



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Lopes, Marisa Alves

## **Relatório final de estágio**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4340>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2024
<b>Resumo</b>	Este relatório tem como principal objetivo, demonstrar e descrever, todo o tipo de atividades e trabalhos desenvolvidos como estagiária na ZakiGym. O mesmo está organizado de forma a transmitir esse objetivo, e apresentar de forma detalhada a apresentação da empresa, do espaço, e outros aspetos essenciais para a exibição do decorrer do mesmo....
<b>Palavras Chave</b>	ZakiGYm - União Ginástica Albicastrense, Ginástica
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-08-27T16:29:08Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação



# Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

## Relatório Final de Estágio

Marisa Alves Lopes

**Tutor:** Doutor João Carlos Rodrigues Rocha

**Orientador:** Bruno Taborda

Julho / 2024



## Agradecimentos

Gostaria de exprimir a minha profunda gratidão e agradecimento a todos os que contribuíram para a realização deste estágio e a conclusão deste relatório.

Em primeiro lugar, agradeço à ZakiGym, União de Ginástica Albicastrense, por me ter proporcionado a oportunidade da realização deste estágio. Foi uma experiência enriquecedora que com toda a certeza, contribuirá para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Agradeço a toda a equipa técnica de treinadores, professores, restantes monitores e estagiários cujo a ajuda, paciência e orientação foi essencial para o meu crescimento e aprendizagem. Da mesma forma agradeço também pelo acolhimento carinhoso e pelo ambiente de trabalho colaborativo e excecional. O espírito de equipa que encontrei foi bastante inspirador, e fizeram me sentir introduzida e integrada no grupo desde o meu primeiro dia de estágio.

Com um carinho enorme agradeço à minha família pelo apoio incondicional e pela compreensão em todos os momentos de desafios e de vitórias concebidas. O seu apoio emocional foi decisivo na conclusão desta etapa. Nomeadamente à minha querida mãe, pela sua confiança e apoio em mim. Sou muito grata por todas as vezes que me ouviu e me acalmou nos momentos mais difíceis, esta minha enorme conquista não teria sido possível sem o seu carinho e sem a sua preocupação.

Por fim, mas não menos importante, agradeço à minha colega Joana Rosa pelo seu apoio, companheirismo e amizade, durante o nosso estágio. Mais do que uma colega, uma amiga com quem partilhei risos, desafios e conquistas. A cada desafio que enfrentamos, estivemos sempre lá uma para a outra, as nossas conquistas são fruto de um esforço conjunto e estou muito orgulhosa de termos alcançado tanto, sempre lado a lado.



## Índice

1.	Introdução.....	1
2.	Objetivos.....	2
3.	História.....	3
3.1	Origem e situação atual da instituição.....	3
3.2	Morada da Instituição .....	4
3.3	Horário de Funcionamento .....	4
3.4	Contactos da Instituição.....	4
4.	Recursos Humanos.....	5
4.1	Membros da Instituição .....	5
4.2	Descrição das classes e quadro técnico da entidade .....	6
4.3	População Alvo.....	11
4.4	Recursos Materiais.....	12
4.4.1	Espaços da instituição da ZakiGym .....	12
4.4.2	Espaço de treino da Escola Superior de Educação.....	14
4.4.3	Espaço de treino de Vila Velha de Rodão.....	15
4.5	Materiais e equipamentos da instituição .....	16
5.	Atividades, competições e demonstrações.....	18
6.	Tarefas propostas no estágio.....	21
7.	Horário e regime de funcionamento .....	23
8.	Características e divulgações da ZakiGym.....	26
9.	Descrição pessoal sobre o estágio .....	27
	- Pontos negativos e positivos.....	27
10.	Plano Individual de Estágio.....	29
11.	Reflexões Semanais.....	33
12.	Regulamento Interno .....	40
13.	Horas de Estágio Mensais .....	41
14.	Conclusão.....	42
15.	Referências.....	43
16.	Anexos .....	44



