



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

*Relatório de Estágio na ADCR do Bairro dos Anjos -
Leiria*

Bruno Micael Loureiro Jorge

Leiria, setembro de 2019



Relatório de Estágio

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens

***Relatório de Estágio na ADCR do Bairro dos Anjos -
Leiria***

Bruno Micael Loureiro Jorge

Relatório de Estágio de Mestrado realizada sob a orientação do(a) Doutor(a) Nuno Amaro Professor(a) da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria

Leiria, setembro de 2019

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Dedicatória

Dedico este relatório de estágio à minha mãe, por todo o apoio e incentivo que me tem prestado ao longo do meu percurso académico. És sem dúvida uma lutadora e um exemplo a seguir para todos nós e por isso mereces inteiramente esta homenagem. Desejo-te o melhor. Um grande beijinho.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Agradecimentos

A conceção do presente relatório de estágio apenas foi possível pelo apoio e confiança de várias pessoas e instituições, a quem quero deixar os meus sentidos agradecimentos.

A todos os docentes do Instituto Politécnico de Leiria com quem me cruzei nesta caminhada, desde a Licenciatura em Desporto e Bem – Estar até aos do presente Mestrado. Todos eles me marcaram de certa forma e foi possível com cada um absorver novos conhecimentos que me serão úteis, tanto na vida pessoal como profissional. Um agradecimento ao Professor Doutor Nuno Amaro por me propor novos desafios, por me orientar, pela sua disponibilidade para me ajudar e corrigir ao longo deste tempo. Ao Professor Doutor Pedro Morouço pela forma como conduziu o presente mestrado mostrando-se sempre disponível para ajudar no que fosse necessário e pelo incentivo na minha escolha pela instituição de estágio.

À Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos e ao meu orientador de estágio Mestre Nuno Santos que desde o primeiro dia me acolheram e sempre me mostraram o caminho a seguir. Obrigado por toda a confiança, ensinamentos, cooperação, pelas correções e críticas construtivas e pela disponibilidade para me ajudar.

A todos os técnicos com quem partilhei o cais ou a piscina, sempre me integraram da melhor forma em todas as turmas e foi possível aprender com todos. Cada um com a sua maneira de lecionar mas todos com o mesmo objetivo.

Por fim, mas não menos importante, agradecer à minha família e namorada por me apoiarem e incentivarem a terminar este ciclo que agora se encerra, desde o estágio até à elaboração deste relatório.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Resumo

A elaboração do presente relatório de estágio relata o percurso traçado na natação na Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos, na época desportiva 2018/2019, bem como o desenvolvimento de outras tarefas desde a intervenção no trabalho em ginásio e criação da respetiva base de dados, à criação de vídeos técnicos e planeamento/ intervenção nas férias desportivas. O documento é composto pela caracterização da instituição, objetivos de estágio, descrição de tarefas e cronograma, reflexão das tarefas de estágio e por fim uma reflexão final.

O relatório partilha todas as tarefas desenvolvidas durante o estágio, desde assistir a aulas de outros técnicos e tirar notas, até ao momento em que o estagiário atinge a autonomia total em alguns aspetos. Neste mesmo documento, estão inseridas reflexões e tomadas de decisão sustentadas com a literatura, expressando as aprendizagens da prática do ensino da natação.

Palavras-chave: Natação, crianças, ensino

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Abstract

The current report describes the designed course/road on the swimming's Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos, in the 2018/2019 season, as well as the development of other tasks from the intervention in the gym work and the production of the respective database to the creation of technical videos and planning/ intervention in sports holidays. This document is combined by the institution's characterization, the internship aim, tasks description and schedule, assignments considerations and conclusions.

The report shares all the development tasks during the internship, from analyzing the other coaches classes and also taking notes, until reaching total autonomy. Furthermore, there are exposed some reflections and decisions, supported by literature, revealing the learnings of the swimming's teaching practise.

Keywords: Swimming; children; teaching

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de figuras

Figura 1 – Freguesias distrito de Leiria

Figura 2 - Tabela de aprendizagem técnica da Escola de Natação do Bairro dos Anjos

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de tabelas

Tabela nº1 – Análise S.W.O.T. da ADCR do Bairro dos Anjos

Tabela nº2 – Fundamentos do desenvolvimento motor na água na Escola de Natação do BA

Tabela nº3 - Habilidades / destrezas aquáticas na Escola de Natação do BA

Tabela nº 4 - Habilidades específicas de natação da Escola de Natação do BA

Tabela nº 5 – Descrição das tarefas de estágio

Tabela nº 6 – Cronograma das tarefas de estágio

Tabela nº 7 – Análise S.W.O.T. inicial do estagiário

Tabela nº8 – Análise S.W.O.T. final do estagiário

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Lista de siglas

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

ADCRBA – Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos

CMPL – Complexo Municipal de Piscinas de Leiria

ANDL – Associação de Natação do Distrito de Leiria

ATL – Atividades de Tempos Livres

FPN – Federação Portuguesa de Natação

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Índice

DEDICATÓRIA	III
AGRADECIMENTOS	V
RESUMO	VII
ABSTRACT	X
LISTA DE FIGURAS	XIII
LISTA DE TABELAS	XV
LISTA DE SIGLAS	XVII
ÍNDICE	XIX
1. INTRODUÇÃO	1
2. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	2
2.1. Localização Geográfica	2
2.2. Localização Histórica / Temporal	3
2.3. Missão e Visão da Instituição	4
2.4. Análise S.W.O.T. da Instituição	6
2.5. Análise de Público-Alvo	7
2.6. Recursos Materiais	7
2.7. Recursos Humanos	8
2.8. Objetivos Gerais da Escola de Natação do Bairro dos Anjos	8
2.9. Objetivos Específicos da Escola de Natação do Bairro dos Anjos	9

2.10. Orientador de Estágio	11
3. OBJETIVOS DE ESTÁGIO	12
3.1. Objetivos Gerais	12
3.2. Objetivos Específicos	12
4. DESCRIÇÃO E CRONOGRAMA DAS TAREFAS DE ESTÁGIO	14
5. AVALIAÇÃO	16
6. REFLEXÃO CRÍTICA – ÁREAS DE INTERVENÇÃO	18
6.1. Adaptação / Desenvolvimento motor no meio aquático	18
6.2. Formação Técnica Básica / Avançada	27
6.3. Natação Pura Desportiva - Competição	31
6.4. Trabalho em Ginásio	34
6.5. Outros	35
6.5.1. Recolha e Criação de vídeos técnicos	35
6.5.2. Avaliações Pedagógicas	36
6.5.3. Férias Desportivas	37
6.5.4. Atividades de Enriquecimento Curricular	41
6.5.5. Reuniões Técnicas	41
7. REFLEXÃO FINAL	43
BIBLIOGRAFIA	45
ANEXOS	47

1. Introdução

Ao longo de toda a vida académica é possível enriquecer e adquirir novas competências, fruto das várias unidades curriculares que compõem o curso. Na parte final da formação está incluído o estágio curricular que é considerado um processo de aprendizagem de extrema importância no caminho de qualquer profissional que pretenda estar preparado para enfrentar os desafios que irão surgir ao longo da sua carreira.

O presente documento enquadra-se no âmbito do estágio curricular do Instituto Politécnico de Leiria, numa parceria estabelecida entre a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Escola Superior de Saúde e Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos. Inserido no segundo ano do Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens, o estágio foi realizado no decorrer da época 2018/2019, na área das atividades aquáticas.

A natação, entre os desportos aquáticos, é indubitavelmente a modalidade desportiva com mais praticantes a nível nacional. Por outro lado, a nível mundial, nos Jogos Olímpicos, verificamos que a natação é considerada a segunda modalidade com maior número de praticantes logo depois do atletismo.

O presente documento tem como objetivo relatar e refletir as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio, que se realizou entre 15 de Novembro e 15 de Maio. O estagiário teve como objetivo adquirir novas competências e ser mais versátil enquanto profissional de desporto. O gosto pelo trabalho com crianças aliado ao gosto por novos desafios motivaram no estagiário a escolha desta área fora da sua zona de conforto.

O estágio foi desenvolvido na Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos. A instituição está situada em Leiria e tem como objetivo promover iniciativas de natureza cultural, desportiva e recreativa dirigidas a todas as faixas etárias. No setor desportivo atua em várias áreas como, natação, atletismo, pentatlo moderno, atividades de fitness e atividades de enriquecimento curricular (AEC).

O presente documento tem início com a caracterização da instituição, de seguida são identificados os objetivos de estágio, é feita a estruturação e o cronograma das atividades de estágio, seguindo-se a reflexão crítica nas várias áreas de intervenção. Por fim, é apresentada a conclusão acerca de todo o trabalho desenvolvido durante o estágio.

2. Caracterização da Instituição

2.1. Localização Geográfica

A Associação Desportiva Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos (ADCRBA) é um clube do Distrito de Leiria.

Leiria é uma cidade portuguesa, capital do Distrito de Leiria, situada na província da Beira Litoral no centro de Portugal. Este distrito está subdividido em 18 freguesias e é delimitado a norte/nordeste pelo concelho de Pombal, a leste pelo concelho de Ourém, a sul pelos municípios de Batalha e Porto de Mós, a sudoeste pelo município de Alcobaça, a oeste pelo concelho da Marinha Grande e a noroeste pelo Oceano Atlântico.



Figura 1 – Freguesias distrito de Leiria

A ADCR do Bairro dos Anjos tem a sua sede situada no Parque Tenente Coronel Jaime Filipe da Fonseca, em Leiria e atualmente desempenha funções no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria (CMPL) (Avenida Bernardo Pimenta, 2410-137), local onde será efetuado o estágio, no Estádio

Municipal de Leiria – Dr Magalhães Pessoa, Centro Nacional de Lançamentos e no Centro de Equitação quando os atletas do pentatlo moderno necessitam.

2.2. Localização Histórica / Temporal

A Associação Desportiva Cultural e Recreativo do Bairro dos Anjos foi fundada no ano de 1984 pelos senhores Raúl Miguel Castro, Mário Monteiro e Basílio Artur Pereira.

No concelho de Leiria, o clube Bairro dos Anjos é um dos clubes mais dinâmicos e ativos no mercado, dado que o mesmo foi pioneiro na organização de diversas atividades como bailes, festas e marchas populares, tradições que a associação mantém viva até aos dias de hoje. Desde o início que esta Associação teve como preocupação desenvolver atividades que envolvam os cidadãos deste concelho e a isto aliar momentos de convívio com um estilo de vida mais saudável, lazer e confraternização. A sua filosofia é desenvolver e promover iniciativas de natureza cultural, desportiva e recreativa, dirigidas a todas as faixas etárias da população Leiriense, bem como proporcionar recursos materiais e humanos para a prática desportiva de qualidade.

Relativamente à parte desportiva, a modalidade historicamente com mais carisma e sucesso foi o atletismo, sendo nesta modalidade que o Bairro dos Anjos se destacou e formou campeões nas suas diversas disciplinas, embora nas últimas épocas a natação e o pentatlo moderno tenham alcançando resultados de excelência a nível nacional.

Na natação, a nível individual, os atletas que tiveram resultados que mais engrandecem o clube foram: Sara Francisco Cruz (multi recordista nacional, presenças em campeonatos da Europa de juniores na Sérvia e inúmeras presenças internacionais em representação da seleção nacional. Em 2011 foi considerada a melhor atleta nacional na técnica de mariposa); Mara Lisboa e Silva (recordista nacional, presença no campeonato da Europa na Sérvia e inúmeras presenças internacionais em representação da seleção nacional. Em 2005 estabeleceu um novo recorde nacional da sua categoria aos 800m livres, tempo que tinha 26 anos de história) e Filipe Gomes (atleta a competir atualmente com dupla nacionalidade. Em representação do Malawi, tem presenças diversas em provas de nível mundial e com presença por 3 vezes em campeonatos do mundo. Atualmente detém 90% dos recordes nacionais masculinos do Malawi e prepara-se para estar nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020). A nível coletivo, na última década, o Bairro dos Anjos foi o único clube do distrito de Leiria com equipa masculina e feminina na primeira divisão. Em 2008 sobe a equipa feminina à primeira divisão onde militou durante 3 anos. A equipa masculina

sobe à primeira divisão em 2009 e manteve-se durante 2 anos. Atualmente, em 2018/2019 a equipa feminina volta a conseguir acesso à primeira divisão. A nível distrital é o clube com maior relevância absoluta masculina e feminina ao nível dos recordes distritais absolutos, com mais de 50%. Na época 2018/2019 foi campeão distrital em todas as categorias de cadetes a absolutos, tendo nos campeonatos distritais de clubes vencido as 7 categorias em disputa. Atualmente, com os resultados obtidos na época transata, classifica-se com o 2º melhor clube nacional nos escalões de formação, distinção dada pela Federação Portuguesa de Natação (FPN). No *Open* de Portugal, foi o clube mais medalhado no escalão de juvenis. Nesta mesma época foram estabelecidos pelo clube 13 recordes nacionais.

O Pentatlo Moderno tem vindo a marcar posição no panorama nacional e internacional, vários são os atletas com mínimos de participação em campeonatos da europa e do mundo. Conta também com alguns pódios em competições internacionais e a organização do International Modern Pentathlon Trophy U17/U19, que já vai na sua 3ª edição.

Por 3 épocas consecutivas, o Bairro dos Anjos sagra-se vice-campeão nacional de clubes. Na época 2017/2018, o atleta Eduardo Oliveira, do Pentatlo Moderno esteve presente nos Jogos Olímpicos da Juventude, na Argentina e alcançou um fantástico 5º lugar, realizando o melhor tempo de Laser-Run da competição.

A Academia de Esgrima começou a dar os primeiros passos, e esta época já participou em várias competições.

Entre os alunos das escolas de atletismo, esgrima, natação e pentatlo moderno e ainda as equipas de competição das mesmas, alunos de hidroginástica e aulas de grupo, o Bairro dos Anjos conta com cerca de 2155 utentes.

2.3. Missão e Visão da Instituição

A ADCR do Bairro dos Anjos tem como missão desenvolver e promover iniciativas de natureza cultural e recreativa, dirigidas a todos os segmentos da população Leiriense, bem como proporcionar condições materiais e humanas para uma prática desportiva de qualidade. É um clube que visa a formação e especialização dos seus alunos/ atletas dentro das várias idades/ escalões, desde o ano e meio de idade até que se sintam em condições para a prática (idosos).

Atualmente, a ADCR do Bairro dos Anjos é um clube que faz parte da Associação de Natação do Distrito de Leiria (ANDL), onde é reconhecida como uma Instituição Privada. O principal objetivo deste clube é fornecer à população serviços a nível desportivo, através de modalidades como a natação, o atletismo, o pentatlo moderno, atividades de fitness e atividades de enriquecimento curricular (AEC), tentando ter em competições atletas que engrandecem o seu nome nos resultados de alta competição, como por exemplo atletas recordistas nacionais, atletas a disputar torneios internacionais coletivamente, no pentatlo moderno com atletas sub19 que já estão na final do Campeonato da Europa e também com atletas ao serviço da seleção nacional.

No ranking da ANDL, o Bairro dos Anjos é desde há muitos anos o clube com maior relevância.

Por fim, a ADCR do Bairro dos Anjos tem como objetivo ser uma referência desportiva a nível nacional, atingindo a excelência na qualidade dos serviços prestados.

