



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

*Atividade Física Indoor, Saúde e Lazer com jovens  
no Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol*

**Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes**

Leiria, março de 2016

*Esta página foi intencionalmente deixada em branco*

## Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

# *Atividade Física Indoor, Saúde e Lazer com jovens no Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol*

**Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes**

Relatório de Estágio de Mestrado realizado sob a supervisão do Professor Doutor Luís Coelho, Professor da Escola Superior Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria e orientação do Dr. David Costa, instrutor de fitness do Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol

Leiria, março de 2016

*Esta página foi intencionalmente deixada em branco*

## Dedicatória

---

Uma Dedicção especial a toda a minha família e namorada que desde sempre demonstraram disponíveis a ajudar e dar tudo de melhor para que as coisas corressem da melhor maneira. Fizeram-me perceber, ao longo destes anos que para atingirmos um determinado objetivo temos de lutar, superar e ultrapassar as dificuldades que encontramos pelo caminho. E foi isso que fiz, a vida é feita de escolhas, e que apesar de algumas dificuldades que passei, consegui ultrapassá-las e dediquei-me com corpo e alma a este grande trabalho que me irá definir cada vez mais no meu mercado de trabalho e como futuro profissional com conhecimentos mais abrangidos acerca desta grande área.

## Agradecimentos

---

Em primeiro lugar, um agradecimento especial á Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria por me ter dado a oportunidade de integrar este Curso/Mestrado muito importante para a minha vida pessoal e profissional, que me ajudou bastante a aprofundar ainda mais os meus conhecimentos acerca deste mundo de desporto com crianças e jovens, que por si já integra diversos temas de uma complexidade enorme. O curso ajudou-me também a ganhar muito mais dinamismo, e acima de tudo incentivou-me ainda mais o gosto para ter a oportunidade de no futuro trabalhar com este público-alvo que é excecional.

Queria também agradecer o apoio, dedicação, entrega e atenção total do meu Professor Doutor Luís Coelho, orientador deste relatório de estágio, e que me orientou ao máximo para que tudo corresse da melhor forma possível.

Em suma, um agradecimento especial ao Coordenador do Curso/Mestrado, Professor Pedro Morouço, que foi com a ajuda, entrega, dedicação e apoio que demonstrou ao longo deste mestrado, que os resultados estão aqui. Graças a tudo o que nos facultou ao longo destes 2 anos, ajudou-nos bastante a evoluir como alunos e futuros profissionais na área do Desporto e Saúde com Crianças e Jovens.

## Resumo

---

O Presente relatório centra-se no estágio desenvolvido na empresa Hobbyvida Serviços Desportivos, LDA no âmbito da Atividade Física Indoor integrada no Centro de Atividade Física – Aquagym, mais denominado por Ginásio Almourol, onde desenvolvi e cooperei nas atividades do ramo do Cardiofitness como instrutor estagiário.

Neste documento encontram-se várias fases de desenvolvimento do trabalho: uma breve introdução teórica ao trabalho em si, passando depois por uma sucinta contextualização teórica acerca do tema do estágio, abordando alguns aspetos mais relevantes de forma a enriquecer o relatório nos diferentes tópicos de trabalho inseridos no mesmo. De seguida, é feita uma focagem geral do local de estágio, atividades que foram desenvolvidas no decorrer das 520 horas totais de estágio. Acompanham em anexo todas as planificações, fundamentações e reflexões que foram desenvolvidas até ao final de estágio.

Neste estágio curricular tive a oportunidade de observar, intervir, aconselhar, corrigir e até mesmo cooperar em Exercícios Físicos em contexto indoor, que me ajudou a adquirir ainda mais autonomia perante os utentes e o espaço em si, auferindo conhecimentos dentro desta área tão ampla que é. Numa primeira fase, tive a capacidade de observar o espaço, as máquinas e o seu funcionamento, a forma de trabalho e principalmente acompanhar o meu orientador de estágio. Numa segunda fase já adquiri um pouco mais de autonomia em contexto de trabalho, acompanhando os utentes em todas as fases do exercício consoante o plano de treino, corrigindo a postura e o exercício em si sempre que necessário de forma a poder melhorar a sua performance (em função dos objetivos individuais). Numa fase final, consegui atingir ainda mais competências e com isso tive a capacidade de organizar e realizar planos de aula consoante aquilo que fui aprendendo durante os períodos que mencionei anteriormente e com isso ajudou-me bastante a criar uma maior proximidade, o que me permitiu ser mais útil nas minhas funções profissionais.

No final, apresenta-se uma reflexão crítica sobre as minhas aprendizagens, dificuldades e possíveis melhorias, seguida da conclusão.

**Palavras-chave:** Atividade Física Indoor, Bem-estar, Performance e Jovens.

## Abstract

---

This report focuses on the internship developed in Hobbyvida Sports Services Company Ltd under the integrated indoor physical activity in Physical Activity Center-Aquagym, Better known as Gym Almourol, where I developed and cooperated in the activities of the branch of the cardio-fitness instructor trainer.

In this document we can find various stages of development of the work: a short theoretical introduction to the work itself, and then by the succinct theoretical contextualization about stage theme, addressing some of the most relevant aspects in order to enrich the report in different topics of work entered into the same. Then, there is the general focus of the internship site, and activities that were developed in the course of the 520 hours of training. Follow attached all the arguments and reflections, planning that were developed by the end of training course

As a first step, had the ability to observe the space, the machines and their operation, how to work and mainly follow my guidance counselor training course. In a second phase already got a little more autonomy in the context of work with clients at all stages of the exercise according to the training plan, correcting the posture and the exercise itself where necessary so as to can improve your performance (depending on the individual objectives). In a final stage, managed to achieve even more powers and with that I had the ability to organise and lesson plans according to what I've been learning during periods that I mentioned earlier and that really helped me to create a closer, which allowed me to be more useful in my professional functions.

In the end, presents a critical reflection about my learnings, challenges and possible improvements, then the conclusion.

**Keywords:** Indoor Physical Activity, Fitness, Performance and Youth.

## Lista de figuras

---

Figura 1 –Mapa da Localização de Vila Nova da Barquinha .....	20
Figura 2 – Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol .....	24

## Lista de tabelas

---

Tabela 1 – Recomendações de prática de atividades físicas em função do tipo de atividade, frequência, intensidade e duração da mesma.....	14
Tabela 2 – Variáveis de treino consoante a American College of Sports Medicine..	25
Tabela 3 – Prescrição do exercício para diabetes no treino cardiovascular e treino de força segundo a Homes place training Foundation course.....	31

# Índice

---

<b>DEDICATÓRIA</b>	<b>3</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>4</b>
<b>RESUMO</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>6</b>
<b>LISTA DE FIGURAS</b>	<b>7</b>
<b>LISTA DE TABELAS</b>	<b>8</b>
<b>1. PARTE I - INTRODUÇÃO</b>	<b>10</b>
1.1. Breve Descrição Inicial do Presente Trabalho	11
1.2. Expetativas e opções iniciais em relação ao estágio	12
1.3. Breve Contextualização Teórica	13
2. Caracterização da Entidade Acolhedora	15
<b>3. PARTE II – ESTÁGIO CURRICULAR</b>	<b>22</b>
3.1. Caraterização do Estágio	23
3.2. Caraterização do Local de Estágio	24
3.3. Objetivos gerais e específicos;	26
3.4. Metas de Trabalho	26
3.5. Cronograma de Estágio	27
3.6. Atividades Realizadas no Estágio	29
3.7. Reflexão crítica centrada nas atividades do estágio	30
<b>4. PARTE IV: CONCLUSÃO</b>	<b>32</b>
<b>5. PARTE V: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>34</b>
<b>6. PARTE VI: ANEXOS</b>	<b>35</b>
6.1. Anexo 1 – Planificações diárias, Fundamentações e Reflexões	35
6.2. Anexo 2: Registo de Presenças	178
6.2.1. Registo de dezembro 2014	179

6.2.2.	Registo de janeiro 2015	180
6.2.3.	Registo de fevereiro 2015	181
6.2.4.	Registo de março 2015	182
6.2.5.	Registo de abril 2015	183
6.2.6.	Registo de maio 2015	184

---

## 1. Parte I - Introdução

---

## 1.1. Breve Descrição Inicial do Presente Trabalho

---

O presente documento constitui o Relatório Final de Estágio, surgindo como parte integrante do 3º e 4º semestre do Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

O Estágio Curricular foi realizado num Centro de Atividade Física, mais denominado por Ginásio Almourol, na Moita do Norte, inserida como uma freguesia de Vila Nova da Barquinha, no ano letivo de 2014/2015 tendo como principal objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer dos semestres do Curso de Mestrado.

A escolha do local de estágio deveu-se a vários fatores, como a sua boa localização, o seu bom ambiente, a sua reputação de nível de Centro de Atividade Física, e o facto de ter um público-alvo muito vasto, o que me ajudou a perceber muitos fatores relativos à Atividade Física. Escolhi este campo de Estágio com o único objetivo de recolher e promover boas condições de aprendizagem para o meu futuro profissional.

O relatório final tem como principal objetivo, descrever e refletir a atividade como estagiário durante as 520 horas de trabalho pedagógico, de forma a realizar mais tarde um balanço de modo a que seja feita uma auto-observação ao que foi o trabalho desenvolvido, descrevendo as expectativas iniciais relativamente ao ano de estágio pedagógico, seguidamente enumerando as diferentes e vastas tarefas realizadas individualmente, e com isto também, elaborar uma reflexão na qual constem todos os aspetos positivos, negativos, as dificuldades sentidas, aspetos mais difíceis de ultrapassar, importância de todo o trabalho, o impacto do estágio na formação de instrutor de Atividade Física, e finalmente a experiência pessoal e profissional que o estágio me proporcionou e que mais-valias poderá- me trazer num futuro próximo.