## Índice de Figuras

Figura 1 - Logotipo da ZakiGym.....	4
Figura 2 - Parte da Frente da ZakiGym .....	4
Figura 3 - Esquema dos Dinossauros - Kanoni.....	6
Figura 4 - Treinadora Mariana Fernandes.....	6
Figura 5 - Classe Zakininos .....	6
Figura 6 - Treinadora Carolina Borronha .....	6
Figura 8 - Treinadora Marisa Laranjo.....	7
Figura 7 - Classe Pigmeus.....	7
Figura 9 - Classe Zulu.....	7
Figura 10 - Treinadora Margarida Gonçalves .....	7
Figura 11 - Classe Endag.....	8
Figura 12 - Treinadora Margarida Gonçalves .....	8
Figura 13 - Classe Akin .....	8
Figura 14 - Treinador João Alves.....	8
Figura 15 - Classe Ayan .....	9
Figura 16 - Treinadora Carolina Borronha.....	9
Figura 17 - Classe Shaka.....	9
Figura 18 - Treinadora Ana Gonçalves.....	9
Figura 19 - Treinadora Marisa Laranjo .....	9
Figura 20 - Classe Zuri .....	9
Figura 21 - Treinador Bruno Taborda .....	10
Figura 22 - Treinador Fábio Pinto.....	10
Figura 23 - Imagem do esquema em conjunto das classes Dakarai e Núbia.....	11
Figura 24 - 3º espaço .....	12
Figura 25 - 2º espaço .....	12
Figura 26 - 1º espaço .....	12
Figura 27 - Sala de Fisioterapia.....	13
Figura 28 - Sala de Reuniões.....	13
Figura 30 - Balneário Feminino .....	13
Figura 29 - Balneário Masculino .....	13
Figura 31 - Imagem da classe Endag.....	14
Figura 32 - Imagem do espaço do ginásio da Escola Superior de Educação .....	14
Figura 33 - Imagem do pavilhão de Vila Velha de Rodão .....	15
Figura 34 - Imagem do pavilhão de Vila Velha de Rodão .....	15
Figura 35 - Foto tirada no GYM For Life em Odivelas - Lisboa .....	18
Figura 36 - 26º GIMNO Corações .....	18



<b>Figura 37 - Taça de Portugal - Odivelas .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 38 - GYM For Llife .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 39 - Zakiwide BTT .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 40 - Special Olympics .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 41 - Zakiwide 2024 .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 42 - Portugal Chesse Festival .....</b>	<b>20</b>
<b>Figura 43 - Mãozotas .....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 44 - Equipamento para treino de força .....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 45 - Pesos para treino de força .....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 46 - Fitas de ginástica .....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 47 - Foto pessoal com fitas de ginástica.....</b>	<b>21</b>
<b>Figura 48 - Demonstração do circuito realizado .....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 49 - Demonstração do circuito realizado .....</b>	<b>22</b>
<b>Figura 50 - Horário dos treinos das classes .....</b>	<b>23</b>
<b>Figura 51 - Horário dos treinadores .....</b>	<b>24</b>
<b>Figura 52 - Versos dos Flyres .....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 53 - Flyres.....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 54 - Foto tirada em Setúbal.....</b>	<b>28</b>
<b>Figura 55 - Regulamento Interno .....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 56 - Horas mensais de estágio mês de fevereiro.....</b>	<b>41</b>



## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Assembleia Geral.....	5
Tabela 2 - Direção.....	5
Tabela 3 - Concelho Fiscal.....	5
Tabela 4 - Tabela dos materiais .....	16
Tabela 5 - Tabela dos materiais .....	17
Tabela 6 - Tabela de Atividades.....	19
Tabela 7 - Tabela do teste in body.....	22
Tabela 8 - Horário Pessoal de Estágio.....	25



## 1. Introdução

O presente Relatório foi realizado no âmbito da unidade Curricular de “Estágio”, que está integrada no 2ºano do Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Este relatório tem como principal objetivo, demonstrar e descrever, todo o tipo de atividades e trabalhos desenvolvidos como estagiária na ZakiGym. O mesmo está organizado de forma a transmitir esse objetivo, e apresentar de forma detalhada a apresentação da empresa, do espaço, e outros aspetos essenciais para a exibição do decorrer do mesmo.

O estágio é muito importante para nós estudantes, visto que dá a oportunidade de ter uma experiência no mundo do trabalho, e permite da mesma forma lidar com o público em geral de todas as idades.

De todos os locais, e empresas que me foram dados, a ZakiGym, foi o local que mais me despertou a atenção, pelas mensagens positivas do espaço, pelo companheirismo nele existente e pelo meu amor próprio pela ginástica.

Contudo foi uma escolha muito acertada, na qual todas as minhas expectativas e objetivos foram alcançados com sucesso.