2.4. Análise S.W.O.T. da Instituição

A análise S.W.O.T. da instituição foi cedida pelo orientador de estágio e aborda apenas a parte do setor de atividades aquáticas, uma vez que foi o espaço que acolheu o estagiário.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Recursos humanos com elevado <i>know-how</i>; • Existência de modelo técnico; • Tradição e qualidade no ensino; • Imagem positiva na comunidade; • Estabilidade financeira; • Frota de transportes própria; 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependência de terceiros (gestão de piscina); • Regulamento da piscina; • Elevada taxa de desistência (está mais baixa mas o clube tem como objetivo diminuir ainda mais); • Demasiado focados na competição (crianças que não querem competição e o clube não tem outra oferta para eles); • Número de alunos por técnico e por pista; • Pouca participação dos sócios nos eventos do clube; • Pouco <i>merchandising</i>; • Falta de um canal oficial de divulgação dos resultados; • Grande dependência da rede de transportes (própria);
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Sociedade preocupada com a promoção da atividade física; • Instalações com forte índice de procura (<i>marketing</i> de porta aberta); • Parcerias com escolas, infantários, ATL's, clubes e associações; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausência de concorrência forte; • Conjuntura económica do país; • Dependência de decisões políticas;

Tabela nº1 – Análise S.W.O.T. da ADCR do Bairro dos Anjos

2.5. Análise de Público-Alvo

Após o estagiário conhecer a realidade da instituição e de se reunir com o orientador, pode-se concluir que o público-alvo da instituição é bastante variado, pois são prestados serviços à população a partir do ano e meio de idade até à idade sénior, desde que se sinta em condições para a prática da atividade física. Neste sentido, a ADCR do Bairro dos Anjos é reconhecida por ter uma panóplia de modalidades diferentes que permite aos seus utentes/ sócios disfrutarem de cada uma delas, independentemente da idade, destacando-se as atividades aquáticas.

Posto isto, também é possível concluir que a faixa etária que mais adere aos serviços da ADCR do Bairro dos Anjos se situa entre o ano e meio e os 18 anos de idade, que frequentam a escola de natação e as suas equipas de competição em todos os escalões de formação.

2.6. Recursos Materiais

No que respeita aos recursos materiais, A ADCR do Bairro dos Anjos possui instalações próprias em termos de sede, possuindo também 2 mini autocarros de 30 lugares, 1 carrinha de 16 lugares e 2 carrinhas de 9 lugares. Para desenvolver as suas atividades recorre a instalações em regime de cedência ou aluguer. A maioria da sua atividade é desenvolvida no Complexo Municipal das Piscinas de Leiria, que contém 3 piscinas cobertas, sendo que a piscina de lazer tem uma profundidade de 1,10m, a piscina de competição tem uma profundidade de 2,20m e a piscina infantil tem uma profundidade que varia entre os 0,3m e 1,10m. O CMPL possui 3 balneários, 1 sala de exercício com 1 sala agregada destinada a aulas de grupo, 1 sala para aulas de cycling, vários gabinetes (incluindo o gabinete técnico do BA), 2 salas de arrumos, 1 gabinete para os Nadadores Salvadores, 1 sala das máquinas, sala de espera/ receção, 2 bancadas, 1 *snack-bar* e parque de estacionamento. Para além de tudo isto, o CMPL e o BA contêm o material desportivo para a prática da natação, desde *noodles*, pranchas, *pullbuoys* a brinquedos para as aulas de natação para bebés e crianças.

2.7. Recursos Humanos

As atividades aquáticas promovidas pelo Bairro dos Anjos contam com o serviço de 24 técnicos, no qual 2 deles integram também a coordenação da escola de natação e 1 a estrutura competitiva, todos eles com habilitações, nomeadamente licenciaturas, mestrados ou cursos reconhecidos pela Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Para além dos técnicos, o BA dispõe ainda de 3 administrativas e 6 auxiliares que levam as crianças antes do início da aula do balneário para o cais e no final fazem o caminho inverso, ajudando no balneário infantil a equipar e desequipar.

No que respeita à segurança, o CMPL tem durante o dia a permanência constante de 2 nadadores salvadores. Em aulas de natação para bebés é obrigatória a presença de um adulto responsável por cada um. Os nadadores salvadores são também responsáveis por realizar análises periódicas à qualidade da água onde os valores têm que se situar sempre dentro dos limites recomendáveis por lei.

2.8. Objetivos Gerais da Escola de Natação do Bairro dos Anjos

A ADCR do Bairro dos Anjos tem como objetivo estratégico diminuir a taxa de desistências de 9% para 6% e selecionar para a competição um mínimo de 40 novos talentos nas idades definidas pela coordenação da competição. Tem ainda o objetivo de satisfazer as necessidades educativas e formativas da população do concelho de Leiria bem como promover a prática desportiva das modalidades do clube.

Os objetivos operacionais no que respeita à escola de natação, tendo como base o seu modelo técnico para a presente época (2018/2019), são:

- Conhecer, explorar e disfrutar do meio aquático;
- Dominar habilidades e destrezas aquáticas;
- Conhecer modalidades desportivas no meio aquático;
- Melhorar as possibilidades do rendimento motor no meio aquático;
- Dominar as habilidades específicas da natação.

2.9. Objetivos Específicos da Escola de Natação do Bairro dos Anjos

Para além dos objetivos supracitados, a escola de natação divide os seus objetivos em 3 grandes grupos, sendo eles a adaptação/ desenvolvimento motor no meio aquático, a formação técnica básica onde se inicia a aprendizagem das técnicas e a formação técnica avançada, onde são aperfeiçoadas essas mesmas técnicas.

A escola de natação do Bairro dos Anjos tem como objetivos específicos na adaptação/ desenvolvimento motor no meio aquático a familiarização no meio aquático, a autonomia no meio aquático e as destrezas aquáticas. Tendo em conta o modelo técnico do clube, os fundamentos do desenvolvimento motor na água são divididos em 4 conteúdos.

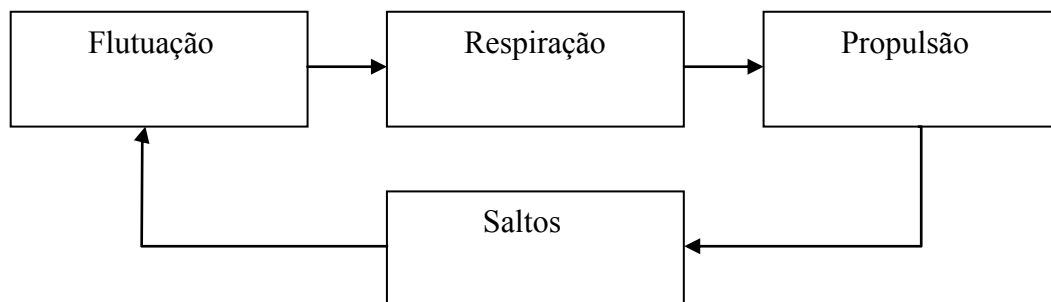


Tabela nº2 – Fundamentos do desenvolvimento motor na água na Escola de Natação do BA

No mesmo modelo técnico, as habilidades/ destrezas aquáticas dividem-se em 5 conteúdos.

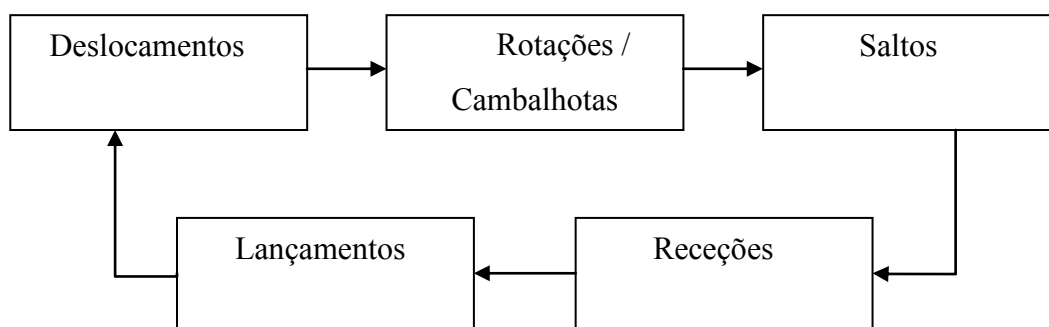


Tabela nº3 – Habilidades / destrezas aquáticas na Escola de Natação do BA

No que respeita à formação técnica básica, os objetivos específicos são o ensino das técnicas alternadas, a introdução às partidas e viragens, introdução às técnicas simultâneas (apenas o bruços

e num nível já avançado) e a introdução à natação sincronizada e ao polo aquático. Por fim, na formação técnica avançada, a escola de natação tem como objetivo o aperfeiçoamento das técnicas alternadas, aperfeiçoamento das partidas e viragens e a aprendizagem das técnicas simultâneas. Tendo em vista o modelo técnico do clube, as habilidades específicas de natação dividem-se em 6 pontos.

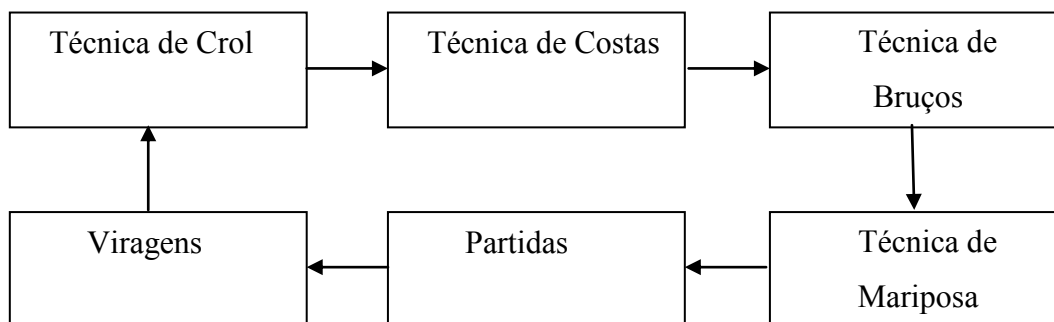


Tabela nº4 – Habilidades específicas de natação da Escola de Natação do BA

É de salientar, que é nesta fase, entre a formação técnica básica e a formação técnica avançada que é feita a seleção dos novos talentos para a competição, onde os alunos dos níveis 5 e 6 passam de 2 para 3 aulas semanais e, nessa aula adicional, vão para a piscina de competição dar continuidade ao trabalho anteriormente desenvolvido, aprimorando alguns detalhes de modo a ingressarem na equipa dos Cadetes.

Associação Desportiva, Cultural e Recreativa do Bairro dos Anjos		BA LEIRIA		Bairro dos Anjos	
Etapas	Idades (alvo)	Nível	Touca	Piscina	Objectivos
Adaptação/ Desenvolvimento motor no meio aquático	18 aos 36 meses	N1		C	<ul style="list-style-type: none"> - familiarização com o meio aquático - Autonomia no meio aquático - Destrezas aquáticas
	3 aos 4 anos	N2		C	
	4 aos 5 anos	N3		C/A	
	5 aos 10 anos	N4		A	
	A partir dos 14 Anos	AC		A	
Formação Técnica Básica (Aprendizagem)	6 aos 14 anos	N5		A	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizagem das técnicas alternadas -Introdução às partidas e viragens -Introdução à natação sincronizada e polo aquático
	6 aos 14 anos	N6		A/B	
	A Partir dos 14 anos	AB		A	
Formação Técnica Avançada (Aperfeiçoamento)	6 aos 14 anos	N7		A/B	<ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoamento das técnicas alternadas - Aperfeiçoamento das partidas e viragens - Aprendizagem das técnicas simultâneas
	A partir dos 14 anos	AA		A/B	

Figura 2 – Tabela de aprendizagem técnica da Escola de Natação do Bairro dos Anjos

2.10. Orientador de Estágio

O orientador de estágio por parte da instituição chama-se Nuno Miguel Antunes dos Santos. Atualmente desempenha funções como professor de natação, instrutor de hidroginástica, coordenação das férias desportivas e programa de fitness.

Formação:

- Mestrado em Gestão pela Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) do Instituto Politécnico de Leiria (IPL)
- Licenciatura em Treino Desportivo de Alto Rendimento pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém com especialização em Natação obtendo equivalência ao Curso de Treinador de Natação (Nível 1)

Experiência Profissional:

- Técnico de nível 1 de Atividades Subaquáticas
- Técnico de Natação, Hidroginástica e Fitness
- Formador no CEFAD, Mundo Hidro, ANDL, Fitness Academy e Sapienta
- Instrutor de fitness internacional pela Manz

3. Objetivos de Estágio

3.1. Objetivos Gerais

O principal objetivo deste estágio é a aquisição de competências que melhorem e potenciem a capacidade de atuação. O estagiário tem como objetivo planejar e gerir projetos de atividades físicas, desportivas e de lazer, planejar, controlar e avaliar projetos em contexto, adequados ao público-alvo, motivações, objetivos, competências, recursos materiais, humanos e financeiros e trabalhar de forma cooperativa e colaborativa em equipas multidisciplinares.

3.2. Objetivos Específicos

Antes de dar início ao estágio e tendo em conta a pouca experiência nesta área (apenas foi praticante em criança e as aulas de atividades aquáticas na licenciatura), o estagiário tinha como objetivos específicos:

- Adquirir total autonomia nas aulas e adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático, mais concretamente, ser capaz de planejar, realizar e intervir em uma ou mais sessões inteiras;
- Ser capaz de planejar, realizar, adaptar e intervir no treino de força (musculação/ treino funcional) para os atletas que já praticam natação pura desportiva;
- Idealizar, planejar e coordenar as férias desportivas nesta associação, um evento que é realizado todos os anos para a população juvenil da zona de Leiria, onde terá que inserir as modalidades realizadas no clube, fazer visitas temáticas (por exemplo a visita à Polícia de Segurança Pública e ao jornal Região de Leiria) e outras atividades de entretenimento.

Após sensivelmente um mês e meio de estágio, o estagiário voltou a reunir-se com o orientador e com outro professor pertencente à coordenação da escola de natação fazendo uma redefinição de objetivos, já que alguns deles haviam sido atingidos, outros parcialmente atingidos ou com oportunidade de atingir e outros que não houve possibilidade de atingir. Assim sendo, depois dessa reunião, os objetivos delineados foram:

- Adquirir conhecimentos das técnicas alternadas e intervir autonomamente com turmas de formação técnica básica, mais concretamente no nível 5, onde se aprendem as técnicas

alternadas e se iniciam as técnicas simultâneas, tendo o estagiário que desenvolver a capacidade de planejar, realizar, adaptar e intervir em várias sessões;

- Recolher e tratar imagens para a criação de vídeos técnicos para a instituição;
- Criação de uma base de dados com exercícios de mobilidade articular, exercícios para membros superiores, tronco e membros inferiores;

4. Descrição e Cronograma das Tarefas de Estágio

A tabela abaixo serve para identificar no tempo as tarefas desenvolvidas no decorrer do estágio, sendo que cada cor corresponde a uma tarefa distinta representada no cronograma.