Finalmente, chegarei a uma conclusão final onde abordarei aspetos relativos ao estágio em si, realizando um breve autoavaliação e dificuldades sentidas e aspetos a melhorar, mas principalmente perceber a importância da realização deste trabalho para o meu futuro profissional.

## **1.2. Expetativas e opções iniciais em relação ao estágio**

---

Com a realização do estágio esperava adquirir ainda mais competências e conhecimentos de que forma: interagindo com novos contextos de trabalho, novos espaços e públicos-alvo de todas as idades com diferentes formas de atividade física em contexto indoor. Perspetivou-se que o ano de Estágio seria um ano de muito trabalho, mas com o forte contributo na obtenção de competências pessoais e profissionais como também e principalmente para o desempenhar de uma futura função como Professor/instrutor de Atividade Física, seja com crianças ou com jovens/adultos.

Acredito que o Estágio Pedagógico seja uma ótima oportunidade de aprendizagem, favorecendo um melhor espírito de trabalho individual, mas também em grupo, atitudes proactivas na identificação e resolução de problemas de nível pedagógico, capacidades de orientar e integrar conhecimentos teóricos adquiridos durante os primeiros dois semestres do curso de Mestrado.

Espero que no Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol consiga atingir os meus objetivos pessoais e profissionais de forma a enriquecer cada vez todos aqueles conteúdos que foram abordados no decorrer dos vários semestres do Curso Licenciatura e no 1º e 2º semestre do Curso de Mestrado.

Um aspeto fundamental da realização do mesmo, foi o papel do Orientador de Estágio que se mostrou como um fator primordial nas aprendizagens conseguidas no decorrer do estágio, mostrando e criticando sempre de forma construtiva, indicando soluções para os problemas existentes, promovendo um ótimo ambiente entre estagiário-orientador.

### 1.3. Breve Contextualização Teórica

---

Na opinião de Thadani (1996), a Atividade Física, paradigma da adoção de um estilo de vida ativa, é propalada como um veículo capaz de suprir os efeitos perniciosos da vida hodierna. Aliás, esta é uma das primeiras razões pelas quais o Homem busca uma melhor qualidade e uma maior esperança de vida. Nunca como agora se procurou viver mais e melhor.

As Atividades Físicas surgem nesta perspetiva como um campo, por excelência, onde os comportamentos e atitudes inadequadas e mesmo reprováveis podem ser mitigados. Neste domínio, são vários os estudos a transmitirem informações da deterioração do corpo, devido a fatores como a sua falta de atividade e respetiva vulnerabilidade a um rol de doenças e moléstias.

Thadani (1996) refere ainda que se nos primórdios da humanidade o Homem se exercitava fisicamente sobretudo como mecanismo de sobrevivência (caça, pesca, defesa do clã familiar, etc.), o Homem de hoje, apesar da redução do número de horas semanais de trabalho e o conseqüente aumento do tempo livre, ocupa-se predominantemente com atividades do tipo sedentário, acompanhadas de sérios erros alimentares, com efeitos perniciosos na formação exagerada de gordura corporal e com repercussões nefastas na saúde e no bem-estar individual. Ainda segundo o mesmo autor, a adoção deste estilo de vida levou muitos investigadores, em todo o mundo, a insistirem, com o firme suporte dos resultados, no apontar da inatividade física, da obesidade e da má-nutrição como veículos propícios à emergência e ao desenvolvimento de problemas de saúde, particularmente os de natureza cardiovascular, diabetes, hipertensão, doenças ósseas e articulares e doenças hipoquinestésicas.

A influência positiva do exercício físico sobre a saúde é intuitiva. À prática regular de atividade física, para além da ausência de doença ou enfermidade, são comumente associados fatores muito importantes na preservação do bem-estar físico, mental e social das pessoas. Do ponto de vista físico-fisiológico, qualquer atividade que promova um elevado dispêndio energético não apenas favorece a manutenção e a vigilância do peso corporal, como também é geradora de alterações na porção de lípidos na corrente sanguínea, nos fatores de coagulação e no aumento da tolerância à glicose, com claros contributos no controlo das altas pressões sanguíneas (Heyward & Gibson, (2014).

*Tabela 1 – Recomendações de prática de atividades físicas em função do tipo de atividade, frequência, intensidade e duração da mesma.*

<b>Autor (s)</b>	<b>Tipo de Exercício</b>	<b>Frequência</b>	<b>Intensidade</b>	<b>Duração</b>
<b>ACSM, 1978</b>	Exercícios aeróbico tradicionais	3-5 dias por semana	60-90% Fc máx ou 50-85% VO2 máx.	15-60 minutos de atividade continua/sessão
<b>IFSM, 1989</b>	Atividades aeróbias	3-5 dias por semana	50-80% Fc máx	30-60 minutos de atividade continua/sessão
<b>ACSM, 1990</b>	Atividades aeróbias	3-5 dias por semana	60-90% Fc máx ou 50-85% VO2 máx.	20-60 minutos de atividade continua/sessão
<b>ACSM, 2014</b>	Atividades aeróbias	3-5 dias por semana	50/60-90% Fc máx ou 40/50-85% VO2 máx.	20-60 minutos de atividade continua/sessão (mínimo: 20-30 minutos)

A adoção de um estilo de vida sedentário acarreta consequências nefastas para a saúde e qualidade de vida. Está, pois, relacionado com os baixos índices de aptidão física e de prontidão motora (ACSM, 1995). De acordo com esta prestigiada instituição internacional, os exercícios físicos caracterizam-se com base em três níveis de diferenciação:

1. Baixa intensidade – Inferior a 50% da capacidade funcional, sem desconforto e com benefícios reduzidos na capacidade cardiorrespiratória;
2. Média Intensidade – Entre 50-85% da capacidade funcional, com falhas suaves na respiração e provocando a transpiração.
3. Alta intensidade – Superior a 85% da capacidade funcional, adequada para todos os indivíduos envolvidos em atividades físicas que exigem altos níveis de performance motora.

Segundo o ACSM (2014), a atividade física de baixa intensidade e de longa duração, mesmo que com efeitos do treino praticamente nulos, exerce sempre uma influência positiva sobre a saúde. Neste âmbito, dois dos principais efeitos são a retenção de cálcio no sistema ósseo e a manutenção da tonicidade do tecido muscular (O'Brien & Hopkins, 1998). Por outro lado, posições consensuais provenientes de peritos na avaliação da aptidão física abrangem a noção dos ganhos significativos na prática regular de atividade física de

moderada intensidade (National Institutes of Health Consensus Development Conference Statement, 1995; U.S. Department of Health and Human Services, 1996)

## 2. Caracterização da Entidade Acolhedora

---

Neste estágio curricular, obtive colocação como estagiário na Empresa de Gestão do Desporto denominada por Hobbyvida que está situada como sede na Freguesia de São João Baptista, Concelho de Entroncamento, Distrito de Santarém na Rua Praça Marechal Carmona 7 F – 1º Esquerdo. A Hobbyvida é uma empresa especializada na gestão de instalações desportivas. O seu público-alvo são todas as entidades detentoras de piscinas, pavilhões, ginásios, nomeadamente autarquias, escolas, associações e clubes.

O Gerente da empresa é licenciado em Educação Física e completou Mestrado em Gestão e Direção Desportiva. A Hobbyvida foi fundada a 6 de julho de 2006 e tem sede no Entroncamento. Apresenta o seu trabalho como principal cartão-de-visita: “As entidades que nos conhecem bem, sabem que podem confiar em nós. O serviço que lhes prestamos é o nosso principal trunfo para conquistarmos novos clientes”, explica José Alfredo. A empresa trabalha em vários municípios como Constância, Abrantes, Barquinha, Golegã, Entroncamento, Amarante e Vila Meã, Santa Marta de Penaguião, Vale de Cambra e Forte da Casa, no concelho de Vila Franca de Xira.

A Hobbyvida presta também serviços de consultadoria e gere programas de atividades de enriquecimento curricular no 1º ciclo em diferentes disciplinas, bem como de atividades de apoio à família, animação de espaços naturais e festas ou outro género de eventos.

O público-alvo desta empresa são todas as entidades detentoras de instalações e responsável pela sua rentabilização como Piscinas, Pavilhões, Ginásios, Escolas, Associações ou Clubes. “São as administrações locais os principais clientes com que nos relacionamos e queremos servir. No entanto temos já várias experiências bem-sucedidas com outras entidades associativas e empresariais. Em última instância não nos esqueçamos, são os utentes, os alunos, os munícipes ou os utilizadores destas instalações e serviços, o alvo último do nosso trabalho, que neste momento estimamos em cerca de cinco mil pessoas”, exemplificou (Alfredo, 2010).

## **a) Quem são? E de onde vieram?**

Foi fundada em 3 de julho de 2006, resultando da necessidade sentida pelos responsáveis em dar resposta a algumas necessidades das autarquias locais, no âmbito da diversificação dos modelos de gestão das suas instalações e serviços desportivos. O passado profissional desta Empresa permitiu uma rápida adaptação e resposta a estas necessidades. Com o decorrer do tempo e observando também as próprias tendências europeias neste domínio, foram-se preparando para novos e importantes desafios. Igualmente lhes permite afirmar que conhecem muito bem a realidade dos municípios portugueses e que lhes deram oportunidade de se definirem como parceiros privilegiados e colaborativos.

