar Rodrigues	Escolinhas	Pav. ETR	Pedro Leite
			Pré	Pinheiro	Tiago Soares	Escolinhas	Pav. ETR	Luís Rodrigues	

Capítulo III
Reflexão crítica

6. Reflexão crítica

No decurso do meu estágio existiram aspectos bastante positivos e outros nem tanto, mas que de certa forma foram bastante enriquecedores para a minha aprendizagem durante esta etapa tão importante da minha licenciatura.

Como referido no capítulo II deste relatório, o meu estágio desenvolveu-se a partir de objectivos traçados inicialmente. O estágio foi então dividido em três partes distintas, sendo que na primeira parte apenas estaria presente nas aulas para efectuar as observações das mesmas (ver anexo 3 – ficha de observação de aulas) de forma a me enquadrar no método de trabalho da instituição, e apenas a partir da segunda parte começava a leccionar partes de aulas (ver anexo 4 – modelo de plano de aula). Mas felizmente isto não se realizou dentro das datas indicadas, com isto quero dizer que todos os objectivos foram antecipados, uma vez que desde início demonstrei bastante interesse por saber mais e por avançar com rapidez para o controlo de partes de aulas. Foi bastante gratificante perceber que estava apoiado dentro da instituição por todos os professores, e que desde início depositaram confiança em mim, deixando-me “entrar” na realidade, e passando a leccionar partes de aula.

Outro aspecto bastante positivo foi a confiança que foi depositada desde início para me encaminharem para a substituição de alguns professores, que por razões pessoais não puderam comparecer nas aulas, ficando assim as aulas destes asseguradas por mim.

No início do estágio foram algumas as dificuldades que se cruzaram no “caminho”, pois era tudo novo, o método de trabalho, algumas modalidades, e o medo de arriscar, pois de início tive muito aquele medo de errar, mas senti-me sempre apoiado quer pela parte da instituição quer pela minha orientadora na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, a Prof^ª Doutora Teresa Fonseca.

Durante o estágio participei activamente nos diferentes projectos da instituição, sendo eles, a ginástica de manutenção (+55), a gerontomotricidade (3^a Idade), o pré-escolar, a parte de treino desportivo no mini-basquetebol, a natação (quer para níveis avançados quer iniciação), hidroginástica, hidro-sénior, hidro-treino, hidro-bike, aulas de grupo no ginásio, eventos desportivos e campos de férias. A participação nestas actividades foi sendo cada vez de mais longa duração no decorrer do meu estágio, passando como referido da observação à prática desde cedo. Em meados de Abril, abriram novos horários na parte de aulas de grupo no ginásio e foi-me atribuída uma hora de *Jump*. No início foi um choque para mim, pois

nunca tinha tido grande contacto com a modalidade, mas dediquei-me bastante para perceber o método de aulas desta especialidade. De certa forma mostrei-me bastante interessado e como não queria “ficar mal”, nem deixar mal a instituição pesquisei bastante sobre a modalidade para estar preparado para qualquer situação que me aparecesse, assim como os diferentes exercícios que poderia utilizar para evoluir através da minha criatividade para outros.

Em suma, penso que fiz todos os possíveis para ter uma boa avaliação no meu estágio, mas por vezes conciliar o estágio com o trabalho e estudo das outras Unidades Curriculares na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto foi bastante difícil, mas devido ao meu empenho consegui sempre, e aqui tenho a agradecer também à Dr. Cristiana Santos e à Prof^a Doutora Teresa Fonseca que me ajudaram imenso na conciliação das duas vertentes: o estágio e as Unidades Curriculares em avaliação na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto.

No fim e em analogia com alguns estágios, penso que tive um estágio bastante enriquecedor para o meu futuro, pois não estive limitado a uma modalidade, foi-me possibilitada uma ligação a diferentes modalidades, participei activamente em eventos desportivos e em outros projectos da instituição, de uma forma geral presenciei e envolvi-me em praticamente em quase todas as as vertentes e referenciadas saídas profissionais da minha licenciatura em Desporto.