Tarefa 1 - Azul Claro – Integração na Instituição
– Visitar todas as instalações do complexo das piscinas e conhecer o máximo de instrutores/ treinadores possível. (antes do início do estágio)
Tarefa 2 - Azul Escuro – Assistir às aulas de adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático no cais
– Perceber os exercícios realizados e tirar dúvidas com o treinador, tentando recolher o máximo de informações possível.
Tarefa 3 - Verde Claro – Integração nas aulas de adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático
– Ajudar o professor nas aulas, dentro de água, corrigindo os alunos ou focando-se em algum que tenha maiores dificuldades.
Tarefa 4 - Verde Escuro – Intervenção nas aulas de adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático
– Realização e intervenção de uma parte da aula.
Tarefa 5 - Roxo – Intervenção nas aulas de adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático
– Realização e intervenção na aula, sendo instrutor durante toda a aula.
Tarefa 6 - Laranja – Assistir / Integração às aulas de formação técnica básica / avançada no cais
– Perceber os exercícios feitos e esclarecer dúvidas com o treinador, tentar recolher o máximo de informações possível, ajudar o professor nas aulas, dentro ou fora de água, focando-se nos erros técnicos.
Tarefa 7 - Vermelho - Intervenção nas aulas de formação técnica básica / avançada
– Realização e intervenção de uma parte da aula.
Tarefa 8 - Amarelo – Assistir aos treinos da Natação Pura Desportiva (Treino de Força / Treino na água)
– Esclarecimento dúvidas com o treinador, ajudar nas tarefas do treino;
– Esclarecimento de dúvidas sobre testes, métodos de treino, exercícios do treino.
Tarefa 9 - Verde Lima – Participação, colaboração/ coordenação nas férias desportivas
– Organização e participação no evento

Tabela nº 5 – Descrição das tarefas de estágio

CRONOGRAMA DO ESTÁGIO CURRICULAR 2018/2019																																								
MÊS	DIA																																							
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D			
					1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
NOVEMBRO																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
DEZEMBRO																																								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
JANEIRO																																								
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28								
FEVEREIRO																																								
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
MARÇO																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
ABRIL																																								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
MAIO																																								

Tabela nº 6 – Cronograma das tarefas de estágio

5. Avaliação

Antes de iniciar o estágio, o estagiário fez a sua análise S.W.O.T. com o objetivo de perceber em que situação se encontrava nessa mesma altura:

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none">• Gosto em lidar / trabalhar com crianças;• Motivação por ir para uma área desconhecida;• Gosto pela área, mais concretamente na parte da adaptação ao meio aquático;	<ul style="list-style-type: none">• Não conhecer metodologias de trabalho no meio aquático;• Nenhuma experiência a trabalhar no meio aquático com crianças;
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">• Oportunidade de contactar com professores / treinadores com vasta experiência na área e no treino da natação;• Oportunidade de conhecer várias realidades, uma vez que a escola de natação tem muitos alunos em todos os níveis e com diferentes dificuldades;• Oportunidade de trabalhar nesta área no futuro;	<ul style="list-style-type: none">• Não ter disponibilidade total de horários;• Instituição com procura de muitos estagiários;

Tabela n  7 – Análise S.W.O.T. inicial do estagiário

O estagiário ao longo do processo foi fazendo a sua auto-avaliação através de um diário de bordo, onde colocou as tarefas que desempenhou ao longo do estágio, anotando o que fez bem, o que fez menos bem, abordando as dificuldades e as estratégias que utilizou para as ultrapassar, as suas conquistas, as reuniões com o orientador e por fim fazendo um balanço do trabalho desenvolvido.

No final do estágio, o estagiário voltou a fazer a sua análise S.W.O.T. para perceber o que tinha mudado com a sua prestação.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Curso de treinador de natação nível I (falta concluir o estágio); • Conhecimento da modalidade e de algumas das suas metodologias; 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouco conhecimento no que respeita ao ensino das técnicas de nado, principalmente técnicas simultâneas;
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade de trabalhar nesta área no futuro (o estagiário irá integrar a equipa de técnicos na presente época); 	

Tabela nº8 – Análise S.W.O.T. final do estagiário

6. Reflexão Crítica – Áreas de Intervenção

O estagiário exerceu várias tarefas no desenrolar do estágio, tanto no meio aquático como no meio terrestre, iniciando com tarefas mais básicas até alcançar a autonomia total em algumas delas.

6.1. Adaptação / Desenvolvimento motor no meio aquático

No que concerne ao meio aquático, o estagiário começou por observar as aulas que os professores estavam a realizar e a anotar os exercícios de forma a adquirir uma base de trabalho para o futuro. Como ponto forte, o estagiário realça que perguntava sempre aos professores quais os exercícios da aula, quais os seus objetivos e tirava notas para mais tarde ter algumas ferramentas de trabalho. O facto de ter pouco conhecimento e pouca experiência nas metodologias da modalidade, já que o seu único contacto com esta realidade, neste contexto, foi na licenciatura, pode ter sido considerado um ponto menos forte inicialmente, mas o facto de tirar notas nas aulas de outros técnicos, o esclarecimento de dúvidas, a bibliografia que já tinha da licenciatura e mais algumas pesquisas realizadas durante o estágio ajudaram a melhorar esse ponto menos forte. Assim sendo, o estagiário é da opinião que o seu ponto forte serviu para compensar o seu ponto fraco, já que foi a estratégia que utilizou para o melhorar.

Conjuntamente ao acima descrito, o estagiário iniciou logo no primeiro dia o trabalho no meio aquático como professor adjunto, de maneira a 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 permitiu ao estagiário interagir com os alunos e estar acompanhado de um técnico, corrigindo-o caso fosse necessário e ao mesmo ir ganhando experiência no meio aquático.

Tendo em conta Siedentop (1991), existem quatro níveis de atuação do instrutor no decurso da atividade pedagógica, sendo eles a disciplina, a instrução, o clima de aula e a gestão da aula. De maneira a facilitar a reflexão, o estagiário optou por se basear neste modelo e assim abordar os pontos fortes e menos fortes em cada uma destas vertentes. No final, o estagiário faz uma reflexão ao nível dos aspetos metodológicos.

- Disciplina

Como foi dito anteriormente, o estagiário deu início à sua atividade na água no primeiro dia de estágio, e nas aulas em que fez de professor adjunto não interveio tanto neste aspeto. Inicialmente apenas alertava os alunos para prestarem atenção ao professor e à aula, não deixando que estes perturbassem a mesma quando o professor principal estava a delegar uma nova tarefa. Com o avançar do tempo, o estagiário começou a ter mais liberdade para intervir e aí começou a fazê-lo sobre comportamentos desviantes e a manter os alunos concentrados na tarefa, estando sempre próximo destes de maneira a prevenir distúrbios. Nesta tarefa, o estagiário identifica como ponto forte o facto de conseguir identificar com facilidade os alunos que têm este tipo de comportamentos e deslocava-se para perto destes de maneira a prevení-los. Como ponto menos forte, o estagiário identificou que por vezes tinha dificuldade em lidar com comportamentos desviantes por parte dos alunos, não conseguindo que eles melhorassem o comportamento com os seus sucessivos avisos e chamadas de atenção. Como forma de colmatar este ponto menos forte, o estagiário quando tinha a perceção que não conseguia controlar os alunos, chamava o professor principal para que este resolvesse a situação e no futuro adotava as mesmas técnicas caso fosse necessário. A estratégia utilizada pelo estagiário teve sucesso pois o professor conseguia normalizar a disciplina na aula e o estagiário aprendia como lidar com a situação em simultâneo. Com o passar do tempo o estagiário conseguiu lidar mais facilmente com a disciplina dos alunos, pois aos poucos estes começaram a encará-lo como um professor da sua aula de natação.

Após três semanas de estágio, antes das férias do natal, o estagiário assumiu algumas turmas devido à falta de técnicos, mas também um sinal de confiança por parte do orientador, mostrando que o trabalho do estagiário até então tinha sido bem desenvolvido. Como pontos fortes, o estagiário identificou que aos poucos foi conseguindo melhorar o comportamento das suas turmas, recorrendo a estratégias como forma de prevenir comportamentos desviantes aprendidas no decorrer da licenciatura e na sua atividade profissional. O estagiário começou por ter uma postura mais rígida no início de forma a que os alunos não tivessem liberdade, atribuiu papéis importantes aos alunos com pior comportamento como, fazerem demonstrações, sendo o chefe da turma e tendo que chamar os colegas à atenção quando estes se distraem, colocando sempre estes alunos perto de si e também não deixando que fiquem juntos. Como pontos menos fortes, o estagiário teve a mesma dificuldade passada no momento anterior (enquanto professor adjunto), que foi lidar com comportamentos desviantes de vários géneros, desde mau comportamento, a birras por não quererem fazer a tarefa ou

porque um colega mais rápido passou à frente. O estagiário também teve dificuldade em controlar o comportamento dos alunos que não estavam a executar atividade principal e que estavam no cais a ter comportamentos inapropriados e por fim, com os alunos mais mal comportados, o estagiário teve dificuldade em voltar a captar a sua atenção após a desconcentração inicial. De maneira a ultrapassar as dificuldades relativamente às birras, o estagiário por um lado começou a dispor os alunos mais rápidos à frente e os mais lentos atrás de maneira a não haverem ultrapassagens, por outro lado, quando as birras eram por não quererem fazer a tarefa ou algo do género, o estagiário inicialmente abordava o aluno com calma de maneira a incentivá-lo para a tarefa ou em casos mais graves falava com a educadora/ responsável pela turma de maneira a ela resolver a situação. No que respeita aos alunos que não estavam a executar a tarefa principal e estavam a ter mau comportamento, o estagiário optava por dar outra tarefa junto ao cais e assim podia dar uma maior atenção ao praticante da tarefa principal. Por último, numa das suas turmas, o estagiário tinha um aluno com algum défice de atenção e que se desconcentrava facilmente, então o estagiário como forma de manter este aluno focado e motivado recorria a ele para fazer a demonstração dos exercícios e delegava-lhe pequenas tarefas dizendo que era o chefe e tinha que dar o exemplo aos amigos. Estas estratégias tiveram um resultado positivo, já que o estagiário com o passar do tempo começou a ganhar a confiança dos alunos e conseguiu manter a disciplina nas suas aulas. Alguns dos pontos fortes também serviram como estratégia na hora de ultrapassar os pontos menos fortes, como foi o caso do descrito por último.

- Instrução

Relativamente à instrução, enquanto o estagiário teve funções como professor adjunto apenas teve que instruir algumas variantes de exercícios ou exercícios previamente definidos pelo professor principal. Neste ponto, o estagiário identifica como ponto forte o facto de já ter experiência neste aspeto e conseguir fazer explicações curtas e rápidas de maneira a que conseguisse captar a atenção dos alunos. Como pontos menos fortes, o estagiário sentiu dificuldades na projeção de voz, pois o ambiente aquático é diferente do meio terrestre, tendo vários ruídos em simultâneo. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o estagiário foi aos poucos tentando aumentar a sua intensidade da voz e também começou a colocar-se mais perto dos alunos de maneira a ser ouvido. Através desta estratégia o estagiário conseguiu ser ouvido por todos os alunos e aos poucos foi conseguindo projetar melhor a voz.

Nas turmas em que o estagiário assumiu funções como professor principal, este aponta como pontos menos fortes algum nervosismo inicial que levou a perder algum tempo na instrução

dos exercícios, provocando algumas falhas de concentração, devido a ser um ambiente fora da sua zona de conforto. De modo a conseguir ultrapassar este nervosismo, o estagiário foi pedindo a outros professores que auxiliava para o deixarem intervir mais neste capítulo, de modo a melhorar e a tornar mais eficaz o seu discurso. Para além disto, o estagiário treinava as suas aulas fora do ambiente de estágio de maneira a poder melhorar. Assim sendo, o nervosismo foi-se dissipando e o estagiário conseguiu dar as instruções com maior facilidade. Já como pontos fortes, o estagiário realça que após o nervosismo inicial das primeiras aulas sozinho, o facto de conseguir dar explicações curtas e rápidas focando as componentes críticas principais da tarefa e em simultâneo fazer a demonstração ou recorrer a um aluno com esse objetivo, foi-lhe favorável, pois permitiu que todos os alunos tivessem atentos e aumentou o tempo de prática em cada tarefa. Por último, o estagiário realça ainda como ponto forte o seu posicionamento no decorrer da instrução, colocando sempre os alunos no cais virados para si, de modo a ver, ser visto e ouvido por todos, estando bem posicionado para caso fosse necessária alguma demonstração (Amaro, Matos, Dias & Morouço, 2013).

- Clima da Aula

No que respeita ao clima da aula, no início do estágio, nas turmas em que prestava auxílio ao professor principal, o estagiário teve como primeira dificuldade o facto de os alunos não confiarem em si para os ajudar nos exercícios, especialmente nos níveis mais pequenos em que a idade também é menor e a relação estabelecida entre professor e aluno é mais forte. De maneira a ultrapassar esta barreira entre aluno e professor estagiário, o mesmo contou com a ajuda dos restantes técnicos com quem colaborou, que sempre tentaram dar uma parte ativa na aula e passar aos alunos confiança para com o estagiário, de maneira a que houvesse uma melhor relação. Após as primeiras semanas, o estagiário começou a ser visto como mais um professor por parte dos alunos e estes começaram a interagir consigo com maior naturalidade, facilitando o seu trabalho nas aulas, que por sua vez proporcionou um maior tempo de atividade. Como ponto forte, o estagiário destaca que tentou sempre manter uma boa relação entre professor-aluno para conseguir obter maior confiança por parte dos alunos, criando fantasia nas tarefas realizadas como forma de tornar a tarefa mais lúdica e estes terem menor receio de a relizar.

Após a fase inicial, nas turmas em que o estagiário assumiu funções como professor principal e sempre que lhe foi pedido auxílio para substituir outros técnicos, o estagiário identifica como ponto forte conseguir criar fantasia à volta das tarefas da aula, de maneira a facilitar a compreensão e a proporcionar uma maior vontade de querer realizar a mesma. Após este

ponto, um novo ponto forte que o estagiário identificou foi o incentivo para com os alunos, passando-lhes confiança com o discurso de que todos eram capazes de realizar as tarefas. Outro ponto forte encontrado pelo estagiário e que tem relação com o primeiramente descrito, foi que a fantasia criada facilitou a prestação do estagiário, na medida em que a concentração dos alunos devido a toda a envolvimento da aula era maior, proporcionando um maior tempo de atividade e menor tempo de explicação. Em contrapartida, como ponto menos forte, o estagiário reconhece que por vezes teve dificuldade em lidar com birras e comportamentos desviantes por parte de alguns alunos. Estas birras normalmente eram porque o aluno em questão não queria ser ultrapassado pelos colegas, ou porque não queria executar uma determinada tarefa, ou simplesmente por falta de concentração devido ao meio envolvente. Como forma de ultrapassar estas dificuldades, o estagiário tinha uma primeira abordagem com o aluno tentando perceber o que se passava e tentando arranjar uma solução. Caso o comportamento se mantivesse, o estagiário tentava compreender junto da educadora/responsável se era um comportamento normal e quais eram as atitudes que tomavam de modo a ter sempre uma solução para o problema. Em último caso, se o comportamento do aluno fosse recorrente, o estagiário optava por o colocar uns minutos de castigo fora de água e posteriormente falar com o aluno sobre o sucedido. O facto de ir conhecendo cada vez melhor as turmas e cada um dos alunos nelas inseridos também ajudou pois o estagiário tentava na maioria das vezes prevenir essas ocorrências. Fora do contexto de aula, o estagiário também abordava outros técnicos que já conheciam a turma para perceber se estes comportamentos já existiam e quais eram as estratégias utilizadas. Na opinião do estagiário, as estratégias surtiram efeito, uma vez que aos poucos foi conseguindo diminuir esses comportamentos desviantes e essas birras. Voltando novamente aos pontos fortes, o estagiário quando identificava que ia dar aula a uma turma com um pior comportamento ou que nas suas turmas os alunos se estavam a portar pior, optava por implementar aulas com maior número de praticantes em simultâneo e com tempos de execução maiores. De forma a que isto fosse possível, o estagiário planeava sempre vários exercícios para ter sempre soluções nas suas aulas. Um novo ponto forte identificado, foi o estagiário tentar sempre variar as suas aulas, tendo uns dias em que a sessão tinha início com um ou dois jogos para aquecimento, envolver no meio e motivar os alunos para a prática e outras vezes optava por fazer logo a tarefa principal depois de um aquecimento mais curto e analítico deixando a parte lúdica para o final.

Por fim, abordando um caso mais específico, numa das turmas de nível mais básico e com os alunos mais novos em que o estagiário tinha como objetivo fazer a transição do cais para a piscina, este tentou sempre que os alunos com maior receio tivessem uma primeira experiência positiva para que aos poucos fossem integrando a turma sem estarem sempre a chorar. Nesta situação, o estagiário ia buscar os brinquedos disponíveis na piscina e também os colchões mais pequenos e sentava-se no cais à beira da piscina a brincar com os alunos, tentando aos poucos que se aproximassem da água, primeiramente brincando com recipientes de água, depois tendo que ir buscar água à piscina, até que aproveitava um momento em que a confiança aumentava para continuar a fazer essas brincadeiras dentro de água cada vez mais perto dos restantes colegas e assim serem integrados na turma.

- Gestão

No que concerne à gestão da aula, quando o estagiário exerceu funções como professor adjunto identificou como ponto menos forte o facto de esperar que o professor dissesse o objetivo do exercício ou que ele dissesse as componentes críticas para focar os seus feedbacks nesses aspetos, já que tinha pouco conhecimento nesse ramo. Outro ponto menos forte identificado pelo estagiário inicialmente é que involuntariamente virava as costas a alguns alunos enquanto ajudava outros. Este aspeto menos forte identificado pelo estagiário vai ao encontro de um artigo elaborado por Morouço, P.G. & Amaro, N. (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. Como forma de melhorar este aspeto menos positivo, o estagiário inicialmente foi abordado pelo seu orientador que o chamou à atenção e no final da aula teve uma pequena conversa com o mesmo, afim de perceber o que tinha feito de menos bem e como poderia melhorar. Por outro lado, o estagiário tomou nota das indicações do seu orientador e fez alguma pesquisa bibliográfica, onde teve acesso a um artigo redigido por Amaro, Matos, Dias & Morouço (2013) que relata os erros (tornados) mais comuns na natação onde refere que o professor deve manter sempre um posicionamento que lhe permita o controlo da turma. Assim sendo, o estagiário começou a tomar um maior cuidado no que respeita ao seu posicionamento e esse erro começou a ser cada vez menos comum. Como pontos fortes o estagiário identifica que com o maior à vontade com o meio que foi adquirindo e também com o intuito de se mostrar pro-ativo, improvisava tarefas de maneira a manter os alunos em

atividade enquanto os técnicos preparavam as tarefas da sua aula, ou davam autonomia ao estagiário para tal. O estagiário reconhece também como ponto forte que por vezes pedia ao técnico para explicar a tarefa a realizar, de maneira a ganhar autonomia e experiência. Por fim, o estagiário reconhece que também foi um ponto forte o facto de conseguir identificar erros dos alunos nas tarefas realizadas após a explicação do técnico, focando os seus feedbacks nesses mesmos erros de maneira a conseguir corrigi-los.

Nas turmas em que o estagiário exerceu funções como professor principal, este identifica como ponto negativo que as primeiras aulas não foram tão dinâmicas como era hábito uma vez que estava sozinho dentro e fora de água, enquanto que quando o estagiário acompanhava um professor principal estava um elemento dentro e outro fora de água. Como forma de colmatar este aspeto negativo, o estagiário optou por inicialmente ficar sempre dentro de água para conseguir manter todos os alunos focados e por uma questão de segurança. Esta estratégia permitiu ao estagiário ser mais rápido na instrução das tarefas e ter uma melhor fluidez de aula. Como aspeto positivo, que foi uma consequência da estratégia adotada para o ponto negativo inicial, o estagiário identificou que os exercícios planeados e executados em aula foram atrativos para os alunos, tornando a aula mais fluída e dinâmica tendo sempre a grande maioria dos alunos em atividade. O segundo ponto menos forte identificado na gestão das aulas lecionadas, foram os tempos mortos dos alunos que executavam mais rápido as tarefas porque o estagiário se focava mais nos alunos com dificuldades, aumentando os tempos de espera e diminuindo o número de praticantes em simultâneo. Como forma de superar esta situação, o estagiário optou por aumentar o tempo de execução e alterar a organização da aula pondo a turma a trabalhar em carrossel em vez de trabalhar por vagas e assim cada aluno ter mais oportunidades de executar as tarefas. Esta estratégia proporcionou a diminuição das filas de espera e o aumento do tempo de execução de cada praticante. Por outro lado, como ponto forte, o estagiário conseguiu identificar os alunos com dificuldades e com erros nos gestos técnicos corrigindo e auxiliando os mesmos no que fosse necessário, através de feedbacks verbais e cinestésicos. Uma mais valia considerada pelo estagiário foi o cuidado em fechar os ciclos de feedback quando identificava algum erro na execução das tarefas, ou seja, após a correção por parte do estagiário, este tomava atenção para perceber se o aluno corrigia a sua posição e no final dava um reforço verbal. Para além disto, o estagiário ao dar a instrução das tarefas utilizava sinaléticas que depois eram úteis quando este queria fazer uma correção ou incentivar algum comportamento por parte dos alunos. Com o avançar das aulas e com algumas variantes introduzidas, o estagiário voltou a identificar como ponto

menos forte a dificuldade em manter a dinâmica da aula, principalmente em exercícios onde era executado o deslize, pois quando este pegava na vara salvavidas para puxar os alunos eram criadas filas de espera. Como forma de corrigir este aspeto, o estagiário aumentou o seu espaço da aula, o intervalo de tempo entre alunos e começou por dar só o balanço inicial para o deslize para que depois o praticante fosse sozinho. As estratégias aplicadas permitiram uma melhor fluidez no decorrer da tarefa. Como ponto forte, o estagiário realça que quando haviam dificuldades por parte de um grupo de alunos numa determinada tarefa, este pedia a todos para se dirigirem ao cais explicando novamente as componentes críticas e os objetivos. Por vezes, chamava os alunos para executarem individualmente o que era solicitado com a sua ajuda, aproveitava para corrigir os erros na execução e depois retomava a normalidade da aula. Por fim, no que respeita aos pontos menos fortes, o estagiário considera que algumas vezes aplicava uma determinada tarefa durante pouco tempo, o que fazia com que os alunos a executassem poucas vezes. Isto deveu-se ao facto de o estagiário levar muitas progressões para o mesmo exercício na mesma aula o que provocou uma gestão mais condicionada. Como forma de corrigir este aspeto, o estagiário começou a aplicar o mesmo número de progressões mas distribuídos por duas aulas, o que permitiu aos alunos terem mais tempo de execução e ao estagiário mais tempo para corrigir posturas e aperfeiçoar o gesto técnico, significando que a estratégia aplicada obteve bons resultados.

- Aspetos Metodológicos / Específicos

Relativamente aos aspetos metodológicos, o estagiário identificou como ponto menos forte nas aulas em que participou como professor adjunto o facto de não conhecer todas as componentes críticas do exercício que o técnico instruía. Como já foi anteriormente citado, o estagiário esperava que o técnico desse a sua instrução e de seguida focava-se em corrigir os aspetos por ele identificados. Como forma de melhorar este aspeto, no final das aulas, o estagiário dirigia-se ao técnico para o abordar sobre os exercícios e todas as suas componentes críticas, para perceber que outros aspetos poderia corrigir futuramente. Mais ainda, o estagiário realizou várias pesquisas de exercícios e abordou outros técnicos para adquirir um maior conhecimento dos exercícios aplicados nas aulas. Estas estratégias, permitiram ao estagiário adquirir maior *know-how* para se focar os aspetos técnicos dos exercícios. Outro ponto menos forte que o estagiário constatou, foi o facto de ter dificuldades em decidir sob pressão, mais concretamente numa aula em que o técnico no decorrer de um jogo (rei manda) pediu ao estagiário para aplicar uma variante, este optou por algo que não era muito apropriado para a turma. No entanto, como forma de ultrapassar este ponto menos forte, o

estagiário com a ajuda do técnico prestaram auxílio aos alunos que assim conseguiram realizar a tarefa. Por fim, o estagiário considerou como ponto menos forte o facto de nem sempre se posicionar corretamente para dar ajuda em determinados exercícios, nomeadamente em exercícios de flutuação e propulsão. No exercício de flutuação, o estagiário posicionava-se ao lado do aluno pedindo a este que encostasse a cabeça na sua mão e com a outra mão ajudava na cintura. No exercício de propulsão em decúbito dorsal, o estagiário mantinha o mesmo posicionamento do exercício de flutuação. Este posicionamento por parte do estagiário não permitia aos alunos relaxarem na água porque não se sentiam seguros. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o estagiário abordou o seu orientador dizendo que a sua dificuldade era que os alunos relaxassem na água e foi o orientador que corrigiu o posicionamento do estagiário, que a partir dessa altura se começou a colocar na zona da cabeça, passando uma maior segurança aos alunos e assim ser possível o relaxamento do corpo. Com o decorrer das aulas, com a ajuda dos técnicos, com maior confiança e conhecimento por parte do estagiário, foi possível melhorar estes aspetos e revertê-los em pontos fortes.

Nas turmas em que o estagiário assumiu funções como professor principal, a sua primeira dificuldade prendeu-se com o pouco conhecimento de exercícios para o aquecimento, iniciando as suas aulas com os exercícios analíticos de batimento de pernas e respirações, facto que se deve ao pouco conhecimento da realidade que o estagiário iria encontrar nas suas turmas, optando por evitar correr riscos e pensando na segurança dos alunos. O melhor conhecimento das turmas, a pesquisa de novos exercícios em manuais da área e a observação de aulas de outros técnicos, forneceram ao estagiário uma panóplia de novas ferramentas. A estratégia que o estagiário utilizou, permitiu tornar o aquecimento da sua aula mais dinâmico e com o objetivo de preparar os alunos para a parte fundamental da aula. Por outro lado, como ponto forte, o estagiário conseguiu criar estratégias para aumentar a força da expiração subaquática, pedindo aos alunos para gritarem o seu nome ou para soprarem as velas do bolo de aniversário, obtendo assim sucesso por parte dos alunos. Uma dificuldade encontrada foi o feedback individual em aspetos técnicos, justificada pelo elevado número de executantes em simultâneo. Para ultrapassar esta dificuldade, o estagiário começou a organizar os alunos por ordem, colocando em primeiro os alunos com melhores capacidades, ajudando inicialmente e depois focava-se nos alunos com mais dificuldades. Esta estratégia permitiu ter um melhor controlo sobre a turma, pois sempre que o estagiário sentia que era necessário mais algum tempo com um aluno não permitia ao seguinte a iniciação da tarefa. Uma nova dificuldade que o estagiário encontrou, foi o facto de não conseguir que os alunos aumentassem a

frequência de pernada nos exercícios de propulsão, através dos seus feedbacks. Como forma de superação, o estagiário distribuía a turma em grupos de dois ou três alunos, consoante o espaço, trabalhando por vagas com o objetivo de perceber quem se deslocava mais rápido e assim a frequência de pernada aumentava involuntariamente. Um ponto forte que o estagiário identificou, foi a capacidade de encontrar novos desafios para as turmas mais avançadas. O estagiário tinha uma turma em que os alunos já estavam bastante à vontade na piscina de recreação e levou-os para a piscina de competição com o objetivo de estes se superarem. Iniciou a aula com exercícios de adaptação à piscina junto ao cais e depois, com a ajuda da vara de salvamento trabalhou um pouco de profundidade. De seguida houve um trabalho de deslocamentos com material auxiliar e no final saltos para a água (sempre junto ao cais). De um modo geral, a aula correu bem apesar de algum nervosismo inicial, tanto do estagiário como dos alunos, mas com o auxílio de outros técnicos tudo se tornou mais fácil. Por fim, o estagiário realça como ponto forte a sua capacidade de adaptação quando houve necessidade de substituir algum técnico, conseguindo prescrever exercícios para cada uma das turmas.

No que respeita à adaptação/desenvolvimento motor no meio aquático, o estagiário é da opinião que foi a área de intervenção em que apresentou maiores evoluções. As dificuldades encontradas ao longo do seu percurso foram ultrapassadas, tanto com a ajuda dos técnicos da escola de natação como através de pesquisas ou de experiência adquirida anteriormente noutras áreas. Neste momento, o estagiário sente-se completamente autónomo no que a esta área respeita, cumprindo assim um dos seus objetivos específicos para este estágio, no entanto, este tem a noção que ainda há aspetos a melhorar e muito para evoluir.

6.2. Formação Técnica Básica / Avançada

À medida que o estagiário ganhava autonomia no desenvolvimento motor no meio aquático, começou a frequentar aulas de níveis de iniciação das técnicas alternadas e técnicas simultâneas, onde apenas desempenhou funções como professor adjunto. As dificuldades iniciais foram idênticas às mencionadas aquando o início do estágio que foram o facto de ter pouco conhecimento das metodologias da modalidade e de exercícios para aplicar em contexto de aula. Como forma de ultrapassar esta dificuldade e considerando um ponto a seu favor, o estagiário nas primeiras aulas tirava dúvidas com os técnicos que sempre se disponibilizaram para o ajudar, anotava os exercícios aplicados e qual o seu objetivo. O estagiário também aproveitou o facto de estar a tirar o curso de treinador de natação de nível I

para absorver o máximo de conhecimento possível. Esta estratégia permitiu ganhar algum à vontade para depois poder aplicar alguns exercícios no decorrer das aulas.

Quando o estagiário iniciou a sua intervenção, primeiramente só dando feedbacks individuais, destaca como ponto forte o facto de conseguir identificar erros técnicos nos exercícios prescritos, discutir com o técnico sobre o mesmo e posteriormente ir falar com o aluno de forma a que o erro fosse corrigido. À medida que o estagiário ia ganhando autonomia, os técnicos concederam-lhe liberdade para intervir e para instruir alguns exercícios. O estagiário destaca ainda que conseguiu reconhecer alguns erros nos gestos técnicos dos praticantes e focou-se nas componentes críticas do exercício para os corrigir. Por outro lado, como ponto menos forte, o estagiário reconhece que quando os técnicos lhe pediam para preparar uma parte da aula, este nem sempre conseguiu escolher os exercícios mais adequados para a realidade de algumas turmas, o que dificultou a tarefa dos alunos. Como estratégia para amenizar este ponto, o estagiário optou por primeiro reunir com o técnico para dar a conhecer o conteúdo preparado e só após confirmação deste é que aplicava em aula. Esta estratégia permitiu ao estagiário ter um melhor conhecimento das turmas que veio a lidar e a ter uma melhor sensibilidade no que toca à escolha dos exercícios para cada uma delas. Outro ponto menos forte identificado, foi que nem sempre conseguiu cumprir com tudo o que levava planeado para a sua parte da aula. Isto prende-se ao facto de ter que adaptar o número de repetições e criar novos exercícios (com a ajuda do técnico) para corrigir algumas das falhas detetadas. A causa utilizada para descrever este ponto menos forte foi também uma estratégia para poder ultrapassá-lo, e em simultâneo, o estagiário também começou a trazer menos exercícios preparados para conseguir fazer tudo na sua parte da aula. As estratégias utilizadas permitiram ao estagiário cumprir com tudo o que planeava.

Como forma de organizar a sua reflexão, o estagiário optou por a dividir tendo em conta as técnicas de nado:

- Crol

Segundo Saavedra, Escalante & Rodríguez (2003) o estilo de crol é definido como um deslocamento humano na água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batido, com uma rotação da cabeça, coordenada com os membros superiores para realizar a inspiração.

No que respeita à técnica de crol, o estagiário identificou como pontos fortes que conseguiu reconhecer os erros técnicos mais grosseiros e forneceu feedbacks aos alunos de maneira a tentar corrigir esses mesmos erros, conseguiu fazer correções na braçada, mais concretamente da entrada da mão na água, e nos exercícios de braçada unilateral com respirações laterais, principalmente na braçada da respiração. Por outro lado, como ponto menos forte, o estagiário numa das primeiras vezes que trabalhou crol pediu aos alunos para fazerem a respiração lateral para o lado contrário de onde se encontrava no cais, o que dificultou a sua tarefa a dar feedbacks pois estes estavam de costas. Após este erro, o orientador chamou à atenção do estagiário que posteriormente fez uma pesquisa bibliográfica e num artigo de Amaro, Matos, Dias & Morouço (2013) sobre os erros (tornados) mais comuns na natação, no capítulo sobre o posicionamento do instrutor durante o ensino das técnicas e de acordo com Barbosa e Queirós (2005), o instrutor no ensino do crol deve estar no lado para o qual o nadador inspira, mais concretamente no alinhamento dos ombros. A partir desse momento, o estagiário começou a ter mais atenção ao seu posicionamento e para os lados que mandava fazer as inspirações. Um novo ponto forte identificado foi que, à medida que o estagiário ia ganhando confiança, partilhava ideias com os professores de modo a desenvolverem estratégias para melhorarem a técnica de nado de crol, principalmente para colmatar os erros na respiração lateral que é dos erros técnicos mais comuns na realidade da escola de natação.

- Costas

Saavedra, Escalante & Rodríguez (2003) afirmam que o estilo de costas pode-se definir como um deslocamento humano na água caracterizado por uma posição dorsal do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batido, existindo uma rotação no eixo longitudinal durante o nado.

Relativamente à técnica de costas, o estagiário identificou como pontos fortes o facto de conseguir corrigir posturas nesta técnica, principalmente no posicionamento da cintura, da cabeça e na entrada da mão na água, que foram os erros mais evidentes. Sempre que o estagiário detetava algum erro, primeiramente tentava corrigir através de gestos enquanto o aluno estava em prática e quando chegasse a um dos topos da piscina era-lhe passada a informação verbalmente.

- Braços

Segundo Saavedra, Escalante & Rodríguez (2003) atestam que o estilo de braços se define como um deslocamento humano na água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo, simétrico e coordenado das extremidades superiores e inferiores, descrevendo o movimento das primeiras uma trajetória circular e o das segundas um pontapé com um movimento de ascensão e descida de ombros e ancas que, coordenado com os membros superiores permite realizar a inspiração.

No que diz respeito à técnica de braços, é uma técnica que é ensinada apenas no nível 5 já avançado. O estagiário identifica como ponto menos forte o facto de desconhecer as componentes críticas deste movimento, mais concretamente da pernada, o que afetou a quantidade e qualidade dos feedbacks. Como estratégia para ultrapassar este ponto menos forte, o estagiário inicialmente ouvia as explicações do professor principal e focava-se nos aspetos por ele descritos. Conjuntamente com a primeira estratégia, o estagiário também aproveitou o facto de estar a tirar o curso de treinador de natação para estudar os apontamentos relativos à técnica e as suas ações de forma a perceber melhor o movimento. Estas estratégias permitiram-lhe um melhor conhecimento e começar a fornecer algumas correções de erros por si identificados. O segundo ponto menos forte identificado pelo estagiário foi a dificuldade nos feedbacks cinestésicos da pernada de braços, pois nem sempre conseguia passar a informação do momento em que era iniciada a ação descendente (momento mais propulsivo da pernada) o que fazia com que os alunos tivessem um deslocamento pequeno. A sua estratégia para ultrapassar esta dificuldade foi acompanhar os professores neste processo de modo a compreender a sua explicação. Esta estratégia surtiu efeito parcialmente, já que o estagiário continuou com algumas dificuldades neste ponto. Por outro lado, como ponto forte, o estagiário destaca o facto que depois de algumas aulas na aprendizagem desta técnica já conseguia identificar erros e fazer as suas correções aos praticantes.

- Mariposa

Segundo Saavedra, Escalante & Rodríguez (2003) alegam que o estilo de mariposa se define como um deslocamento humano na água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batimento, com uma ondulação de todo o corpo que, coordenada com os membros superiores permite realizar a inspiração.

No que toca à técnica de mariposa, o estagiário não teve uma participação relevante no ensino da mesma. No entanto procurou junto dos professores quais as suas formas de ensinar esta técnica. Como é uma técnica simultânea, a sua aprendizagem apenas é feita no nível 6 da escola de natação, nível esse que o estagiário pouco frequentou no decorrer do estágio.

O estagiário concluiu que houve evolução no que respeita à formação técnica básica e avançada. Neste momento consegue ser autónomo no que às técnicas alternadas respeita, já no que toca às técnicas simultâneas o estagiário encontra algumas dificuldades no ensino do bruços e muitas dificuldades no ensino da mariposa, técnica que deverá estudar com maior rigor para que possa no futuro atingir a autonomia desejada. Comparativamente à adaptação ao meio aquático, o estagiário sente que a sua evolução não foi tão grande também devido a integrar menos tempo estes níveis.

6.3. Natação Pura Desportiva - Competição

Relativamente à competição na natação pura desportiva, o estagiário acompanhou a equipa de Infantis, observando os treinos e posteriormente assumindo algumas tarefas no decorrer do treino. A equipa de Infantis era composta por 17 elementos com idades compreendidas entre os 11/12 anos no sexo feminino e com 12/13 anos no sexo masculino, com treinos 6 dias por semana. Antes do treino em água, os atletas realizavam 5 vezes por semana cerca de 45 minutos de trabalho em seco/ ginásio, onde estava incluído o trabalho de aquecimento articular e 3 vezes por semana trabalho de força em circuito, com o objetivo de desenvolvimento da força resistente, onde a maioria dos exercícios aplicados era com o peso corporal e com a inclusão de exercícios de reforço de ombros (será abordado mais pormenorizadamente no próximo capítulo). Nesta fase, o estagiário começou por observar os treinos esclarecendo dúvidas com o treinador relativamente às técnicas de nado e os *drills* (exercícios com o intuito de melhorar fases específicas da técnica de nado em questão) utilizados em cada uma, planeamento e cargas de treino. Como ponto forte, o estagiário mostrou sempre interesse na forma como iam decorrer os treinos, o que ia ser feito, quais eram os objetivos para o treino, como forma de contrabalançar com o seu pouco conhecimento das rotinas da modalidade. Sempre que não percebia alguma tarefa dada aos atletas, o estagiário recorria à ajuda do treinador para uma melhor compreensão da mesma. Como pontos menos fortes, o estagiário destaca o facto de ter pouco conhecimento e experiência nesta vertente o que dificultou a sua compreensão das tarefas de treino, na

correção de erros técnicos ou em perceber alguns feedbacks emitidos pelo treinador. Como forma de ultrapassar as dificuldades e como já foi referido anteriormente, o estagiário recorria ao treinador para tirar as suas dúvidas, tanto no decorrer do treino como fora do horário de treino. Para além disso, no decorrer do estágio, o estagiário sentiu necessidade de enriquecer o seu conhecimento e inscreveu-se no Curso de Treinador de Natação de Nível I, onde pode aprofundar mais os seus conhecimentos proporcionando uma evolução no que respeita às técnicas de nado, aos seus movimentos e às suas ações. As estratégias tomadas pelo estagiário para ultrapassar as suas dificuldades, permitiram ter uma maior visão dos erros técnicos dos atletas e conseguir corrigir ou avisar o treinador para que ele pudesse fazer a correção. Após esta etapa, o estagiário começou a adquirir autonomia e a entender a mecânica dos treinos e o treinador começou a delegar-lhe algumas funções básicas no treino, permitindo-lhe assim focar-se nos pormenores. As funções que o estagiário assumiu foram a contagem de tempos, dar partidas, avisar de tempos de saída e algumas vezes dar tarefas de treino previamente definidas pelo treinador.

Na contagem de tempos, o estagiário começou por fazer em simultâneo com o treinador, com o primeiro objetivo de compreender como se fazia, depois como fazer a contagem do tempo e como se dava o tempo ao atleta. Posteriormente, o estagiário ficava sozinho a fazer a contabilização dos tempos e comunicar aos atletas. Quando havia necessidade de dividir a equipa em diferentes grupos, consoante diferentes níveis (infantis A e infantis B), o estagiário ficava com uma faixa etária e o treinador com outra. As dificuldades que o estagiário encontrou nesta tarefa foram a utilização do cronómetro (ferramenta de trabalho imprescindível no treino), conseguir precisar o momento exato da chegada do atleta com a comunicação do tempo, fazê-lo várias vezes seguidas consoante o número de atletas na pista e por vezes divididos em duas pistas e a projeção da voz para ser ouvido pelos atletas. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o estagiário treinava como tirar os tempos quando as tarefas realizadas pelos atletas não necessitavam disso mesmo, permitindo melhorar a sua capacidade. Esta estratégia começou a dar resultado alguns treinos mais tarde o que permitiu que a comunicação dos tempos para os atletas por parte do estagiário fosse mais precisa.

No que se refere a dar partidas, o estagiário ficava encarregue disso mesmo e observar se a entrada na água era feita na posição hidrodinâmica fundamental (PHF) enquanto o treinador se focava noutros aspetos técnicos, como os percursos subaquáticos, a saída da água e o início do nado. No momento da partida, o estagiário mandava os atletas subirem para o bloco, dava ordem para se prepararem e apitava tendo de seguida de observar quem fazia a entrada

corretamente na água. As suas maiores dificuldades inicialmente foram a projeção de voz e apitar sempre com o mesmo intervalo de tempo após os atletas estarem preparados em cima do bloco. De modo a ultrapassar estas dificuldades, o estagiário falou com o treinador que o aconselhou a variar no tempo de espera entre o atleta estar pronto e o apito, com o objetivo de trabalhar a velocidade de reação. Relativamente à projeção de voz, o estagiário começou por elevar a intensidade da voz e também começou a posicionar-se entre os blocos. Com estas estratégias, o estagiário conseguiu ser ouvido mais facilmente e os atletas também começaram a ficar mais na expectativa à espera do apito para iniciarem o nado.

Sendo o cronómetro uma ferramenta importante no treino, o estagiário teve a oportunidade de o utilizar de modo a apoiar os atletas nos tempos de saída e intervalo em cada tarefa, assim o treinador dedicava-se aos aspetos técnicos de nado fornecendo feedbacks. Em determinadas tarefas, havia a necessidade de dividir os atletas em diferentes grupos, consoante o seu nível, de modo a aplicar a velocidade de nado bem como o tempo de intervalo mais adequado para respeitar as zonas de intensidade a trabalhar. No que diz respeito a avisar dos tempos de saída, o estagiário tinha mais uma função de supervisão e controlar o tempo de maneira a confirmar se os atletas estavam a nadar com a intensidade pedida ou não. Sempre com o cronómetro na mão o estagiário ia olhando para o tempo e tinha liberdade por parte do treinador para pedir aos atletas para aumentarem ou baixarem a intensidade do exercício, respeitando sempre os tempos de saída. Neste ponto, a maior dificuldade do estagiário era controlar várias pistas quando os tempos de saída eram diferentes e só tinha um cronómetro. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o estagiário utilizou dois cronómetros para que em cada um só precisasse de ter em conta um tempo de saída, outras vezes tinha a ajuda do treinador nessa tarefa. A estratégia utilizada facilitou o trabalho do estagiário que assim conseguia controlar mais facilmente os atletas.

Por fim, numa fase avançada do estágio, o estagiário teve oportunidade de indicar as tarefas do treino aos atletas, referindo pontos críticos bem como os objetivos de cada tarefa estipuladas e resumidas pelo treinador antes do início do treino. Como pontos fortes, o estagiário tinha a facilidade de comunicação e normalmente a sua função era reforçar um ou outro aspeto a ter em conta para uma determinada tarefa.

Para além das tarefas descritas, o estagiário teve sempre uma postura de interesse na sua evolução e aprendizagem, questionando o treinador sobre os aspetos do treino, zonas bioenergéticas de cada tarefa e suas características, os erros mais comuns nas técnicas de nado e estratégias de feedbacks para os corrigir. Mais ainda, no decorrer do estágio e após se sentir

mais confortável com a modalidade e com as técnicas de nado, o estagiário tentava observar os atletas e encontrar erros nas técnicas, passando sempre a informação ao treinador que posteriormente corrigia o atleta ou dava autonomia ao estagiário para o fazer.

Em suma, o contacto com a competição permitiu ao estagiário ganhar conhecimento no que respeita ao treino e a toda a realidade de uma estrutura competitiva e evoluir no que respeita às técnicas de nado, os seus erros e correções para certos aspetos, tendo faltado a experiência de estar presente em torneios ou campeonatos que teria sido bastante enriquecedora.

6.4. Trabalho em Ginásio

No que respeita ao treino em seco, as tarefas tiveram duas componentes distintas. A primeira componente foi no treino de força na musculação com os atletas de competição dos escalões de juvenis e juniores em que o estagiário apenas fez observação e esclareceu dúvidas com o preparador físico e o treinador durante esse processo de observação, não tendo oportunidade de intervir nesta temática. As suas dúvidas foram principalmente no que respeita aos métodos de treino adotados, às cargas aplicadas e os testes realizados.

A segunda componente foi na equipa de infantis onde o estagiário começou por observar os exercícios de aquecimento, da mobilidade articular, o treino, tanto de flexibilidade, como de força e o reforço de ombros que antecedem o treino na água. O treino da força consistia em treino de força geral com uso do peso corporal (extensões de braços, abdominais, saltos, etc.) e também o uso de pesos livres, com cargas baixas e de bandas elásticas de baixa intensidade para exercícios de reforço muscular. Este treino tinha o objetivo de trabalhar, sobretudo, a resistência e também a velocidade. Após alguns treinos de observação o estagiário começou a intervir na correção de posturas, a motivar os atletas para a prática e a dar instruções dos exercícios previamente estipulados pelo treinador. Como ponto forte, é de realçar alguma prática e experiência que o estagiário tem nesta componente pois é instrutor deste tipo de treinos, o que facilitou na correção de posturas e transições entre exercícios no decorrer dos treinos, conseguindo percorrer todas as estações de forma a que todos os atletas fossem corrigidos. Como ponto menos forte, o estagiário identifica o facto de não conhecer alguns exercícios/variantes adaptados ao treino por serem específicos para a modalidade. De forma a ultrapassar esta dificuldade, o estagiário dirigia-se ao treinador, enquanto os atletas faziam a mobilização, para esclarecer as suas dúvidas relativas ao treino. Desta forma, a intervenção do

estagiário na correção de posturas, principalmente, era mais segura pois não havia dúvidas relativas aos exercícios.

Nesta equipa, para além de ajudar no treino em seco, o estagiário desenvolveu uma base de dados com os exercícios de mobilidade, exercícios de membros superiores, tronco, e membros inferiores para enriquecer o seu conhecimento e posteriormente ceder ao treinador afim deste ter uma base de trabalho com possibilidade de editar no futuro.

O estagiário sente que no que respeita ao treino de musculação ainda não é autónomo de maneira a fazer uma prescrição de um treino para um atleta de natação mas, no que respeita ao treino funcional está mais preparado neste momento do que na altura em que iniciou, tendo agora um maior conhecimento de exercícios mais específicos através da sua base de dados e um melhor conhecimento das suas componentes críticas.

6.5. Outros

6.5.1. Recolha e Criação de vídeos técnicos

Relativamente a este tema, o orientador pediu ao estagiário que fizesse uma recolha de imagens em várias turmas dos exercícios que iriam ser avaliados em cada nível, para posteriormente servirem de base numa reunião interna de técnicos. O estagiário começou por fazer filmagens ao desempenho dos alunos nas tarefas da aula. Seguidamente, foram realizadas filmagens subaquáticas e também foram efetuadas filmagens por outros técnicos, com o estagiário a explicar aos alunos os exercícios. Posteriormente, o estagiário passou todos os vídeos para suporte informático e nessa mesma altura sugeriu ao orientador que os vídeos recolhidos fossem compilados de modo a criar vídeos técnicos, com o objetivo de servirem de base para os professores. A sugestão do estagiário foi aceite pelo orientador e restante coordenação da escola de natação e a partir dessa altura o estagiário iniciou a criação dos vídeos. Como ponto forte, o estagiário realça o facto de ter recolhido bastantes imagens num curto espaço de tempo. Já como ponto menos forte, o estagiário sente que os vídeos não ficaram com uma qualidade melhor porque teve pouco tempo para a sua preparação e houve alguns aspetos que não conseguiram ser filmados tão detalhadamente.

Em suma, o estagiário é da opinião que fez um bom trabalho para o tempo disponível e que os vídeos são uma mais valia para o clube mas, podem vir a ser melhoradas algumas lacunas no

que respeita aos ângulos de filmagem e até mesmo ter uma maior diversidade de alunos a executar para que haja um melhor entendimento.

6.5.2. Avaliações Pedagógicas

No que respeita às avaliações pedagógicas, o estagiário numas turmas ficou na água a preparar, explicar e dinamizar as tarefas enquanto o professor principal estava no cais a avaliar mas também aconteceu o inverso. Mais ainda, nas turmas que ficaram ao encargo do estagiário, este teve que preparar as tarefas e com a ajuda de outro professor ou de uma auxiliar realizar a avaliação. Por fim, o estagiário passou as notas para suporte informático e enviou via e-mail para os encarregados de educação. Para a realização destas tarefas, o estagiário destaca como pontos fortes o facto de conhecer a maioria dos exercícios a serem avaliados, uma vez que tinha feito os vídeos, e facilidade em explicar as tarefas quando estava na água a avaliar. Como pontos menos fortes, o estagiário teve dificuldade na comunicação com o professor/ auxiliar, onde nem sempre conseguiu ouvir e ser ouvido, devido ao ruído das piscinas, e demora na transição entre tarefas, demorando muito tempo na sua explicação. De maneira a ultrapassar estas dificuldades de comunicação entre professor e estagiário, a avaliação era feita por gestos, o que facilitou bastante o processo. Como forma de não demorar tanto na transição das tarefas, o estagiário optou por explicar duas tarefas de seguida para que depois fosse preciso só dar o sinal para trocar. Na opinião do estagiário ambas as estratégias surtiram efeito, principalmente a segunda, pois os alunos tiveram mais tempo de atividade seguido e quando paravam para descansar o estagiário explicava uma nova tarefa. No decorrer do estágio, verificaram-se dois momentos de avaliação, um que coincidiu com o final do primeiro período escolar, antes das férias de natal, e outro com o final do segundo período escolar, antes das férias da páscoa. No primeiro momento, o estagiário sentiu-se mais nervoso no que toca às avaliações, pois antes das férias do natal ainda não tinha tido muito tempo de contacto com as suas turmas o que provocou dificuldades no que respeita à observação dos pormenores técnicos dos exercícios avaliados, não conseguindo ser tão rigoroso. Como forma de combater este aspeto menos positivo o estagiário pediu auxílio aos técnicos mais experientes para o ajudarem na atribuição de algumas notas. Já no segundo momento de avaliações, o estagiário teve mais tempo de contacto com as suas turmas e um conhecimento mais pormenorizado dos exercícios avaliados o que permitiu estar menos nervoso e fazer uma avaliação mais exata.

Atualmente, o estagiário sente-se mais preparado para efetuar uma avaliação mais precisa no que respeita aos níveis onde teve maior intervenção.

6.5.3. Férias Desportivas

No que toca às férias desportivas, que se desenrolaram entre 8 e 22 de Abril, o orientador constituiu um grupo de trabalho no qual o estagiário fazia parte. Após uma primeira reunião onde o orientador mostrou o trabalho já desenvolvido noutros anos, abordou o regulamento, o planeamento das atividades, a postura que os monitores deveriam ter que adotar durante as atividades, entre outros, delegou as seguintes tarefas para o estagiário:

- Pesquisa de novas atividades

Relativamente à pesquisa, o estagiário deu início ao seu trabalho através de documentos adquiridos na licenciatura, socorrendo-se de atividades anteriormente desenvolvidas. Valeu-se ainda da sua imaginação, contudo, ainda não satisfeito realizou uma pesquisa na internet de modo a conseguir uma diferenciação das atividades acima indicadas. Inicialmente teve facilidade em encontrar atividades, registando cada uma delas e tirando logo notas acerca das mesmas. Neste momento, as dificuldades começaram a surgir quando na pesquisa online a maioria das atividades eram dedicadas a férias de verão ou então eram demasiado dispendiosas. Como forma de compensar a dificuldade, o estagiário, tentou criar novas atividades ou então encontrar algo do género na zona de Leiria que fosse menos dispendioso. Para conseguir mais atividades, o estagiário deslocou-se junto de outros técnicos do clube e técnicos de exercício físico solicitando ajuda para que tivesse uma boa base de trabalho. Numa reunião posterior, o estagiário expôs as suas ideias, sendo algumas delas aproveitadas para desenvolver e serem empregues no evento. As atividades que o estagiário propôs que foram incluídas no horário das férias desportivas foram o Quebra – Gelo, Jogos Sem – Fronteiras, Olimpíadas do Saber / Jogos da Sabedoria, Jogos Pré – Desportivos e a Caça ao Tesouro com o tema de ‘À procura da Orchis Itálica’.

Esta pesquisa e organização de atividades permitiu ao estagiário juntar uma panóplia de tarefas para ter como base para eventos do género no futuro.

- Desenvolver as atividades pesquisadas

Após uma segunda reunião, o estagiário começou a desenvolver as suas ideias, criando a mecânica e descrição do jogo, anotando o material necessário e o tempo previsto da atividade.

Para facilitar a comunicação e todos os elementos do grupo de trabalho pudessem dar o seu contributo, foi criada uma drive onde todas as atividades relativas às férias desportivas eram editadas. As suas facilidades no que toca a este ponto, foram devido às vivências passadas que permitiram criar mais facilmente a organização das atividades, criar variantes e novos jogos a partir de ideias pesquisadas. As dificuldades foram principalmente na organização de uma caça ao tesouro, em que o estagiário teve dificuldade em criar uma história e fazer uma mapa de orientação que fosse facilmente entendido por todas as crianças.

- Criar o horário das férias desportivas

Neste ponto, o estagiário teve que criar nomes atrativos para as atividades e dispor as mesmas no horário das duas semanas de férias. Houve facilidade, por parte do estagiário mas também com ajuda do grupo de trabalho, em criar nomes para as atividades, já que todos se reuniam várias vezes tornando assim o processo mais fácil. No que toca a contrariedades, o mais difícil foi compatibilizar os horários tanto com a disponibilidade dos locais a visitar, como a disponibilidade do grupo de trabalho de forma a haverem sempre 2 monitores, no mínimo, por atividade. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o grupo organizou uma reunião e cada um indicou a sua disponibilidade sendo o horário montado a partir daí. Coube de seguida ao estagiário passar tudo para suporte informático criando a versão final para disponibilizar ao público.

- Divulgação do evento

Nesta fase, as funções do estagiário, para além de continuar a organização das atividades, foi divulgar aos alunos das suas turmas e das turmas onde ia passando o evento falando de algumas atividades de modo a incentivar as crianças. Como ponto forte o estagiário conseguiu passar a palavra a uma quantidade grande de alunos, com a ajuda de *flyers*, devido a passar por uma quantidade elevada de turmas.

- Intervenção nas férias desportivas

No primeiro dia das férias desportivas, a manhã foi dedicada a jogos de interação e de seguida o tema foi manhã científica onde foram feitas algumas experiências por parte dos monitores com as crianças a acompanharem. Uma das experiências foi criar um vulcão e foi nessa parte que o estagiário mais teve oportunidade de intervir conseguindo criar empatia, ajudando as crianças a pintar o cone vulcânico e de seguida a compor de modo a ter o efeito de um vulcão. A maior dificuldade do estagiário nesta tarefa, foi acompanhar a totalidade das tarefas por motivos profissionais. A parte da tarde foi reservada a jogos sem – fronteiras, atividade que

foi quase toda orientada pelo estagiário. Nesta atividade, o estagiário conseguiu manter uma boa dinâmica e alegria no decorrer dos jogos, também com a ajuda dos restantes elementos do grupo de trabalho, fazendo todos os jogos planeados, correndo sempre tudo como previsto, o que se refletiu na motivação e boa disposição das crianças. Como ponto menos forte destacou-se o facto de as atividades se terem desenrolado a um ritmo elevado o que fez com que as tarefas preparadas se concluíssem mais rápido que o previsto. De maneira a ultrapassar esta contrariedade, o estagiário decidiu antecipar a hora do lanche e aproveitou essa pausa para falar com o restante grupo de trabalho e criar novas atividades para executar depois da pausa. Essas novas atividades criadas por parte do estagiário deram para as crianças se divertirem até à hora da piscina. Após efetuar o balanço desta tarefa, o estagiário é da opinião que para prevenir este tipo de situações se devem ter mais atividades preparadas de reserva, para casos como este. Seguiu-se a parte final do dia que foi dedicada à recreação na piscina, onde os alunos puderam brincar livremente. Nesta parte do dia, as funções do estagiário foram apenas de supervisão para com as crianças, percebendo se estava tudo bem e tendo alguns cuidados para não haverem incidentes.

O segundo dia das férias desportivas teve na parte da tarde, a realização das olimpíadas do saber, um *quizz* interativo, já que era necessário um telemóvel ou tablet para responder às questões. Coube ao estagiário explicar as regras do jogo, ir lendo as perguntas e respostas e ir moderando a atividade. Por parte das crianças houve uma boa adesão, gostaram da atividade e quiseram repetir e jogar mais vezes. O estagiário conseguiu manter um bom ambiente alternando entre jogos individuais, coletivos, alterando as equipas para que todos tivessem oportunidade de ganhar pelo menos uma vez. De seguida, foi a parte final do dia com o tempo dedicado à recreação na piscina. Neste segundo dia, o estagiário optou por fazer algumas atividades na água de maneira a haver uma maior interação entre crianças, pois no dia anterior estas tinham-se dividido em vários grupos. O grupo de trabalho formou duas equipas e jogaram basquetebol aquático. Na opinião do estagiário, o único ponto negativo do dia foi o facto de a atividade da tarde ser muito longa o que fez com que as crianças estivessem muito tempo fechadas dentro da sala a jogar. De maneira a ultrapassar esta contrariedade e de forma a que as crianças não tivessem tanto tempo ao telemóvel, o estagiário recorreu à alternativa do dia anterior, alterando a hora do lanche para mais cedo. Em jeito de balanço deste segundo dia, o estagiário acha que este tipo de atividades devem conter também uma parte mais física, para evitar muito tempo ao telemóvel.

No terceiro dia, na parte da tarde foi efetuada uma visita ao jornal Região de Leiria, onde o grupo de trabalho teve que levar as crianças desde o CMPL até ao edifício do jornal,

acompanhar as crianças durante a visita ao mesmo e fazer o caminho inverso. Depois seguiu-se a hora de ir para a piscina para recreação. Na opinião do estagiário, as atividades correram dentro do planeado e as crianças gostaram, tendo também oportunidade de visitar um parque infantil para as crianças se divertirem.

O quarto dia, teve na parte da tarde uma variante do jogo de voleibol com lençóis. Na opinião do estagiário, esta foi a atividade menos conseguida da semana, primeiramente porque a ideia inicial era um jogo de Goalball mas como o grupo de trabalho não conseguiu reunir o material necessário a tempo teve que adaptar, depois porque as crianças não conseguiram ter grande sucesso no jogo e não estiveram muito motivadas, se bem que quando começaram a entender a mecânica do jogo ainda se divertiram. Como forma de superar esta atividade menos conseguida, o estagiário optou por levar as crianças ao parque infantil do dia anterior para estas se divertirem. De seguida foi o tempo de recreação na piscina onde mais uma vez, a função do estagiário foi de supervisão.

Por fim, o quinto e último dia da primeira semana teve um almoço piquenique no Campo da Charneca, nos Pousos, com tempo para recreação no parque infantil e em toda a área envolvente, onde as funções do estagiário foram somente de supervisão. A parte da tarde foi destinada ao *Laser Quest* e de seguida à recreação na piscina, onde a intervenção do estagiário foi igualmente de supervisão da atividade.

Em suma, a primeira semana de férias desportivas correu como esperado, o estagiário conseguiu colocar em prática tudo o que planeou, as condições de segurança foram sempre asseguradas o que levou a que não houvesse nenhuma ocorrência.

A segunda semana de férias desportivas não foi realizada devido às poucas inscrições que chegaram ao clube.

Na opinião do estagiário, e após conversa com o seu orientador, as férias desportivas foram um sucesso, o estagiário e restante grupo de trabalho receberam elogios por parte do orientador devido à organização do evento e ao facto de ser um grupo de trabalho autónomo e responsável. Como ponto forte destaca-se a organização e o planeamento para várias ocorrências, como por exemplo a variabilidade do tempo. Já como ponto fraco, a opinião do estagiário é que o evento não foi divulgado como desejado, o que levou a que a segunda semana fosse cancelada. Em termos pessoais, o estagiário considera que esta atividade o ajudou a evoluir no que respeita à organização e gestão de eventos e também serviu para o estagiário aumentar a sua experiência no contacto com crianças.

6.5.4. Atividades de Enriquecimento Curricular

A respeito das atividades de enriquecimento curricular (AEC), o estagiário também foi interventivo, fazendo substituição de outros professores nesses horários. Para estas aulas, os professores referiam qual modalidade pretendiam que fosse abordada e o estagiário planeou, realizou e entrevistou. Como pontos fortes nestas tarefas, o estagiário é da opinião que o facto de planejar sempre as aulas atempadamente e perguntar ao professor quais os materiais disponíveis e qual o comportamento das turmas, ajudou na sua realização. O estagiário conseguiu gerar exercícios variados tendo em conta as condições das escolas, aproveitando o material disponível. Mais ainda, conseguiu manter as aulas dinâmicas e uma grande quantidade de alunos em atividade simultaneamente, o que levou a que estes estivessem motivados durante a prática, levando a uma maior fluidez nos exercícios, devido a realizar a maioria das tarefas por estações. Como pontos negativos, na perspectiva do estagiário, esteve a dificuldade em lidar com comportamentos desviantes, mais concretamente na primeira aula, onde o estagiário não teve capacidade para lidar com o mau comportamento dos alunos. Neste dia o estagiário recorreu a várias estratégias, como dar tarefas de maior importância a alunos mais problemáticos ou mandar sentar e ver os colegas fazer a aula, mas nenhuma delas surtiu efeito. Como forma de ultrapassar esta dificuldade, o estagiário começou a preparar um maior número de atividades de maneira a haverem mais praticantes em simultâneo e também começou por se impor logo no início da aula, não deixando os alunos brincar nem desrespeitar. Após estas estratégias e também um melhor conhecimento dos alunos, o estagiário conseguiu melhorar o clima das aulas.

Em termos profissionais, o estagiário sente que esta foi uma boa experiência e que o enriqueceu apesar de não estar inicialmente previsto no plano de estágio.

6.5.5. Reuniões Técnicas

No que respeita a reuniões técnicas, foram realizadas duas no decorrer do estágio. Na primeira reunião técnica, cujo tema foram as avaliações pedagógicas, o estagiário não teve possibilidade de comparecer por motivos profissionais, o que na sua opinião é um ponto negativo. Como ponto positivo e de forma a poder dar o seu contributo ao clube, o estagiário elaborou os vídeos técnicos

para que estes servissem de exemplo aos restantes professores aquando das avaliações. Na segunda reunião técnica, a que o estagiário compareceu, foram abordados os níveis de formação técnica básica (nível 5) e formação técnica avançada (níveis 6 e 7). Nesta reunião o estagiário não se manifestou devido à pouca abordagem nestes níveis, aproveitando apenas para absorver conhecimento de técnicos com maior experiência, anotando algumas estratégias para corrigir erros técnicos encontrados na realidade do clube.

O estagiário é da opinião que estas reuniões o ajudaram a ter uma maior noção da realidade da instituição e a forma que cada técnico tem de corrigir os erros dos seus alunos, servindo de exemplo para futuras situações do género que possa vir a encarar.

7. Reflexão Final

A elaboração deste documento marca o final de uma etapa acadêmica abundante em novas experiências, em novos conhecimentos e novos contextos que enriqueceram o estagiário tanto pessoal como profissionalmente, preparando-o melhor para o mercado de trabalho. Desde o início do estágio que o estagiário o encarou como uma oportunidade que tinha que ser aproveitada ao máximo, dando o seu melhor todos os dias, fazendo reflexões diárias, questionando os técnicos e discutindo sobre os aspetos que tinha dúvidas e sobre os seus erros para que fosse possível melhorar diariamente, fazendo deste uma experiência bastante engrandecedora.

No que respeita aos objetivos de estágio, o estagiário sente que no que toca à adaptação / desenvolvimento motor no meio aquático se sente completamente autónomo. O facto de ter que assumir turmas numa fase inicial do estágio, fez com que o estagiário sentisse o peso da responsabilidade e que todos os dias se tivesse que superar para que no final da aula todas as crianças fossem felizes para casa. Relativamente ao treino de força, o estagiário divide em dois pontos: a musculação em que o estagiário não atingiu os objetivos delineados porque apenas se limitou a fazer observação e esclarecimento de dúvidas, e o treino funcional onde inicialmente o estagiário fez observação e depois começou a intervir, fazendo correção de posturas ou dando instruções de novos exercícios. Neste último, o estagiário sente que é autónomo. Após um mês e meio de estágio, o estagiário reuniu-se com o orientador e com outro professor que integra a coordenação da escola de natação para fazerem um ponto de situação, no qual já haviam alguns objetivos atingidos ou parcialmente atingidos, outros com possibilidade de atingir e por fim alguns que não seria possível atingir. Esta reunião serviu também para redefinir novos objetivos, que surgiram na sequência da boa integração do estagiário na instituição e na sua forma de trabalhar, principalmente no que respeita à adaptação ao meio aquático. Assim, o estagiário e a coordenação da escola traçaram como novo objetivo a autonomia na formação técnica básica, onde se aprendem as técnicas alternadas e se inicia a aprendizagem das técnicas simultâneas. O estagiário sente que em relação às técnicas alternadas já é autónomo, mas, no que respeita às técnicas simultâneas ainda revela algumas dificuldades. Nessa mesma reunião, outro objetivo delineado foi a criação de vídeos técnicos relativos aos níveis de adaptação ao meio aquático para apresentar nas reuniões técnicas. O estagiário sente que esse objetivo foi alcançado, tendo a consciência que há aspetos a melhorar pois o tempo para as filmagens e a criação de vídeos foi escasso. O

penúltimo objetivo definido na reunião, foi a criação de uma base de dados para a equipa de competição de infantis para servir de base para o futuro, tanto para o estagiário como para o treinador. O estagiário é da opinião que este objetivo foi cumprido, no entanto existem sempre novos exercícios para acrescentar. Por fim, um objetivo que foi definido inicialmente mas que apenas começou a ser cumprido a meio do estágio foram as férias desportivas. No que respeita a este tema, o estagiário conseguiu desenvolver um bom trabalho, tanto na criação e planeamento de jogos, como na formação dos horários e também no decorrer do evento em que o estagiário conseguiu reproduzir na totalidade o que estava previamente definido. O evento correu dentro do previsto havendo um bom feedback dos pais e da coordenação da instituição.

O estagiário sente que as suas expectativas iniciais em relação ao estágio foram claramente superadas. No que respeita a perspectivas futuras, o estagiário irá continuar a colaborar com a instituição, primeiramente para fazer o estágio do curso de treinador de natação nível I e seguidamente como membro da equipa técnica. Neste momento, o estagiário sente que está mais preparado para desempenhar funções enquanto técnico de natação mas tem a completa noção de que a sua caminhada apenas está no início, tendo consciência das suas virtudes e fraquezas.

Este relatório termina com um agradecimento a todos os que contactaram com o estagiário, desde crianças aos técnicos, pois nunca o fizeram sentir como tal e sempre foi integrado e ajudado por todos com quem partilhou o cais.

Bibliografia

Amaro, N. & Morouço, P. (2010). Proposta sequencial de conteúdos para a adaptação ao meio aquático. *Revista Digital EFDeportes*, 140.

Amaro, N.; Matos, R.; Dias, P.; & Morouço, P. (2013). Erros (tornados) mais comuns na natação. In *Sportis (eds.), Resumos IV Confreso Internacional de Ciencias del Deporte Y la Educación Física. PonteVedra: Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S.L.*

Amaro, N. & Morouço, P. (2013). Principais erros dos professores no processo de ensino de natação. *Trances*, 5 (4): 357-364.

Barbosa, T.; Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Lisboa: Ed. Xistarca.

Saavedra, J. M.; Escalante, Y.; Rodríguez, F. A. (2003). A evolução da natação. *Editores Efdeportes.com : Revista Digital – nº66*

Siedentop, D. 1991. *Developing teaching skills in physical education*. 3rd ed. Mountain View, Ca: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. 1998. *Aprender a enseñar la educación física*. INDE.

Esta página foi intencionalmente deixada em branco

Anexos

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens – Bruno Jorge				
Local: Complexo das Piscinas de Leiria	Data: 07-01-2019 18-01-2019	Hora: 16h00	Nível: 2	Aula N°: 1 e 2/24
Duração: 45 minutos	N° Alunos: 8			
Material: 2 Arcos, 15 Argolas e 10 Noodles				
Objetivos Gerais: Familiarização com o meio aquático e Respiração				
Objetivos Específicos: Imergir a cabeça e fazer expirações pela boca e nariz; Salto em palito, levando os MS e MI esticados e juntos fazendo a expiração pela boca e nariz quando entra na água; Joelho apoiado no chão, MS esticados atrás da cabeça com mãos sobrepostas, vão mergulhar para a água; Deslocar-se em decúbito ventral com os MS em extensão e as mãos sobrepostas e a cabeça entre os braços (phf), com alinhamento segmentar e horizontal. Corpo arqueado de modo a que a cabeça, bacia e pés se ajustem ao arco descrito. MI juntos.				
Descrição	Material	Esquema	T A	T T
Aquecimento				
No cais: - Molhar o corpo; - Sentados, batimento de pernas; - Decúbito ventral com MI dentro; de água, batimento de pernas; - Mãos seguram o cais, vão imergir e fazer 5 expiração debaixo de água (boca e nariz);			5'	5'
Parte Fundamental				
No cais: - Saltar em palito para dentro do arco fazendo a expiração. De seguida com o apoio das escadas, vão ao fundo da piscina apanhar uma argola; - Mergulhar para a água fazendo a expiração;	Arco Argolas		10'	15'
Sentados no cais (barcos e canoas): - Fazer deslize em PHF ventral fazendo a expiração pela boca e nariz. Volta para trás fazendo saltos de canguru; (variante: com batimento de pernas)			10'	25'
Passar entre dois arcos: - Sentados no cais, empurrar a parede com os pés e passar entre os dois arcos em PHF fazendo a expiração;	Arcos		10'	35'
Canguru Saltitão (piscina grande):				

- Passar o noodle entre as pernas e deslocar-se na piscina, sempre que a cabeça imergir fazer a expiração;	Noodles		5'	40'
Golfinhos (piscina pequena e grande caso dê): - Deslocar-se pela piscina fazendo golfinhos e tocando com a mão no chão. (variante: por cima do noodle ou apanhar argolas no fundo da piscina)	Noodle		5'	40'
Parte Final				
- Recreação			5'	45'

Anexo I – Plano de aula 1/2 de 24

Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens – Bruno Jorge				
Local: Complexo das Piscinas de Leiria	Data: 12-03-2019 22-03-2019	Hora: 16h00	Nível: 2	Aula Nº: 9 e 10/24
Duração: 45 minutos	Nº Alunos: 10			
Material: 10 Argolas, 10 Noodles, 2 Arcos e Flutuadores (Separadores)				
Objetivos Gerais: Familiarização, Flutuação, Respiração e Propulsão				
Objetivos Específicos: Realiza a flutuação ventral/ dorsal (“estrela”) com alinhamento horizontal, controlando a respiração com equilíbrio e descontração; Realiza a imersão passando por baixo de um obstáculo (2 arcos com distância de 1m), aceitando o contacto da água com a face, e olhos abertos; Realiza a “PHF” (ventral) com alinhamento segmentar e horizontal com apoio de material flutuador – Corpo completamente esticado, mão seguram noodle, e cabeça entre os braços; Com o apoio da prancha ou chouriço, realiza movimentos alternados dos membros inferiores na posição ventral/ dorsal com extensão total dos MI (movimento a partir da coxo-femural) com ritmo e fluidez do movimento;				
Descrição	Material	Esquema	T A	T T
Aquecimento				
Limpar a Piscina: - Os alunos deslocam-se livremente pelo espaço apanhando o material espalhado e guardar no cais no local indicado. Para que possam trazer o material, têm que o utilizar de alguma forma (p.ex. noodle: montar no cavalinho; argola: imergir a apanhar do fundo; prancha: batimento de pernas em phf ventral)	10 Argolas 10 Noodles Flutuadores		5’	5’
No cais: - Sentar, bater pernas; - Decúbito ventral, batimento de pernas; - Respirações ritmadas ao sinal do professor;			5’	10’
Parte Fundamental				
Estrela do Mar e Estrela do Céu: - Com ajuda inicial do professor, o aluno faz estrela em decúbito dorsal e ao toque na cabeça vira para decúbito ventral.			5’	15’
Passar entre dois arcos: - Sentados no cais, empurrar a parede com os pés e passar entre os dois arcos em PHF fazendo a expiração;	2 Arcos		10’	20’
Noodles: - Formar janela com noodle e esconder a cabeça na água fazendo o deslize; - De seguida, batimento de pernas na mesma posição; - Passar noodle nas costas, olhar para o céu e bater as pernas;	10 Noodles		20’	40’

- De seguida, passar o noodle por cima das pernas e repetir o movimento;				
Retorno à Calma				
Caça às Toupeiras Aquáticas: - O professor com um noodle, vai atrás dos alunos (toupeiras) e quando este estiver para o apanhar, o aluno tem que imergir e expirar;	1 Noodle		5'	45'

Anexo II – Plano de aula 9/10 de 24

1ª Semana (de 08 de Abril a 12 de Abril)						
	Horas / Dias	Dia 08 – 2ªf	Dia 09 – 3ªf	Dia 10 – 4ªf	Dia 11 – 5ªf	Dia 12 – 6ªf
Manhã	Receção 08h30 – 09h00	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria
	Atividades 09h15 – 12h15	«Quebra Gelo / Manhã Científica» Jogos de Apresentação e Interação	«Manhã Olímpica» Saltar, Correr e Lançar	«Visita à PSP»	«Manhã Olímpica» Tiro a Laser e Esgrima	«Cross Kids»
	Almoço 12h30 – 14h00	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Picnic
Tarde	Atividades 14h00 – 16h15	«Jogos Sem Fronteiras»	«Olimpiadas do Saber»	«Região de Leiria»	«Goalball»	«Laser Quest»
	Atividades Aquáticas 17h00 – 17h45	Swimming Time				
2ª Semana (de 15 de Abril a 22 de Abril)						
	Horas / Dias	Dia 15 – 2ªf	Dia 16 – 3ªf	Dia 17 – 4ªf	Dia 18 – 5ªf	Dia 19 – 6ªf
Manhã	Receção 08h30 – 09h00	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	FERIADO
	Atividades 09h15 – 12h15	«Quebra Gelo / Manhã Científica / Oficina de Trabalhos Manuais» Jogos de Apresentação e Interação	«Manhã Olímpica» Saltar, Correr e Lançar	«Concurso de Fotografia»	«Manhã Olímpica» Tiro a Laser e Esgrima	
	Almoço 12h30 – 14h00	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	Piscina Municipal de Leiria	
Tarde	Atividades 14h00 – 16h00	«Pacman Humano»	«Jogos da Sabedoria»	«Jogos Pré Desportivos»	«À procura da Orchis Itálica» Caça ao Tesouro	
	Atividades Aquáticas 17h00 – 17h45	Swimming Time				
						Piscina Municipal de Leiria
						«Visita à Panidor»
						Piscina Municipal de Leiria
						«Oficina de Culinária / Festa de Despedida»
						Swimming Time

NOTAS: O Programa pode ser alterado sem aviso prévio por motivos alheios ao BA.

HORÁRIO: Das 08h30 às 18h00

Os preços incluem: Almoço, Lanche da Tarde, Seguro de Acidentes Pessoais e Atividades

Anexo III – Horário das férias desportivas – Páscoa 2019

Guião de Atividades – Férias Desportivas 2019:

Quebra Gelo

- **Apresentação**

Material: Bola

Local: CMPL

Duração prevista: 15 minutos

Descrição: Juntar as crianças na bancada e individualmente vão fazendo a sua apresentação com a bola na mão. No final da sua apresentação manda a bola ao colega que quer que faça a apresentação de seguida e assim sucessivamente.