## **b) A Sua Existência:**

A sua diversificação dos modelos de gestão de serviços e instalações desportivas públicas, é um meio promotor da rentabilização das mesmas, podendo contribuir para a melhoria do próprio serviço público oferecido às populações.

## **c) Convicção:**

A oferta de atividades desportivas e a facilidade no seu acesso a amplos segmentos da população, é um direito fundamental de qualquer cidadão e munícipe.

Dos benefícios que a prática de atividades aquáticas e outras, podem transmitir aos seus utentes, em diferentes âmbitos: Educativo, Utilitário, Higiénico, Terapêutico, Recreativo, Desportivo.

Com conhecimento de causa, todos os cidadãos e utentes, têm o direito de receber os serviços desportivos com uma qualidade crescente e que os mesmos devem igualmente contribuir economicamente. Assume como política estruturante da sua ação, o cumprimento em parceria com o município, das finalidades deste enquanto serviço público responsável e atento às necessidades das populações.

Do papel fundamental dos seus colaboradores internos, e na produção qualitativa dos serviços contratados.

Procurar sem complexos, processos de melhoria contínua, rumo à excelência, verificável sobretudo pelos índices de satisfação dos utentes.

O enorme valor social, desportivo e económico, que os Municípios oferecem à população através da gestão das suas instalações desportivas e da organização de atividades em diferentes âmbitos.

Valor inegável do conhecimento científico, na prestação de serviços desportivos.

Sustentabilidade e gestão de recursos essencialmente locais.

Responsabilidade social especialmente através da cooperação com os agentes locais de desporto, da promoção do desenvolvimento profissional e respeito pelos direitos laborais.

#### **d) Principais serviços realizados:**

ENTIDADE	TIPOLOGIA
Município de Vila Nova da Barquinha	Consultoria completa Desporto Municipal; Direção Técnica de Instalações Desportivas Coordenação Escola de Natação e Ginásio; Monitorização aulas atividades aquáticas, sala de Córdio-musculação, aulas de grupo; Vigilância, Salvamento e manutenção de máquinas sistemas e tratamento de água das piscinas; Animação de espaços naturais; Coordenação e Monitorização de Escola de Futebol Municipal; Atividades de Enriquecimento Curricular 1ºciclo; Aulas de psicomotricidade Pré-escolar (...)
Município de Constância	Coordenação e Monitorização aulas da escola municipal de natação;

	Monitorização de aulas de grupo e sala de Córdio-musculação Ginásio Municipal.
Município de Abrantes	Atividades de Enriquecimento Curricular 1º ciclo (AFD, Inglês, Educação Musical)
Município de Golegã	Atividades de Enriquecimento Curricular 1º ciclo (Inglês, Informática); Serviços de Vigilância e Salvamento piscinas Municipais descobertas
Município de Entroncamento	Serviços de Animação no Apoio à Família Pré-escolar
Município de Amarante	Coordenação e monitorização da escola municipal de Natação nas piscinas de Vila Meã e Amarante
Município de Vale de Cambra	Monitorização técnico-pedagógica da Escola Municipal de Natação
Município de Sta Marta de Penaguião	Assessoria e coordenação das Piscinas Municipais
Município de Viseu	Concessão da exploração da Escola de Natação de Viseu – Fontelo
Município de Vila Franca de Xira	Monitorização de atividades aquáticas e de fitness nas 5 piscinas municipais
Município de Alenquer	Coordenação e monitorização na Escola de Natação Municipal

## e) Objetivo principal da atividade da empresa:

### **Desporto**

Programas, Projetos e Escolas de Desporto

### **Gestão de Instalações Desportivas**

*Prestação de Serviços, Gestão partilhada/mista ou integral:*

- Direção, coordenação e monitorização das Atividades
- Higiene e Limpeza
- Manutenção
- Tratamento Físico-químico da água das piscinas

### **Vigilância e Salvamento**

*Atendimento e Administração:*

- Promoção e Marketing
- Planeamento e Gestão de Qualidade
- Programas de Fidelização de Utentes
- Formação Especializada de Colaboradores

### **Consultoria Especializada**

Programação e Projeção da Gestão de Instalações e Planeamento Estratégico

## f) Caracterização do Local/ Concelho



Figura 1 –Mapa da Localização de Vila Nova da Barquinha

Integra-se na Província do Ribatejo e pertence ao Distrito de Santarém. O seu território apresenta uma superfície de 49 km<sup>2</sup>, repartida por cinco freguesias: Atalaia, Moita do Norte, Praia do Ribatejo, Tancos e Vila Nova da Barquinha. Encontra-se localizado na margem direita do Rio Tejo, ocupando uma situação geográfica privilegiada. Confina a Norte com o concelho de Tomar, a Nascente com o rio Zêzere e com o concelho de Constância, a Sul com o rio Tejo, e a Oeste com os concelhos do Entroncamento e Torres Novas. Todas as potencialidades do concelho vieram a ser valorizadas pela abertura de importantes rodovias que cruzam o Município e dinamizam a sua acessibilidade.

Este concelho ocupa uma área de, aproximadamente, 49 quilómetros quadrados, sendo composto por cinco freguesias: Atalaia, Moita do Norte, Praia do Ribatejo, Tancos e Vila Nova da Barquinha.

O povoamento do território que corresponde ao atual concelho remonta a épocas ancestrais, nomeadamente ao período Paleolítico, tal como se pode comprovar pelos vestígios arqueológicos encontrados em Aldeinha. Em Tancos e na freguesia de Atalaia, são visíveis marcas neolíticas, enquanto que a presença romana e árabe está, igualmente, bem delimitada no concelho, mais especificamente no Castelo de Almourol.

Pensa-se que esta fortificação terá sido edificada, num ilhéu a meio do Rio Tejo, no século III ou no IV d. C., tendo sido reconstruído no século XII (1171), por Gualdim Pais, Mestre da Ordem dos Templários.

Romanizado e, mais tarde, conquistado pelos mouros, este território transformou-se num local de grande relevância estratégica.

No período da Reconquista Cristã, foram sendo erguidas fortificações, nesta região, de forma a assegurarem a defesa das investidas muçulmanas. Assim, para além do Castelo de Almourol, a cintura defensiva desta zona era composta pelos já desaparecidos Castelos de Paio de Pelle e de Cardiga.

A partir da Idade Média, as povoações que, atualmente, compõem o concelho de Vila Nova da Barquinha foram perdendo importância militar e foi o Rio Tejo que passou a ter um papel fundamental no desenvolvimento local. Desta forma, a navegabilidade e o tráfego fluvial intenso originaram portos fluviais em Tancos (século XVI) e em Barquinha (século XVIII).

A chegada do caminho-de-ferro provocou uma diminuição do comércio fluvial e as povoações ribeirinhas começaram a entrar em decadência.

No dia 6 de novembro de 1836, a rainha D. Maria II assinou um decreto que criou o concelho de Vila Nova da Barquinha, que seria composto pelos extintos concelhos de Atalaia, Paio de Pelle e Tancos. Só três anos mais tarde (26 de junho de 1839), é que Barquinha foi elevada a Vila.

O novo concelho foi, entretanto, suprimido (21 de novembro de 1895) e anexado ao da Golegã, para voltar a ser restaurado, em 13 de janeiro de 1898.

Em 1849, o concelho de Vila Nova da Barquinha possuía, de acordo com estudos estatísticos realizados na época, 848 fogos e 3.034 habitantes, dos quais 1 625 eram mulheres. Nesse ano, o município apresentava uma densidade populacional de 62.28 habitantes por quilómetro quadrado, uma taxa bruta de mortalidade de 37.9%, uma taxa bruta de natalidade de 34.61% e uma taxa bruta de nupcialidade de 6.59%.

Assim, pela sua localização geográfica e pela sua história, o concelho de Vila Nova da Barquinha é detentor de um vasto, variado e rico património natural, arqueológico e arquitetónico, que fará as delícias dos turistas mais atentos, aconselhando-se uma visita mais detalhada a cada uma das suas cinco simpáticas e acolhedoras freguesias, dominadas pela beleza das zonas ribeirinhas e das paisagens verdejantes.

---

## 3. Parte II – Estágio Curricular

---

### **3.1. Caraterização do Estágio**

---

Como já foi referido anteriormente, este Estágio Curricular é parte integrante do Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens e classifica-se como sendo uma componente muito importante no meu processo de aprendizagem, como aluno e futuro profissional desta área tão complexa que é, pois engloba dois grandes escalões etários, que são as crianças e jovens. Quando temos o prazer de trabalhar com crianças o tipo de aprendizagem e de dinâmica é um pouco diferente e mais complexo do que trabalhar com jovens.

Para mim, trabalhar com crianças é necessário ter atenção, cuidados, diferentes formas de linguagem até atingir os determinados objetivos. Porém, interagir e trabalhar com jovens já se torna um pouco mais fácil a nível de interação, linguagem e dinâmica. Todavia, trabalhar com crianças ou com jovens o cuidado, a atenção e a dinâmica têm de existir sempre quando trabalhamos com estes dois grandes grupos etários. Neste estágio, tive a possibilidade de trabalhar com jovens e alguns adultos, com objetivo de aplicar os conhecimentos que já adquiridos na Licenciatura de Educação Física, Desporto e lazer juntamente com os do Mestrado de Desporto e Saúde com crianças e jovens.

Foi-me dada a possibilidade de estagiar no Ginásio Almourol integrado no Centro de Atividade Física – Aquagym de forma a realizar uma das fases mais importante do Curso Mestrado, o Estágio Curricular. Este Ginásio, está localizado em Vila Nova da Barquinha e destina-se a todas as faixas etárias exceto a crianças. Tendo como objetivo proporcionar aos utentes que o frequentam, um bem-estar físico e psicológico, resolvendo os diferentes objetivos propostos por cada cliente. Desde a perda de peso (Perda de massa gorda e ganho de massa muscular) ao aumento de massa muscular (ganhar volume muscular), como também a sua manutenção corporal (somente mobilidade), o ganho de resistência e força.

O meu principal objetivo como instrutor/estagiário será observar, acompanhar, e prescrever planos de treino para os diversos utentes com diferentes metas de treino.

## 3.2. Caraterização do Local de Estágio

---



*Figura 2 – Centro de Atividade Física – Ginásio Almourol*

Este Ginásio é constituído por duas rececionistas tendo como tarefas principais receber os utentes, indicar as diferentes condições de acesso ao Ginásio e resolver qualquer assunto que haja e direcioná-los para a Sala de Treinos.

De seguida, deparamo-nos com o Ginásio Almourol em si, designado mais propriamente por Centro de Atividade Física. É composto por diversas máquinas de Cardiofitness onde irão possibilitar aos utentes que o frequentam, uma realização de Atividade Física Indoor sempre acompanhados por um Instrutor de Sala, que acompanhará os utentes em todo o processo de treino. Esta fase engloba antes, uma realização de uma Avaliação Física, e de seguida uma elaboração de um Plano de Treino consoante o objetivo que o utente pretende desenvolver dentro do Ginásio.

De uma forma sucinta, estas Máquinas Cardiofitness englobam Trabalho de cárdio e musculação oferecendo ao utente diversos programas para diversos objetivos: Perda/Aumento de Peso, Mobilidade Muscular, Manutenção Física, Hipertrofia Muscular, Força Máxima, Resistência Muscular e Potência Muscular. No âmbito da Musculação adquirimos vários exercícios e máquinas de forma a solicitarmos um determinado músculo desde a cabeça aos pés (grandes e pequenos grupos musculares):

- Pernas: Prensa de pernas, Leg curl, Leg extension, Multipower (ombros, peito, costas e pernas), rotary hip

- Peitoral: Chest press, Supino Plano, Inclinado e Declinado.

- Dorsal: Puxada e remada, máquina para lombares;
- Ombros: Press de ombros;
- Bicípites: Curl de bicípites; Curl Scott.
- Tricípites: Fundos Sentados;
- E o trabalho livre de abdominais.

Todos os planos de treino foram prescritos consoante a tabela da ACSM – *American College of Sports Medicine* baseada nas variáveis de treino abaixo indicadas:

Variáveis de treino	Força máxima	Potência	Hipertrofia	Resistência
Intenção	Recrutar o nº máximo de unidades motoras simultaneamente	Recrutar o nº máximo de U.M. com velocidade de contração máxima	Levar à exaustão o grupo muscular solicitado	Aumento da tolerância à fadiga das fibras de contração lenta
% da 1RM	80 – 100%	60 – 85%	70 – 85%	40 – 70%
Repetições	1 - 6	5 - 10	8 - 12	12 – 20
Nº de séries	3 – 5	4 - 6	3 - 6	2 - 3
Intervalo	2 – 5 min.	2 – 5 min.	1 – 2 min.	20 – 30 seg.
Velocidade de execução	1/2	1/2	2/4	2/2 2/3
Exercícios por sessão	5 - 7	5 - 7	6 - 10	7 – 12
Sequência de exercícios	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados	1º os grandes grupos musculares, sem possibilidade de alternância	1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados
Intervalo entre sessões	24 – 48 h	24 – 48 h	48 – 72h	24 – 48 h

Tabela 2 – Variáveis de treino consoante a *American College of Sports Medicine*

### **3.3. Objetivos gerais e específicos;**

1. Adquirir conhecimentos mais aprofundados acerca das Máquinas de Musculação e Ergómetro;
2. Adquirir mais experiência na interação com os utentes;
3. Realizar Avaliação Inicial aos utentes;
4. Acompanhar os utentes para as respetivas salas de treino (musculação e cárdio);
5. Orientar os utentes nos respetivos planos de treino e direcioná-los para as diferentes máquinas de musculação e cárdio;
6. Realizar planos de treino para os diferentes objetivos;
7. Auxiliar nos diferentes exercícios dos respetivos planos de treino.

### **3.4. Metas de Trabalho**

---

1. Aplicar os conhecimentos que aprendi neste Curso Mestrado, para uso no meu futuro profissional;
2. Dar uso aos conhecimentos que adquiri nos cursos anteriores para aprofundá-los ainda mais e enriquecer o meu percurso profissional.
3. Manter sempre o contato com os meus orientadores e coordenadores do Curso/Mestrado para alguma dúvida futura;
4. Conseguir com este curso/mestrado aprofundar várias oportunidades de trabalho futuro na área do Desporto e Saúde com Crianças e Jovens.

### 3.5. Cronograma de Estágio

Mês	Tarefa a desempenhar	Início previsto	Fim da Tarefa
Dezembro de 2014	- Definir ideias iniciais, objetivos e metas de trabalho.	<b>Início de Estágio</b>  1 De dezembro de 2014	31 de dezembro de 2014
Janeiro 2015	- Estruturar Organizar os documentos necessários para o início do estágio;  - Realizar planos diários, fundamentações e reflexões semanais.	1 De janeiro de 2015	31 de janeiro de 2015
Fevereiro 2015	- Realizar planos diários, fundamentações e reflexões semanais;  - Realizar o esboço da provável estrutura do relatório final.	1 De fevereiro de 2015	28 de fevereiro de 2015
Março 2015	- Realizar planos diários, fundamentações e reflexões semanais;  - Pesquisa Parte Teórica de base para o relatório.  (Sujeito a Correções)	1 De março de 2015	31 De março de 2015
Abril 2015	- Realizar planos diários, fundamentações e reflexões semanais;	1 De Abril de 2015	30 De Abril de 2015

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estruturar Parte Teórica do relatório final.</li> <li>(Sujeito a Correções)</li> </ul>		
<p>Maio 2015 e Junho 2015</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar planos diários, fundamentações e reflexões semanais;</li> <li>- Rever, organizar e estruturar os documentos finais do relatório de estágio num Dossier (Sujeito a Correções Finais).</li> <li>- Preparar a apresentação final do relatório final de estágio.</li> </ul>	<p>1 De maio de 2015 a 30 de Junho</p>	<p><b>Final de Estágio</b></p> <p>15 De maio de 2015</p>
<p>Agosto a Março de 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estruturar e Ajustar ideias finais / conhecimentos para a realização do Relatório Final de Estágio em Conjunto com o Coordenador/Orientador</li> </ul>	<p>1 agosto a 30 de Março 2016</p>	<p><b>Prazo de Entrega do relatório Final de Estágio</b></p>

**Feriados 2015:** 1 de Janeiro, 3 de Abril, 5 de Abril, 25 de Abril e 1 de Maio

**Encerramento do Ginásio:** 24, 25, 28, 29, 30, 31 de Dezembro de 2014

### **3.6. Atividades Realizadas no Estágio**

---

De uma forma sucinta, no decorrer das 520 horas totais de estágio tive a capacidade de observar numa primeira fase, onde percebi de que forma seria feito o acompanhamento individualizado aos utentes e de que modo poderíamos abordar e até mesmo corrigir o utente se fosse necessário. Numa segunda fase do estágio consegui conquistar a empatia dos utentes, o que me ajudou a ganhar ainda mais autonomia e à vontade perante eles. Nesta fase dirigia-me a eles duma forma mais dinâmica e mais descontraída, o que me facilitou a minha aprendizagem como instrutor estagiário.

A minha primeira atividade foi estudar o funcionamento das máquinas de cárdio-musculação de forma a saber explicar aos utentes que músculos são solicitados e qual a melhor postura a se ter nas diversas máquinas. A segunda e a principal atividade foram a realização de planos de treino direcionados a qualquer tipo de objetivo que o utente quisesse atingir a partir da tabela abaixo ilustrada.

Outra atividade em contexto indoor onde estive presente e colaborei, mas que por motivos externos não conseguirei apresentar as fotos, foi a presença de jovens com problemas de comportamento e de aprendizagem, em que o objetivo foi a prática de atividade física indoor sempre com o acompanhamento dos instrutores e respetivo professor, neste caso, eu tomei liberdade e à vontade para os acompanhar e orientá-los dentro do ginásio. E então, deparei-me com jovens com idades a partir dos 14-15 anos, que não faziam ideia do que era um ginásio e o que faziam dentro dele. Foi uma novidade enorme para eles quando começaram a praticar exercício duma forma básica. Acharam um pouco estranho, mas lá fizeram tudo bem feito dentro dos possíveis e da melhor maneira sempre com a nossa ajuda. Realizámos um treino de circuito adaptado às capacidades deles e saíram completamente satisfeitos e nós com a missão cumprida de os ter ajudado.

Na minha opinião foi uma experiência muito positiva e fiquei contente de os ver felizes a praticar exercício, o que os ajudou muito a aliviar o corpo e a mente.

### **3.7. Reflexão crítica centrada nas atividades do estágio**

---

As atividades ao longo do estágio que para mim foram primordiais e que me ajudaram muito a evoluir como instrutor/estagiários foi o fato de ter tido a oportunidade curricular de estar a desenvolver as minhas aprendizagens e conhecimentos que adquiri neste curso/mestrado e nos cursos anteriores por onde passei. Considerando assim aprendizagens fundamentais para a minha vida pessoal e profissional. No decorrer do estágio deparei-me com algumas situações que tinha que pedir ajuda ao meu orientador e informar-me como devia agir e ajudar. Portanto, refiro-me por exemplo a utentes que possuíam diabetes do tipo I (insulina dependentes) ou do tipo II (não insulina-dependentes), onde o meu público-alvo eram maioritariamente jovens/adultos. A minha missão seria perceber de que forma poderia realizar um plano de treino adequado a esse público-alvo com essas patologias. Então, informei-me principalmente com o meu orientador e consegui entender de forma os podia ajudar e que exercícios poderia implementar e assim foi. No meu entender, uma pessoa com seja qual for o grau de obesidade, optará maioritariamente pela perda de peso, este é um processo longo, mas tudo dependerá da força de vontade do utente para o poder alcançar. Por outro lado, uma pessoa com diabetes tem contraindicações na realização de determinados exercícios e por isso os exercícios são escolhidos adequadamente e especificamente para esse utente, como irei explicar de seguida.

Os diabetes são a 6º maior causa de morte nos Estados unidos, responsável por mais 21 mil mortes em 2001. E em que 18 milhões de Americanos são diabético. Os sintomas de um diabético são: o urinar com frequência, sede, extrema irritação, rápida perda de peso, fraqueza e fadiga, irritabilidade, náuseas e vômitos. É importante antes de prescrever qualquer exercício aconselhar a ingerir 15-30g de hidratos a cada 30 min de exercício intenso; um lanche rico de hidratos após o exercício; uma redução da dose de insulina; não exercitar na zona injetada por insulina, na hora que precede a mesma; e evitar exercício ao final da tarde (Taylor & Francis, 2014).

A prescrição do exercício vai também depender da sua medicação, do nível de glucose no sangue antes do exercício, a quantidade de comida ingerida e a hora, o grau de complicação da doença, a intensidade, a duração e o tipo de exercício. (Taylor & Francis, 2014). Como progressão de exercício para diabetes, a nossa função será concentrar-nos na frequência e duração da atividade física ao invés da intensidade.

Um aspeto importante que nós como instrutores é alertar o utente que uma insuficiente quantidade de insulina antes do exercício pode comprometer o transporte de glucose para os músculos. O consumo de água é essencial. Na tabela abaixo indicada, apresentarei dois treinos e duas prescrições diferentes:

<b>Trabalho Cardiovascular</b>	<b>Treino de força</b>
50 – 90% Da Freq.cardíaca máxima	2x por semana
4-7 Dias por semana	8-10 Exercícios
20-60 Min por sessão	10-15 Repetições
Iniciados devem começar com 10-15 minutos	Aumentar a intensidade através das repetições
Atividades de baixo impacto	

*Tabela 3 – Prescrição do exercício para diabetes no treino cardiovascular e treino de força segundo a Homes place training Foundation course*

Outro aspeto que para mim não foi difícil de explicar e de alertar, foi o facto de deparar-me com jovens de uma estatura magra e que o objetivo seria aumentar massa muscular, mas esse objetivo não é conseguido em pouco tempo. É um processo que demora tempo se for realizado corretamente, mas principalmente se o utente tiver uma boa alimentação em casa que o ajudará no ginásio a chegar ao seu objetivo principal. Para mim, uma boa alimentação é um passo fundamental na conquista de objetivos pessoais.

Se o utente adquirir uma má alimentação e ao mesmo tempo treinar, será difícil atingir o objetivo que pretende. E foi isso que tentei chamar a atenção a qualquer utente que ingressasse no ginásio.

O principal objetivo dos utentes que fui observando ao longo do estágio seria a perda de peso ou o aumento da massa muscular. No decorrer do estágio tive a possibilidade de realizar e orientar planos de treino de forma a corrigir e ajudar os diversos utentes com o objetivo de melhorar, mas dar a entender que se o treino for levado a sério, os objetivos concretizam-se, por outro lado se possuírem uma má postura na realização dos exercícios, pode prejudicar a sua musculatura e comprometer o treino em si.

## 4. Parte IV: Conclusão

---

A realização deste estágio permitiu-me enumerar várias conclusões. Em primeiro lugar como instrutor estagiário consegui alcançar os objetivos que foram propostos no estágio em si, obtendo uma organização e planificação positiva na área de Atividade física Indoor, Saúde e Lazer em cooperação com a instituição de acolhimento.

Obtive diversas valências técnicas e com isso coloquei em prática o que adquiri anteriormente, tanto na licenciatura como no Mestrado em Desporto e Saúde com crianças e jovens pela Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. No que diz respeito ao planeamento de estágio, este foi desenvolvido e elaborado tendo sido realizadas a maioria das tarefas inicialmente previstas. Assim sendo, no plano constava:

- Adquirir conhecimentos mais aprofundados acerca das Máquinas de Musculação e Ergómetro
- Adquirir mais experiência na interação com os utentes;
- Realizar Avaliação Inicial aos utentes;
- Acompanhar os utentes para as respetivas salas de treino (musculação e cárdio);
- Orientar os utentes nos respetivos planos de treino e direcioná-los para as diferentes máquinas de musculação e cárdio;
- Realizar planos de treino para os diferentes objetivos.
- Auxiliar nos diferentes exercícios dos respetivos planos de treino.

Na minha opinião, penso ter atingido esses objetivos com sucesso. Como estagiário cooperei na realização da única atividade que ocorreu durante o estágio no qual foi referido no relatório de estágio no tópico das atividades realizadas no estágio. Estive sempre presente de uma forma ativa e dinâmica em todas as atividades indoor e consegui acompanhar o meu orientador de estágio de forma a aprofundar ainda mais os meus conhecimentos técnicos nesta área tao ampla, mas muito incentivadora de trabalhar num futuro próximo.

O grande objetivo que para mim foi essencial para desenvolver o meu trabalho foi o fato de lidar com diversos públicos-alvo, o que me ajudou bastante a conhecer várias realidades e formas de trabalho diferentes, e principalmente observar, acompanhar e auxiliar utentes com diferentes patologias e com estilos de treino diferenciados dos outros utentes.

Durante o decorrer do estágio deparei-me com várias situações em que tive algumas dificuldades de implementar o meu trabalho, mas com toda a ajuda do meu orientador consegui ultrapassar essas situações com sucesso e ganhar ainda mais autonomia de trabalho. Em suma, considero o meu percurso de estagiário muito positivo, aprendendo realidades novas e diferentes públicos-alvo que me ajudaram a evoluir como estagiário e como futuro técnico de exercício físico com crianças e jovens.

## 5. Parte V: Referências Bibliográficas

---

ACSM – American College of Sports Medicine (1978). “Position Statement on the Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults”. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 10 (3: vii-x).

ACSM - American College of Sports Medicine (1990). “Position Stand - The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults”. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 22 (3:265-274)

ACSM - American College of Sports Medicine (1995). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (5<sup>th</sup> ed.). Williams & Wilkins. USA.

Alfredo, J. (2010). Hobbyvida, Serviços Desportivos - Gestão do Desporto national institutes of health consensus development conference statement (1995). " *Pshysical Activity and Cardiovascular Health*". NIH Consensus Statement. Vol. 13. 3: 1-33.

Carvalho, B. (2006). *Actividade Fisica, Saúde e Lazer - A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Lisboa: Lidel.

Heyward, V.H. & Gibson, A.L. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (7<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.

IFSM- International Federation of Sports Medicine (1989). " Physical Exercise -An Important Factor for Health. A Position Statement From the Internacional Federation of Sports Medicine (FIMS) - *International Journal of Sports Medicine*. Vol. 10. 6: 460-461.

O'brien, K.O. & Hopkins, J. (1998). Combined Calcium and Vitamin D Supplementation Reduces Bone Loss and Fracture Incidence in Older Men and Women". *In Nutrition Reviews*, 56(5), 148-150.

Place, H. (2000). *Manual Completo do Curso de Personnal Trainer: Prescrição de Exercicios*. Lisboa.

Taylor & Francis (2013). *The Physician and Sportsmedicine*. Vol.41. Inssue 4

Thadania, U. ( 1996). " Hypertension and Cardiovascular Disease Risk in Women". *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 28. 1: 7-8.

## 6. Parte VI: Anexos


---


---


### 6.1. Anexo 1 – Planificações diárias, Fundamentações e Reflexões


---

# 1.Semana – 01 a 07 de dezembro 2014

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <small>VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 01 de dezembro de 2014	<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã:</i> 10h às 12h30 <i>Tarde:</i> 16h às 21h30	<i>Meso ciclo:</i> dezembro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<p style="text-align: center;"><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Máquinas de Musculação</li> <li>2. Ciclo Ergómetros</li> </ol>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conhecimento relativamente ao espaço e aos clientes</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter Conhecimento do espaço e da uniformização das máquinas de musculação e Córdio</li> <li>• Abordagem inicial aos clientes</li> <li>• Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável de Atualizar os Programas de Treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício numa forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<b>Data:</b> 02 de dezembro de 2014		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Terça-Feira</b>	
<b>Hora:</b> 10h – 12h30			<b>Semana:</b> 1 a 7	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã:</b> 10h ao 12h30	<b>Meso ciclo:</b> dezembro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar conhecimento relativamente ao espaço e aos clientes</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perceber o funcionamento das diversas máquinas</li> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhamento dos clientes nos respetivos programas de Treino</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p>Realizar ajudas necessárias e possíveis erros na execução dos determinados exercícios</p> <p>Dirigir os clientes para os determinados exercícios e máquinas</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício numa forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir, e até mesmo exemplificar o exercício, mostrando ao cliente como se realiza, tendo em atenção principalmente a postura.</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <small>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 03 de dezembro de 2014		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã:</i> 10h ao 12h30	<i>Meso ciclo:</i> dezembro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar conhecimento relativamente ao espaço e aos clientes</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ter Conhecimento do espaço e da uniformização das máquinas de musculação e Córdio</li> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Acompanhamento dos clientes nos respetivos programas de Treino</p> <p>Dirigir os clientes para os determinados exercícios e máquinas</p>		<p>Abordagem ao cliente dum forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p>Realizar ajudas necessárias e possíveis erros na execução dos determinados exercícios</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício dum forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir, e até mesmo exemplificar o exercício, mostrando ao cliente como se realiza, tendo em atenção principalmente a postura.</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 05 de dezembro de 2014		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte ( Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <b>1) Manhã:</b> 10h – 12h30 <b>2) Tarde:</b> 16h – 21h30	<i>Meso ciclo:</i> dezembro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar conhecimento relativamente ao espaço e aos clientes</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Acompanhamento individual ao cliente</li> <li>Orientar os clientes nos diversos planos de treino</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase</b>	<p>Ter conhecimento da funcionalidade das Máquinas de Musculação (O seu nome e que Músculos Solicitam)</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício numa forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 01 a 07 de dezembro de 2014

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e Mestrado, abordei as diversas:

- ✚ Funções mais aprofundadas das máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos dos clientes, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- ❖ Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- ❖ Metodologia do Treino;
- ❖ Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 01 a 07 de dezembro de 2014

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol


### **Objetivos:**


- Responsável pelas entradas e saídas da sala de treino;
- Adquirir Conhecimentos Mais aprofundados das Máquinas de Musculação e Córdio;
- Autonomia na Interação com os Clientes do Ginásio;
- Acompanhamento dos Clientes às diferentes máquinas consoante a indicação do plano de treino;
- Auxiliar nos diferentes exercícios inseridos nos diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta primeira semana de estágio, houve uma receção positiva por parte dos utentes e clientes do ginásio, a adaptação foi muito positiva, comecei logo a interagir com os clientes, e dum certa forma mostrei-me sempre dinâmico e disposto sempre a ajudar e auxiliar os clientes naquilo que fosse necessário.


**Aspetos Negativos:** Penso que não houve aspetos negativos a sublinhar nesta primeira semana de estágio curricular.

## 2.Semana – 08 a 14 de dezembro 2014

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio			
<b>Data:</b> 08 de dezembro de 2014	<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Segunda-Feira</b> <b>Semana: 8 a 14</b>			
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<b>Duração:</b> 9h <b>Manhã:</b> 10h às 12h30 <b>Tarde:</b> 16h às 21h30	<b>Meso ciclo:</b> dezembro			
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b>Material para a realização do treino:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os Clientes do Ginásio</li> </ul>					
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhamento dos clientes às diferentes Máquinas</li> <li>Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino</li> <li>Registo de Entradas nas diferentes Salas de Treino</li> </ul>					
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
	<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Auxiliar os clientes nos diversos planos de treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e Corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
		<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 09 de dezembro de 2014		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos		
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã:</b> 10h às 12h30		
		<b>Terça-Feira</b> <b>Semana:</b> 8 a 14		
		<b>Meso ciclo:</b> dezembro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os Clientes do Ginásio</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhamento dos clientes às diferentes Máquinas</li> <li>Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino</li> <li>Registo de Entradas nas diferentes Salas de Treino</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar e Auxiliar os Clientes nos diferentes exercícios do plano de treinos.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 10 de dezembro de 2014	<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 8 a 14</i>		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã:</i> 10h às 12h30	<i>Meso ciclo:</i> dezembro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b>Material para a realização do treino:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os Clientes do Ginásio</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhamento dos clientes às diferentes Máquinas</li> <li>Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino</li> <li>Registo de Entradas nas diferentes Salas de Treino</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar e Auxiliar os Clientes nos diferentes exercícios do plano de treinos.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 12 de dezembro de 2014		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos		
		<i>Sexta-Feira</i>		
		<i>Semana:</i> 8 a 14		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã:</i> 10h às 12h30 <i>Tarde:</i> 16h às 21h30		<i>Meso ciclo:</i> dezembro
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>			<b>Material para a realização do treino:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os Clientes do Ginásio</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhamento dos clientes às diferentes Máquinas</li> <li>Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino</li> <li>Registo de Entradas nas diferentes Salas de Treino</li> </ul>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>	
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar e Auxiliar os Clientes nos diferentes exercícios do plano de treinos.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 08 a 14 de dezembro de 2014

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e Mestrado, abordei as diversas:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- ❖ Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- ❖ Metodologia do Treino;
- ❖ Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 8 a 14 de dezembro de 2014

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 2º Semana de estágio, mostrei-me mais dinâmico na interação com os clientes e a acompanhar os mesmos para as diferentes salas/máquinas. Se necessário, colaboro sempre nos diferentes planos de treino dos diversos clientes de forma a melhor e corrigir os determinados exercícios.


**Aspetos Negativos:** Nesta 2º semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 2º semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 3.Semana – 15 a 21 de dezembro 2014

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 15 de dezembro de 2014		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Segunda-Feira</b> <b>Semana:</b> 15 a 21	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 9h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b> <b>Tarde – 16h ás 21h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> dezembro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ciclo Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perceber o funcionamento das diversas máquinas</li> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 16 de dezembro de 2014		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Terça-Feira</b> <b>Semana:</b> 15 a 21	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> dezembro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perceber o funcionamento das diversas máquinas</li> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 17 de dezembro de 2014	<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> dezembro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e Corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 20 de dezembro de 2014		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> dezembro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 15 a 21 de dezembro de 2014

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e Mestrado, abordei as diversas:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- ❖ Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- ❖ Metodologia do Treino;
- ❖ Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 15 a 21 de dezembro de 2014

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 3ª Semana de estágio, mostrei-me novamente sempre dinâmico na interação com os clientes e a acompanhar os mesmos para as diferentes salas/máquinas. Demonstro sempre interatividade e empatia com os clientes e colaboro sempre nos exercícios dos clientes, ajudando-os a melhorar e corrigir se necessário


**Aspetos Negativos:** Nesta 3ª semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 3ª semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 4.Semana 22 a 28 dezembro 2014

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 22 de dezembro de 2014		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Segunda-Feira</b> <b>Semana: 22 a 28</b>	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração: 9h</b> <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<b>Meso ciclo:</b> dezembro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário e atualizar os diferentes planos de treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 23 de dezembro de 2014		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> dezembro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário e atualizar os diferentes planos de treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e Corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 26 de dezembro de 2014	<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h ás 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> dezembro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Ficar Responsável por acompanhar, auxiliar os clientes nas diferentes salas de treino e ajudar sempre que necessário e atualizar os diferentes planos de treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 22 a 28 de dezembro de 2014

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com os conhecimentos adquiridos na Licenciatura e Mestrado, abordei as diversas:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- ❖ Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- ❖ Metodologia do Treino;
- ❖ Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 22 a 28 de dezembro de 2014

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**

- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.

**Aspetos Positivos:** Nesta 4ª Semana de estágio, mostrei-me novamente sempre dinâmico na interação com os clientes e a acompanhar os mesmos para as diferentes salas/máquinas. Demonstrei sempre interatividade e empatia com os clientes e colaborei sempre nos exercícios dos clientes, ajudando-os a melhorar e corrigir se necessário

**Aspetos Negativos:** Nesta 4ª semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 4ª semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.


## 5. Semana 29 a 31 dezembro 2014


---


*(Ginásio fechado)*

## 6. Semana 01 a 07 Janeiro 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 02 de janeiro de 2015	<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Sexta-Feira</b>		
		<b>Semana: 1 a 7</b>		
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<b>Duração:</b> 9h Manhã – 10h ao 12h30 Tarde – 16h às 21h30	<b>Meso ciclo:</b> janeiro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e Atualizar os Planos de Treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>CENTRO MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 05 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana: 1 a 7</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde- 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e Atualizar os Planos de Treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 06 de janeiro de 2015	<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e Atualizar os Planos de Treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 07 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 1 a 7</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e Atualizar os Planos de Treino</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 01 a 07 de janeiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- Metodologia do Treino;
- Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 01 a 07 de janeiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 6º Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 6º semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 6º semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 7.Semana 08 a 14 janeiro 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 09 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 12 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 13 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 14 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 08 a 14 de janeiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 08 a 14 de janeiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 7ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 7ª semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 7ª semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 8.Semana 15 a 21 janeiro 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 16 de Janeiro de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Sexta-Feira</b> <b>Semana:</b> 15 a 21	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 9h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b> <b>Tarde – 16h às 21h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 19 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 20 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 21 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 15 a 21</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 15 a 21 de janeiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- d) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- e) Metodologia do Treino;
- f) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 15 a 21 de janeiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 8ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 8ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 8ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 9.Semana 22 a 28 janeiro 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 23 de janeiro de 2015	<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Sexta-Feira</b> <b>Semana: 22 a 28</b>		
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)	<b>Duração: 9h</b> <b>Manhã – 10h ao 12h30</b> <b>Tarde – 16h às 21h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> janeiro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b>Material para a realização do treino:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente dum forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 26 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 27 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 28 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 22 a 28 de janeiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- g) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- h) Metodologia do Treino;
- i) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 22 a 28 de janeiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.

**Aspetos Positivos:** Nesta 9ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.

**Aspetos Negativos:** Nesta 9ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 9ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 10.Semana 29 a 31 janeiro 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 30 de janeiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 29 a 31	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> janeiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 29 a 31 de janeiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- j) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- k) Metodologia do Treino;
- l) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 29 a 31 de janeiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta pequena 10ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 10ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 10ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

# 11.Semana 01 a 07 fevereiro 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 2 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana: 1 a 7</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração: 9h</i> <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 3 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 4 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 1 a 7</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 6 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 1 a 7 de fevereiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- m) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- n) Metodologia do Treino;
- o) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 1 a 7 de fevereiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 11ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 11ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 11ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 12.Semana 08 a 14 fevereiro 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 9 de fevereiro de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Segunda-Feira</b> <b>Semana: 8 a 14</b>	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração: 9h</b> <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<b>Meso ciclo:</b> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<p style="text-align: center;"><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Máquinas de Musculação</li> <li>2. Ergómetros</li> </ol>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordagem inicial aos clientes</li> <li>• Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>• Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 10 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) Geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 11 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 13 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 8 a 14 de fevereiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- p) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- q) Metodologia do Treino;
- r) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 8 a 14 de fevereiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 12ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 12ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 12ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 13.Semana 15 a 21 fevereiro 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 17 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h Manhã – 10h ao 12h30		
		<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21		
		<i>Meso ciclo:</i> fevereiro		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b>Material para a realização do treino:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 16 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 18 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 20 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 15 a 21 de fevereiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- s) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- t) Metodologia do Treino;
- u) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 15 a 21 de fevereiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### Objetivos:


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 13ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 13ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 13ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 14.Semana 22 a 28 fevereiro 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 24 de fevereiro de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Terça-Feira</b> <b>Semana: 22 a 28</b>	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		
<b>Material para a realização do treino:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 23 de Fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<p><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>escola municipal de educação física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>	
<i>Data:</i> 25 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro		
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>	
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>					
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro regional de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 27 de fevereiro de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> fevereiro	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 22 a 28 de fevereiro de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 22 a 28 de fevereiro de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 14<sup>o</sup> Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 14<sup>o</sup> Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 14<sup>o</sup> Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 15.Semana 01 a 07 março 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		
<b>Data:</b> 3 de março de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos		
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h Manhã – 10h ao 12h30		
		<b>Terça-Feira</b> <b>Semana:</b> 1 a 7		
		<b>Meso ciclo:</b> março		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b><u>Material para a realização do treino:</u></b>  1. Máquinas de Musculação 2. Ergómetros		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>escola superior de educação e ciências sociais instituto politécnico de leiria</small></p>
<i>Data:</i> 2 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b><u>Objetivo (s) Geral (ais):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b><u>Objetivo (s) complementar (s):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 4 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 1 a 7</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 6 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b>  1. Máquinas de Musculação 2. Ergómetros
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 1 a 7 de março de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 1 a 7 de março de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### Objetivos:


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 15ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 15ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 15ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 16.Semana 08 a 14 março 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 9 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana: 8 a 14</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração: 9h</i> <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		
				<p><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 10 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>	
<i>Data:</i> 11 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março		
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>					<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 13 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		
<b>Material para a realização do treino:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 8 a 14 de março de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 8 a 14 de março de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 16ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 16ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 16ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 17.Semana 15 a 21 março 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de actividades físicas VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 17 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 aquagym <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 16 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b>  1. Máquinas de Musculação 2. Ergómetros
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordagem inicial aos clientes</li> <li>• Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>• Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	Abordagem Inicial ao Cliente  Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)		Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)	
<b>Fase Fundamental</b>	<b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.  Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação  Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.		Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade	
<b>Fase Final</b>	Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos  Verificar as máquinas de Córdio e musculação		Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 18 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 20 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 15 a 21 de março de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 15 a 21 de março de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 17ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. A empatia que vou criando com os clientes é muito importante para o sucesso do meu trabalho/estágio.


**Aspetos Negativos:** Nesta 17ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 17ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 18.Semana 22 a 28 março 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 23 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana: 22 a 28</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração: 9h</i> <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 24 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 25 de Março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 27 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 22 a 28 de março de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 22 a 28 de março de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 18ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.

**Aspetos Negativos:** Nesta 18ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 18ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 19.Semana 29 a 31 março 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 30 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 29 a 31	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 31 de março de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 29 a 31	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> março	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 29 a 31 de março de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;

c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 29 a 31 de março de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 19ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 19ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 19ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva

## 20.Semana 01 a 07 abril 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		 <p>centro municipal de actividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<b>Data:</b> 1 de abril de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Quarta-Feira</b> <b>Semana:</b> 1 a 7	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		
		<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>		<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>		<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>		<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 7 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 7 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 1 a 7 de abril de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas

**Semana:** 1 a 7 de Abril de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### Objetivos:


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 20ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 20ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 20ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 21.Semana 8 a 14 abril 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 8 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 8 a 14</i>	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 10 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<i>Data:</i> 13 de Abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>aquagym centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 14 de Abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 14	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b>  1. Máquinas de Musculação 2. Ergómetros
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	Abordagem Inicial ao Cliente  Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)		Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)	
<b>Fase Fundamental</b>	<b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.  Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação  Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.		Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade	
<b>Fase Final</b>	Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos  Verificar as máquinas de Córdio e musculação		Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 8 a 14 de Abril de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2º Edição, Manole). Lisboa.
  2. <http://www.musculacao.net/>
- ✚ Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:
- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
  - b) Metodologia do Treino;
  - c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 8 a 14 de abril de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 21ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 21ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 21ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 22.Semana 15 a 21 abril 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>
<i>Data:</i> 15 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 17 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16 às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 20 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16 às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 21 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 15 a 21	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 15 a 21 de Abril de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 15 a 21 de abril de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 22ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 22ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 22ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 23.Semana 22 a 28 abril 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>CENTRO DE ATIVIDADE FÍSICA VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>	
<b>Data:</b> 22 de abril de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Quarta-Feira</b> <b>Semana: 22 a 28</b>		
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 3h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> abril		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>					
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		<p><b><u>Material para a realização do treino:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>			
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 24 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 27 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 28 de abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 22 a 28	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> abril	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>		<p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 22 a 28 de abril de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 22 a 28 de abril de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.

**Aspetos Positivos:** Nesta 23ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.

**Aspetos Negativos:** Nesta 23ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 23ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 24.Semana 29 a 30 abril 2015

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 29 de Abril de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h Manhã – 10h ao 12h30		
		<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana: 29 a 30</i>		
		<i>Meso ciclo:</i> abril		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<b>Material para a realização do treino:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 29 a 30 de abril de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatómica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 29 a 30 de abril de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 24ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 24ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 24ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

## 25.Semana 01 a 07 maio 2015

<b>Instrutor:</b> Luís Lopes e David Costa		<b>Modalidade:</b> Ginásio		 <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small>
<b>Data:</b> 4 de maio de 2015		<b>Escalão:</b> Jovens e Adultos	<b>Segunda-Feira</b> <b>Semana:</b> 1 a 7	
<b>Local:</b> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<b>Duração:</b> 9h <b>Manhã – 10h ao 12h30</b> <b>Tarde – 16h às 21h30</b>	<b>Meso ciclo:</b> maio	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b>		<p><b>Material para a realização do treino:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>		
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>		
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>	<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>	<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>	<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 5 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> maio	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>			<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>	
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>	
<i>Data:</i> 6 de Maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 1 a 7		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> maio		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>	
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>					
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 1 a 7 de maio de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Cárdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Cárdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 1 a 7 de maio de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol


### **Objetivos:**


- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.