Conclusão

O estágio curricular é uma das unidades curriculares mais importantes para o nosso futuro, estes nove meses foram bastante enriquecedores para a minha formação, pois prepararam-me para a entrada no mercado de trabalho.

Durante o estágio percebi que todas as Unidades Curriculares teóricas que fomos tendo durante a nossa formação forneceram-nos um suporte técnico bastante importante para a nossa área, como por exemplo a anatomia e a fisiologia que me ensinou todo o funcionamento do nosso corpo, de forma a perceber o objectivo de cada modalidades e seus exercícios. Assim como a Psicologia do Desporto que nos fez perceber o porquê de todas as manifestações vividas ou evidenciadas pelos atletas ou com outras pessoas envolvidas no desporto e nos ensinou a lidar com todas estas situações. As unidades curriculares práticas, como era esperado por mim também foram bastante importantes, pois ajudaram-me a captar mais técnica nas diferentes modalidades desportivas, e por outro lado ajudaram-me também a relacionar todas as outras unidades curriculares teóricas com a prática.

O meu estágio foi sem qualquer dúvida bastante importante para mim, não só pela parte anteriormente referida (a preparação para o mercado de trabalho) mas também pelo facto de ter sido realizado numa instituição como esta, pois de certa forma fez-me crescer, e fez-me ver que futuramente poderei exercer na minha área com facilidade, basta ter vontade de querer sempre mais.

Finalizando o estágio e a minha primeira formação académica, vejo que todo o esforço e horas dedicadas foram sem dúvida uma coisa essencial para a minha vida. O meu gosto pelo desporto aumentou ainda mais e agora levo comigo outra preocupação: levar o desporto a todos como me ensinaram no local da minha formação (Instituto Politécnico da Guarda).

Bibliografia

- **Escola Municipal de Desporto de Estarreja.** (s/d). Estarreja activa, o que é?. Consultado em 21/Outubro, 2010 em http://emdestarreja.net/php/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=63
- **Escola Municipal de Desporto de Estarreja.** (s/d). Projectos Desportivos da Escola Municipal de Desporto de Estarreja. Consultado em 14/ Outubro, 2010, em :http://emdestarreja.net/php/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=61
- **Site oficial da Câmara Municipal de Estarreja.** (s/d). Carta educativa do município de Estarreja. Consultado em 16/Outubro, 2010, em: http://cm-estarreja.pt/main/seccao.php?s=carta_educativa
- **Site oficial da Câmara Municipal de Estarreja.** (s/d). Eventos desportivos da Escola Municipal de Desporto de Estarreja. Consultado em 30/Outubro, 2010, em <http://oautodepartilhasturísticas.blogs.sapo.pt/3015179.html>
- **Site oficial da Câmara Municipal de Estarreja.** (s/d). Imagens relacionadas com a Escola Municipal de Desporto de Estarreja. Consultado em 19/Outubro, 2010, em :<http://cm-estarreja.pt/main/seccao.php?s=emd>
- **Site Oficial da Câmara Municipal de Estarreja.** (s/d). Instalações desportivas no concelho de Estarreja. Consultado em 14/Outubro, 2010 em http://cm-estarreja.pt/main/seccao.php?s=inst_desportivas_lazer
-

Anexos



Aula	
Hora	
Data	
Local	
Prof.	
Observações	

Documento 2

Câmara Municipal de Estarreja
Escola Municipal de Desporto de Estarreja



Plano de aula				
Aula:	Ano: Data: Hora:	Duração: Local:	Material:	Professores:
Conteúdos	Objectivos	Descrição de actividades	Material	Tempo parcial
1ª Parte	Activação Funcional			

2º Parte –Parte principal					
3ª Parte	Alongamentos				

Sumário:

Reflexão Crítica:

Aspectos Positivos	Aspectos a melhorar

Observações: