

RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NO  
MUNICÍPIO DE VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO  
– DIVISÃO DE DESPORTO E JUVENTUDE

Tânia Cristina Domingos | 1210028

Trabalho realizado sob a orientação de  
Professor Doutor Raul Antunes, Escola Superior de Educação  
e Ciências Sociais

Leiria, setembro 2023

Mestrado em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS  
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

## Agradecimentos

Um trabalho de mestrado é um percurso muito longo, onde se encontra presente, como na vida, uma caminhada repleta de desafios, percalços, muitas dúvidas, tristeza, alegria e muito sacrifício, mas independentemente de ser uma batalha solitária, não podia deixar de dar o maior agradecimento a todos os que neste caminho me acolheram e ajudaram.

Dedico este relatório a todos aqueles que neste momento me deram a maior força e ensinamento que podia desejar.

Em primeiro lugar, um agradecimento muito especial ao meu orientador de estágio Prof. Doutor Mario Rolla, por todo o apoio e a sua especial orientação ao longo desta jornada que não foi fácil, pelas suas boas opiniões mais ainda mais importante as suas críticas que me fizeram crescer enquanto profissional, a total solidariedade comigo para quando existiam inúmeras dúvidas e por último, mas não menos importante, um muito obrigado pelas suas palavras amigas de motivação e incentivo.

Aos meus colegas técnicos pela excelente cooperação, pelos conselhos fundamentais, pela total disponibilidade fosse dentro ou fora de horas, pela confiança que depositaram em mim, um enorme obrigado pelo sentido crítico que tiveram comigo e agradeço sobretudo pela enorme paciência que precisaram para acompanhar a minha cabeça aluada.

Ao meu Professor Doutor Raul Antunes, pela clareza, rigor e total disponibilidade no processo árduo deste relatório.

Aos meus familiares, o maior dos agradecimentos por me apoiarem nesta fase tão trabalhosa, exigente e cansativa após ter sido recentemente mãe e um especial abraço de gratidão ao meu irmão pela sua disponibilização nos momentos críticos, bem como nos momentos fulcrais de opinião das versões preliminares deste relatório, contribuindo sempre para o seu aperfeiçoamento.

Por último e não menos importante, um obrigado muito grande ao meu recém-chegado por me criar momentos de motivação e me fazer pensar que cada dia devo ser melhor, uma boa profissional e a nunca desistir de mim.

Em resumo, o meu mais profundo obrigado a todos.

## Resumo

O atual relatório de estágio está inserido no âmbito do mestrado em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde pertencente à Escola Superior de Educação e Ciência Sociais, pertencente ao Instituto Politécnico de Leiria. O estágio decorreu entre o dia 10 de janeiro de 2023 e o dia 10 de Junho de 2023 no Complexo Desportivo, em Vila Real de Santo António (VRSA), com a uma intervenção diretamente relacionada com vários projetos, tais como: “+ em forma “, “sénior +”, “ nadar +” e “ pré-escola”.

O objetivo geral do estágio consistiu em trabalhar as diferentes capacidades motoras através de jogos e atividades lúdicas a concretizar ao longo do estágio, aplicando os conhecimentos e aptidões adquiridos ao longo de toda a vida académica e principalmente no 1º ano de mestrado. O estágio dividiu-se em três etapas: Observação, Planificação e Lecionação Inicialmente, faz-se a apresentação da entidade acolhedora, nomeadamente os objetivos e a missão da instituição, a caracterização do espaço físico, dos recursos humanos. Na fase de observação, o dever é reter o máximo de conteúdo e aprendizagem possível. Posto isto, na planificação, período onde começo a planificar algumas aulas com o que fui previamente recolhendo na fase de observação. No momento de lecionação, coloquei em prática tudo o que aprendi durante todo o estágio podendo instruir os planos de aula que tinha estruturado na fase de planificação.

O estágio foi enriquecedor e contribuiu para a consolidação de conhecimentos e aquisição de novas competências nas áreas da gestão do desporto. Ao longo de estágio consegui acompanhar, não toda, mas grande parte da evolução dos intervenientes do projeto, no que diz respeito à sua condição física e técnica do exercício. O trabalho desempenhado durante o estágio permitiu melhorias significativas no que diz respeito a níveis de força, resistência e funcionalidade da maioria dos indivíduos, revelando-se também bastante eficiente a nível emocional, pelo convívio promovido.

De forma global, este estágio permitiu-me aperfeiçoar as minhas competências, e habilidades, pôr em prática alguns conhecimentos previamente adquiridos e alcançar novas aptidões tais como: trabalho em equipa, prescrição de exercícios de acordo com os objetivos pretendidos, acompanhamento ao aluno e principalmente consegui saber relacionar-me. Para além dessas, melhorei em termos de comunicação com as diferentes faixas etárias e sobretudo a verbalização durante as aulas e o feedback.

Palavras-chave: Complexo Desportivo Vila Real de St. António; Autarquia; Projetos; Atividade Física; Desenvolvimento Motor

## Abstract

The current internship report is part of the master's degree in Exercise Prescription and Health Promotion belonging to the Higher School of Education and Social Science, belonging to the Polytechnic Institute of Leiria. The internship took place between January 10, 2023, and June 10, 2023, at the Sports Complex, in Vila Real de Santo António (VRSA), with an intervention directly related to several projects, such as: “+ in shape “, “senior +”, “swim +” and “preschool”.

The general objective of the internship was to work on different motor skills through games and recreational activities to be carried out throughout the internship, applying the knowledge and skills acquired throughout academic life and mainly in the 1st year of the master's degree. The internship was divided into three stages: Observation, Planning and Teaching Initially, the host entity is presented, namely the objectives and mission of the institution, the characterization of the physical space and human resources. In the observation phase, the duty is to retain as much content and learning as possible. Having said that, in planning, the period where I start to plan some classes with what I previously collected in the observation phase. When teaching, I put into practice everything I learned throughout the internship, being able to instruct the lesson plans that I had structured in the planning phase.

The internship was enriching and contributed to the consolidation of knowledge and the acquisition of new skills in the areas of sports management. Throughout the internship I was able to follow, not all, but a large part of the evolution of the project participants, with regard to their physical and technical condition of the exercise. The work carried out during the internship allowed significant improvements in terms of strength, resistance and functionality levels of most individuals, also proving to be quite efficient on an emotional level, due to the interaction promoted.

Overall, this internship allowed me to improve my skills and abilities, put into practice some previously acquired knowledge and achieve new skills such as: teamwork, prescribing exercises in accordance with the desired objectives, monitoring the student and mainly I managed to know how to relate. In addition to these, I improved in terms of communication with different age groups and especially verbalization during classes and feedback.

Keywords: Vila Real de St. António Sports Complex; Autarchy; Projects; Physical activity; Motor development

## Lista de Abreviaturas

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

AECS – Programa de Atividades de Enriquecimento Curricular

IAAF – International Association of Athletics Federations

OMS – Organização Mundial da Saúde

VRSA – Vila Real de Santo António

# Índice

|  |     |
|--|-----|
| Agradecimentos .....   | II  |
| Resumo .....   | III |
| Abstract .....   | V   |
| Lista de Abreviaturas .....  | VII |
| Índice Figuras .....   | X   |
| Introdução.....  | 11  |
| 1.Plano de Estágio.....  | 13  |
| 1.1. Caracterização do Município de Vila Real de Santo António ..... | 13  |
| 1.2. Estrutura Organizacional.....                                   | 13  |
| 1.3. Recursos Espaciais .....  | 17  |
| 1.3.1. Complexo Desportivo.....                                      | 18  |
| 1.3.2. Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal.....                        | 19  |
| 1.3.3. Polidesportivos Exteriores.....                               | 20  |
| 1.3.4. Polidesportivo Descoberto.....                                | 20  |
| 1.3.5. Polidesportivo Semicoberto.....                               | 21  |
| 1.3.6. Nave Desportiva.....  | 21  |
| 1.3.7. Estádio Municipal .....                                       | 22  |
| 1.3.8. Piscinas Municipais de VRSA .....                             | 22  |
| 1.3.9. Campo de Ténis e Padel .....                                  | 23  |
| 2. Oferta de serviços .....  | 23  |
| 3. Regulamento Interno .....   | 25  |
| 4. Missão.....   | 25  |
| 5. Análise SWOT .....  | 26  |
| 6. Objetivos de Estágio.....   | 28  |
| 6.1. Objetivos Gerais.....   | 28  |
| 6.2. Objetivos Específicos .....                                     | 28  |

|  |    |
|--|----|
| 7. Atividades a desenvolver.....                           | 30 |
| 7.1. Introdução á parte de observação/integração.....      | 30 |
| 7.2. Atividades do Estágio.....                            | 30 |
| 8. Cronograma .....  | 33 |
| Corpo do Relatório.....                                    | 34 |
| 1. Descrição e análise critica das tarefas de estágio..... | 34 |
| 1.1. Projeto “+ em forma “ .....                           | 34 |
| 1.2. Projeto “sénior” +.....                               | 47 |
| 1.3. Projeto “nadar + “.....                               | 54 |
| 1.4. Projeto Pré-Escola .....                              | 64 |
| 2. Atividades Autónomas .....                              | 67 |
| 2.1. Aula de Hidroginástica Páscoa .....                   | 67 |
| 2.2. Aula de Hidroginástica final do projeto .....         | 68 |
| 3. Eventos .....   | 70 |
| 3.1. Evento Rugby 2023 VRSA.....                           | 70 |
| Conclusão .....  | 73 |
| Bibliografia .....   | 75 |
| Anexos .....   | 81 |

## Índice Figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1-Mapa Município .....                               | 13 |
| Figura 2-Câmara Municipal VRSA .....                        | 13 |
| Figura 3 – Organograma do Complexo Desportivo de VRSA ..... | 14 |
| Figura 4-Complexo Desportivo .....                          | 19 |
| Figura 5-Complexo Desportivo .....                          | 19 |
| Figura 6-Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal (interior) ..... | 20 |
| Figura 7-Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal (exterior).....  | 20 |
| Figura 8-Polidesportivo Descoberto .....                    | 21 |
| Figura 9-Polidesportivo Semicoberto .....                   | 21 |
| Figura 10-Nave Desportiva .....                             | 21 |
| Figura 11-Estádio Municipal (interior) .....                | 22 |
| Figura 12- Estádio Municipal (exterior) .....               | 22 |
| Figura 13-Piscinas Municipais .....                         | 22 |
| Figura 14-Campo de Padel.....                               | 23 |
| Figura 15-Campo Ténis.....                                  | 23 |
| Figura 16-Regulamento Interno.....                          | 25 |
| Figura 17 - Aula autónoma n.1 e n.2 .....                   |    |

## Introdução

Ao longo de todo o caminho académico é possível enriquecer e adquirir novas aptidões, produto das várias unidades curriculares. No âmbito do 2º ano do mestrado de Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde está incluído o estágio curricular que é considerado um modo de aprendizagem externa de grande importância no percorrer do trajeto de qualquer profissional que deseje estar preparado para iniciar a sua carreira.

A escolha de realizar estágio em detrimento de projeto ou tese deve-se ao facto de durante a Licenciatura não ter tido a oportunidade de concretizar um bom estágio. Apesar de ter a oportunidade de estagiar em dois momentos creio que os mesmos não contribuíram de maneira significativa para o meu processo de formação e aprendizagem. O primeiro momento de estágio teve lugar num ginásio onde as minhas tarefas se baseavam em tratar de contabilidade, sendo que adquiri conhecimentos importantes, mas não inteiramente focados na minha área de atividade. No que diz respeito à segunda oportunidade de estagiar, em plena pandemia COVID-19 todo o setor foi afetado (assim como inúmeros outros) fechando portas ao público, pelo que o estágio não se concretizou.

Um dos principais aspetos que levou à escolha do Município de Vila Real de Santo António – Divisão de Desporto e Juventude, foi a oportunidade de trabalhar na minha área de residência visto que fui mãe à pouco tempo e deste modo consigo conciliar o horário.

Para além deste benefício, poder trabalhar para o Órgão da Câmara Municipal de VRSA, foi algo que me despoletou grande interesse e satisfação, tendo em conta todo o trabalho que levam a cabo para melhorar o bem-estar da população local.

A escolha da instituição pública para a realização do estágio levou em conta a sua importância em tudo aquilo que está envolvida, mas também a oportunidade que esta oferecia para o enriquecimento curricular, para a obtenção de experiência profissional na área e para entrar em contacto com a realidade do mercado de trabalho.

O presente relatório realizou-se no complexo desportivo de Vila Real de Santo António, entre o dia 10 de janeiro de 2023 e 10 de junho de 2023.

Este pertence à camara municipal de Vila Real de Santo António, que por consequente inclui três freguesias: Vila Real de Santo António, Monte Gordo e Vila Nova de Cacela. O mesmo reparte-se por diversas divisões, no entanto foi a divisão de Desporto a responsável por

abranjer este estágio. Assim para supervisor institucional foi destacado o prof. Doutor Mario Rolla e para supervisor cooperante da instituição o prof. Tiago Cristo.

Este estágio como objetivos gerais:

- i) Complementar as componentes de formação académica, através do contacto com a vida ativa em instituições que proporcionem uma formação prática na área de desporto
- ii) Participar e autonomizar o estagiário nos processos de planeamento, enquadramento e avaliação de práticas desportivas;
- iii) Criar e desenvolver hábitos de trabalho e sentido de responsabilidade.
- iv) Trabalhar diferentes capacidades motoras em diferentes faixas etárias.

Em suma, o presente documento divide-se em três partes:

1. Plano de Estágio: Caracterização da instituição e identificação dos objetivos de estágio, de seguida é feita estruturação e o cronograma das atividades de estágio.
2. Relatório de Estágio: Reflexão crítica nas várias áreas de intervenção, pontos fortes, pontos menos fortes, estratégias específicas e por fim aprendizagens obtidas.
3. Conclusões: Reflexão geral do que foi feito durante os 6 meses de estágio e das aprendizagens enquanto estagiária do Mestrado de Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde.

# 1. Plano de Estágio

## 1.1. Caracterização do Município de Vila Real de Santo António

Situada na foz do rio Guadiana a cidade fronteiriça de Vila Real de Santo António foi fundada em 1774 por vontade expressa de Marquês de Pombal. A sua construção foi motivada pela necessidade de fortalecimento da fronteira a sul de Portugal.

Sendo um município parte integrante do distrito de Faro, região e sub-região do Algarve, com 18828 habitantes, subdivide-se em três freguesias: Vila Real de Santo António, Monte Gordo, Vila Nova de Cacela.

A Câmara Municipal de VRSA desempenha um papel ativo na gestão da cidade. Apresenta-se como uma instituição extremamente ativa através da procura de soluções inovadoras e sustentáveis que promovam o bem-estar da população local, assim como o desenvolvimento urbano e económico da região.



Figura 2-Câmara Municipal VRSA



Figura 1-Mapa Município

## 1.2. Estrutura Organizacional

A Câmara Municipal de Vila Real de Santo António possui uma estrutura organizacional que visa garantir o eficiente funcionamento da instituição e a prestação de serviços públicos de qualidade à população.

Esta é composta por diferentes departamentos e divisões, sendo que cada um desempenha um papel específico na gestão e administração municipal. Essa mesma estrutura é projetada de forma a garantir uma distribuição clara de responsabilidades e a promover uma coordenação efetiva entre as diversas áreas de atuação.

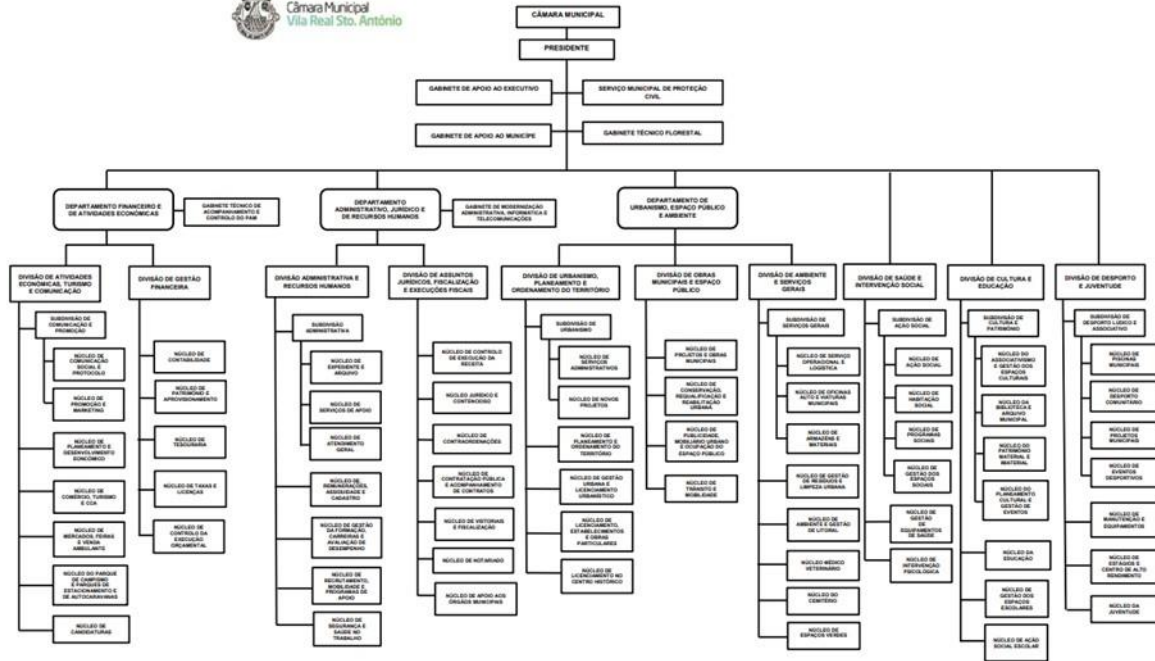
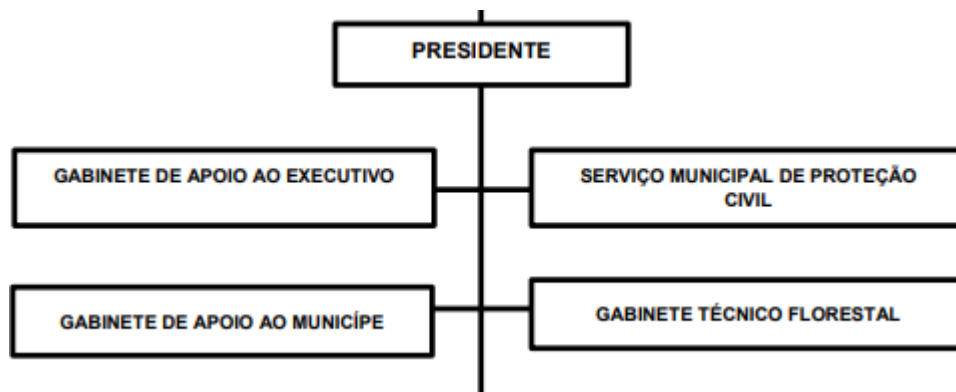


Figura 3 – Organograma do Complexo Desportivo de VRSA

A estrutura hierárquica da Câmara Municipal de Vila Real de Santo António (VRSA) é composta pelo Presidente da Câmara Municipal, que ocupa a posição mais alta na hierarquia. Além disso, existem diversos elementos que desempenham funções importantes na instituição:



**Gabinete de Apoio ao Executivo:** Responsável por fornecer suporte administrativo e aconselhamento ao Presidente da Câmara Municipal e restantes membros do executivo. Esse gabinete auxilia na gestão e coordenação das atividades executivas da instituição.

**Serviço Municipal de Proteção Civil:** Responsável pela coordenação e implementação de medidas de prevenção, preparação e resposta a emergências, garantindo a segurança e bem-estar da população.

**Gabinete de Apoio ao Município:** Dedicar-se a prestar informações, atendimento e apoio aos munícipes, facilitando o acesso aos serviços municipais, esclarecendo dúvidas e recebendo sugestões ou reclamações.

**Gabinete Técnico Florestal:** Responsável pela gestão e preservação dos recursos florestais do município, desenvolvendo ações relacionadas à prevenção de incêndios florestais, reflorestação e promoção de práticas sustentáveis.

Além desses elementos, a Câmara Municipal possui ainda três principais departamentos que desempenham papéis essenciais na gestão municipal, sendo que estes englobam diversos outros departamentos e subdivisões dentro de si:

**Departamento Financeiro e de Atividades Económicas:** Responsável pela gestão financeira da instituição, incluindo orçamento, contabilidade e acompanhamento das atividades económicas no município.

**Departamento Administrativo, Jurídico e de Recursos Humanos:** Encarregado da gestão administrativa, jurídica e de recursos humanos da Câmara Municipal, assegurando o cumprimento das leis, normas e procedimentos internos.

**Departamento de Urbanismo, Espaço Público e Ambiente:** Responsável pelo planeamento urbano, licenciamento de obras, gestão do espaço público e preservação ambiental. Esse departamento abrange diversas subdivisões e setores especializados nessas áreas.

Existem ainda 3 outras divisões dentro da estrutura organizacional que não estão incluídas nos departamentos atrás referidos, sendo estes:

**Divisão de Saúde e Intervenção Social:** Responsável por coordenar e desenvolver políticas e programas relacionados à saúde e ao bem-estar social da população. Essa divisão trabalha em estreita colaboração com entidades e instituições de saúde, implementando ações de promoção da saúde, apoio social, intervenção comunitária e proteção dos grupos mais vulneráveis.

**Divisão de Cultura e Educação:** Dedicada-se à promoção e desenvolvimento de atividades culturais e educativas no município. Essa divisão é responsável pela organização de eventos culturais, exposições, espetáculos, workshops e atividades educativas, com o objetivo de enriquecer a vida cultural da comunidade e estimular a participação ativa na cultura e nas artes.

**Divisão de Desporto e Juventude:** Tem como objetivo fomentar a prática desportiva, promover estilos de vida saudáveis e apoiar o desenvolvimento dos jovens. Essa divisão é responsável pela organização de eventos desportivos, gestão de infraestruturas desportivas, programas de incentivo à prática desportiva, apoio a clubes e associações desportivas locais, bem como pela implementação de projetos e atividades direcionados à juventude.

Durante o meu estágio desportivo na Câmara Municipal de Vila Real de Santo António, tive o privilégio de ser acolhido pela Divisão de Desporto e Juventude. Esta divisão desempenha um papel fundamental na promoção da prática desportiva, na promoção de estilos de vida saudáveis e no apoio ao desenvolvimento dos jovens.

Ao longo do meu estágio, pude trabalhar em estreita colaboração com diferentes departamentos e divisões que compõem a Divisão de Desporto e Juventude. Entre eles, destaco:

- Núcleo de piscinas municipais
- Núcleo de desporto comunitário
- Núcleo de projetos municipais
- Núcleo de eventos desportivos
- Núcleo de manutenção de equipamentos
- Núcleo de estágios e centro de alto rendimento
- Núcleo da juventude

Agradeço profundamente à Divisão de Desporto e Juventude da Câmara Municipal de VRSA pela oportunidade de realizar o meu estágio desportivo. Através do seu empenho e dedicação, pude adquirir conhecimentos práticos, vivenciar o trabalho em equipa e contribuir para a promoção do desporto e do bem-estar na comunidade local.

Expresso o meu reconhecimento especial aos profissionais e colaboradores desta divisão, que gentilmente partilharam os seus conhecimentos, orientaram-me nas atividades do estágio e me proporcionaram uma experiência enriquecedora. Agradeço também ao restante pessoal da Câmara Municipal de VRSA pelo apoio e pela oportunidade de aprendizagem que me foi concedida.

Os responsáveis pela organização e o bom funcionamento do complexo são:

Presidente da câmara municipal de Vila Real de Santo António Álvaro Palma de Araújo.

Vereador Educação: Conceição Pires.

Vereador do Desporto: Álvaro Leal.

Divisão de Desporto e Juventude/ Complexo Desportivo: Mario Rolla.

### 1.3. Recursos Espaciais

A Câmara Municipal de Vila Real de Santo António (VRSA) valoriza e reconhece a importância da prática desportiva para o bem-estar e a qualidade de vida dos seus habitantes. Com o objetivo de promover e dinamizar a cultura desportiva no município, a autarquia disponibiliza diversos recursos espaciais que são utilizados para a prática desportiva, oferecendo oportunidades para que a comunidade desfrute de um estilo de vida ativo e saudável.

Os recursos espaciais disponibilizados pela Câmara Municipal de VRSA abrangem uma variedade de infraestruturas desportivas, que são cuidadosamente planeadas e mantidas para atender às necessidades da população. Entre esses recursos, destacam-se:

- Complexo Desportivo de VRSA
- Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal
- Polidesportivos Exteriores

- Polidesportivo Descoberto
- Polidesportivo Semicoberto
- Nave Desportiva
- Estádio Municipal
- Piscinas Municipais de VRSA
- Campo de Ténis e Padel

### *1.3.1. Complexo Desportivo*

O complexo Desportivo teve inicio em 1977, como pavilhão desportivo e atualmente é um dos mais credenciados da Europa, pelas infraestruturas que possui e equipamentos complementares de treino que oferece, bem como pela experiência dos seus profissionais.

É um conjunto de instalações desportivas dispostas por um terreno com a área de 212 680 OO metros quadrados.

Este está localizado na região turística do Algarve, sendo um destino de referência para a realização de estágios de alto rendimento e competição com atletas e equipas provenientes de um panorama nacional e internacional.

Este é um dos oito Centros desportivos de Alto Rendimento da IAAF, reconhecidos a nível europeu. As suas instalações, os seus vastos recursos em termos de métodos de treino e o facto de se localizar numa área caracterizada por clima ameno ao longo de todo o ano, fazem deste espaço um local privilegiado para estágios de alta competição.

Para poder contactar o mesmo, poderá ser através dos contactos telefónicos: +351 281 510 960 | +351 281 510 968 e/ou pelo correio eletrónico:

- [sportscentre-vrsa@sgu.cm-vrsa.pt](mailto:sportscentre-vrsa@sgu.cm-vrsa.pt).



*Figura 5-Complexo Desportivo*



*Figura 4-Complexo Desportivo*

De seguida são apresentadas todas as instalações desportivas que compõem este complexo e que contribuem para o prestígio do mesmo:

### *1.3.2. Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal*

Entre as demais estruturas hoje integradas no Complexo Desportivo de Vila Real de Santo António, foi a primeira instalação a ser construída em 1977 e ao longo do tempo tem sofrido algumas reabilitações. Neste ano de 2023 esta a ser remodelada toda a canalização devido a estar parada durante 2 anos devido ao covid e ter sido servido de apoio à saúde como centro de vacinação

O pavilhão tem de dimensões de 44x22,4 metros e capacidade para 560 lugares. É utilizado para atividades de lazer, recreativas e competitivas, com destaque para o basquetebol. Além disso, o pavilhão pode ser alugado para eventos ou atividades específicas.

A gestão do Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal está a cargo do município que é responsável por administrar e supervisionar todas as atividades relacionadas ao funcionamento do espaço. O pavilhão pode ser alugado individualmente para diversas finalidades, sejam elas atividades competitivas, realizadas por clubes desportivos e entidades como a junta de freguesia, ou eventos sociais, como jantares de Natal ou comícios.

Junto ao pavilhão, há dois polidesportivos, um campo multiusos, uma sala de musculação, um posto médico, oito balneários e duas arrecadações de material.



*Figura 7-Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal (exterior)*



*Figura 6-Pavilhão Municipal Ilídio Setúbal (interior)*

### *1.3.3. Polidesportivos Exteriores*

Integrado no Pavilhão Municipal temos ainda dois polidesportivos de piso betuminoso e um polidesportivo de piso de relva sintética, sendo dos espaços de mais recente construção (2018). São estes o polidesportivo descoberto e o semicoberto.

### *1.3.4. Polidesportivo Descoberto*

O Polidesportivo Descoberto, construído também em 2018, possui dimensões de 44x22.5 metros e capacidade para 210 lugares. É destinado exclusivamente ao lazer, onde são realizados jogos eventuais pela população. Não são praticadas modalidades específicas, mas é utilizado para futsal, basquetebol, entre outros. A gestão do espaço é feita pelo município, e qualquer pessoa pode alugá-lo para uso recreativo.

### *1.3.5. Polidesportivo Semicoberto*

O Polidesportivo Semicoberto possui dimensões de 444x22.5 metros. Sua finalidade é proporcionar atividades de lazer e recreativas. No local, são realizadas práticas de basquetebol, andebol e futsal, com exceção do voleibol e competições. Além disso, a modalidade de pickleball também é praticada. O polidesportivo é explorado pelo município e pode ser alugado individualmente ou por clubes desportivos.



*Figura 8-Polidesportivo Descoberto*



*Figura 9-Polidesportivo Semicoberto*

### *1.3.6. Nave Desportiva*

A Nave Desportiva permite a realização de treinos nas mais variadas modalidades, num espaço coberto, o que torna as atividades completamente independentes das condições atmosféricas. Este espaço inclui uma sala musculação, um laboratório de avaliação/controlo, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de audiovisuais, uma sala de reuniões, uma sala de convívio e bar.

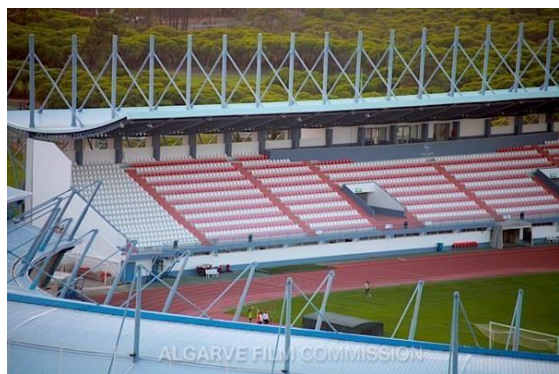


*Figura 10-Nave Desportiva*

### *1.3.7. Estádio Municipal*

O Estádio Municipal é composto por diversas valências que incluem um campo de futebol relvado, dois ginásios de piso sintético, uma pista de atletismo com oito pistas de 400 metros, dois setores para salto em altura, dois setores para salto com vara e quatro setores para lançamentos de peso, disco e martelo. Além disso, conta com uma vala para corridas, um posto médico e um bar.

Além das estruturas mencionadas, o estádio possui anexos que incluem dois campos de futebol adicionais, proporcionando condições para a prática de modalidades como rugby, lançamento do disco, lançamento do dardo, tiro ao arco, entre outras. Essas infraestruturas complementares ampliam as opções desportivas disponíveis nas proximidades do estádio.



*Figura 11- Estádio Municipal (exterior)*



*Figura 12- Estádio Municipal (interior)*

### *1.3.8. Piscinas Municipais de VRSA*

As Piscinas Municipais de Vila Real de Santo António são compostas por uma piscina desportiva, uma piscina olímpica, uma piscina de recreio e diversão, jacuzzi, suana, bancada, bar, sala de técnicos, gabinete de imprensa, área de gabinetes, receção, vestiários, balneários, gabinete médico, arrecadação de material e ainda sala de repouso.



*Figura 13- Piscinas Municipais*

### *1.3.9. Campo de Tênis e Padel*

O Complexo Desportivo integra os campos do Clube de Tênis de Vila Real de Santo António, nomeadamente: nove campos de ténis, cinco dos quais em terra batida e quatro piso sintético, três campos de padel, dois dos quais em relva sintética e um piso sintético e dois campos de minitênis em piso sintético.

Os campos de ténis do complexo desportivo estão sob contrato e cedidos aos clubes locais. O piso rápido, construído em 2008, passou por reabilitação e pintura em 2023 para receber um grande torneio de ténis. São quatro campos, com capacidade para 260 lugares, e sua finalidade é treino, competição e lazer, exclusivamente para a prática de ténis.

O clube responsável pela exploração é o Clube de Tênis VRSA, e é possível alugar os campos para eventos ou estágios. Além disso, também há cinco campos de terra batida, construídos em 2008, com capacidade para 300 lugares, e as mesmas finalidades e possibilidade de aluguel através do Clube de Tênis VRSA.



*Figura 14-Campo de Padel*



*Figura 15-Campo Tênis*

## **2. Oferta de serviços**

A instituição oferece uma ampla variedade de serviços em seus espaços desportivos. Os utentes têm a opção de usufruir dos serviços por períodos de 30 minutos ou 1 hora, com o valor a ser pago correspondente a esses intervalos de tempo, mesmo em caso de exceder o tempo de utilização.

Os espaços desportivos incluem o Estádio Municipal, com um campo de futebol relvado, dois ginásios de piso sintético e uma pista de atletismo com oito pistas de 400

metros, além de setores para saltos em altura e com vara, lançamentos de peso, disco e martelo, e uma vala para corridas.

Além disso, há campos de ténis disponíveis, tanto em piso rápido quanto em terra batida, para treino, competições e lazer, explorados pelo Clube de Ténis VRSA. Os utentes também têm acesso a dois campos de futebol adicionais, que oferecem condições para várias modalidades desportivas, como rugby, lançamento do disco, lançamento do dardo e tiro ao arco.

É importante mencionar que a utilização dos serviços está sujeita a aprovação prévia, especialmente para aluguer dos espaços desportivos para eventos não desportivos. Isso garante uma gestão adequada e a organização dos espaços, proporcionando aos utentes uma experiência satisfatória.

O Complexo Desportivo e as suas respetivas divisões (piscinas, campo de relvado, pavilhão, etc) disponibilizam diversas ofertas:

1. Estágios desportivos de Atletismo, Natação, Triatlo, Futebol, Judo e Pentatlo Moderno (as federações portuguesas das modalidades acima mencionadas não pagam por ser um centro de alto rendimento)
2. Aluguer de equipamentos (pavilhão, nave, piscina, relvado, etc)
3. Aluguer de marquesas
4. Serviço de crioterapia
5. Avaliação da composição corporal simples/ condição física/ aptidão física/ preparação para testes físicos de admissão (universidades, academias)
6. Exposição e condições hipoxias
7. Eventos Desportivos (Copa Guadiana, Algarve 7s Sport Festival, Rugby Europe Sevens)
8. Projetos Municipais (“+ em forma”, “nadar +”, “Sénior +, etc.)

É também possível utilizar vários instrumentos de avaliação e monitorização como:

- Células fotelétricas
- Analisador Lactato

### 3. Regulamento Interno

O presente regulamento define as condições e princípios gerais de utilização, gestão e cedência das instalações desportivas do Complexo Desportivo Municipal de Vila Real de Santo António, bem como as suas regras de funcionamento e acesso, a serem observadas pelos utentes, individuais ou coletivos.

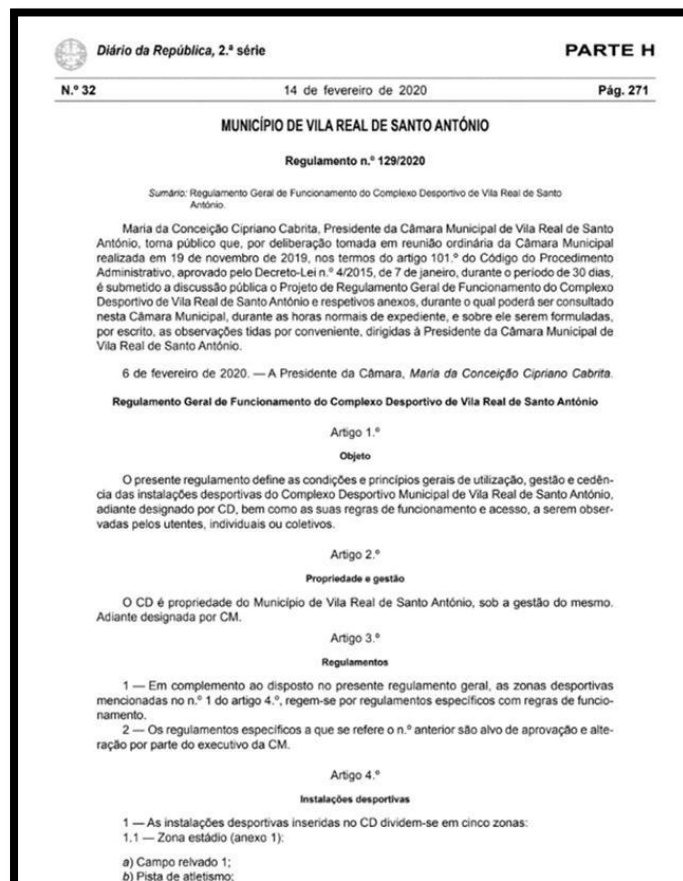


Figura 16-Regulamento Interno

### 4. Missão

A Câmara Municipal de Vila Real de Santo António é o órgão autárquico deste concelho e tem por missão definir e implementar políticas tendo em conta a defesa dos interesses e a satisfação das necessidades da população local, contribuindo para o seu bem-estar. Neste sentido, cabe-lhe promover o desenvolvimento do município em todas as áreas da vida, como saúde, a educação, a ação social e habitação, o ambiente e saneamento básico, o ordenamento do território e urbanismo, os transportes e comunicações, o abastecimento público, o desporto e cultura, a defesa do consumidor e a proteção civil.

## 5. Análise SWOT

A análise SWOT é muito importante, visto que esta possibilita, de forma rápida e sucinta, criar uma maior consciência das capacidades e fraquezas do indivíduo/entidade, permitindo desta forma, que haja uma maior consciencialização do seu potencial, com vista a rentabilizar recursos e capacidades para atingir os objetivos propostos.

A análise SWOT permite que as organizações descubram seus pontos fortes e fraquezas e trabalhem para melhorá-los. Além disso, ajuda a identificar oportunidades no ambiente externo que na organização pode aproveitar para crescer e prosperar, bem como ameaças que podem atrapalhar seu desempenho.

### **Análise SWOT do Complexo Desportivo**

#### ***(S) Pontos Fortes***

- Instalações Desportivas Próprias
- Espírito inovador dos técnicos
- Clima

#### ***(W) Pontos Fracos***

- Excesso de foco numa modalidade (atletismo)
- Distância do centro da Europa e dos Aeroportos
- Ausência de fontes alternativas de financiamento

#### ***(O) Oportunidades***

- Crescente consciência da importância do exercício físico
- Explora turismo desportivo
- Espaços Naturais
- Rentabilizar Espaços Naturais

#### ***(T) Ameaças***

- Existir outros centros de alto rendimento
- COVID (saúde)

O Complexo Desportivo de VRSA possui uma série de pontos fortes que o destacam no cenário desportivo. Em primeiro lugar, conta com instalações desportivas próprias, o que proporciona um ambiente adequado e propício para a prática de diversas modalidades. Além disso, o espírito inovador dos técnicos envolvidos no complexo contribui para a implementação de abordagens modernas e eficientes no treino e no desenvolvimento dos atletas.

No entanto, existem alguns pontos fracos que merecem atenção. A distância do centro da Europa e dos aeroportos pode representar um desafio logístico tanto para atletas nacionais quanto internacionais, impactando sua acessibilidade e aumentando custos de deslocamento.

Em relação às oportunidades, destaca-se a crescente consciencialização da importância do exercício físico para a saúde e o bem-estar. Esse contexto favorável abre portas para a expansão das atividades oferecidas pelo complexo, assim como a exploração do turismo desportivo, aproveitando a procura por experiências relacionadas à prática de desportiva. Além disso, os espaços naturais da região podem ser aproveitados como um fator diferenciador, proporcionando ambientes únicos para a prática de diversas modalidades.

Existem entanto ameaças a serem consideradas. A existência de outros centros de alto rendimento pode gerar competição direta e exigir estratégias distintas para se destacar.

Em resumo, o Complexo Desportivo de VRSA tem potencial para se destacar no cenário desportivo, mas precisa lidar com desafios como a diversificação de modalidades, a acessibilidade e a busca por fontes alternativas de financiamento.

Posto isto, e com base a análise da SWOT do complexo desportivo podem ser propostas algumas estratégias para melhorar a divisão de desporto do concelho de Vila Real de Santo António.

**Exploração de Espaços Naturais:** Aproveitar os espaços naturais da região para atividades ao ar livre e desportos de aventura pode atrair turistas e residentes. Promover trilhos, eventos desportivos em áreas naturais e oferecer infraestrutura adequada nessas áreas pode ser uma estratégia interessante para aumentar a adesão desportiva.

**Colaboração com outros Centros de Alto Rendimento:** Alternativamente a considerar outros centros de alto rendimento como ameaças, a divisão de desporto pode procurar fazer parcerias e intercâmbios com essas instituições. Compartilhar conhecimentos, experiências e recursos pode fortalecer o desenvolvimento desportivo no concelho.

**Parcerias e Captação de Recursos:** Dada a ausência de fontes alternativas de financiamento, é importante procurar parcerias com empresas locais, patrocinadores e

instituições para obter apoio financeiro. Além disso, procurar recursos de programas nacionais e europeus de financiamento pode ser uma opção viável.

## 6. Objetivos de Estágio

O estágio curricular permite-me não só adquirir novos conhecimentos, mas também melhorar e potencializar a capacidade de atuação.

### 6.1. *Objetivos Gerais*

Antes mesmo de iniciar o estágio, decidi previamente os objetivos que pretendia atingir no decorrer do mesmo.

Inicialmente o objetivo é observar para posteriormente conseguir planejar e gerir projetos e atividades desportivas. Para além de autonomizar o contacto com outros profissionais e conseguir aumentar o meu conhecimento e experiência.

Tencionava igualmente ter uma intervenção polivalente, isto é, desempenhar toda e qualquer função que favorecesse o meu currículo e aprendizagem.

### 6.2. *Objetivos Específicos*

- **Projeto “+ em forma”**
- Enquadramento na estrutura da equipa e compreensão da dinâmica de funcionamento das atividades;
- Entre o mês de janeiro e fevereiro efetuar o acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas, compreendendo, assim, a metodologia e procedimento utilizado por cada instrutor, retirando apontamentos do comportamento e abordagem utilizada, entre janeiro e fevereiro;
- Conhecer todos os alunos e as suas possíveis patologias e identificar as necessidades manifestadas pelos mesmos;
- Em março, planejar entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático;
- Em abril, realizar 5 intervenções de forma supervisionada, mediante a condução de metade das aulas, intervindo inicialmente no aquecimento, realizando juntamente com o professor alguns segmentos da aula e posteriormente os alongamentos, de forma segmentada e progressiva;

- No mês de maio e junho, dirigir autonomamente as aulas autónomas de reforço muscular e hidrogenástica.

### **Projeto “sénior” +**

- Enquadramento na estrutura da equipa e compreensão da dinâmica de funcionamento das atividades;
- Entre o mês de janeiro e fevereiro efetuar o acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas de reforço muscular, compreendendo, assim, a metodologia e procedimento utilizado por cada instrutor, retirando apontamentos do comportamento e abordagem utilizada, entre janeiro e fevereiro;
- Conhecer os alunos e as suas possíveis patologias e identificar as necessidades manifestadas pelos mesmos;
- Em março, planear entre 1 a 3 aulas de reforço muscular que vão de acordo ao interesse dos alunos;
- Oferecer momentos de vida social organizados e adaptados às suas idades, tais como: jogos tradicionais alternativos adaptados à faixa etária, realizar atividades de grupo externas ao projeto, etc;
- Em abril, realizar 5 intervenções de forma supervisionada, mediante a condução de metade das aulas, intervindo inicialmente no aquecimento, realizando juntamente com o professor alguns segmentos da aula e posteriormente os alongamentos, de forma segmentada e progressiva;
- No mês de maio e junho, dirigir autonomamente as aulas.

### **Projeto “ nadar +”**

- Entre o mês de janeiro e fevereiro efetuar o acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas, compreendendo, assim, a metodologia e procedimento utilizado por cada instrutor, retirando apontamentos do comportamento e abordagem utilizada, entre janeiro e fevereiro;
- Em março, planear entre 1 a 3 aulas de natação infantil;
- Em abril começar a intervir nas várias fases da aula e posteriormente lecionar uma aula completa de forma autónoma.

## Projeto AEC'S

- Enquadramento na estrutura da equipa e compreensão da dinâmica de funcionamento das atividades;
- Entre o mês de janeiro e fevereiro efetuar o acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas, compreendendo, assim, a metodologia e procedimento utilizado por cada instrutor, retirando apontamentos do comportamento e abordagem utilizada, entre janeiro e fevereiro;
- Promover a construção de relações positivas com os alunos;
- Em março, planear entre 1 e 3 aulas de aulas de coordenação motora;
- Em abril começar a intervir nas várias fases da aula e posteriormente lecionar uma aula completa de forma autónoma.

## 7. Atividades a desenvolver

### 7.1. *Introdução à parte de observação/integração*

De maneira a definir objetivos e realizar o planeamento do estágio houve, num primeiro momento uma reunião com o coordenador do estágio. Nessa mesma reunião foi possível conhecer alguns dos técnicos que enquadram o staff, definir horários e tomar conhecimento acerca dos projetos nos quais iria ser inserida.

Foi definido que durante o período de estágio tomaria parte em todos os projetos a decorrer, sendo estes especificados posteriormente no documento. Ficou também definido que durante o estágio o mesmo poderia ter um maior foco em um ou dois dos projetos integrados, conforme me identificasse mais e que para além disso, sendo que o plano de estágio também poderia ser alterado mediante atividades que nele pudessem estar inseridos.

### 7.2. *Atividades do Estágio*

O estágio, no Município de Vila Real de St. António – Divisão de Desporto e Juventude, com as funções desenvolvidas no Complexo Desportivo, iniciou a 10 de janeiro de 2022 e terminou a 11 de junho de 2022.

Este compreendeu na participação assídua nos projetos inseridos ao nível do desportivo no Complexo Desportivo, que assumem uma responsabilidade de apoio e

incentivo à promoção das atividades que detêm um papel fulcral no desenvolvimento do concelho. As minhas funções ao longo do Estágio foram variando, e sempre adaptadas ao momento e aos projetos.

Assim, a presente secção deste relatório foi segmentada em três fases, sendo elas a Observação, o Planeamento e a Intervenção com o público-alvo da instituição. Ao longo destes meses, completei cerca de 600 horas presenciais.

**Durante o estágio, numa fase inicial (Observação) pretendo:**

- Familiarize-me com o projeto: Ler os documentos relacionados com o mesmo e verificar os planos de ação;
- Conhecer a equipa: Conversar com os membros da equipa responsável pelo projeto, incluindo supervisores, coordenadores e outros estagiários;
- Acompanhar e observar os técnicos responsáveis durante a lecionação das aulas;
- Prestar atenção à organização, estrutura da planificação, explicação dos exercícios e funcionamento do grupo;
- Acompanhar o processo de planificação das aulas e observar avaliações do “sénior” Fitness Test;
- Documentar as minhas observações de modo a lembrar-me dos detalhes importantes;

**Numa fase intermédia (Planificação):**

- Participar em reuniões e discussões: Estar presente em reuniões de equipa, encontros ou discussões relacionadas aos projetos onde me encontro inserida;
- Averiguar as necessidades e interesses dos indivíduos participantes do projeto: Interagir com os participantes do projeto, ouvir opiniões, preocupações e procurar chegar às sugestões sobre os exercícios oferecidos;
- Planear a minha atividade autónoma: Com base nos objetivos e nas necessidades identificadas, selecionar conteúdo e criar um plano de aula para apresentar posteriormente ao coorientador de estágio;
- Avaliar feedbacks: Após receber os feedbacks em relação à proposta de planeamento, realizar nova planificação.

**Numa fase final (Intervenção):**

- Planeamento da aula autónoma: Numa fase avançada, devo planear, estruturar objetivos e identificar os principais conteúdos para lecionar;
- Estruturar a aula: Dividir a aula adequadamente em diferentes partes (aquecimento, parte fundamental e alongamentos);
- Instrução: Fornecer instruções claras e detalhadas para os alunos. Demonstrar os exercícios e as técnicas corretas e oferecer uma boa orientação e correção postural individual quando é necessário;
- Correções e feedback: Utilizar bastante o feedback verbal construtivo e encorajador durante a aula para ajudá-los a melhorar as suas habilidades, garantir a sua segurança e manter o interesse.

## 8. Cronograma

| Tarefas de estágio  | 1ª Fase |  |           |  | 2ª Fase |  |       |  | 3ª Fase |  |       |  |
|---|---------|--|-----------|--|---------|--|-------|--|---------|--|-------|--|
|   | Janeiro |  | Fevereiro |  | Março   |  | Abril |  | Maio    |  | Junho |  |
| Definir ideias iniciais, objetivos e metas de trabalho  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Estruturar Organizar os documentos necessários para o início do estágio   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Elaboração do Relatório   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "+ em forma"                                   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Adaptação à turma   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Planear entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto "+ em forma" |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "+ em forma"   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "+ em forma"  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "sénior +"                                   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Aadaptação à turma  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Planear entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto "sénio+"     |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "sénior+"  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "sénior+"   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Adaptação à turma   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Promover a adaptação ao meio aquático e a iniciação às técnicas   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas no projeto "nadar +"                                    |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Planear entre 1 a 3 aulas de natação infantil   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Intervir nas várias fases da aula   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Intervenção autónoma no projeto "nadar +"   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "AEC'S"                                      |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Aadaptação à turma  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Planear entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto "AEC'S"      |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "AEC'S"  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "AEC'S"   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Eventos   |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |
| Atividades Autónomas  |         |  |           |  |         |  |       |  |         |  |       |  |

## Corpo do Relatório

### 1. Descrição e análise crítica das tarefas de estágio

Na opinião de (Lourdes et al., 2000), o estágio deve constituir uma estratégia que permita a aquisição de aptidões, competências e habilidades, devendo ser visto como parte integrante e essencial no processo de formação devendo ser planeado de modo a proporcionar experiências de aprendizagem dinâmicas, criativas e que fomentem a reflexão sobre a atuação profissional e a sua intencionalidade.

Durante a reunião no primeiro momento, antes mencionada, foi-me prontamente apresentada uma sugestão de planeamento de tarefas. O estágio foi dividido em três etapas, sendo elas a observação, o planeamento e a intervenção com o público-alvo.

A vasta diversidade de atividades e qualidade dos projetos disponíveis no local de estágio apresenta-se como uma mais-valia para qualquer profissional que tenha oportunidade de experienciar cada um dos mesmos.

Após a primeira semana de contacto com a realidade das atividades das instituições, é possível concluir que o público-alvo da mesma é bastante diversificado. Decorrem atividades desde os dois anos de idade até à idade “sénior”. Para além disso, existe também uma monitorização de avaliação e verifica-se um grande acompanhamento muito próximo dos técnicos para com os indivíduos dos projetos.

As atividades não têm limite de idade, desde que os indivíduos se sintam em condições para frequentar e praticar a atividade, são sempre convidados a participar.

Neste momento, existem vários projetos e eventos a decorrer no Complexo de VRSA, no entanto, os projetos gratuitos principais da divisão de desporto onde estou integrada são nomeadamente, o projeto: “+ em forma “, “sénior” +, “nadar + “ e Pré-Escola (AEC’S).

#### *1.1. Projeto “+ em forma “*

O projeto “+ em forma “tem como principal objetivo dinamizar, promover e incentivar a prática de exercício físico, promovendo o desenvolvimento motor dos habitantes maiores de 45 anos de todo o concelho, constituindo, indubitavelmente, um projeto de interesse municipal. Este divide-se em três tipos de sessões.

As sessões dividem-se em 2 espaços, às terças-feiras no pavilhão municipal, onde as principais características são a realização de exercícios reforço muscular, mobilidade articular, coordenação, agilidade entre outras aptidões físicas e às quintas-feiras nas piscinas municipais, onde o objetivo é a adaptação ao meio aquático, introduzindo técnicas de nado alternadas; desenvolver o sentido lúdico, recreativo e social, através de atividades complementares como Hidroginástica.

Na primeira semana de estágio foi proposto pelo coorientador de estágio a observação externa de modo a adquirir um melhor conhecimento da turma que permitisse, posteriormente um melhor planeamento das sessões ao longo do ano.

### Fase de Observação

Relativamente ao projeto “+ em forma” dei início a dia 10 de janeiro de 2023.

Perante o projeto que era, visto tratar-se de um grupo de indivíduos com idade superior a 45 anos e onde se deve ter muita delicadeza e cuidado quando se trata a interagir com os mesmos, o professor decidiu por bem ter previamente uma reunião comigo, onde me elucidou de que tipo de indivíduos se tratavam, qual a média de idade, quais as patologias mais frequentes no grupo e que tipo de exercícios trabalhavam com eles. Ficou decidido que me dedicaria a este grupo todas as terças-feiras no complexo com treino de força e quintas-feiras nas piscinas com treino cardiovascular.

No primeiro contacto com o grupo, após apresentações foram expostos os motivos e os objetivos do estágio.

Durante o mês de janeiro e fevereiro, efetuei observação das aulas. Através desta observação retirei que o objetivo principal dos técnicos era melhorar a capacidade funcional de acordo com as características físicas dos alunos, e de acordo com Carvalho et al. (2009) criaram um projeto equilibrado que inclui exercícios de força, coordenação e agilidade/flexibilidade.

Assim sendo cada semana era feito um planeamento de 50 min apenas focado com exercícios de cada categoria. As mesmas são divididas em três partes: Aquecimento, nomeadamente fazer uma marcha pelo campo do complexo onde envolve alguns exercícios de mobilidade, a parte fundamental onde se trabalha o objetivo pretendido para

aquela aula, através de exercícios individuais, em pares, ou em circuito, na parte final antes dos alongamentos são desempenhados quase sempre alguns jogos lúdicos, que algo que o grupo aprecia bastante.

Durante a observação externa das aulas, evidenciou-se que os técnicos responsáveis por este projeto, são muito cuidadosos com as pessoas inseridas no projeto. Sempre em constante acompanhamento, exemplificar e corrigir a postura de modo a evitar lesões são algumas de várias tarefas por eles desempenhadas, sendo estas de vital importância visto que a maioria da turma é de língua estrangeira e têm uma baixa compreensão da língua portuguesa.

Algo que admirei muito nos mesmos foi a constante preocupação no desenvolvimento dos planos de aula. Tendo sempre em consideração possíveis limitações dos alunos para que todos os conseguissem realizar a aula e evitar sentimentos de incapacidade ou exclusão.

No decorrer das observações agi como sombra dos técnicos, acompanhando-os de forma a absorver as diversas técnicas aplicadas durante as aulas e, a sua resposta a qualquer obstáculo ou problema que ocorresse.

O processo de integração foi realizado de forma gradual aos membros do projeto, sendo dinamizadas interações com os alunos de modo a adquirir confiança/cumplicidade facilitando posteriormente a relação e interação com eles.

Durante este período adquiri um vasto conhecimento prático, aprendi novos exercícios, técnicas de instrução, estratégias de abordagem e capacidade de adaptação para lidar com indivíduos com diferentes níveis de habilidade e/ou incapacidades. A observação de aulas deve ser um processo colaborativo entre o docente e o supervisor. Enquanto aluno em observação este deve desempenhar papéis importantes, antes, durante e após a observação, de modo a assegurar benefícios mútuos no desenvolvimento pessoal e profissional (Corredeira et al., 2008)

Em relação à hidroginástica, a fase de integração foi essencialmente de observação das aulas orientadas pelo técnico.

Neste período, realizei papel de sombra, colocando-me no cais oposto da piscina ia repetindo e assimilando os movimentos e exercícios realizados pelo instrutor.

A realização dos exercícios era sempre muito clara e de fácil execução, recorrendo sempre a feedback, como forma de entender a compreensão dos exercícios.

Esta fase de observação também consistia em retirar muitas dúvidas, tais como, compreender ea a dinâmica da aula, se tinham algum esquema quando optavam por dividir a turma em grupos para a execução dos exercícios ou estratégias utilizadas para facilitar o trabalho em campo com a referia faixa etária.

Observação implica interagir, informar, questionar, sugerir, avaliar construtivamente, desenvolver competências, escutar e compreender (Vieira, 2009). A observação de aulas desempenha um papel basilar no melhoramento da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte incentivador de mudança na escola. Ela pode ser utilizada em vários cenários e com diferentes finalidades, tais como, diagnosticar um problema, encontrar e aferir possíveis soluções para um problema, demonstrar uma competência, buscar formas alternativas de alcançar os objetivos curriculares, aprender, avaliar o desempenho e o progresso, criar metas de desenvolvimento, reforçar a confiança, estabelecer laços com os colegas e partilhar um sucesso (Oliveira, 2013).

Sendo esta uma fase inicial do estágio verifiquei que infelizmente a dinâmica das interações não foi a melhor, ou seja, não consegui que houvesse a interação que gostaria com os elementos do grupo. Posto isto, de forma a tentar aumentar o meu desempenho, para além do papel de sombra, procurava sempre obter feedback no final de cada aula acerca da prestação como profissional.

Neste projeto, inicialmente existia a perceção de que a adaptação seria fácil visto que o grupo estaria recetivo à chegada de novos membros, no entanto senti-me bastante retraída durante este período de observação, sendo este o projeto em que mais demorei para me sentir "comoda". Ainda assim, durante esta fase adquiri bastantes conhecimentos sobre atividade física na terceira idade.

Todos os conselhos que recebi ao longo desta fase, bem como algumas anotações que os técnicos me forneceram para me ajudar a cumprir todos os requisitos necessários para construir um plano de aula, foram muito úteis para a minha instrução profissional.

Podemos verificar o grau de importância que o estágio profissional apresenta para dotar os futuros docentes com uma experiência que pretende a solidificação dos requisitos

da competência e não apenas como um espaço de aplicação de habilidades (Paulo Batista, 2014).

*Tabela 1 - Projeto “+ em forma “: Fase de Observação*

| <b>Descrição de Tarefas</b>                  | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Dificuldades</b>                        | <b>Balanco Geral</b>                 |
|--|--|--|--------------------------------------|
| Observação das aulas do projeto “+ em forma” | Boa capacidade de ouvir e captar o que os técnicos tinham para ensinar | Cominação com os intervenientes do projeto | Boa relação com os colegas de equipa |

#### *Fase de Planificação*

Nesta fase, estando já familiarizada com cada projeto onde me encontro inserida, apesar de ainda me encontrar em trabalho de observação passei também em simultâneo a planear as aulas como se fosse eu que as fosse lecionar.

No que diz respeito à fase de planeamento, para conseguir construir um plano de aula com todos os requisitos propostos, guiei-me pelo manual de apoio ao exercício físico para idoso (Freitas et al., 2020) e recorri a planeamentos anteriormente lecionados pelos técnicos de modo a procurar saber que exercícios já teriam sido desempenhados.

Este é subdividido em três tipos de treino diferentes, ou seja, existem três focos que o projeto pretende trabalhar em separado, a força, a coordenação e a agilidade/flexibilidade e posteriormente a resistência aeróbia na parte da hidroginástica.

Inicialmente, criei planos de aula relativamente simples, com um nível de dificuldade de execução baixo, de forma a perceber posteriormente se os exercícios se adaptariam bem às patologias existentes no grupo.

A fase de planificação está dividida em duas partes: a fase de planificação ligada ao campo do complexo desportivo e a fase de planificação nas piscinas municipais de Vila Real de Santo António.

### *Fase de planificação referente ao complexo desportivo*

Associado ao envelhecimento estão ligados alguns fatores que levam à perda da funcionalidade dos sistemas, nomeadamente a perda de volume e função do tecido muscular esquelético, a denominada sarcopenia (Clark et al., 2020) Porém, estudos revelam que este processo de atrofia muscular e diminuição da produção de trabalho do mesmo pode ser atenuada de forma bastante significativa, através de treino de força (Cadore et al., 2014). Assim sendo o meu plano de aula dedicado à força dividiu-se em três partes: a parte inicial que se destinava ao aquecimento, ou seja, sempre que possível utilizava a parte externa do complexo ao ar livre para realizarem uma caminhada juntamente com exercícios de mobilidade para os preparar para a parte fundamental. Na seguinte parte, criei um conjunto de exercícios de força, preferencialmente com exercícios equivalentes a atividades que desenvolviam no dia a dia (por exemplo: agachamento que desempenhava o papel de senta e levantar da cadeira) e transformei-os num pequeno circuito, tentando sempre usar a maior diversidade de equipamentos para os estimular. De acordo com Karinkanta et al. (2007), e m revisão sobre terapias físicas para prevenir quedas e fraturas, encontrei que o treino de força mostrou o maior sucesso nas variáveis analisadas Portanto, dos vários tipos de exercícios físicos sugeridos para idosos saudáveis, o treino de força foi o que estimulou, mas aspetos de mobilidade geral e parecem ter um benefício em mais parâmetros da aptidão física. O Circuito de exercícios, objeto de análise também de um estudo, apresenta resultados ótimos e demonstra benefícios positivos relacionados à mobilidade, equilíbrio estático e desempenho em tarefas do cotidiano (Avelar, 2013). As atividades lúdicas são vistas para os idosos como uma forma de autonomia, são atividades recreativas e ocorrem de forma espontânea e cooperativa. Posto isto, de acordo com (Amthauer & Falk, 2017) a recreação é uma forma de fazer atividades, onde a única preocupação da pessoa é a diversão, logo na fase final optei como os técnicos costumam fazer, optei por criar um jogo lúdico onde a cooperação de equipa e o companheirismo em união com a parte fundamental da aula era o objetivo principal. .

Apesar do treino força melhorar a musculatura no idoso, está descrito também que exercícios de equilíbrio e coordenação reduzem significativamente o risco de quedas em pacientes idosos (Steadman et al., 2003) e para além disso, artigos demonstram ainda, que o treino de coordenação motora pode desenvolver e estimular a função cognitiva dos

sujeitos idosos (Gorely et al., 2009), pelo que estas são duas capacidades abordadas ao longo das aulas.

Em relação a estas duas componentes, apesar de serem abordadas em separado, quando planifiquei a aula para o projeto, o planeamento era semelhante e subdividido em três partes: Na parte do aquecimento, o objetivo partia por realizar uma pequena marcha pelas pistas de atletismo que se encontram dentro do complexo ou realizar uma pequena caminhada por um trilho existente em volta do complexo desportivo. Posteriormente, na parte fundamental optava por contruir um treino funcional visto melhorar a capacidade funcional, por meio de exercícios que estimulam os recetores proprioceptivos, os quais proporcionam uma melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controlo corporal atuando sobre o equilíbrio muscular estático e dinâmico, diminuindo a incidência de lesão e aumentando a eficiência dos movimentos (Macedo & Neves, 2015). Este tipo de treino procura também adicionar ao estímulo neuromuscular e aeróbico outras características, e foca na agilidade e coordenação motora (Neves et al., 2014). No dia-a-dia de um idoso, o aumento da flexibilidade pode facilitar tarefas diárias, como apertar os cordões dos sapatos ou alcançar objetos em armários mais altos, permitindo-lhes uma maior liberdade de movimentos (OMS, 2014), logo dentro de cada circuito independentemente de ser coordenação ou agilidade, também integrei exercícios de agilidade apesar de se trabalhar a mesma nos alongamentos finais. Na parte final da aula, optei novamente por incluir um jogo lúdico.

De acordo com também com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), o exercício físico deve ser realizado durante pelo menos 150 minutos por semana, a intensidades moderadas. A intensidades vigorosas, o período de treino é reduzido para 75 minutos semanais, sendo que as sessões deste treino devem ter a duração mínima de 10 minutos. Para melhorias adicionais na saúde, adultos com 65 anos ou mais, podem aumentar o trabalho aeróbico (a intensidade moderada) para 300 minutos semanais ou 150 minutos, a uma intensidade vigorosa.

Com o que é dito anteriormente à estrutura das aulas, todas foram compostas por uma parte inicial onde fazia o aquecimento articular e muscular dos membros e do tronco com uma duração de 10 minutos, depois introduzia a parte fundamental da aula (com as componentes específicas) que tinha a duração de 30 minutos e posteriormente terminava com 10 minutos, onde incluía o jogo lúdico e a parte da flexibilidade.

### *Fase de planeamento referente às piscinas municipais*

Relativamente aos planos de aula de hidroginástica, foi-me mais difícil de planear visto o exercício dentro de água ter uma maior resistência e eu ter dificuldade em perceber que tipo de movimentos podia trabalhar com eles. Estas aulas destinavam-se a trabalhar a capacidade de resistência aeróbia, visto que o seu treino se apresenta como uma ferramenta eficaz para a promoção de saúde. Estudos mostram que o treino aeróbio é promotor da redução da massa gorda (Cadore et al., 2014). Desta forma, sabendo que a quantidade relativa de gordura no corpo, está relacionada com a saúde, e mais especificamente nos idosos, na habilidade de se locomoverem, (percebe-se o quão importante se torna incluir no planeamento este tipo de treino (Visser et al., 1998).

Alguns autores caracterizam a Hidroginástica como sendo uma atividade mais divertida, agradável, eficaz, estimulante, segura e confortável, comparativamente a outras atividades aeróbias terrestres (Souto et al., 2015) e uma das grandes vantagens da hidroginástica é a sua versatilidade, que permite a adaptação a diferentes objetivos e populações (Queirós, 2007), posto isto o meu planeamento para a aula de hidroginástica integrava três partes: a parte inicial com um pequeno aquecimento que consistia em voltas à piscina com mobilidade articular, na parte fundamental optava por executar um circuito ou por blocos adaptada, no que diz respeito à parte final, o objetivo pretendido era sempre realizar jogos dinâmicos em que houvesse uma boa colaboração entre equipas.

Para planificar esta aula, tive em conta que a hidroginástica engloba a aptidão aeróbia que se refere a um conjunto de exercícios em que os grandes grupos musculares se movimentam de forma ritmada e a FC aumenta por um período continuado, bem como a temperatura corporal. A aptidão cardiorrespiratória, desenvolvida pelo treino aeróbio, associa-se à capacidade funcional e à independência das pessoas idosas poderem acumular, no mínimo, 30 minutos por dia (ou 60 para maiores benefícios) de atividades de intensidade moderada (OMS, 2020).

Apesar de ter uma grande dificuldade na estruturação dos planos de aula, nomeadamente na definição e sequência dos exercícios, devido ao facto de nunca o ter feito, optei por criar uma sequência lógica de exercícios, de forma a não sobrecarregar numa zona específica foi o maior desafio, no entanto foi elaborada uma investigação de carácter científico, algo nunca antes feito por mim e recorri à leitura de alguns livros de prescrição de exercício e artigos científicos para aumentar o conhecimento sobre novas

técnicas e novas práticas, visto ter sido algo a que pouco aprofundado ao longo do mestrado.

Visto ainda me encontrar em observação, como benefício tinha sempre a possibilidade de poder exibir o meu plano de aula aos técnicos para podermos falar e discutir o que podia ser melhorado e uma vez que logo em seguida iria ter o projeto “+ em forma “conseguiu tirar partido disso e em relação ao meu plano de aula substituir os exercícios que não se aplicavam ao objetivo geral e substituir por outros que retiraria da aula que estava a ser dada ou parecidos. Para além disso retirei como aprendizagem que o planeamento é de extrema importância, visto ser através do mesmo que podemos controlar a intensidade e os restantes estímulos. Através do planeamento e da observação retirem também a aprendizagem da forma como os exercícios são executados na água, a sequência de movimentos e a progressão que se pode dar aos mesmo.

Durante esta fase senti que a adaptação continuava a ser ainda muito difícil, devido ao facto de ainda não estar familiarizada com a turma e não conseguir comunicar e intervir como deveria para posteriormente conseguir chegar mais rapidamente a cada um quando realizasse a aula.

*Tabela 2 - Projeto “+ em forma “: Fase de Planificação*

| <b>Descrição de Tarefas</b>                      | <b>Pontos Fortes</b>  | <b>Dificuldades</b>         | <b>Balanço Geral</b>                            |
|--|---|-----------------------------|---|
| Planificação das sessões do projeto “+em forma “ | Interesse em mostrar a planificação antecipadamente de modo a corrigir e modificar o conteúdo | Dificuldade de estruturação | Nesta fase ainda havia pouca adaptação ao grupo |

### ***Fase de Intervenção***

Neste período, comecei por realizar o papel de sombra, colocando-me sempre ao lado do professor e repetindo e assimilando os movimentos e exercícios realizados, tanto na hidroginástica como em meio terrestre. Tive ainda oportunidade de começar a orientar

o aquecimento e os alongamentos com base nas aulas lecionadas anteriores. Esta primeira fase na parte da intervenção foi fundamental e muito importante, visto que são projetos lecionados em diferentes meios e essencialmente a hidroginástica que é praticada em condições diferentes e é necessário ter em conta os tempos de execução. Neste sentido, acredito que após esta etapa de integração, me senti mais preparada e foi neste momento que fiquei responsável pela liderança autónoma das aulas. Neste ponto senti-me bastante animada, motivada, mas ao mesmo tempo nervosa.

A tarefa de liderar pequenas partes da aula como o aquecimento e os alongamentos na minha opinião foi uma mais-valia para o meu percurso, visto ter-me permitido assumir mesmo que tenha sido de forma temporária, uma posição como técnica e conectar-me diretamente com os alunos.

A minha primeira intervenção totalmente autónoma, ocorreu no dia 18 de abril de 2023.

Nesta última fase, apesar do meu entusiasmo foi visível todo o meu medo durante a participação neste projeto. Ou seja, a minha prestação como “técnica” ao lecionar a aula foi desastrosa inicialmente.

O planeamento da minha primeira aula consistiu num aquecimento com uma marcha pela pista de atletismo do complexo, de seguida criei um pequeno circuito com cinco estações onde o objetivo era melhorar a agilidade, terminando posteriormente com um jogo lúdico entre duas equipas onde o foco também era trabalhar a agilidade.

O meu principal objetivo com esta primeira aula, era em primeiro lugar estar motivada para lecionar a mesma, mesmo quando a estando muito insegura e nervosa, pois “A falta de motivação do professor afeta diretamente o docente, visto ser a pessoa na que tem o maior contacto com os discentes. Sendo assim, ele tem uma grande responsabilidade para com a motivação eles. Com certeza uma aula ministrada sem motivação criará um clima desfavorável à aprendizagem, pois o aluno já tem consigo um estigma quanto à ida à escola, e ao encontrar o professor desmotivado certamente causará ainda maior resistência em motivar-se para aprender” (Chicati, 2000).

Apesar de me mostrar motivada, infelizmente a execução desta tarefa não foi o esperado, apesar dos participantes terem gostado e me terem dado bastante apoio e terem sido compreensivos por ser estagiária, a aula em si não foi de todo bem executada. O

período de transição em que o professor sai da sua formação e vai para o trabalho, pode ser dramática, traumática e causar no professor um choque de realidade (Anabel, 2011). Da minha parte, houve dificuldade em explicar os exercícios devido ao receio de exemplificar mal o mesmo, o posicionamento em relação ao circuito e à verificação do exercício também não foi o correto, e principalmente a projeção de voz devido a estava bastante nervosa, o que me dificultou bastante a minha maneira de interagir e comunicar com os alunos.

Na minha segunda leção, as coisas continuaram sem correr bem. Para além de ter tido novamente dificuldade em lecionar a aula, contava neste dia com a presença do meu orientador de estágio, que por sua autoria me decidiu fazer uma “avaliação” surpresa com o intuito de me ver em ação. Um avaliador deve ter conhecimentos e experiência em avaliação, aplicação de instrumentos e elaboração de relatórios informativos (Oliveira, 2013)

O planeamento desta vez tinha como foco a coordenação, mas mais uma vez decidi trabalhar em circuito. O aquecimento teve início com uma pequena caminhada pela mata que envolve o complexo, de seguida organizei um circuito com seis estações dentro do pavilhão interno do complexo e terminei com o jogo de coordenação motora onde envolvia bolas de diferentes cores de forma a haver um maior estímulo. Infelizmente, correu novamente mal devido ao nervosismo de estar em simultâneo a ser avaliada pelo orientador. Em conversa com o mesmo revimos pontos bastantes importantes numa leção tal como o valor que têm os feedbacks, o posicionamento de um técnico enquanto se está a realizar um exercício, a importância da interação com os alunos, não haver muitos momentos em silêncio, a ordem de cada exercício, etc. ou seja, a planificação em si estava bem construída, mas ainda havia muitos pequenos detalhes a melhorar.

Em simultâneo, no que diz respeito à parte da hidroginástica após a fase de observação e integração no grupo, houve a oportunidade de entrar em “campo” e começar a lecionar por completo uma aula, o resultado também não foi o pretendido.

A minha primeira experiência como técnica decorreu no dia 23 de março de 2023. A planificação consistia num aquecimento em volta da piscina juntamente com mobilidade articular, a parte fundamental era constituída por um circuito, dois exercícios de membros superiores, dois exercícios de membros inferiores e um exercício

cardiovascular, para terminar a aula dividi a turma em dois grupos e à vez o objetivo era encestar com uma bola no cesto de basquete. No final da aula, o feedback por parte dos técnicos que me acompanhavam também não foi o melhor, ou seja, uma enorme falta de coordenação na explicação dos exercícios, não houve uma sequência lógica na ordem dos exercícios e houve uma grande falta de projeção de voz.

A falta de experiência revelou-se neste aspeto fulcral, uma vez que tinha dificuldade em afastar-me das tarefas para poder observar a aula toda. Naturalmente, esta dificuldade foi sendo ultrapassada, com recurso a conversas com o professor orientador e fui-me apercebendo como devia agir perante estas dificuldades. De acordo com (Teixeira & Onofre, 2009), é natural outros estagiários sentirem estas dificuldades.

Apesar destas minhas primeiras intervenções terem sido para mim uma má experiência devido ao facto de terem corrido tão mal, felizmente a execução das tarefas foi melhorando gradualmente.

Segundo os feedbacks facultados pelos técnicos responsáveis pelos projetos, embora fosse sempre necessário melhorar algo de semana para semana, houve uma grande melhoria da minha parte na leção.

Relativamente aos aspetos menos positivos no início da fase de intervenção, posso apontar como maior dificuldade a ordem de apresentação dos exercícios, a projeção da voz, a falta de feedback da minha parte perante os alunos e adequar os exercícios à população idosa.

Posteriormente, quanto à liderança autónoma da aula, na minha perspetiva começou a correr bastante bem, tinha muito mais confiança na minha prestação e isso refletia-se no entusiasmo dos alunos na realização da aula. De acordo com os feedbacks dados, as ordens de execução dos exercícios foram cedidas no tempo certo, houve um maior apoio na correção de posturas, houve uma melhoria bastante significativa na projeção de voz, os feedbacks corretivos foram suficientes, no entanto continuavam sempre a faltar alguns de motivação.

Ao longo de todo o percurso pedi muita ajuda aos técnicos, dicas que me pudessem auxiliar durante as aulas, revi muitos artigos e procurei informação relativamente a exercícios para esta faixa etária no manual da (ACSM, 2014) e essencialmente estratégias que me ajudassem a combater o medo de estar à frente de uma turma.

De um modo geral, comecei a ganhar mais confiança em mim mesma, tinha mais cautela quando se tratava de explicar os exercícios, interagi bastante com o grupo tanto dentro como fora de aula o que posteriormente me ajudou bastante. Considero o meu balanço positivo, tanto que no final senti-me bastante acarinhada pelo público e até felicitada pelos mesmos.

No último dia deste projeto, de forma autónoma decidi criar um conjunto de atividades, onde englobava um grupo de jogos tradicionais, exercícios de força, exercícios de agilidade e coordenação de um modo muito dinâmico como o intuito de proporcionar um dia de grande divertimento aos mais idosos e posteriormente a mim uma recordação boa do que foi este trajeto. Neste dia organizei muito bem o circuito, em cada estação estava um técnico para explicar o exercício/jogo pretendido e foi uma manhã muito bem passada, com muita alegria e competitividade ao mesmo tempo.

Na minha opinião este projeto foi para mim o mais desafiante, no entanto considero imprescindível a minha participação no mesmo, visto que me superei a mim mesma em muitos aspetos tanto a nível pessoal como a nível profissional. O vasto conhecimento que requeri neste projeto é inquestionável e o contacto com o público-alvo deste projeto levou-me à desinibição e ao à vontade, qualidades que são fundamentais numa liderança de aulas.

*Tabela 3 - Projeto “+ em forma “: Fase de Intervenção*

| <b>Descrição de Tarefas</b>                       | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Dificuldades</b>   | <b>Balanço Geral</b>   |
|---|--|---|--|
| Planificação das sessões do projeto “+ em forma “ | Boa capacidade de contornar obstáculos e adaptar o conteúdo ao grupo | Dificuldade de explicação e exercícios<br>Projeção da voz<br>Falta de feedback<br>Posicionamento incorreto<br>Falta de sequência lógica na ordem dos exercícios | Apesar de ter sido um projeto bastante desafiante, notei uma evolução da minha prestação bastante positiva |
|   | Interesse pelo projeto   |   |  |

## *1.2. Projeto “sénior” +*

O projeto “sénior” + pretende que a prática regular do exercício físico se integre no quotidiano da população “sénior” e desencadeie uma série de adaptações fisiológicas, psicológicas e sociais que visam melhorar a sua qualidade de vida. O projeto pretende também incorporar a atividade física de modo que a mesma seja encarada como substituto da sua atividade do dia a dia, como sentar numa cadeira sem ter problemas para levantar ou até mesmo colocar um objeto no armário. O Projeto tem ainda como objetivo aumentar os níveis de independência e autonomia através de melhores indícios de aptidão cardiovasculares e aptidão física, nomeadamente ao nível da força e resistência muscular, atenuando a perda de flexibilidade e coordenação. O projeto “sénior+”pretende também ter impacto a nível social através da dinamização de iniciativas e atividades que combatam o isolamento da população mais idosa, um dos grandes problemas sociais desta faixa etária.

### ***Fase de Observação***

A fase de observação relativa a este projeto iniciou a 12 de janeiro de 2023 e teve a duração de dois meses, terminando em fevereiro.

Com o propósito de entender o âmbito do projeto foi agendada uma reunião com o técnico responsável, com o propósito de perceber qual o objetivo e que público estava integrado no programa. Ficou programado que este projeto iria ter lugar todas as sextas-feiras de manhã.

Esclareceu-se que à semelhança do projeto “+ em forma” este é orientado para uma faixa etária mais idosa, destacando-se que este inclui participantes com idades superiores às dos participantes do “+ em forma “.

No primeiro contacto com os integrantes do projeto, após uma breve apresentação, observei a aula ao lado do técnico. A turma era constituída apenas por mulheres e um homem. Desta primeira observação deparei-me com um grupo bastante conversador, alegre, com muito boa disposição e com uma capacidade enorme de integração, no entanto com muita pouca mobilidade.

Durante o primeiro mês, foi realizada uma observação, onde aos poucos tentei comunicar de forma afetuosa e a tomar algumas patologias e a capacidade de mobilidade de cada um.

Evidenciaram-se diferentes níveis de capacidade física entre os vários membros, existindo, no entanto, uma transversalidade no que ao pouco nível de mobilidade, equilíbrio e coordenação diz respeito. Foi também comunicado que a maior parte das patologias se referiam a lombalgias, hérnias discais e osteoporose nos joelhos.

Surge como vital observar atentamente todas estas características dos participantes como referencia (Valladares, 2007). O comportamento e as relações que se desenvolvem com o grupo dependem das informações retiradas na observação. Ou seja, se o comportamento do observador for de agressividade, não irá conseguir trabalhar de forma eficaz, pois o grupo poderá comportar-se de forma igual e não contribuir. Se por outro lado o comportamento for de simpatia, o grupo responderá da mesma forma, melhorando assim a relação e garantindo, à partida, a participação.

Posto isto, o professor delineava uma aula de aproximadamente 50 min, onde se focava essencialmente na mobilidade, na coordenação/agilidade, equilíbrio e reforço muscular. Para além destas capacidades que são referidas, o objetivo principal deste projeto era que as pessoas saíssem de casa, realizassem alguma atividade física e interagissem entre si e com outros, combatendo assim o isolamento “sénior”, como referido anteriormente. Evidencia-se este facto na medida em que mesmo que a aula se transformasse apenas num convívio, para esses indivíduos, só a ação de saírem das suas casas e irem até ao local já era uma vitória.

O planeamento da aula dividia-se em três partes: Aquecimento, tinha uma duração de 10 min e era constituído essencialmente por uma pequena caminhada de intensidade moderada. A parte fundamental, com uma duração de 30 min era realizado um circuito onde se trabalhava força ou coordenação/agilidade e onde se encontravam sempre presentes cadeiras que auxiliavam a execução dos exercícios. Com este tipo de população há cuidados que devem ser tidos em conta, como evitar movimentos bruscos, evitar rotação exagerada do tronco e se forem exercícios realizados em pé deve existir algo para apoiar em caso de desequilíbrio (Ex; cadeira, parede ou um auxiliar de marcha), não proporcionar longos períodos de tempo em pé, e promover a hidratação (Brito, 2002; Páscoa, 2008; Tribess & Virtuoso, 2005). Dependente do exercício, caso o professor

pretendesse colocar mais trabalho no exercício eram utilizados vários objetos como bolas, bastões, colchões e garrafas de água com areia à sua disposição, estes ajudavam a dinamizar os exercícios e a combater a possível monotonia de um determinado exercício. No retorno à calma era sempre realizado algum jogo ou atividade lúdica que fomentava o trabalho em equipa e posteriormente um trabalho de flexibilidade/relaxamento.

Durante a observação, identifiquei uma preocupação constante por parte do técnico em que os indivíduos adotassem sempre uma postura correta durante os exercícios para que nenhuma lesão fosse causada ou agravada. Além disso também era notório o carinho que tinham pelos mesmos, perguntavam diariamente como tinha corrido o dia, devido a serem pessoas locais e conhecerem-se ou aos familiares havia sempre um cumprimento com 2 beijinhos ou um abraço, havia a sensibilidade de ajudarem os menos capacitados a se deslocarem até aos locais respetivos para o exercício e tinham sempre o cuidado de respeitar todos por igual.

Para além de observar, o professor também me pediu algumas vezes para me posicionar como aluno e realizar os exercícios juntamente com o grupo de modo a perceber o que cada exercício faz e para que está destinado.

Salientando como ponto menos positivo nesta fase de observação deste projeto sinto que existiram algumas dificuldades de comunicação na parte inicial. Encontrava-me bastante retraída, e tinha alguma dificuldade em projetar a voz, derivado do receio em explicar algum exercício mal ou interagir de forma errada durante a aula.

Como ponto positivo destaco que fora do ambiente de aula e do registo de instrutora conseguia ter uma boa interação com o grupo, desenvolvendo um bom relacionamento de forma carinhosa muito rápido.

Posto isto, de modo a melhorar a interação em aula foi adotada a estratégia de mencionar alguns tópicos carismáticos das conversas externas durante a aula de modo a dinamizar a comunicação. Esta atitude levou a um melhor relacionamento interpessoal com os membros do projeto e ajudou também a uma melhor fluidez das aulas.