**Aspetos Positivos:** Nesta 25ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.


**Aspetos Negativos:** Nesta 25ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.


**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 25ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 8 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 15	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> Maio	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
	<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 11 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h às 21h30</i>		
		<i>Segunda-Feira</i> <i>Semana: 8 a 15</i>		
		<i>Meso ciclo:</i> maio		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p><b>aquagym</b> <small>escola superior de educação e ciências sociais instituto politécnico de leiria VILA NOVA DA BARQUINHA</small></p>	
<i>Data:</i> 12 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Terça-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 15		
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> maio		
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b>Material para a realização do treino:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>	
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>					
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>		
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>		
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>		

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		 <p>centro municipal de atividade física VILA NOVA DA BARQUINHA</p>
<i>Data:</i> 13 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Quarta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 15	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 3h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> maio	
<b>Objetivo (s) geral (ais):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul>				<b><u>Material para a realização do treino:</u></b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Máquinas de Musculação</li> <li>Ergómetros</li> </ol>
<b>Objetivo (s) complementar (s):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>	<b>Descrição</b>	
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

<i>Instrutor:</i> Luís Lopes e David Costa		<i>Modalidade:</i> Ginásio		
<i>Data:</i> 15 de maio de 2015		<i>Escalão:</i> Jovens e Adultos	<i>Sexta-Feira</i> <i>Semana:</i> 8 a 15	
<i>Local:</i> Moita do Norte (Centro de Atividade Física – Aquagym)		<i>Duração:</i> 9h <i>Manhã – 10h ao 12h30</i> <i>Tarde – 16h ás 21h30</i>	<i>Meso ciclo:</i> maio	
<p><b>Objetivo (s) geral (ais):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acompanhar e Auxiliar com total autonomia os clientes nas diferentes máquinas e salas de treino</li> </ul> <p><b>Objetivo (s) complementar (s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordagem inicial aos clientes</li> <li>Auxiliar os clientes nas diferentes máquinas e salas</li> <li>Observar e acompanhar o professor cooperante nas diversas tarefas</li> </ul>				
		<b>Exercícios</b>		<b>Descrição</b>
<b>Fase Inicial</b>	<p>Abordagem Inicial ao Cliente</p> <p>Acompanhar os clientes na abordagem dos programas de treino (Musculação e Córdio)</p>		<p>Abordagem ao cliente numa forma simples, com empatia e mostrando sempre disponível a ajudar e Acompanhar os clientes nos diversos programas de treino, e deslocar-se sempre nas duas salas (Musculação e Córdio)</p>	
<b>Fase Fundamental</b>	<p><b>Tarefa:</b> Acompanhar, Auxiliar, e corrigir se necessário.</p> <p>Observar simultaneamente a sala de Córdio e musculação</p> <p>Ajudar, e corrigir se for necessário na execução de um determinado exercício nas diferentes Máquinas de Musculação.</p>		<p>Se for necessário, ou se o cliente está a realizar um exercício de uma forma menos correta, terei de ter alguma autonomia em querer ajudar e corrigir. Depois realizei uma tarefa de escrever os nomes das máquinas de Fitness e perceber a sua funcionalidade</p>	
<b>Fase Final</b>	<p>Se necessário, realizar algumas ajudas nos alongamentos</p> <p>Verificar as máquinas de Córdio e musculação</p>		<p>Nesta etapa final irei se necessário no final do treino, realizar alguns alongamentos, se o cliente desejar, e verificar se as máquinas estão devidamente desligadas e colocadas da forma como estavam quando se começaram os exercícios.</p>	

## Fundamentação Teórica dos conteúdos abordados

**Semana:** 8 a 15 de maio de 2015

**Local:** Centro de Atividade Física - Aquagym

### Conteúdos abordados:

Com base nos conhecimentos abaixo indicados que foram adquiridos na Licenciatura e Mestrado, iram-me dar auxílio no decorrer do estágio:

- ✚ As diversas funcionalidades das diferentes máquinas de Musculação e Córdio para a realização dos objetivos do cliente nos diversos planos de treino;
- ✚ Os Músculos que estão a ser solicitados nas diferentes Máquinas de Musculação e Córdio;
- ✚ Para os diferentes objetivos do cliente, indicar as máquinas correspondentes ao seu plano de treinos.
- ✚ Ter conhecimento mais aprofundado dos diferentes métodos de treino de musculação.

### Bibliografia:

1. Delavier, F. (2010). *Guia dos Movimentos de Musculação - Abordagem Anatômica* (2ª Edição, Manole). Lisboa.
2. <http://www.musculacao.net/>

Documentos de Apoio de Disciplinas Curriculares:

- a) Avaliação e Prescrição do Treino e Exercício;
- b) Metodologia do Treino;
- c) Fisiologia de Esforço e do Exercício.

## **Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades abordadas**

**Semana:** 8 a 15 de maio de 2015

**Local utilizado:** Centro de Atividade Física Aquagym – Ginásio Almourol

### **Objetivos:**

- Abordagem inicial aos clientes;
- Auxiliar os clientes nos diferentes planos de treino;
- Ter autonomia na realização dos diversos métodos/planos de treino;
- Ficar responsável pelas respetivas presenças dos clientes nas diferentes salas de treino;
- Acompanhar os clientes para as diferentes máquinas;
- Ser Dinâmico na abordagem ao cliente nas diferentes salas de treino.
- Atualizar os diferentes planos de treino.

**Aspetos Positivos:** Nesta 26ª Semana de estágio, seguindo sempre os meus objetivos delineados a realizar, demonstro sempre dinâmica na interação com os clientes e no acompanhamento dos mesmos para as diferentes salas/máquinas. Como já adquiri empatia e á vontade com os clientes ao longo destas semanas de estágio, para mim é uma mais-valia a nível pessoal como experiencia curricular e ajudará para obter o respetivo sucesso no meu estágio pedagógico.

**Aspetos Negativos:** Nesta 26ª Semana de estágio não se registou aspetos negativos ou menos positivos que se possam referir.

**Aspetos a melhorar/Corrigir:** Nesta 26ª Semana de estágio não se registou aspetos a melhorar e corrigir que se possam referir. Porém, a dinâmica de sala está a melhorar muito e a interação com os clientes denota-se positiva.

---

6.2. Anexo 2: Registo de Presenças

---

## 6.2.1. Registo de dezembro 2014

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE DEZEMBRO 2014

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almouro Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 93h

Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1	9	Carlos	
2	3	Carlos	
3	3	Carlos	
4			
5	9	Carlos	
6			
7			
8	9	Carlos	
9	3	Carlos	
10	3	Carlos	
11			
12	9	Carlos	
13			
14			
15	9	Carlos	
16	3	Carlos	
17	3	Carlos	
18			
19	9	Carlos	
20			
21			
22	9	Carlos	
23	3	Carlos	
24			
25			
26	9	Carlos	
27			
28			
29			
30			
31			

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento):

*David Costa*

Data: 29/10/2016



## 6.2.2. Registo de janeiro 2015



Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens  
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS  
 INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE JANEIRO 2015

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almourol Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 105h

Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1			
2	9	Carlo	
3			
4			
5	9	Carlo	
6	3	Carlo	
7	3	Carlo	
8			
9	9		
10			
11			
12	9	Carlo	
13	3	Carlo	
14	3	Carlo	
15			
16	9	Carlo	
17			
18			
19	9	Carlo	
20	3	Carlo	
21	3	Carlo	
22			
23	9	Carlo	
24			
25			
26	9	Carlo	
27	3	Carlo	
28			
29			
30	9	Carlo	
31			

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento): David Costa Data: 29/03/2016



## 6.2.3. Registo de fevereiro 2015

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE FEVEREIRO 2015

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almoural Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 93h

Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1			
2	9	Carlo	
3	3	Carlo	
4	3	Carlo	
5			
6	9	Carlo	
7			
8			
9	9	Carlo	
10	3	Carlo	
11	3	Carlo	
12			
13	9	Carlo	
14			
15			
16	9	Carlo	
17			
18	3	Carlo	
19			
20	9	Carlo	
21			
22			
23	9	Carlo	
24	3	Carlo	
25	3	Carlo	
26			
27	9	Carlo	
28			
29			
30			
31			

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento):

*David Costa*

Data: 29/03/2016



## 6.2.4. Registo de março 2015



Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens  
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS  
 INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE MARÇO 2015

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almourol Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 108h

Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1			
2	9	Carlos	
3	3	Carlos	
4	3	Carlos	
5			
6	9	Carlos	
7			
8			
9	9	Carlos	
10	3	Carlos	
11	3	Carlos	
12			
13	9	Carlos	
14			
15			
16	9	Carlos	
17	3	Carlos	
18	3	Carlos	
19			
20	9	Carlos	
21			
22			
23	9	Carlos	
24	3	Carlos	
25	3	Carlos	
26			
27	9	Carlos	
28			
29			
30	9	Carlos	
31	3	Carlos	

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento):

*David Costa*

Data: 29/03/2016



## 6.2.5. Registo de abril 2015

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE ABRIL 2015

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almourol Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 90h

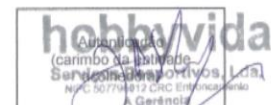
Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1	3	Carlo	
2			
3			
4			
5			
6	9	Carlo	
7	3	Carlo	
8	3	Carlo	
9			
10	9	Carlo	
11			
12			
13	9	Carlo	
14	3	Carlo	
15	3	Carlo	
16			
17	9	Carlo	
18			
19			
20	9	Carlo	
21	3	Carlo	
22	3	Carlo	
23			
24	9	Carlo	
25			
26			
27	9	Carlo	
28	3	Carlo	
29	3	Carlo	
30			
31			

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento):

*David Costa*

Data: 29/02/2016



## 6.2.6. Registo de maio 2015



Mestrado de Desporto e Saúde para Crianças e Jovens  
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS  
 INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

### FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO REGISTO DE PRESENÇA – FPCT – MÊS DE MAIO 2015

Formando: Luís Carlos Gaspar de Sousa Lopes  
 Curso: Mestrado de Desporto e Saúde com Crianças e Jovens  
 Entidade de Acolhimento: Hobbyvida – Ginásio Almourol Aquagym  
 Orientador da Entidade de Acolhimento: David Costa  
 Horário Praticado: 10h ao 12h30; 16h às 21h30 Nº de horas mensais: 39h

Dia	Nº de Horas de Trabalho	Rubrica do Formando	Obs
1			
2			
3			
4	9	Luís	
5	3	Luís	
6	3	Luís	
7			
8	9	Luís	
9			
10			
11	9	Luís	
12	3	Luís	
13	3	Luís	
14			
15	9	Luís	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Validação do Orientador da entidade acolhedora

Assinatura do orientador da FPCT (da entidade de acolhimento): David Costa

Data: 29/03/2016