## 2. Objetivos

### Objetivos Gerais:

**Objetivo 1:** Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP:

**Objetivo 2:** Conceber, planear, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob orientação os participantes.

**Objetivo 3:** Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso:

**Objetivo 4:** Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho:

**Objetivo 5:** Ganhar conhecimento da prática desportiva.

### Objetivos Específicos da Instituição:

Os objetivos seguintes são de carácter individual e particular da estagiária, ou seja, devem atingir diretamente com a instituição, em função deste e das atividades nela desempenhadas.

**Objetivo 1:** Aplicar em contextos reais de trabalho, todos os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõe o curso.

**Objetivo 2:** Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho.

**Objetivo 3:** Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho.

**Objetivo 4:** Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por mim mesma.

**Objetivo 5:** Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento e apoio à atividade letiva.

**Objetivo 6:** Acompanhar, vigiar e orientar alunos.

**Objetivo 7:** Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.



### 3. História

#### 3.1 Origem e situação atual da instituição

ZakiGYm - União Ginástica Albicastrense foi fundada no dia 5 julho de 2019. Nasceu de um sonho e de um profundo amor pela ginástica, por um grupo de ginastas unidos com os mesmos objetivos.

A motivação por trás da “ZakiGym” é impulsionada pela determinação de acreditar no companheirismo pela mesma paixão – a ginástica.

Move se pelo seu espírito de união que está espalhado pelo seu lema – Feel the Union, com o significado de “Sinta a União”.

Da mesma forma, a ZakiGym une e liga todos os amantes da ginástica, crianças, adolescentes, jovens, adultos, pais dos ginastas, e pessoas portadoras de deficiência.

Com isto, o maior objetivo desta instituição e dos membros da mesma é ensinar a arte de compartilhar um pedacinho de amor e dedicação a cada ginasta.

Transmissão de amor pela ginástica, vai além dos movimentos e dos passos, é inspirar confiança, disciplina e a alegria de superar desafios diariamente e a cada treino.

Na época 2020|2021, a ZakiGym fez um grande avanço no seu clube, inicialmente os treinos eram realizados no pavilhão da escola Superior de Educação, porém mudou se para um espaço próprio, até aos dias de hoje. Essa mudança permitiu um melhor conhecimento do clube, um aumento do número dos ginastas bem como nas suas horas de treino, melhorando, portanto, o nível de performance de cada ginasta.

### 3.2 Morada da Instituição

A ZakiGym está localizada na Rua da Mina 6000 - 168, cidade de Castelo Branco.



Figura 2 - Parte da Frente da ZakiGym



Figura 1 - Logotipo da ZakiGym

### 3.3 Horário de Funcionamento

O funcionamento é de Segunda-feira a Sexta-feira, e abre às 15:30 horas da tarde e encerra às 21:30 horas da noite. Encerra aos fins de semana e em dias de feriado, porém maioritariamente das vezes os ginastas têm competições e demonstrações, muitas delas em vários sítios de Portugal.

### 3.4 Contactos da Instituição

- **Contacto** - 962379054
- **Website** - [zakigym.uga@gmail.com](mailto:zakigym.uga@gmail.com)
- **Email** - <https://zakigym-uga.pt/>
- **Facebook**

[https://www.facebook.com/ZakiGym-2426564614246509/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/ZakiGym-2426564614246509/?ref=br_rs)

- **Instagram** - <https://www.instagram.com/zakigym.uga/>

## 4. Recursos Humanos

### 4.1 Membros da Instituição

O quadro administrativo da ZakiGym conta com cinco membros da Assembleia Geral, sete membros da Direção e cinco membros do Conselho Fiscal.

Tabela 1 - Assembleia Geral

#### Assembleia Geral

<b>Presidente</b>	Bruno Miguel Veríssimo Santainho
<b>Secretário</b>	João Francisco dos Santos Cardoso
<b>Secretário</b>	Marisa Alexandra Dos Reis Laranjo
<b>1º Suplente</b>	João Pedro Passão Gavanha Lopes
<b>2º Suplente</b>	Margarida Mendes Gonçalves