- Nome, Idade, Prática desporto? Se sim, qual?
- Dizer qual é o super herói/ desenho animado preferido

- **Jogo do Post-it - Adivinha quem sou!**

Material: post it's e canetas

Local: Sede BA

Duração Prevista:

Descrição: Os monitores dão um tema (p.ex. profissões) e cada criança escreve uma palavra e cola na testa do parceiro do lado. Depois, quando for a sua vez de jogar, vai tentar adivinhar a palavra na cabeça ou fazer uma pergunta aos colegas que ajude a adivinhar. Por cada jogada só pode haver uma pergunta ou uma tentativa de adivinhar a palavra. O primeiro a adivinhar ganha.

Manhã Científica: (mini Einstein's)

- Candeeiros de lava:
 - Temporário: Água, óleo vegetal, Garrafas de vidro, cartão, corante alimentar, Sal, antiácido efervescente ou comprimido de vitamina C
 - Permanente: Água, óleo vegetal, Garrafas de vidro, tinta a óleo.

- Levitação com vela copo e tábua
 - Tábua, vela, fósforos, 3-5 copos

- Vulcão/vulcão subaquático (https://www.youtube.com/watch?v=9b_gltKtERY)
 - Material:
 - Garrafa de plástico
 - Jornais
 - Tinta
 - Caixa de cartão
 - Bicarbonato de sódio
 - Água quente e corante de comida
 - Vinagre
 - Fazer antes dos outros para a tinta secar

- Gyeser (com fotos dos miúdos no final)
 - Pequeno (<https://www.youtube.com/watch?v=w1CKpQu89pU> min 27:20)
 - Material:
 - Líquido da loiça
 - Peróxido de hidrogénio (Água oxigenada)
 - Garrafa de vidro
 - Fermento
 - Funil
 - Recipiente para misturar
 - Corante
 - Caixa tipo caixa de frangos
 - Grande para fotos (<https://www.youtube.com/watch?v=p1eG2y2mn54> ou)

- Água vs gravidade (<https://www.youtube.com/watch?v=w1CKpQu89pU>)
 - Garrafa
 - Elásticos
 - Palitos
 - Rede
 - Tupperware

Jogos Sem - Fronteiras

Local: Relva ao lado das Piscinas ou perto da Sede do BA

Material: Cronómetro, Fita Balizadora, Bolas, Coletes/ Molas (ou algo para fazer o rabo), Barreiras, Arcos, Vara/ Cone com varola, Banco Sueco ou material para fazer uma ponte

himalaia

Mecânica do Jogo: Formar 3 ou 4 equipas com o mesmo número de elementos que terão de cumprir um determinado número de tarefas. Antes de cada tarefa, é feita uma pequena explicação para que todos os jogadores compreendam.

No final de cada tarefa será atribuída uma pontuação às equipas consoante o seu resultado, sendo a pontuação distribuída da seguinte forma:

1º Classificado - 5 pontos

2º Classificado - 4 pontos (caso hajam 5 equipas)

3º Classificado - 3 pontos

4º Classificado - 2 pontos

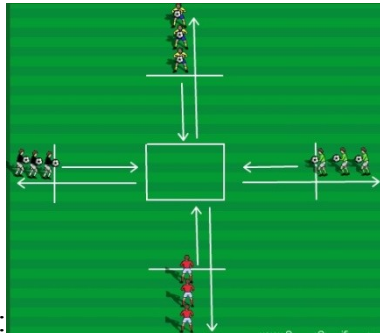
5º Classificado - 1 ponto

(Caso sejam 3 equipas, pontuação 5, 3, 2 pontos)

No final será feita a soma dos pontos, sendo os Reis sem Fronteiras a equipa que obtiver maior pontuação.

- Estafetas

- Material: Fita para delimitar a zona de cada equipa, Bolas
- Duração Prevista:

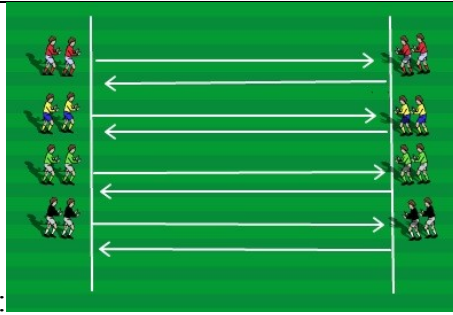


- Esquema:

- Descrição: Os alunos ficam na zona delimitada com a bola na mão. Ao sinal do monitor vão, à vez, a correr e deixar a bola na caixa que está no centro do campo e voltam para trás. O elemento seguinte apenas pode sair quando o colega lhe toca na mão. Após todos deixarem as bolas na caixa, a estafeta continua, e só termina quando já não houverem bolas na caixa. Ganha a equipa que conseguir ficar com mais bolas ou a que demorar menos tempo em caso de empate.

- Corrida de Carrinhos de Mão

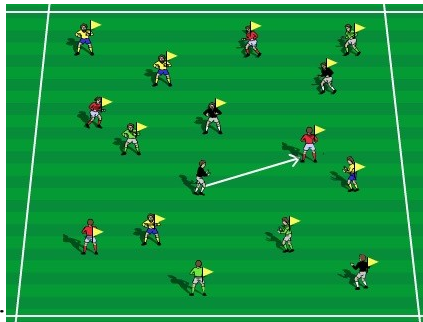
- Material: Fita Balizadora para delimitar o campo
- Duração Prevista:



- Esquema:
- Descrição: Traçar 2 linhas paralelas a uma distância de (sete) metros uma da outra: a linha de partida e a linha de chegada. Os jogadores formam pares, colocando-se um aluno em frente ao outro de um lado e fazem o mesmo do lado oposto. Ao primeiro sinal, os jogadores que estiverem à frente (apenas de um lado) apoiam as mãos no solo, estendendo ao mesmo tempo as pernas para trás. Os jogadores da retaguarda elevam as pernas dos companheiros, ficando entre elas e segurando-as à altura do joelho. A um segundo sinal, os jogadores correm em direção à linha de chegada. Quando chegam começa a dupla do lado contrário. Faz-se a classificação e de seguida repete-se, mas os jogadores terão que trocar de funções. Ganhará a equipa que alcançar a maior pontuação no somatório das duas rondas.

- Caça à Raposa

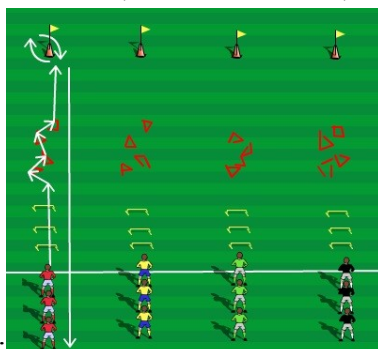
- Material: Coletes, Molas (um objeto para fazer de rabo)
- Duração Prevista:



- Esquema:
- Descrição: Cada aluno (raposa) inicia o jogo com um colete (ou uma peça de roupa/ mola/ etc). O objetivo é o aluno (caçador) que não tem nenhum objeto tirar de uma das raposas, para que a raposa se transforme em caçador e vice-versa. No final do jogo, ganha a equipa que tiver sido menos vezes o caçador.

- Estafetas Malucas

- Material: Barreiras, Arcos coloridos, Vara (ou cone com varola)



- Esquema:

- Descrição: Os jogadores terão de rastejar por baixo das barreiras, de seguida passar só pelos arcos laranja e por último antes de voltar para a fila terão de dar 6 voltas com a testa encostada à vara. Depois, terão que voltar para o final da fila e o colega seguinte só pode arrancar após a chegada do primeiro. Caso derrube alguma barreira ou pise algum arco que não seja laranja a equipa sofre com 2 segundos de penalização.

- Não afundes o barco

- Material: Bolas, Barreiras, Arcos (todo o material), Vendas

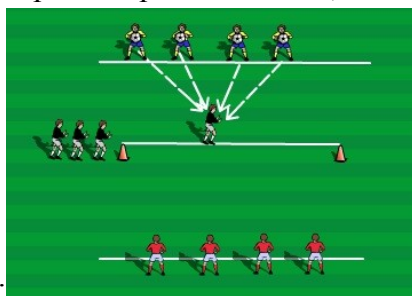


- Esquema:

- Descrição: Os jogadores com os olhos vendados, com a orientação do marinheiro, terão que fazer um percurso sem tocar nos objetos espalhados pelo espaço. Podem tocar 3 vezes nos objetos, à 3ª param no mesmo local e esperam que os colegas acabem. Ganha quem fizer primeiro o percurso ou chegar mais longe.

- Travessia Maluca

- Material: superfície para atravessar, bolas



- Esquema:

- Descrição: uma das equipas irá atravessar uma superfície paralela ao chão de uma determinada altura (p ex.: banco sueco, ponte himalaia). Ao mesmo tempo que uma equipa atravessa, uma das equipas adversárias tenta derrubá-los arremessando bolas na sua direção. No final troca funções. Ganha a equipa que derrubar mais adversários. Em caso de empate, o critério será o tempo que toda a equipa demorou a fazer a travessia.

- **Regras:**

- Quem está a atravessar não pode encostar o pé no chão

Quem atravessa pode agarrar as bolas com a mão ou mandá-las novamente

Anexo IV – Excerto do guião de atividades das férias desportivas 2019



Anexo V – Estações implementadas numa atividade de enriquecimento curricular (atletismo)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J			
2			Base de Dados										
3													
4		Tema:	Mobilidade Articular										
5													
6													
7													
8		Execício	Descrição			Ilustração							
9		Rotação dos Membros Superiores	Movimentos circulares unilaterais, à frente e ao lado do tronco (braço esquerdo / braço direito)										
		Rotação simultânea dos membros superiores	Ambos os membros superiores iniciam o movimento acima da cabeça. Um braço roda no sentido										
													

Anexo VI – Base de dados – Mobilidade Articular

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
2			Base de Dados								
3											
4		Tema:	Membros Superiores								
5											
6											
7											
8		Exercício	Descrição			Ilustração					
9		Extensão do MS (Tricípite)	Com os pés juntos e o tronco inclinado para a frente com os MS fletidos, o atleta vai fazer a extensão dos MS em simultâneo e de seguida volta à posição inicial.								
		Rotação dos Membros Superiores para a	Colocar os pés à largura dos ombros e os MS em extensão à frente à altura dos ombros. Ao sinal vão fazer a rotação								
											

Anexo VII – Base de dados – Membros Superiores

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
2	Base de Dados									
3										
4	Tema:		Tronco							
5										
6										
7										
8	Exercício		Descrição							
9	Prancha com chutos alternados na fitball		Mãos no chão e pés em cima da fitball em posição de prancha, mantendo o abdominal contraído. Chutar a bola alternadamente.							
	Elevação dos membros inferiores com fitball		Em decúbito dorsal colocar a fitball entre os pés. Elevar os MI levando a bola acima da cabeça e voltar lentamente à							
										

Anexo VIII – Base de dados – Tronco

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J					
2		Base de Dados													
3															
4		Tema:	Membros Inferiores												
5															
6															
7															
8		Exercício	Descrição			Ilustração									
9		Multi-Saltos	Com os pés à largura dos ombros, saltar do solo para cima do step e depois igualmente para o chão. Repetir aumentando a altura do salto seguinte.												
		Salto em comprimento ao apito	Colocar-se com os pés à largura dos ombros na linha dos cones. Ao sinal da voz do Treinador, o atleta faz uma ligeira flexão do MI e ao apito												

Anexo IX – Base de dados – Membros Inferiores


 ESCOLA SUPERIOR
 DE EDUCAÇÃO
 E CIÊNCIAS SOCIAIS

 DESPORTO
 E BEM-ESTAR

NOME DO ESTUDANTE	Brauno Micael Lourenço Jorge	Nº ESTUDANTE	1151126
ENTIDADE ESTÁGIO	A.D.C.R. Bairro dos Amigos		
DEPART./SECÇÃO	Natação		
INÍCIO DO ESTÁGIO	15/11/2018	FIM DO ESTÁGIO	15/05/2019

OBS: colocar o nº de horas em cada dia cada dia e Orientador confirma com uma rubrica.
 O Orientador confirma todo o documento ao assinar em baixo

	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO
1			
2			
3			6h S.
4		3h30 S.	5h S.
5		4h30 S.	3h S.
6		6h S.	
7		5h S.	1h30 S.
8		3h S.	5h30 S.
9			6h S.
10			9h S.
11		3h30 S.	3h30 S.
12		3h30 S.	3h S.
13		6h S.	
14		5h S.	
15	5h S.	2h30 S.	
16	2h30 S.		5h30 S.
17		4h S.	9h30 S.
18		6h S.	5h S.
19	3h30 S.	7h S.	3h S.
20	4h S.	4h S.	1h30 S.
21	6h S.	2h30 S.	4h S.
22	5h45 S.		3h30 S.
23	2h30 S.		8h30 S.
24			5h S.
25			3h S.
26	3h30 S.		
27	5h30 S.		
28	9h S.		4h30 S.
29	5h45 S.		3h30 S.
30	2h30 S.		7h30 S.
31			5h S.
TOTAL	55h30m S.	66h S.	111h30 S.

(Data e assinatura do orientador)

Folha 2

NOME DO ESTUDANTE	Baume Micael Lourenço Jorge	Nº ESTUDANTE	1151126
ENTIDADE ESTÁGIO	ADCB Bairro das Amieiras		
DEPART./SECÇÃO	Natação		
INÍCIO DO ESTÁGIO	15/11/2018	FIM DO ESTÁGIO	15/05/2019

OBS: colocar o nº de horas em cada dia e Orientador confirma com uma rubrica.
O Orientador confirma todo o documento ao assinar em baixo

	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL
1	2h30 S.	3h S.	2h30 S.
2			3h S.
3			7h S.
4	6h S.		5h S.
5	6h S.		4h S.
6	9h30 S.	4h S.	
7	8h30 S.	5h S.	
8	3h30 S.	4h S.	6h S.
9			4h30 S.
10			5h30 S.
11	4h30 S.	4h30 S.	5h S.
12	3h S.	3h S.	4h30 S.
13	9h S.	5h S.	
14	5h S.	5h S.	
15	3h S.	4h S.	2h30 S.
16			2h30 S.
17			3h S.
18	5h30 S.	4h30 S.	6h15 S.
19	3h S.	3h S.	
20	7h30 S.	7h S.	
21	5h S.	5h S.	
22	3h S.	3h S.	4h S.
23			2h30 S.
24			5h S.
25	3h30 S.	3h S.	
26	3h S.	3h S.	2h30 S.
27	6h S.	6h S.	
28	5h S.	5h S.	
29		2h30 S.	1h30 S.
30			2h S.
31			
TOTAL	102h S.	79h30m S.	78h45m



(Data e assinatura do orientador)



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



NOME DO ESTUDANTE	Baumgartner Michael Lourenço Jorge	Nº ESTUDANTE	1151126
ENTIDADE ESTÁGIO	AORC Bairro dos Anjos		
DEPART./SECÇÃO	Natação		
INÍCIO DO ESTÁGIO	15/11/2018	FIM DO ESTÁGIO	15/05/2019

OBS: colocar o nº de horas em cada dia cada dia e Orientador confirma com uma rubrica.
O Orientador confirma todo o documento ao assinar em baixo

	MAIO	JUNHO	JULHO
1			
2	5h		
3	2h30		
4			
5			
6	1h		
7	1h		
8	5h		
9	5h		
10	2h30		
11			
12			
13	1h		
14	1h		
15	4h30		
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
TOTAL	28h30m		

(Data e assinatura do orientador)

Esta página foi intencionalmente deixada em branco