Tabela 4 - Projeto “sénior” +: Fase de Observação

| <b>Descrição de Tarefas</b>                | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Dificuldades</b>                     | <b>Balanco Geral</b>                 |
|--|--|---|--------------------------------------|
| Observação das aulas do projeto “sénior” + | Compromisso pela tarefa<br>Boa capacidade de colaboração com o técnico | Nesta fase ainda não havia dificuldades | Boa relação com os colegas de equipa |

### ***Fase de Planificação***

Para qualquer população em que se aplique exercício físico é necessária uma planificação, criando assim um programa de treino, podendo ser de diversas formas, variando a duração, o tipo de exercícios, tendo sempre em conta o objetivo principal a trabalhar (Abarca-Gómez et al., 2017; Hernandez et al., 2010).

Para que se oriente atividade física em idosos é preciso ter em conta que as variações individuais são muito grandes. O processo de envelhecimento não se dá de maneira uniforme para todos os indivíduos, por exemplo há indivíduos de 65 anos que têm patologias crónicas e muita dependência de terceiros, e por outro lado há idosos com 80 anos que têm uma ativa participação social (Pereira et al., 2003)

Visto o grupo pertencente a este projeto ter pouca mobilidade o meu objetivo com as minhas planificações era prescrever exercícios que fossem uteis no seu dia a dia. Segundo (Justine et al., 2012), a capacidade funcional é reconhecida como uma componente bastante importante na qualidade de vida, melhorando essa capacidade vai facilitar aos idosos a execução de varias tarefas como tomar banho, vestir-se, levantar, caminhar, permitir ao idoso uma vida mais saudável e autónoma.

Para conseguir prescrever um bom plano de aula e adequado à idade e patologias associadas, recorri aos planos anteriores lecionados pelo técnico e posteriormente procurei informação de veracidade científica.

Tal como no projeto “+ em forma “, subdividi os treinos em dias específicos, um dia para força, um para coordenação e outro para agilidade/equilíbrio. Penso que

funcionou muito bem e foca mais no objetivo pretendido do que se agrupasse tudo no mesmo plano.

A planificação prescrita era relativamente acessível e a maior parte dos exercícios incluía o auxílio da cadeira.

A mesma iniciava com um pequeno aquecimento, essencialmente uma marcha com um ritmo moderado onde incorporava exercícios realizados apenas com o peso do corpo ou com bola ou as garrafas de areia, como por exemplo: marchar e elevar os braços; marchar e tocar com a bola no joelho; marchar e fazer bíceps com a garrafa. Na parte fundamental, os exercícios passavam por ser realizados em pé com apoio de uma cadeira e tinha como objetivo desempenhar exercícios de elevação dos membros superiores e inferiores, flexão e extensão e abdução e adução consoante a capacidade física de cada um. Pois tal como (Schlieter, 2013) diz, este tipo de exercícios derivam de uma adaptação de exercícios, que para outro tipo de população são facilmente executados em pé, mas nesta população, que normalmente apresenta baixos níveis funcionais e elevado risco de quedas, devem ser realizados apoiados, garantindo assim a segurança e o sucesso dos mesmos. Na parte final, a aula terminava sempre com algum jogo lúdico, de modo a cumprir os objetivos da mesma.

Nesta fase do projeto notei igualmente alguma dificuldade na elaboração dos planos de aula, mais especificamente na ordem dos exercícios e de modo a não sobrecarregar uma zona específica. Como recurso foi feita uma pesquisa científica de modo a aumentar o meu conhecimento sobre as técnicas ideais a utilizar.

Saliento como ponto positivo o desenvolvimento de uma relação de afeto com a turma, o que me ajudou bastante na parte da intervenção com os alunos e saber o que podia e o que não deveria colocar na prescrição do plano, guiando-me essencialmente pela OMS ou por uma das várias revisões que li de prescrição (Tribess & Virtuoso, 2005)

Tabela 5 - Projeto “sénior” +: Fase de Planificação

| Descrição de Tarefas                           | Pontos Fortes  | Dificuldades                                   | Balanco Geral                       |
|--|--|--|-------------------------------------|
| Planificação das sessões do projeto “sénior” + | Bom sentido de responsabilidade e preocupação em mostrar antecipadamente as planificações ao técnico | Maior iniciativa de novas ideias de exercícios | Boa adaptação de conteúdos ao grupo |

### ***Fase de Intervenção***

Por último, nesta fase de intervenção, com algumas orientações por parte do professor comecei por lecionar partes da aula, consoante o tipo de aula podia começar por dar o aquecimento ou terminar a aula com exercícios de relaxamento/alongamento. Ao longo desta fase as minhas intervenções já contavam com pouca supervisão, pois desenvolveu-se uma maior relação confiança tanto minha como do técnico relativamente ao meu trabalho como estagiária.

Durante esta fase entendi que o tempo é um aspeto a ter muito em conta, ou seja, mais do que querer realizar toda a planificação, é bastante importante o tempo que é dedicado a cada idoso e importância de os exercícios serem executados da forma correta, visto que o tempo de aula vai depender da capacidade dos mesmos.

Em relação à lecionação, esta de modo a ser mais fácil, era organizada em circuito onde a estação era dada em número de repetições e não por tempo. Assim, comecei o meu período de lecionação a 21 de abril de 2023.

À semelhança da situação verificada no projeto “+ em forma “”, durante esta fase existia um sentimento de confiança e otimismo em relação à minha prestação enquanto professora.

No que diz respeito à primeira aula, esta consistiu num aquecimento dinâmico com uma pequena marcha pela pista. Após a mesma dividi o grupo em duas equipas que praticaram num jogo do galo amigável. Este era constituído por um conjunto de 9 arcos e tinha como propósito de completar uma linha de 3 cones seguidos. Por sua vez, a equipa

que completasse primeiro ganhava, se porventura as equipas empatassem era possível à vez irem trocando um dos cones até haver um vencedor. Com este jogo pretendi trabalhar a agilidade e a capacidade de concentração e atenção de cada idoso. A execução de exercícios com os idosos por vezes torna-se comprometida devido ao deficit de capacidades, consequências do processo de envelhecimento, como a audição e a (Garcia & Mansur, 2006). Na parte fundamental optei por criar um circuito onde trabalhava membros superiores, membros inferiores e abdominal. Neste caso todos os exercícios eram auxiliados por bastões ou garrafas de água e o abdominal era realizado na cadeira. Na parte final, aproveitei o material que tinha usado posteriormente no aquecimento, mais propriamente os arcos, e coloquei-os a jogar ao jogo da cadeira.

Durante as sessões notava que por vezes que alguns idosos estavam mais cansados ou mais tristes e ficavam sem vontade de realizar a aula. A minha intenção era sempre falar com os mesmo e tentar perceber o que se passava e arranjar estratégias para os motivar a participar mais. Neste ponto houve necessidade de lhes mostrar que a aula ia deixá-los mais bem-dispostos, mas sem criar pressão ou obrigação, tal como recomendado pela literatura (Bouisson & Swendsen, 2003; Carvalho & Dias, 2011).

Na minha segunda intervenção o objetivo central foi o trabalho da agilidade. Comecei o aquecimento com uma marcha pelo campo. Em relação ao aquecimento, limitei-me a assimilar ao que já era feito com o professor, de modo a que os idosos se fossem habituando a mim gradualmente e para que não houvesse uma quebra repentina nas suas rotinas, pois devido à sua idade elevada, propor a que os mesmos se submetam a novas situações podem causar stress ou ansiedade (Bouisson & Swendsen, 2003). No que diz respeito à parte fundamental, esta correspondeu a um circuito com oito estações onde o objetivo passava por realizar exercícios de agilidade com o auxílio de bastões e bolas. No fim, mais uma vez optei por um jogo lúdico onde recorria à memória dos idosos, ou seja, os idosos eram colocados em círculo e ao som de uma música tinham de se movimentar pelo campo. O objetivo pretendido com este jogo era que ao terminar a música os mesmos teriam de voltar a formar o círculo ao lado das pessoas onde se encontravam anteriormente.

Em conversa com o professor, conseguia retirar bons elogios e ideias para tentar sempre melhorar, no entanto, um ponto que ainda carecia de alguma atenção, e que apesar de estar bastante melhor, ainda havia arestas por limar, era a parte de dar feedback ao

idoso. No entanto, no que se refere à minha postura como professora, notei uma evolução muito rápida e em relação ao projeto, senti-me bastante mais confortável com o público e muito mais íntima e dinâmica do que com o projeto “+ em forma “. De acordo com o técnico, inicialmente tive alguma dificuldade em conseguir identificar problemáticas nas sessões e demonstrou interesse que eu tivesse desenvolvido diferentes tipos de sessões para os idosos, contudo realçou o meu sentido de responsabilidade e motivação para com as aulas.

De um modo geral, ganhei um gosto enorme em trabalhar com a população mais idosa e uma sabedoria/conhecimento que me vão ajudar certamente muito no futuro como profissional.

*Tabela 6 - Projeto “sénior” +: Fase de Intervenção*

| <b>Descrição de Tarefas</b>               | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Dificuldades</b>  | <b>Balço Geral</b>  |
|---|--|--|---|
| Lecionar as sessões do projeto “sénior” + | Procurei potenciar a motivação dos alunos através de aulas com bastante dinâmica | Dificuldade a identificar problemáticas nas sessões<br>Falta de feedback | em Devido à minha boa capacidade de relacionamento interpessoal, ao meu diálogo adaptado e à correta expressão corporal consegui ultrapassar a maior parte das dificuldades na lecionação |

### *1.3. Projeto “nadar + “*

O Município de Vila Real de Santo António encontra-se altamente empenhado em aumentar a prática da atividade física em geral na região, com particular foco na natação. Assim, procura dar resposta às aspirações, necessidades e motivações da população, colaborando com as escolas do concelho, complementando de forma adequada as suas ações e atividades.

O Projeto “nadar +” está atualmente integrado nos Projetos Municipais de Desporto do Município de Vila Real de Santo António e conta com adequado enquadramento técnico.

Este projeto destina-se a todos os alunos do 1º Ciclo e do Pré-escolar do Ensino Básico das escolas públicas do Concelho de Vila Real de Santo António.

Este projeto tem como principais objetivos:

- a) Realizar ações motoras básicas de deslocamento, segundo uma combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
- b) Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor.
- c) Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas.
- d) Participar em jogos ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogos.

### ***Fase de Observação***

A observação deve ser uma competência fundamental dos professores, pela sua importância não só ao nível da análise da prestação dos alunos, mas também da avaliação da própria prática docente, quem não sabe observar não consegue analisar, avaliar nem identificar os seus erros nem dos seus alunos e, por conseguinte, não consegue melhorar a sua prestação, ou seja, não consegue evoluir (Aranha, 2005).

A observação é cada vez mais utilizada no contexto do desporto. O objetivo da sua utilização não é apenas o diagnóstico das condutas motoras, mas também a identificação e a avaliação da técnica e respetivos parâmetros de controlo, tendo em vista a compreensão e a modificação do comportamento alvo em situação ou no processo de ação e desenvolvimento (Rodrigues & Louro, 2016).

Quanto ao projeto “nadar +”, o meu primeiro dia de observação foi a 12 de janeiro, onde inicialmente houve uma troca de ideias relacionadas com o tipo de projeto se tratava, bem como os objetivos e funções da estagiária no respetivo projeto. Estas

reuniões eram sempre entre a estagiária e um professor do projeto, que acabou por desempenhar um papel muito importante na minha evolução ao longo do projeto. O objetivo passou por compreender em que nível se encontravam os alunos entre outros pontos do projeto, nessa mesma manhã, foi o meu primeiro dia de estágio em contacto com as aulas de AMA (adaptação ao meio aquático), com exercícios didáticos e de iniciação ao meio aquático dadas pelo professor. Todas as segundas-feiras e quintas-feiras, durante as primeiras semanas de observação, o meu horário é destinado a aulas de natação para os mais pequenos. Nestas ditas aulas, são lecionados conteúdos de adaptação ao meio aquático, jogos didáticos dentro de água e exercícios de coordenação motora no meio aquático, onde os planos de aula são programados previamente para cada ano de escolaridade no início do ano letivo e são planeados para serem usados durante um mês.

Durante a lecionação das aulas, apenas fiz observação junto do responsável, no entanto tinha contacto com o grupo dos mais pequenos visto que se tratava de uma observação mais próxima devido a estar dentro de água com os mesmos e o respetivo professor. Observava as instruções claras e sucintas com que o professor dava aos mais novos, realizando a demonstração prática de cada exercício em simultâneo para facilitar a compreensão através de um exemplo visual. Existia também um elevado cuidado em dar advertências ao longo dos exercícios, feedbacks e motivar os alunos de forma a estarem sempre incentivados e atentos.

Durante as observações, o meu papel passou também por ajudante, visto haver no projeto turmas com alunos com uma idade muito nova, onde por vezes era primeiro contacto com o meio aquático, existiam por vezes dificuldades de locomoção dentro da mesma. Existia uma diversidade, no que ao nível de habilidade dos participantes diz respeito, existiam crianças com mais experiência e com mais à vontade dentro de água que se propunham a executar os exercícios, e também crianças que nem conseguiam molhar a face ou até ter equilíbrio na posição horizontal dentro de água. Aquando destas ocasiões optava por aplicar progressões aprendidas através do caderno de atividades disponibilizado pela federação portuguesa de natação (Barbosa et al., 2015), tais como como molhar a face, tentar realizar imersões verticais com os alunos (segurando-os pelas mãos) inicialmente até ao nível da boca e depois realizar expirações à superfície da água, de maneira a formar “bolhas” e cativar os alunos.

Durante as aulas, a planificação consistia sempre numa primeira parte lúdica, ou seja, brincadeiras, jogos, andar livremente pela piscina, uma parte fundamental com um conjunto de exercícios apropriados para cada ano de escolaridade e novamente uma parte final lúdica. Dos alunos mais novos para os mais velhos, durante a observação, era notória a diferença de atenção.

Como seria de esperar, este foi o projeto onde notei claramente mais dificuldades a níveis de aprendizagem. Apesar de ter retido muita informação ao longo do ano letivo (1º ano do mestrado), notei um receio muito grande em fazer algo de errado durante as observações, visto ter havido pouco domínio na parte prática nos conteúdos e conhecimentos específicos das matérias e modalidade.

No entanto, tive uma rápida adaptação e integração no projeto e graças à facilidade de comunicação com os responsáveis do projeto. Para além disso, a integração nas turmas de AMA também se verificou mais fácil devido à minha personalidade familiar/carinhosa para com estas crianças, onde se torna mais acessível chegar às mesmas.

Visto ter uma lacuna tão grande no que diz respeito à lecionação/aprendizagem da modalidade tive a iniciativa de pedir ao professor para poder facultar autorização para observar as aulas de AMA, não do projeto onde estou inserida, mas sim respetivas ao clube de natação das piscinas municipais do município. Explorei também diversos conteúdos acerca de técnicas de lecionação da modalidade.

Para também me recordar sempre do conteúdo e das estratégias lecionadas nas aulas, sempre que terminava a observação, como ponto forte, perguntava sempre aos professores quais os exercícios da aula, quais os seus objetivos e tirava notas para mais tarde ter algumas ferramentas de trabalho.

Durante o período de observação retirava algumas anotações de como era lecionada as aulas, nomeadamente que exercícios era feito e quais as posturas adotadas perante os alunos.

Tabela 7 - Projeto “nadar +”: Fase de Observação

| Descrição de Tarefas  | Pontos Fortes          | Dificuldades                          | Balanco Geral   |
|---|------------------------|---------------------------------------|---|
| Observação das sessões no projeto de adaptação ao meio aquático “nadar +” | Interesse pelo projeto | Pouca familiarização com a modalidade | Boa capacidade para assumir compromissos de realização de trabalho de equipa. |

### ***Fase de planeamento***

Nesta segunda fase, que é a fase do planeamento, enquanto ainda estou em fase de observação, foi-me facultado os planos de aula calendarizados, onde estavam assumidos já quais seriam os objetivos de cada aula para cada mês. Antes mesmo de iniciar a planificação das aulas, o professor para avaliar o que até tinha aprendido pediu-me, independentemente do que já estava estruturado, para criar um plano de aula para cada ano de escolaridade. Após verificar que estava tudo corretamente estruturado, foi-me pedido para criar um plano mensal para o primeiro e segundo ano e outro para o terceiro e quarto ano, consoante os objetivos que já estavam previamente delineados.

Os planos de aula foram construídos inicialmente com exercícios de complexidade e dificuldade baixa, visto que quando chegasse a hora de implementar os mesmos na fase da intervenção, queria ter a confiança de os poder apresentar sem receio de não saber executar/explicar os exercícios.

O plano de aula, é um documento norteador da ação pedagógica, que agrega a sistematização de todas as tarefas, recursos e meios necessários para a consecução das metas, objetivos formativos e finalidades (Castro et al., 2008)

No que diz respeito ao bom funcionamento de uma aula é preciso ter em consideração que “regras, limites e acordos garantem o desenrolar fácil das atividades e um máximo de liberdade para cada criança” (Portugal & Laevers, 2018, p. 16), posto isto o plano consistia inicialmente numa breve apresentação e explicação do funcionamento da aula, das regras que eu propunha para haver uma boa conduta e segurança no decorrer da mesma. Ainda na fase inicial da aula, começo com um pequeno jogo lúdico. Na segunda parte, relembro sempre os exercícios das aulas anteriores, à posteriori dou foco

à aprendizagem das técnicas padronizadas com auxílio de materiais de flutuações, sendo que nesta etapa, os praticantes serão conduzidos à experimentação e superação de dificuldades de um novo meio. Tais materiais acrescentados às atividades aquáticas contribuem para um ambiente lúdico, aumentando o repertório motor e a autoconfiança da criança no meio líquido. Numa parte final volto à parte lúdica (Souza & Nascimento, 2014)

A parte lúdica nesta idade é bastante importante e rica a inclusão de jogos com regras nesta faixa etária, sobretudo quando as regras são elaboradas pelas próprias crianças (Barbosa et al., 2022). Entender a importância do jogo para as aulas de natação como ferramenta para o processo de ensino aprendizagem torna as aulas mais desafiadoras e motivadas para os alunos estabelecendo uma relação entre a teoria e sistematização do ensino da natação (Morés, 2011). Sendo assim, é possível reconhecer elemento lúdico como ferramenta indispensável o no processo de ensino-aprendizagem da natação na etapa da iniciação.

Conjuntamente ao acima descrito, como aspeto positivo, visto a observação decorrer dentro de água, isso permitiu-me de alguma maneira contactar logo com as crianças, criando empatia com elas e começando a perceber a dinâmica das aulas, tendo ainda oportunidade de intervir sendo sempre acompanhado por um supervisor (professor principal da turma). Esta situação manteve-se durante algum tempo, o que me permitiu interagir com os alunos e estar acompanhado de um técnico, corrigindo-o caso fosse necessário e ao mesmo tempo ir ganhando experiência no meio aquático e conhecimento para os futuros planos de aula.

Todo o decorrer da fase de planeamento, foi um processo muito complicado, sendo a minha maior dificuldade a execução dos planos seguindo a metodologia certa e necessária e como apoio recorri várias vezes a estudos e a informação verídica disponibilizada pelo site oficial da Federação Portuguesa de Natação (Barbosa et al., 2015).

Tabela 8 - Projeto “nadar + “: Fase de Planeamento

| Descrição de Tarefas                       | Pontos Fortes  | Dificuldades                   | Balanco Geral  |
|--|--|--------------------------------|--|
| Planificação das sessões do projeto Nadar+ | Sentido de responsabilidade<br>Boa capacidade de criação de novos exercicios | Estruturação dos planos de ano | Visto ter aprendido muito com a fase de observação, ajudou-me imenso na preparação para a fase de planificação |

### ***Fase de Intervenção***

Relativamente à minha intervenção, enquanto estagiária as minhas primeiras funções passaram por coadjuvar o professor, instruindo algumas variantes de exercicios ou exercicios previamente planeados por mim. Visto já estar familiarizada com as turmas e ter sido um apoio para as crianças na fase inicial do estágio, reconheço como ponto forte o facto de já ter alguma experiência e de conseguir instruir com alguma fluidez e de forma curta a explicação dos exercicios de modo a captar a atenção dos alunos.

Os feedbacks são um ponto chave no processo de aprendizagem dos alunos (Piéron, 1996). Neste contexto, para além de dar um grande apoio durante a aula, o meu papel também passou por dar feedbacks constantemente sempre como reforço para que conseguissem realizar os exercicios com sucesso e melhorar a técnica. Caso contrário, poderá ocorrer um processo inadequado da aprendizagem que poderá ocasionar insucessos refletidos sobre a capacidade de executar padrões de movimento (Rabello et al., 2012).

A minha primeira intervenção oficial foi a 13 de março, pelas 9.30h da manhã. A sessão destinou-se a uma turma de terceiro ano e outra de quarto ano. Nesta primeira aula, tive inicialmente o auxílio do professor, ou seja, eu dirigia a aula por completo, no entanto o professor iria demonstrando a técnica dos exercicios propostos. Esta já se tratava de uma aula mais avançada à adaptação do meio, os exercicios já correspondiam a um nível de progressão mais complementar visto serem crianças já com uma maior sensibilidade e adaptabilidade dentro de água.

A aula correspondeu a um aquecimento, complementado com um jogo da apanhada dentro de água, jogo toca e fica. De seguida começa a parte fundamental com batimento de pernas crol, com progressão para a técnica completa, com braçada. Seguidamente com a mesma estrutura a técnica de costas. Finalizando com um jogo de retorno à calma, que consistia em apanhar objetos do fundo da piscina. Na minha perspetiva foi uma aula bem conseguida, um nível de comportamento exemplar das duas turmas, no entanto como ponto negativo, senti dificuldade quanto à projeção da voz, pois devido a fatores externos tais como, estarmos num ambiente fechado, com mais aulas a decorrer e haver outro tipo de ruído em simultâneo era muito difícil haver uma boa perceção da mesma. Como forma de ultrapassar este obstáculo, com o tempo fui entanto aumentar o tom de voz e comecei a utilizar como auxílio um apito. No final da mesma, em discussão com o professor, deu-me um feedback bastante positivo.

Ao longo desta fase a opinião e os feedbacks dados pelos professores foram bastante importantes para a minha evolução. Neste caso, indivíduo precisa receber feedback extrínseco com muita frequência, quer seja sobre o erro cometido, quer seja sobre os procedimentos para uma execução correta (Santos, 2011).

Dia 20 de Março submeto-me à minha segunda intervenção, agora inteiramente sozinha. Nesta sessão o professor propôs-se a fazer uma observação externa da minha prestação enquanto “professora de natação” e por consequência uma avaliação do meu trabalho.

Na parte inicial, defini previamente as regras a respeitar na minha aula e toda a parte de segurança, após isso realizei um exercício que consistiu em andar livremente pela piscina para poder observar o nível de adaptação das crianças dentro de água. Após a caminhada, implementei uma caça ao tesouro onde o objetivo era apanhar os objetos do fundo da piscina e cada objetivo tinha uma pontuação distinta, dando motivação a tentar apanhar sempre o máximo de “tesouros”. Ao longo da aula também como estratégia recordava sempre à turma que haveria um prémio caso se portassem bem e executassem os exercícios com a sua melhor competência. Na parte fundamental começo com um exercício simples que consiste em andar pelos tapetes flutuantes e mergulhar de modo a passar por um arco que se encontra dentro de água. De seguida, de modo a melhorar a respiração, a flutuação e o deslize trabalhei inicialmente a técnica de crol para relembrar as aulas passadas e iniciei a técnica de costas. Na parte final da aula preparei um pequeno

circuito onde as crianças tiveram de mergulhar, saltar e deslizar no respetivo obstáculo. Como prometido, devido ao comportamento apropriado que tiveram no decorrer da aula tiveram oportunidade de realizar um salto livre na piscina. Durante lecionação é muito importante transmitir confiança às crianças e por consequente a aprendizagem será muito mais fácil. Para além disso também é necessário estar em contante alerta e pronta para ajudar assim que necessário. Assim sendo, posso referir como ponto menos positivo, o facto de inconscientemente por vezes virar as costas aos alunos enquanto prestava auxílio a outros. Este aspeto foi posteriormente identificado por mim e também através do feedback do professor e o mesmo vai de encontro a um artigo elaborado por (Morouço & Amaro, 2013) acerca dos principais erros dos professores no processo de ensino de natação onde referem que o mau posicionamento do professor está associado a uma má gestão e disciplina da aula. Os mesmos autores referem ainda que o mau posicionamento do professor leva a que alguns alunos adotem comportamentos que influenciam o decorrer da aula e coloca em causa a segurança dos mesmos. De modo a melhorar este ponto adotei uma posição fixa do lado da piscina com mais visibilidade e se alguma criança solicitasse a minha ajuda, em vez de eu ir ter com ela, pedia-lhe que viesse ter comigo e auxiliava-a ao meu lado de modo a manter a visibilidade dos outros alunos.

Todo o processo de intervenção correu bastante bem, apesar do meu medo pela falta de experiência, os feedbacks por parte do professor foram bastante positivos, o que me deu ainda mais motivação e confiança para a continuação da lecionação das aulas.

Embora no início estivesse sempre muito receosa e devido a isso não interagisse muito no início para que algo não corresse mal, com o passar para uma intervenção autónoma deu-me certezas do quanto gostava de lecionar este projeto e me deu força para posteriormente tirar formações nesta modalidade e até a concluir o curso de treinador grau I de natação.

Na minha última aula de AMA, o professor decidiu fazer-me uma nova avaliação de modo a comparar a minha evolução enquanto professora. Na última lecionação tentei procurar uma aula bastante lúdica, de maneira que todos, até os alunos com mais dificuldades pudessem participar. Neste dia, devido às turmas serem da escola de Vila Nova de Cacela, ou seja, de um concelho ainda longe, a professora das duas turmas propôs haver uma junção das mesmas para puderem posteriormente sair mais cedo. A turma da minha última aula contou com 23 alunos de segundo e terceiro anos, assim dizendo,

embora já tenha lecionado algumas aulas e tenha bastante confiança no que estou a fazer, posso dizer que estava ao mesmo tempo bastante aterrorizada pela quantidade de crianças que tinha à minha frente e pela dificuldade que iria enfrentar para tentar que a aula decorresse sem nenhuma atribulação.

Comecei por encaminhá-los para um exercício em que consistia inicialmente em caminhar pela piscina apenas para ver o grau em que se encontravam. Deparando-me com uma turma já bastante avançada apesar da idade, visto serem muitos, comecei por dividi-los em dois grupos propondo jogar a um jogo que se chamava “arrumar a casa”. Cada grupo encontrava-se em lados da piscina opostos, tanto um grupo como o outro tinham vários objetos ao seu redor, o objetivo do mesmo era cada grupo “arrumar” o seu lado da piscina levando o máximo de objetos possíveis para o outro lado adversário, ganhava a equipa que apresentasse o seu lado da piscina mais “limpo”. Na minha opinião foi um inicio de aula bastante divertido e dinâmico, o comportamento das crianças foi excepcional e o jogo correu bem do início ao fim. Após terminar a fase inicial da aula, para ver em que ponto de situação se encontravam em relação à técnica , comecei com um conjunto de exercícios compostos por batimento de pernas, com variações de braçada, acabando com a técnica completa sem qualquer tipo de apoio, Posto isto, verifiquei que podia ir mais além e seguindo a minha lógica de implementar um aula dinâmica, identifiquei cada criança por um animal , ou seja, havia três grupos de animas, os golfinhos, os tubarões e os peixinhos e conforme ia chamando cada grupo, o objetivo seria realizar corridas de modo a acordar o seu lado mais competitivo. Assim sendo cada grupo teria de nadar até um ponto da piscina em técnica crol e voltar em técnica de costas. Posso dizer que foi um verdadeiro alarido e que apesar de alguma batota pelo meio, as crianças foram novamente muito respeitadoras e correu muito bem. Na parte final, visto ser a última aula a minha ideia foi deixar a turma desfrutar livremente da piscina usando os materiais e objetos disponíveis a fim de explorar e de se sentirem confortáveis.

De um modo geral, retiro bastante partido deste projeto e posso afirmar que foi onde gostei mais de estagiar e onde por incrível que pareça me senti mais à vontade.

Tabela 9 - Projeto “nadar +”: Fase de Intervenção

| <b>Descrição de Tarefas</b>                  | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Dificuldades</b>   | <b>Balanco Geral</b>  |
|--|--|---|---|
| Intervenção nas sessões do projeto “nadar +” | Boa empatia<br>Boa capacidade de trabalhar com o técnico<br>Bom relacionamento com as crianças<br>Proatividade | Houve uma dificuldade inicial na gestão dos grupos<br>Falta de confiança<br>Projeção da voz<br>Má colocação de posicionamento perante o grupo | De um modo geral, houve uma evolução na capacidade de intervenção da lecionação |

#### 1.4. Projeto Pré-Escola

A educação pré-escolar, tal como está estabelecido na Lei-Quadro da Educação Pré-escolar (Lei nº 5/97, de 10 de fevereiro), destina-se às crianças entre os 3 anos e a entrada na escolaridade obrigatória, sendo considerada como “a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida”.

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar baseiam-se nos objetivos globais pedagógicos definidos pela referida Lei e destinam-se a apoiar a construção e gestão do currículo no ensino pré-escolar (Silva et al., 2016).

Este projeto destina-se a todos os alunos do Pré-escolar do Ensino Básico das escolas públicas do concelho de Vila Real de Santo António e tem como objetivos:

- a) Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiências de vida democrática numa perspetiva de educação para a cidadania;
- b) Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência do seu papel como membro da sociedade;

e) Desenvolver a expressão e a comunicação através da utilização de linguagens múltiplas como meios de relação, de informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo;

h) Proceder à despistagem de inadaptações, deficiências e precocidades, promovendo a melhor orientação e encaminhamento da criança;

### ***Fase de Observação***

A fase de observação do projeto Pré-Escolar começou a 11 de janeiro, onde as lecionações das mesmas eram adestradas principalmente pelos vários técnicos de desporto existentes no complexo.

Estas observações serviam sobretudo para guardar informação para que num futuro, na altura de auxiliar/lecionar tivesse conhecimentos suficientes acerca dos conteúdos lecionados e dos alunos de cada turma.

As aulas do pré-escolar de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC'S) trabalhavam em contexto de educação, misturada com jogos didáticos e exercícios lúdicos, trabalhando o exercício físico de forma muito inicial para as crianças. De propósito com Vasconcelos, explica que o brincar na atualidade, continua sendo visto pelos professores como lazer e passatempo infantil, como consequência da consolidação dos sistemas nacionais de ensino na Europa e América do século XIX (conhecida como escola tradicional), que tinha por objetivo, transmitir o conhecimento científico e cultural acumulado, valorizando o professor como figura central no processo pedagógico (Vasconcelos, 2006).

Durante as observações notei que havia em todas as turmas uma grande discrepância de idades, o que fazia com que muitos dos mais novos possuíssem um nível de coordenação motora muito baixo, no entanto através da observação tentavam sempre imitar os mais velhos e tentavam sempre fazer o seu melhor. Realça-se ainda que nas relações com crianças de diferentes idades, as mesmas demonstram e constroem relações de amizade, solidariedade, afeto e cuidado, possibilitando desta forma, as trocas de aprendizagens, apoio mútuo, cuidados, comunicação etc. (Samara, 2018).

As aulas consistiam basicamente em conteúdos de manipulação, tais como: manipulação de objetos, manipulação do corpo, movimento, coordenação, correr, saltar,

parte educacional como cores e objetos. O papel do ato de brincar é importante na constituição do pensamento infantil, pois é a brincar, jogar, que a criança revela o seu estado cognitivo, visual, auditivo, tátil, motor, o modo de aprender e entrar em uma relação cognitiva com o mundo de eventos, pessoas, coisas e símbolos (Vygotsky et al., 2007).

As minhas observações focaram-se muito em acompanhar o comportamento dos professores. Ambos os técnicos tinham um comportamento bastante diversificado e didático, com bastantes feedbacks.

O meu papel nesta fase do projeto, passa apenas por realizar uma observação externa, auxiliando se for necessário com algum tipo de material.

As aulas consistiam em três partes, a parte inicial abre sempre com algum tipo de jogo ou atividade lúdica, onde as crianças percorrem e exploram o pavilhão de modo a serem motivadas a trabalhar em equipa seguindo sempre as ordens dos técnicos. Jogos com regras, são “ocasiões de desenvolvimento da coordenação motora e de socialização, de compreensão e aceitação das regras e de alargamento da linguagem, proporcionando, ainda, uma atividade agradável que dá prazer às crianças” (Silva et al., 2016, p. 44). A parte fundamental é normalmente composta por um circuito de atividades, onde se trabalha a coordenação motora e conforme planeado anteriormente antes do início do ano letivo, várias modalidades desportivas, como basquetebol, ténis, futebol, entre outras, obviamente com exercícios adaptados para cada idade. Relativamente à parte final da aula, é realizado um conjunto de exercícios de retorno à calma diversificados apropriados para cada criança.

Neste projeto desde início me senti bastante à vontade, dado a maneira com conduzia a criação de um ambiente favorável entre as crianças e atenção necessária dada a cada uma delas. Em contrapartida ao que foi dito apesar de toda atenção que é dada às mesmas, refiro como ponto negativo, neste caso como ponto a melhorar, arranjar uma estratégia para conseguir haver um certo distanciamento entre professor/aluno para num futuro haver uma hierarquia e não uma amizade onde possa haver um conflito e um não seguimento de regras pelo “à vontade” que existe.

Tabela 10 - Projeto Pré-Escola: Fase de Observação

| Descrição de Tarefas                         | Pontos Fortes  | Dificuldades                            | Balanco Geral   |
|--|--|---|---|
| Observação das sessões do projeto Pré-Escola | Interesse pelo projeto<br>Preocupação em ajudar<br>Boa relação com as crianças | Nesta fase ainda não havia dificuldades | Aprendi muito em relação ao tipo de lecionação com estas idades e retirei muito conteúdo para usar posteriormente |

### *Fase do planeamento*

Infelizmente o projeto Pré-Escolar teve de ser encerrado, devido a problemas municipais e infelizmente não tive a oportunidade de concretizar as seguintes fases.

## 2. Atividades Autónomas

### 2.1. *Aula de Hidroginástica Páscoa*

A atividade final de período do “sénior” + teve como objetivo proporcionar algum tipo de experiência no meio aquático à população “sénior” visto este projeto não ter qualquer tipo de sessão no mesmo. Esta ocorreu a 7 de abril de 2023, nas Piscinas Municipais de Vila Real de Santo António e teve uma duração de 1 hora.

Foi-me proposto por ambos os técnicos do projeto planificar e orientar toda a atividade, ou seja, tudo à minha responsabilidade.

A única coisa que me foi incutida foi de proporcionar o maior entretenimento e prazer a este grupo de pessoas, utilizando o maior número de matérias possíveis à minha disposição no sentido em que levavam a melhor experiência deste dia.

Visto nunca ter tido qualquer contacto na água com este grupo e, sabendo que a hidroginástica é uma aula de condicionamento aeróbio, a resistência cardiorrespiratória,

força muscular, a flexibilidade, equilíbrio, entre outras capacidades, como uma intensidade moderada, decidi planificar uma aula com bastantes elementos lúdicos. A aula foi muito dinâmica, com auxílio de músicas.

Esta começou com um aquecimento onde criei uma playlist de música tradicionalmente popular e o objetivo consistia em iniciar a música e após colocar no STOP, dizia um número e o grupo formava pequenos grupos de acordo com o número que era dito.

Na parte fundamenta da aula, decidi criar um plano com um conjunto de exercícios sem tempo e com alguns descansos de modo a perceber se estavam bem, se estavam a gostar e comunicar e interagir um pouco com o grupo. Os exercícios foram todos com auxílio de materiais, neste caso halteres ou esparquetes e, já no final, os participantes organizaram-se em duplas com bolas, ou seja, só podiam tocar na bola com a cabeça, tinham de levar a bola até à outra ponta da piscina com o auxílio do ombro, só podiam levar até ao parceiro com mão direita, etc. Os movimentos base da aula passaram por uma envolvência da maior parte dos grupos musculares, como membros inferiores, membros superiores e tronco. Na parte final, escolhi o jogo do lencinho, dividi o grupo em duas equipas e por minha autoria delineei logo o número de cada elemento da equipa de modo a não haver muito alvoroço e não perdermos muito tempo de aula.

A atividade correu muito bem, foi uma aula muito espontânea, houve vários momentos de comunicação e de feedbacks com a turma e muito divertimento à mistura, houve muito entusiasmo e motivação por parte do projeto e o feedback final foi muito positivo.

## 2.2. *Aula de Hidroginástica final do projeto*

A segunda atividade final de período do “sénior” + veio fechar a época dos projetos municipais. Após já saber com que tipo de indivíduos estava a trabalhar foi muito mais fácil delinear o que queria trabalhar com eles.

Esta atividade comunitária ocorreu no dia 2 de junho, nas Piscinas Municipais de Vila Real de Santo António e teve como principal objetivo promover o convívio entre os idosos e proporcionar-lhe um dia cheio de diversão.

Este grupo do projeto ““sénior”+”, são um grupo muito dinâmico e aberto a tudo o que lhes é proposto para além de serem bastante acessíveis tanto para comigo como

para os outros técnicos e desse modo esta atividade foi criada no intuito de lhes retribuir toda a boa disposição e confiança que depositaram em nós.

A aula começou com um aquecimento bastante estimulante e engraçado. Este consistia em dançar ao som de uma playlist de músicas populares previamente preparada por mim, pequenos passos de dança bastante fáceis e acessíveis a todos. Conforme alterava a música, a coreografia mudava também. Este início de aula foi bastante divertido, mas também muito cansativo devido ao tamanho de aderência que teve. Na parte fundamental decidi não optar por uma coreografia sem tempo, apenas delineei os exercícios que pretendia executar com eles e pelo meio para não se cansarem ou se abstraírem criar pequenos momentos de diversão tais como mandar fazer um comboio e darem uma volta à piscina, elevar os braços e dançar o “malhão” ou até mesmo comunicar um pouco com eles e contar umas piadas. Para finalizar reuni-os todos numa roda, em que todos tinham de ter as mãos dadas e ao meu sinal teriam de rodar para a direita, rodar para a esquerda, juntarem-se todos ao centro ou afastarem-se todos. O objetivo deste jogo era rodarem com o máximo de força para um dos lados e quando eu pedisse que mudassem de sentido, rodam-se contra a corrente que criaram ao rodar naquele sentido. Este jogo para além de ser um jogo de resistência e de incluir um pouco de coordenação é um jogo muito interessante e onde todos se divertem sem exceção.

No final reunimo-nos todos para nos despedirmos e foi notório o carinho que recebi e o feedback positivo por parte de todos os participantes.

A realização destas aulas, possibilitou-me uma experiência única e um conhecimento mais detalhado do que é a realidade de trabalho pelo menos nesta instituição e com esta faixa etária e fundamentalmente na área da prescrição do exercício para os mesmos. Neste modo, consegui abrir horizontes no que diz respeito a esta área do exercício e consigo entender melhor o meu papel enquanto técnica e a importância que o mesmo têm para eles.



Figura 17 - Aula autónoma n.1



Figura 18 - Aula autónoma n.2

### 3. Eventos

#### 3.1. *Evento Rugby 2023 VRSA*

O meu primeiro evento e única participação no mesmo ocorreu no Campeonato do Mundo de Rugby de XV, onde teve início no complexo desportivo de VRSA.

O torneio decorreu entre 9 e 11 de junho de 2023.

Sendo o complexo desportivo uma instalação mais que equipada e devidamente pronta para receber mais de mil atletas, este tornou-se uma paragem obrigatória para o rugby português.

Vila Real de Santo António no passado ano 2022 já tinha recebido o mesmo evento e a peso foi tão significativo que este ano o Complexo Desportivo foi morada de duas das maiores etapas do torneio de 7's da Rugby Europe.

Estando a auxiliar nestes 3 dias de torneio, foi-me possível entrevistar o responsável pela organização, que me descreveu o campeonato como um dos maiores eventos proporcionados em Portugal. O mesmo confirmou-me que no total, estiveram em campo mais de 50 equipas de rugby e 12 equipas de netball, num total de quase 2000 participantes diretos. Ainda recordou de enorme grado que as inscrições foram um alvoroço este ano, ou seja, 4 meses antes do início do torneio todas as competições esgotaram.

Durante estes 3 dias pude acompanhar, ser a “sombra” dos técnicos destacados para auxiliar no bom funcionamento do torneio. Neste caso os técnicos estavam no local para que tudo funcionasse em perfeitas condições e pudessem atoar com rapidez em caso de algum imprevisto. Os imprevistos podiam passar por haver uma falta de uma chave, não

haver acesso a um balneário ou até mesmo acesso ao interior do evento devido ao invento à última da hora ser cobrado e algumas equipas ou acompanhantes terem de ter outro ponto de passagem para poderem entrar.

Para além de acompanhar os técnicos, devido a terem-me facultado uma credencial pude andar livremente pelas várias zonas restritas e observar e perceber como tudo funciona por 2 “detrás das câmaras”. Consegui acompanhar os fotógrafos, toda a equipa de gravação do evento e conhecer de perto melhor esta modalidade.

Sendo um dos maiores eventos feitos cá, os preparativos exigem um planeamento atempado, em parceria com todas as forças de segurança e entidades envolvidas, como também a incorporação gradual.

Para além das expectativas terem sido todas superadas, além do legado desportivo, este evento é também de extrema importância para o turismo e comércio local.

As Finais dos Torneios da 4ª edição do Algarve 7s foram disputadas no dia 11 de junho, onde Portugal alcançou a 5ª posição na primeira etapa do Campeonato da Europa de Rugby Sevens, integrado no Algarve 7s 2023.

No Campeonato da Europa de Rugby Sevens, como referido, Portugal enfrentou a Espanha na luta pelo 5º lugar. Os ‘Lobos’ adiantaram-se cedo no marcador e conseguiram manter a vantagem até ao final, triunfando por 17-12.

No feminino, a Seleção portuguesa não conseguiu repetir o resultado de sábado contra Itália, com as transalpinas a conseguirem a desforra por 14-34. As ‘Lobas’ terminam assim no 10º lugar.

Apesar da enorme responsabilidade acrescida que este evento solicita, continuar a puder acolher este evento com cada vez com mais participantes, para o complexo é um elevar de patamar.

Embora a minha participação não tenha sido muito ativa, só ter a possibilidade de ter participado para mim já foi muito significativa muito e foi bastante enriquecedor passar por esta experiência.

Este evento, é a demonstração perfeita do enorme sucesso que o complexo desportivo tem alcançado nos últimos anos, que mesmo depois da pandemia por via do SARS-CoV2,

conseguiu regressar em força e reerguer os alicerces, tendo em 2022 demonstrado a sua força com um torneio cheio de equipas e mais de quase 700 atletas presentes e este ano ultrapassado com ainda maior êxito.

## Conclusão

Após a realização do estágio, é necessário analisar sobre toda a aprendizagem retirada da experiência e as suas principais reflexões, percebendo então quais foram os meus pontos fortes e fracos, bem como aquilo que correu pelo esperado e tudo o que poderia ter corrido de melhor forma.

Ao longo deste percurso passei por várias dificuldades, tais como, o posicionamento em relação ao grupo enquanto técnica, colocação de voz, falta de feedbacks, falta de coordenação e sequência lógica na explicação dos exercícios, devido principalmente à minha falta de confiança e inexperiência. No entanto com a ajuda do orientador de estágio sempre certificando-se de que transmitia os melhores conselhos e de todas as estratégias e metodologias que os meus colegas técnicos me passavam, fizeram com que continuasse sempre a dar o meu melhor e desta forma a ultrapassar os meus pontos menos positivos.

Em relação aos objetivos, de um modo geral todos eles foram concluídos com sucesso.

Deste modo, sinto que houve sempre um interesse e um empenho muito grande da minha parte perante todos os projetos, para além do profissionalismo conseguido através das várias aprendizagens ao longo das várias fases do estágio, tais como na operacionalização de programas de exercício e prescrição de planos de treino a nível de diferentes populações. Para me ajudar no trabalho a desenvolver, procurei ganhar a confiança e conhecer os hábitos e rotinas de cada grupo. Posso dizer desde já que não foi um processo fácil. No entanto, foi um estágio bastante enriquecedor no sentido em que retirei bastante conhecimento, o que me irá permitir trabalhar no futuro com as diferentes faixas etárias.

Finalizando, a experiência do estágio foi muito importante tendo em conta que me preparou para um futuro próximo. Apesar de ainda haver muito trabalho a ser feito, sinto que as minhas expectativas iniciais em relação ao mesmo foram de todo ultrapassadas e que com o tempo e experiência profissional tenho muito para evoluir e ser uma excelente profissional.

## Bibliografia

- Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-Raddadi, R., Al Buhairan, F., ... Ezzati, M. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627–2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- ACSM, A. C. O. S. M. (2014). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e a sua prescrição* (C. Arena, Ross; PhD, ACSM (ed.); Guannabara).
- Amthauer, C., & Falk, J. W. (2017). Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso Speeches of family health professionals in optics of assistance to the elderly. *Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online*, 9(1), 99–105. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i1.99-105>
- Anabel, M. (2011). *Professores iniciantes: o Papel da Escola em sua Formação* (Porto Aleg).
- Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e Desporto II – Sistematização de Observação, Sistemas de Observação, Fichas de Registo*.
- Avelar, B. P. (2013). *Efeitos De Um Circuito De Exercícios Sensoriais Na Força Muscular , Equilíbrio E Desempenho Efeitos De Um Circuito De Exercícios Sensoriais Na Força Muscular , Equilíbrio E Desempenho*.
- Barbosa, T., Cardoso, L., Costa, A., & Martins, M. (2022). *MANUAL DE REFERÊNCIA FPN PARA O ENSINO E APERFEIÇOAMENTO EM NATAÇÃO: UM MODELO MULTIDISCIPLINAR* (F. Federação Portuguesa de Natação (ed.); 2º Edição). [https://fpnatacao.pt/uploads/MANUAL\\_RefFPN\\_22.pdf](https://fpnatacao.pt/uploads/MANUAL_RefFPN_22.pdf)
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., & Silva, A. (2015). *Manual de Referência FPN Para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação* (F. de N. Portuguesa (ed.)). [file:///C:/Users/Tânia Domingos/Desktop/Manual\\_Completo\\_V10.pdf](file:///C:/Users/Tânia Domingos/Desktop/Manual_Completo_V10.pdf)

- Bouisson, J., & Swendsen, J. (2003). Routinization and emotional well-being: An experience sampling investigation in an elderly French sample. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(5), 280–282. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.5.P280>
- Brito, F. (2002). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada / Gerontology: old age and aging in a global vision* (Atheneu (ed.)).
- Cadore, E. L., Pinto, R. S., Bottaro, M., & Izquierdo, M. (2014). Strength and endurance training prescription in healthy and frail elderly. *Aging and Disease*, 5(3), 183–195. <https://doi.org/10.14336/AD.2014.0500183>
- Carvalho, M., & Dias, M. (2011). \_discussao resultados\_Adaptação dos idosos institucionalizados. *Millenium*, 40, 161–184.
- Carvalho, M., Marques, E., & Mota, J. (2009). Training and detraining effects on functional fitness after a multicomponent training in older women. *Gerontology*, 55(1), 41–48. <https://doi.org/10.1159/000140681>
- Castro, P., Cláudio, T., & Emília, A. (2008). A importância do planejamento das aulas para a organização do professor em sua prática docente. *Athena Revista Científica de Educação*, 49–62.
- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio 1. *Revista Da Educação Física/UEM*, 11(1), 97–105.
- Clark, B. C., Yin, Y. H., Liu, J. Y. W., Välimäki, M., Zhang, X., Huang, P., Dou, Q., Wang, C., Zhang, W., Yang, Y., Wang, J., Xie, X., Zhou, J., Zeng, Y., Granic, A., Mendonça, N., Sayer, A. A., Hill, T. R., Davies, K., ... Rueda, R. (2020). Falls among older adults with sarcopenia dwelling in nursing home or community: A meta-analysis. *Clinical Nutrition*, 39(1), 1121–1132.
- Corredeira, R., Silva, A., & Fonseca, A. M. (2008). Competência física percebida de crianças com paralisia cerebral: Que relações com a percepção dos seus pais e a sua função motora? *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2008(1), 9–21. <https://doi.org/10.5628/rpcd.08.01.09>
- Freitas, J., Ramalho, F., Couto, F., De, A. J. P., & Santos-rocha, R. (2020). *Programa de*

*exercício físico para o idoso com fragilidade – manual de apoio. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde... (Issue March).*

- Garcia, F., & Mansur, L. (2006). Habilidades funcionais de comunicação: idoso saudável. *Acta Fisiátrica*, 13(2), 87–89. <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v13i2a102591>
- Gorely, T., Nevill, M. E., Morris, J. G., Stensel, D. J., & Nevill, A. (2009). Effect of a school-based intervention to promote healthy lifestyles in 7-11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-5>
- Hernandez, S., Coelho, F., Gobbi, S., & Stella, F. (2010). Effects of physical activity on cognitive functions, balance and risk of falls in elderly patients with Alzheimer's dementia. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 14(1), 68–74. <https://doi.org/10.1590/s1413-35552010000100011>
- Justine, M., Hamid, T., & Mohan, V. (2012). Effects of Multicomponent Exercise Training on Physical Functioning among Institutionalized Elderly. *ISRN Rehabilitation*, 2012, 1–7. <https://doi.org/10.5402/2012/124916>
- Lourdes, M., M, M. A., Gomide, B., Lúcia, V., Simone, E., & Gisi, M. L. (2000). Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189118252007>.
- Macedo, M., & Neves, T. (2015). a Terapia Ocupacional Socialna Assistência Ao Idoso: História De Vida E Produção De Significados. *Cadernos de Terapia Ocupacional Da UFSCar*, 23(2), 403–410. <https://doi.org/10.4322/0104-4931.ctore0557>
- Morés, G. (2011). Atividades aquáticas na educação física escolar: uma abordagem pedagógica. *Revista Eletronica Da Universidade Barra Da Braça*, 7, 120–125.
- Morouço, P., & Amaro, N. (2013). Principais Erros Dos Professores No Processo De Ensino De Natação. *Feafys*, 5(4), 357–364.
- Neves, L., Rossi, F., Diniz, T., & Freitas, I. (2014). Effect of a short-term functional training program on body composition in postmenopausal women. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 36(9), 404–409. <https://doi.org/10.1590/SO100-720320140005073>

- Oliveira, M. (2013). Maria Deolinda Oliveira Silva. *Gestão e Desenvolvimento*, 21, 321–344.
- OMS. (2014). *Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde* (Organização Mundial da Saúde (ed.); Copyright).
- OMS. (2020). *Recomendações globais sobre atividade física para a saúde* (Guidelines).
- Páscoa, P. (2008). *A importância do envelhecimento activo na saúde do idoso*.  
[https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/703/2/Monografia Pedro Páscoa.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/703/2/Monografia%20Pedro%20P%C3%A1scoa.pdf)
- Paulo Batista, A. P. (2014). *Uma reflexão acerca da formação superior de profissionais de educação física: Da competência à conquista de uma identidade profissional* (E. Fedeup (ed.)). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.  
[https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub\\_geral.pub\\_view?pi\\_pub\\_base\\_id=101243](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=101243)
- Pereira, R., Cotta, R., & Priore, S. E. (2003). Contribution of the physical, social, psychological and environmental domains to overall quality of life of the elderly. *October*.
- Piéron, M. (1996). *Formação de professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica* (FMH).
- Portugal, G., & Laevers, F. (2018). *Avaliação em Educação Pré-Escolar. Sistema de Acompanhamento das Crianças*” (P. Editora (ed.); 4<sup>oa</sup> edição).
- Queirós, A. S. (2007). *Actividade Física no Período Pós-parto*. 57.
- Rabello, S., Silva, P., & Paiva, I. (2012). A influência da iniciação esportiva universal no desenvolvimento motor de um grupo de escolares do ensino fundamental I. *Coleção Pesquisa Em Educação Física*, 11(1), 35–42.
- Rodrigues, J., & Louro, H. (2016). *Observação e Análise das Habilidades Desportivas* (InstItuto). [http://marchaecorrida.pt/uploads/5995bd83a0f42\\_1502985603.pdf](http://marchaecorrida.pt/uploads/5995bd83a0f42_1502985603.pdf)
- Samara, J. (2018). *OS AGRUPAMENTOS MULTIETÁRIOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: REFLEXÕES A PARTIR DE DOCUMENTOS OFICIAIS E DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA (2006-2016)*.
- Santos, A. (2011). *A Progressões pedagógicas de natação para crianças dos 0 aos 6 anos*

- de idade. [https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC\\_sfnavega.pdf](https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC_sfnavega.pdf)
- Schlieter, K. (2013). Innovative Chair Exercises for Seniors. *IDEA- Fitness Journal*, 10 (11), 66–68. [https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/6775/1/5238\\_10405.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/6775/1/5238_10405.pdf)
- Silva, I., Marques, L., & Lourdes, M. (2016). Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar. In M. da E.-G. da E. (DGE) (Ed.), *Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE)*. <http://www.dge.mec.pt/ocepe/>
- Souto, A. L., Lima, L. M., Castro, E. A., Veras, R. P., Segheto, W., Zanatta, T. C., & Doimo, L. A. (2015). Blood pressure in hypertensive women after aerobics and hydrogymnastics sessions. *Nutricion Hospitalaria*, 32(2), 823–828. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9228>
- Souza, C., & Nascimento, L. (2014). *A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NO PROCESSO DE FORMAÇÃO*. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/2952/1/KRS22082014.pdf>
- Steadman, J., Donaldson, N., & Kalra, L. (2003). A randomized controlled trial of an enhanced balance training program to improve mobility and reduce falls in elderly patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(6), 847–852. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2389.2003.51268.x>
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). *Dificuldades dos Professores Estagiários de Educação Física no Ensino. Sua Evolução ao Longo do Processo de Estágio Pedagógico*. (X. S. I. S. el P. Y. las Prácticasen, A. de D. Empresas en la Formación Universitária, & U. (AIDU) (eds.)). Universidades de Santiago de Composteklea,.
- Tribess, S., & Virtuoso, J. S. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Rev. Saúde. Com*, 1(2), 163–172.
- Valladares, L. (2007). Os dez mandamentos da observação participante [recensão de Street Corner Society]. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 22(63), 153–155.
- Vasconcelos, M. (2006). Ousar Brincar. In Summus (Ed.), *Humor e Alegria na educação*.
- Vieira, F. (2009). Para uma visão transformadora da supervisão pedagógica TT - Towards a transformative vision of pedagogical supervision. *Educação & Sociedade*, 30(106), 197–217.

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-73302009000100010&lang=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302009000100010&lang=en)<http://www.scielo.br/pdf/es/v30n106/v30n106a10.pdf>

Visser, M., Langlois, J., Guralnik, J. M., Cauley, J. A., Kronmal, R. A., Robbins, J., Williamson, J. D., & Harris, T. B. (1998). High body fatness, but not low fat-free mass, predicts disability in older men and women: The cardiovascular health study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 68(3), 584–590. <https://doi.org/10.1093/ajcn/68.3.584>

Vygotsky, L., Cole, M., & Scribner, S. (2007). *A formação social da mente* (L. Livraria Martins Fontes Editora (ed.); 4<sup>a</sup> Edição).

## Anexos

### Anexo 1 – Plano de aula de o projeto “nadar+”

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Técnico(a): Carlos Horta</b>   |  |  |
| <b>Turma: Nadar +</b>   | <b>Nº de intervenientes: 15</b>  | <b>Duração: 1 hora</b>   |
| <b>Recursos Materiais: Arcos, Esparguetes, Objetos de fundo, Colchão, Prancha</b> |  |  |
| <b>Objetivos</b>  | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b>                              |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |  |
|   | I. Chamada dos alunos<br>II. Jogo da apanhada  |  |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |  |
| <b>Deslize<br/>Propulsão</b>  | 1. Andar pelos tapetes e saltar para dentro de água e transpassar o arco<br>2. Prancha: Deslize<br>3. Prancha: Deslize com batimento perna crol<br>4. Pernada crol<br>5. Prancha: Braçada crol | <b>Dividir o grupo (cada vez realiza um grupo o exercício)</b> |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |  |
|   | 6. Circuito: Submergir os arcos; transpassar os esparguetes; nadar e apanhar o objeto  |  |

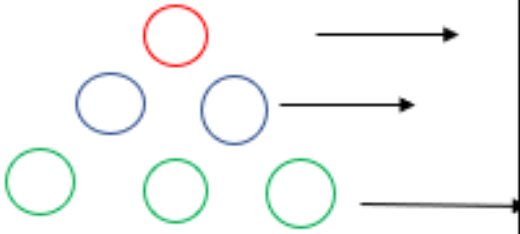
|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Técnico(a): Carlos Horta</b>                                 |  |  |
| <b>Turma: Nadar +</b>   | <b>Nº de intervenientes: 11</b>  | <b>Duração: 1 hora</b>   |
| <b>Recursos Materiais: Esparguetes, Objetos de fundo</b>        |  |  |
| <b>Objetivos</b>  | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b>                                |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |  |
|   | I. Chamada dos alunos<br>II. Toca de congela   |  |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |  |
| Propulsão<br>Respiração,<br>Coordenação<br>Equilíbrio<br>Saltos | 1. Golfinhos<br>2. Esparguete: ida a bater pernas, regresso técnica completa crol.<br>3. Recolha de objetos de fundo<br>4. Jogo: toca e fica<br>Salto após travessia | Alunos lado a lado.<br>Livremente pela piscina<br>Alunos em fila |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |  |
|   | Flutuações<br>(Estrelinhas; Homem Morto)   | Livremente pela piscina  |

|  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| <b>Técnico(a): Carlos Horta</b>                            |   |                                   |
| <b>Turma: Nadar +</b>                                      | <b>Nº de intervenientes: 20</b>   | <b>Duração: 1 hora</b>            |
| <b>Recursos Materiais: Prancha, Bola, Objetos de fundo</b> |   |                                   |
| <b>Objetivos</b>   | <b>Descrição da tarefa</b>  | <b>Estratégias de organização</b> |
|  | <b>Parte Inicial da Aula</b>  |                                   |
|  | I. Chamada dos alunos<br>II. Golfinhos  |                                   |
|  | <b>Parte Fundamental da Aula</b>  |                                   |
| Deslize<br>Propulsão<br>Respiração                         | 1. Deslizes com prancha<br>2. Batimento de pernas crol<br>3. Iniciação à braçada crol<br>4. Batimento de pernas costas<br>5. Recolha de objetos de fundo<br>6. Salto após travessia |                                   |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>  |                                   |
| Respiração   | Jogo da batata quente (quem ficar com a bola na mão têm de submergir e expirar pelo nariz)  | Em roda                           |

|   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Técnico(a): Carlos Horta</b>                             |   | <b>Nadar +</b>                    |
| <b>Turma: Nadar +</b>                                       | <b>Nº de intervenientes: 15</b>   | <b>Duração: 1 hora</b>            |
| <b>Recursos Materiais: Arcos, Prancha, Objetos de fundo</b> |   |                                   |
| <b>Objetivos</b>  | <b>Descrição da tarefa</b>  | <b>Estratégias de organização</b> |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>  |                                   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Chamada dos alunos</li> <li>II. Macaquinho do chinês</li> </ul>   |                                   |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>  |                                   |
| Respiração<br>Propulsão                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Arcos: Entrar e sair, sempre por baixo e sem tocar com as mãos</li> <li>2. Prancha: batimento de pernas, apoio nas axilas e com queixo na água</li> </ul> |                                   |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>  |                                   |
| Respiração  | <ul style="list-style-type: none"> <li>I. Flutuações (Estrelinha, Homem Morto)</li> <li>II. Jogo: lencinho com objeto de fundo</li> </ul>   |                                   |

## Anexo 2 – Plano de aula de o projeto “sénior +”

| Técnico(a): Ricardo Verlhanito                   |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| Turma: Sénior +                                  | Nº de intervenientes: 8   | Duração: 1 hora            |
| Recursos Materiais: Bola, Arcos, Garrafa de água |   |                            |
| Objetivos  | Descrição da tarefa   | Estratégias de organização |
|  | <b>Parte Inicial da Aula</b>  |                            |
|  | <p>1. Voltas ao campo</p> <p>Variantes:</p> <p>a) Caminhar com uma postura alinhada</p> <p>b) Caminhar com uma elevação acentuada do joelho para a frente</p> <p>c) Rotação de ombros</p> <p>d) Rotação dos pulsos, abrir e fechar as mãos</p> <p>e) Rotação do membro superior direito</p> <p>f) Rotação do membro superior esquerdo</p> <p>g) Rotação dos dois membros superiores</p> <p>h) Afastamento dos membros superiores para o lado</p> <p>i) Flexão do antebraço em relação ao braço (exercitando os bíceps)</p> <p>j) Andar na Lateral</p> <p>k) Andar com a ponta do pé</p> <p>l) Andar calcanhar</p> |                            |
|  | <b>Parte Fundamental da Aula</b>  |                            |
| Força  | <p><b>Circuito em pé:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elevação de calcanhar e ao mesmo tempo colocar a bola na linha dos ombros e apertar</li> <li>2. Rotação do corpo com a bola na linha dos ombros</li> <li>3. Trícep francês com garrafa de água</li> <li>4. Elevação frontal dos ombros com garrafa de água</li> <li>5. Toca com a bola no joelho cruzado</li> <li>6. Agachamento com a bola</li> </ol>  |                            |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>  |                            |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Jogo: Jogo da macaca</p> <p>Colocar 5 arcos em forma de triangulo.</p> <p>Dividir o grupo em duas equipas.</p> <p>Objetivo: Colocar as bolas dentro dos arcos.</p> <p>Cada linha de arcos equivale a um valor de pontos, ganha a equipa que ganhar mais pontos.</p>  <p>Alongamentos</p> | <p>5 pontos</p> <p>10 pontos</p> <p>15 pontos</p> |
|--|---|---|

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Técnico(a): Ricardo Verlhanito</b>                                       |  |                                   |
| <b>Turma: Sénior +</b>  | <b>Nº de intervenientes: 10</b>  | <b>Duração: 1 hora</b>            |
| <b>Recursos Materiais:</b> Bastão, Cones, Colete, Garrafas de água, Cadeira |  |                                   |
| <b>Objetivos</b>  | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b> |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                                   |
|   | <p><b>Jogo Dinâmico: Jogo do lenço</b><br/> Os jogadores são divididos em 2 grupos e cada elemento escolhe um número de 1 a 6.<br/> Ao som do apito o professor diz um número e o objetivo é ver quem consegue apanhar o lenço mais rápido.<br/> Os restantes elementos enquanto não são chamados encontram-se a marchar.</p>  |                                   |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                                   |
|   | <p><b>Circuito:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agachamento na cadeira</li> <li>2. Bicep curl com garrafas de água</li> <li>3. Adução membros inferiores com auxílio de uma cadeira</li> <li>4. Elevação lateral de ombro com garrafas de água</li> <li>5. Remada com garrafa de água</li> <li>6. (Abdominal) Mãos atrás da cabeça e tocar com o cotovelo no joelho contrário</li> </ol> |                                   |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |                                   |
|   | <p><b>Jogo: Estafeta</b><br/> Colocar 6 cones em fila e colocar espaçadamente.<br/> Dividir os jogadores em duas equipas.<br/> Objetivo: Com um bastão guiar a bola e contornar todos os cones. Ganha a equipa que contornar os cones primeiro.</p> <p>Alongamentos</p>  |                                   |

|                                 |  |                            |
|---------------------------------|--|----------------------------|
| Técnico(a): Ricardo Verhanito   |  |                            |
| Turma:<br>Sénior +              | Nº de intervenientes: 7  | Duração: 1 hora            |
| Recursos Materiais: Bola, Cones |  |                            |
| Objetivos                       | Descrição da tarefa  | Estratégias de organização |
|                                 | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                            |
|                                 | <p>1. Voltas ao campo</p> <p>Variantes:</p> <p>a) Caminhar com uma postura alinhada</p> <p>b) Caminhar com uma elevação acentuada do joelho para a frente</p> <p>c) Rotação de ombros</p> <p>d) Rotação dos pulsos, abrir e fechar as mãos</p> <p>e) Rotação do membro superior direito</p> <p>f) Rotação do membro superior esquerdo</p> <p>g) Rotação dos dois membros superiores</p> <p>h) Afastamento dos membros superiores para o lado</p> <p>i) Flexão do antebraço em relação ao braço (exercitando os bíceps)</p> <p>j) Andar na Lateral</p> <p>k) Andar com a ponta do pé</p> <p>l) Andar calcanhar</p>  |                            |
|                                 | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                            |
| Agilidade<br>Coordenação        | <p><b>Manipulação de bola em duplas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rotação lateral do corpo</li> <li>2. Passar para o peito do colega</li> <li>3. Passar e agachamento</li> <li>4. Skipping e passa a bola</li> <li>5. Levantar perna esquerda e passar a bola com a mão direita</li> <li>6. Levantar perna direita e passar a bola com a mão esquerda</li> <li>7. Levantar perna na lateral direita e passar a bola</li> <li>8. Levantar perna na lateral esquerda e passar a bola</li> <li>9. Passar por baixo e apanhar em cima da cabeça</li> <li>10. Por baixo do joelho direito e passa</li> <li>11. Por baixo do joelho esquerdo e passa</li> </ol> |                            |
|                                 | <b>Parte Final da Aula</b>   |                            |

Jogo: Bowling

Dividir em 2 equipas

Todos ao mesmo tempo de cada equipa vão lançar bolas em direção aos pinos. É possível ver quem ganha com a direção em que o pino ganha.

Objetivo: Derrubar mais pinos



Alongamentos

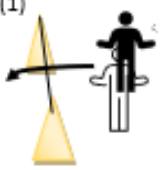
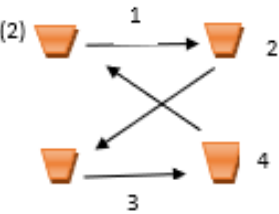
|  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| <b>Técnico(a): Ricardo Verhanito</b>                         |   |                                   |
| <b>Turma: Sénior +</b>                                       | <b>Nº de intervenientes: 9</b>  | <b>Duração: 1 hora</b>            |
| <b>Recursos Materiais: Cones, Garrafas de água, Cadeiras</b> |   |                                   |
| <b>Objetivos</b>   | <b>Descrição da tarefa</b>  | <b>Estratégias de organização</b> |
|  | <b>Parte Inicial da Aula</b>  |                                   |
|  | <p>1. Voltas ao campo</p> <p>Variantes:</p> <p>a) Caminhar com uma postura alinhada</p> <p>b) Caminhar com uma elevação acentuada do joelho para a frente</p> <p>c) Rotação de ombros</p> <p>d) Rotação dos pulsos, abrir e fechar as mãos</p> <p>e) Rotação do membro superior direito</p> <p>f) Rotação do membro superior esquerdo</p> <p>g) Rotação dos dois membros superiores</p> <p>h) Afastamento dos membros superiores para o lado</p> <p>i) Flexão do antebraço em relação ao braço (exercitando os bíceps)</p> <p>j) Andar na Lateral</p> <p>k) Andar com a ponta do pé</p> <p>l) Andar calcanhar</p> |                                   |
|  | <b>Parte Fundamental da Aula</b>  |                                   |
|  | <p><b>Círculo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Deslocamento lateral de um cone ao outro</li> <li>Remada alta com garrafas de água</li> <li>Press de ombros + Elevação alternada do joelho</li> <li>Trícep francês com garrafa de água</li> <li>(Adnominal) Sentado na cadeira elevar as duas pernas ao mesmo tempo</li> </ol>  |                                   |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>  |                                   |





|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Jogo: Jogo da memória</p> <p>Os jogadores são colocados em círculo. Ao som da música, estes começam a rodar.</p> <p>Objetivo: Após parar a música os jogadores têm de se afastar um dos outros e á ordem do professor, cada jogador têm de encontrar a pessoa que tinha ao seu lado.</p> <p>Alongamentos</p> |  |
|--|---|--|

### Anexo 3 - Plano de Aula “+ em Forma”

|  |  |                            |
|--|--|----------------------------|
| Técnico(a): Tiago Cristo, Sara Tortuga |  |                            |
| Turma: +<br>Em Forma                   | Nº de intervenientes: 35   | Duração: 1 hora            |
| Recursos Materiais: Halteres           |  |                            |
| Objetivos                              | Descrição da tarefa  | Estratégias de organização |
| <b>Parte Inicial da Aula</b>           |  |                            |
|  | <p>Aquecimento:</p> <p>1. Voltas ao campo</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Caminhar com uma postura alinhada</li> <li>b) Caminhar com uma elevação acentuada do joelho para a frente</li> <li>c) Rotação dos pulsos, abrir e fechar as mãos</li> <li>d) Rotação do membro superior direito</li> <li>e) Rotação do membro superior esquerdo</li> <li>f) Rotação dos dois membros superiores</li> <li>g) Afastamento dos membros superiores para o lado</li> <li>h) Flexão do antebraço em relação ao braço (exercitando os bíceps)</li> <li>i) Andar na Lateral</li> <li>j) Andar com a ponta do pé</li> <li>k) Andar calcanhar</li> </ul> |                            |
| <b>Parte Fundamental da Aula</b>       |  |                            |
|  | <p>Tabata</p> <p>Tempo de trabalho: 1 minuto</p> <p>Tempo de descanso: 30 segundos</p> <p>1ª Volta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Agachamento</li> <li>2. Bíceps direita</li> <li>3. Abdução</li> <li>4. Bicep esquerda</li> </ul> <p>2ª volta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Gêmeos</li> <li>2. Trícep</li> <li>3. Posterior (Leg Curl)</li> <li>4. Trícep</li> </ul>   |                            |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>3ª Volta</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lunge (Toca atrás)</li> <li>2. Elevação Frontal</li> <li>3. Toca ao lado</li> </ol> <p>4ª Volta</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subir Joelho</li> <li>2. Rotação externa ombro</li> <li>3. Agachamento Sumo</li> <li>4. Rotação externa ombro</li> </ol>   |  |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>   |  |
|  | <p><b>Jogo: Piolho</b></p> <p>Com o campo dividido em 4 e dois espaços para cada piolho (no lado oposto ao da sua equipa), inicia-se o jogo. A bola é atirada do piolho para a sua equipa, enquanto este tenta “matar” os adversários. Quem é “morto” sai do jogo e ganha quem “matar” o último adversário.</p> <p>O piolho que fica eliminado enquanto espera pelo resto da sua equipa fica a realizar exercício de gémeos.</p> |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Técnico(a): Tiago Cristo, Sara Tortuga           |  |   |
| Turma: + Em Forma                                | Nº de intervenientes: 38   | Duração: 1 hora   |
| Recursos Materiais: Bastões, Cones, Bolas, Arcos |  |   |
| Objetivos  | Descrição da tarefa  | Estratégias de organização  |
| <b>Parte Inicial da Aula</b>                     |  |   |
|  | <p>Aquecimento:</p> <p>2. Voltas ao campo</p> <p>Variantes:</p> <p>l) Caminhar com uma postura alinhada</p> <p>m) Caminhar com uma elevação acentuada do joelho para a frente</p> <p>n) Rotação dos pulsos, abrir e fechar as mãos</p> <p>o) Rotação do membro superior direito</p> <p>p) Rotação do membro superior esquerdo</p> <p>q) Rotação dos dois membros superiores</p> <p>r) Afastamento dos membros superiores para o lado</p> <p>s) Flexão do antebraço em relação ao braço (exercitando os bíceps)</p> <p>t) Andar na Lateral</p> <p>u) Andar com a ponta do pé</p> <p>v) Andar calcanhar</p> <p>.</p> |   |
| <b>Parte Fundamental da Aula</b>                 |  |   |
|  | <p><b>Circuito:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Em posição de lateral, em dupla, transpassar os cones</li> <li>Percorrer os cones (lateral, frente, lateral, costas)</li> <li>Cones (Toca com a mão nos cones pequenos e eleva o joelho na lateral e transpassa o cone grande)</li> <li>Escadas (Correr 2, voltas 2 atrás)</li> <li>Cones (Ir de um cone ao outro em posição agachamento)</li> <li>Passar os arcos com um pé de cada vez</li> </ol>   | <p>(1)</p>  <p>(2)</p>  |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            |   | <p>(3)</p>  <p>(6)</p> <br> |
| <b>Parte Final da Aula</b> |   |  |
|                            | <p>Jogo: Dividir em 2/3 grupos (depende do número de pessoas)<br/> Em duplas de cada grupo, o objetivo é levar uma bola entre dois bastões e colocar dentro do arco.<br/> Se a bola sair do arco, têm de a apanhar e colocar novamente no mesmo.<br/> Ganha quem acabar primeiro as duplas.</p> |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga         |  |  |
| Turma: + Em Forma (Hidroginástica)            | Nº de intervenientes: 25   | Duração: 1 hora  |
| Recursos Materiais: Pranchas, Halteres, Bolas |  |  |
| <b>Objetivos</b>                              | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b>                          |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |  |
|   | Aquecimento: Voltas á piscina<br>Andar na lateral<br>Andar para trás<br>Andar para a frente e puxar a água com as mãos<br>Elevação do joelho<br>Flexão do joelho<br>Chuto para a frente<br>Rotação dos ombros<br>Elevação lateral do ombro |  |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |  |
| Trabalho Cardiovascular                       | <b>Circuito:</b><br><br>1) Empurrar água para baixo com a prancha<br>2) Corrida<br>3) Mover a bola na lateral<br>4) Aberturas com haltere<br>5) Elevação de joelho<br>6) Posteriores glúteo  | (6) Agarrar a borda da piscina para uma maior estabilidade |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |  |
|   | Jogo: Jogo do lixo<br><br>São distribuídos vários objetos pela piscina<br>Os alunos são divididos em 2 grupos.<br>O grupo que apanhar, mas objetos ganha.<br><br>Alongamentos  |  |

|  |   |                            |
|--|---|----------------------------|
| Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga                |   |                            |
| Turma: + Em Forma<br>(Hidroginástica)                | Nº de intervenientes: 28  | Duração: 1 hora            |
| Recursos Cestos de basket, Pranchas, Halteres, Bolas |   |                            |
| Objetivos  | Descrição da tarefa   | Estratégias de organização |
|  | <b>Parte Inicial da Aula</b>  |                            |
|  | Aquecimento: Voltas á piscina<br><br>Andar na lateral<br>Andar para trás<br>Andar para a frente e puxar a água com as mãos<br>Elevação do joelho<br>Flexão do joelho<br>Chuto para a frente<br>Rotação dos ombros<br>Elevação lateral do ombro  |                            |
|  | <b>Parte Fundamental da Aula</b>  |                            |
| Trabalho Cardiovascular                              | <b>3 Blocos</b><br><b>4 exercícios cada</b><br><br><b>Bloco 1 (1 min/30s)</b><br>Polichinelo<br>Empurrar a água para a frente<br>Toca no pé ( <i>ou</i> ) Toca no joelho<br>Step by step<br><br><b>Bloco 2 (1 min/30s)</b><br>Abertura lateral dos MI<br>alternadamente<br>Puxar a água com os MS<br>alternadamente<br>Correr no sítio<br>Bíceps<br><br><b>Bloco 3 (1 min/30s)</b><br>Empurra a água para baixo e para a lateral<br>Elevar joelho e toca com as mãos dentro<br>Abraçar a água |                            |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Afastar MI alternadamente com MS para cima e para baixo   |  |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>  |  |
|  | <p>Jogo: Basket</p> <p>Dividir em 2/3 equipas</p> <p>Ganha quem encestar 5 cestos primeiro.</p> <p>Alongamentos</p> |  |

#### Anexo 4 - Plano de aula AEC

| Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga, Tiago Cristo |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| Turma: AEC  | Nº de intervenientes: 27   | Duração: 1 hora            |
| Recursos Materiais: Bolas de tênis, Raquetes        |  |                            |
| Objetivos   | Descrição da tarefa  | Estratégias de organização |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                            |
| Perícias e Manipulações                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lançar uma bola ao ar, bater palmas e apanhar</li> <li>2. Lançar uma bola e tentar acertar num alvo</li> <li>3. Lançar uma bola à parede e receber com as duas mãos</li> <li>4. Lançar a bola à parede com uma mão e apanhar com a outra</li> </ol>  |                            |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                            |
| Deslocamentos e Equilíbrio                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar a bola em cima de uma raquete o máximo de tempo possível sem deixar cair a bola</li> <li>2. Manter uma bola no ar, de forma controlada, com toques de raquete</li> <li>3. Fazer dribles com a mão usando uma bola</li> <li>4. Fazer dribles com as duas mãos usando uma bola</li> <li>5. Fazer dribles com a raquete usando uma bola, realizando deslocamentos</li> </ol> |                            |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |                            |
|   | Realizar deslocamentos em corrida com uma raquete e uma bola, usando mudanças de direção   |                            |

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga, Tiago Cristo   |  |                                   |
| Turma: AEC  | Nº de intervenientes: 17   | Duração: 1 hora                   |
| Recursos Materiais: Bolas de tênis, Raquetes  |  |                                   |
| <b>Objetivos</b>  | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b> |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                                   |
| Deslocamentos com mudanças de direção   | Jogo: Rabo da raposa   |                                   |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                                   |
| Deslocamentos nas diferentes direções e sentidos, em diferentes formas de locomoção (saltar, andar, correr, cair, rodopiar), variando os apoios | Corrida com vários tipos de habilidades:<br>1) corrida com pé-coxinho<br>2) corrida e ao sinal dão um salto<br>3) combinação entre corrida e saltos<br>4) corrida de costas<br>5) 3 passos em frente, ½ volta<br>6) 3 passos de corrida para trás<br>7) correr e ao sinal saltar e agachar |                                   |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |                                   |
| Tempo de reação   | Jogo: Cabeça, Ombros, Joelhos, Pés   |                                   |

| Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga, Tiago Cristo |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| Turma: AEC  | Nº de intervenientes: 21   | Duração: 1 hora            |
| Recursos Materiais: Bolas de tênis, Raquetes        |  |                            |
| Objetivos   | Descrição da tarefa  | Estratégias de organização |
|   | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                            |
|   | Jogo: Jogo da Apanhada   |                            |
|   | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                            |
| Deslocamentos, perícia e agilidade                  | <p>Percurso:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Banco sueco - passar por cima</li> <li>2) Tirar uma bola do arco, driblar (bater a bola no chão) entre os cones</li> <li>3) Atirar a bola à parede e apanhar</li> <li>4) Cambalhota</li> <li>5) Passar por baixo do banco</li> </ol> <p>Saltar de uns arcos para outros</p> |                            |
|   | <b>Parte Final da Aula</b>   |                            |
|   | <p>Jogo: Lencinho da Botica</p> <p>Os alunos fazem uma roda de mãos dadas, exceto um deles que fica com o lenço. O aluno indicado pelo professor corre a volta da roda e deixa o lenço atrás de um dos colegas sem este se perceber. Se este vir o lenço persegue o colega, tentando apanhá-lo antes dele chegar ao lugar.</p>         |                            |

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <b>Técnico(a): Nuno Santos, Sara Tortuga, Tiago Cristo</b> |  |                                   |
| <b>Turma: AEC</b>  | <b>Nº de intervenientes: 15</b>  | <b>Duração: 1 hora</b>            |
| <b>Recursos Materiais: Bolas de tênis, Raquetes</b>        |  |                                   |
| <b>Objetivos</b>   | <b>Descrição da tarefa</b>   | <b>Estratégias de organização</b> |
|  | <b>Parte Inicial da Aula</b>   |                                   |
| <b>Resistência</b>   | Correr 1 minuto<br>Andar 1 minutos<br>(Repete várias vezes)  |                                   |
|  | <b>Parte Fundamental da Aula</b>   |                                   |
| <b>Jogos Sensoriais</b>                                    | 1) Jogo: Tocar<br>(2 a 2, frente a frente)<br>Tentar tocar em diversas partes do corpo do parceiro, sem deixar tocar no seu, esquivando-se.<br><br>2) Jogo: Cabra-Cega<br>Aluno de olhos vendados tenta identificar os colegas tocando-lhes ou agarrando-os. Trocar o aluno que tem os olhos vendados. |                                   |
|  | <b>Parte Final da Aula</b>   |                                   |
| <b>Força</b>   | Jogo: Corda<br>A turma é dividida em duas equipas. Cada equipa segura uma parte da corda, de preferência da ponta para o meio.<br>Quando for dado a ordem de partida, cada equipa puxa a corda com a finalidade de alcançar o lenço que se encontra no meio da corda.                                  |                                   |

## Anexo 5- Cronograma

| Tarefas de estágio   | 1ª Fase |           | 2ª Fase |       | 3ª Fase |       |
|--|---------|-----------|---------|-------|---------|-------|
|  | Janeiro | Fevereiro | Março   | Abril | Maior   | Junho |
| Definir ideias iniciais, objetivos e metas de trabalho   |         |           |         |       |         |       |
| Estruturar Organizar os documentos necessários para o início do estágio  |         |           |         |       |         |       |
| Elaboração do Relatório  |         |           |         |       |         |       |
| Acompanhamento (sombra) do técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "+ em forma"                                    |         |           |         |       |         |       |
| Adaptação à turma  |         |           |         |       |         |       |
| Planejar entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto "+ em forma" |         |           |         |       |         |       |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "+ em forma"  |         |           |         |       |         |       |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "+ em forma"   |         |           |         |       |         |       |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "sénior +"                                    |         |           |         |       |         |       |
| A adaptação à turma  |         |           |         |       |         |       |
| Planejar entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto " sénior+"   |         |           |         |       |         |       |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "sénior+"   |         |           |         |       |         |       |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "sénior+"  |         |           |         |       |         |       |
| A adaptação à turma  |         |           |         |       |         |       |
| Promover a adaptação ao meio aquático e a iniciação às técnicas  |         |           |         |       |         |       |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas no projeto "nadar +"                                     |         |           |         |       |         |       |
| Planejar entre 1 a 3 aulas de natação infantil   |         |           |         |       |         |       |
| Intervir nas várias fases da aula  |         |           |         |       |         |       |
| Intervenção autónoma no projeto "nadar +"  |         |           |         |       |         |       |
| Acompanhar enquanto sombra o técnico de exercício físico em 5 aulas do projeto "AEC'S"                                       |         |           |         |       |         |       |
| A adaptação à turma  |         |           |         |       |         |       |
| Planejar entre 1 a 3 aulas de reforço muscular no meio terrestre e cardiovasculares no meio aquático no projeto " AEC'S"     |         |           |         |       |         |       |
| Realizar 5 intervenções de forma supervisionada no projeto "AEC'S"   |         |           |         |       |         |       |
| Dirigir autonomamente as aulas autónomas do projeto "AEC'S"  |         |           |         |       |         |       |
| Eventos  |         |           |         |       |         |       |
| Atividades Autónomas   |         |           |         |       |         |       |