Tabela 2 - Direção

#### Direção

<b>Presidente</b>	Fábio Marques Pires Ferreira Pinto
<b>Vice-Presidente</b>	Ana João Pinto Santos
<b>Tesoureiro</b>	Mónica Linda Redondo Simão
<b>Secretário</b>	Bruno Gonçalo Fernandes Taborda
<b>Vogal</b>	Ana Catarina Mendes Gonçalves
<b>1º Suplente</b>	João Pedro Tomás Alves
<b>2º Suplente</b>	Carolina Paulo Borronha

Tabela 3 - Conselho Fiscal

#### Concelho Fiscal

<b>Presidente</b>	Cristiano Jorge Crespo Cardoso da Silva Oneto
<b>Vice-Presidente</b>	Bruno Alexandre Tomé Martinho
<b>Secretário</b>	Bruno Filipe Pereira Manuel
<b>1º Suplente</b>	Rui Miguel de Oliveira Alves
<b>2º Suplente</b>	Nuno Alexandre Martins

## 4.2 Descrição das classes e quadro técnico da entidade

A equipa técnica do clube, é composta por profissionais certificados com cursos de grau 1 e grau 2. Todos os treinadores possuem habilidades de comunicação claras e inspiram os ginastas. Garantem e asseguram um elevado padrão de ensino, garantindo a máxima competência e segurança no desenvolvimento dos ginastas.

Classe dos **Kanoni** – 14 ginastas – entre 2 a 4 anos

Treinadora **Mariana Fernandes** – GPT



Figura 3 - Esquema dos Dinossauros - Kanoni



Figura 4 - Treinadora Mariana Fernandes

Classe **Zakininos** – 22 ginastas – entre 4 a 5 anos

Treinadora **Carolina Borronha** – GPT e Teamgym



Figura 5 - Classe Zakininos



Figura 6 - Treinadora Carolina Borronha

Classe **Pigmeus** – 19 ginastas – entre 6 a 7 anos

Treinadora **Marisa Laranjo** – GPT



Figura 8 - Classe Pigmeus



Figura 7 - Treinadora Marisa Laranjo

Classe **Zulu** – 21 ginastas – a partir dos 7 anos

Treinadora **Margarida Gonçalves** – GPT



Figura 9 - Classe Zulu



Figura 10 - Treinadora Margarida Gonçalves

Classe **Endag** – a partir dos 7 anos

Treinadora **Margarida Gonçalves**



Figura 11 - Classe Endag



Figura 12 - Treinadora Margarida Gonçalves

Classe **Akin** – 21 ginastas – de acordo com o nível de aprendizagem

Treinador **João Alves** – GPT



Figura 13 - Classe Akin



Figura 14 - Treinador João Alves



Classe **Ayan** – 21 ginastas – de acordo com o nível de aprendizagem

Treinadora **Carolina Borronha** – GPT e Teamgym



Figura 15 - Classe Ayan



Figura 16 - Treinadora  
Carolina Borronha

Classe **Shaka** – 29 ginastas – de acordo com o nível de aprendizagem

Treinadora **Ana Gonçalves** – GPT



Figura 17 - Classe Shaka



Figura 18 - Treinadora Ana Gonçalves

Classe **Zuri** – 20 ginastas – de acordo com o nível de aprendizagem

Treinadora **Marisa Laranjo** – GPT



Figura 20 - Classe Zuri



Figura 19 - Treinadora Marisa Laranjo





Figura 21 - Treinador Bruno Taborda

Classe **Dakarai** – de acordo com o nível de aprendizagem

Classe **TG Rapazes** – a partir dos 6 anos

Classe **TG Principiante** – de acordo com o nível de aprendizagem

Classe **Intermédio** – de acordo com o nível de aprendizagem

Treinador **Bruno Taborda** – GPT e Teamgym

Classe **Núbia** – de acordo com o nível de aprendizagem

Classe **TG Inicial** – de acordo com o nível de aprendizagem

Classe **Avançado** – de acordo com o nível de aprendizagem torres

Treinador **Fábio Pinto** – GPT e Teamgym



Figura 22 - Treinador Fábio Pinto

### 4.3 População Alvo

A população da instituição ZakiGym abrange idades entre 2 a 46 anos. A ampla faixa etária nesta instituição reflete a versatilidade e os benefícios abrangentes que a prática da ginástica oferece a diferentes grupos etários. Esta diversidade etária também promove a interação e constrói uma comunidade inclusiva onde todos podem aprender uns com os outros independentemente da idade.

Num total, estão inscritos 256 ginastas, onde muitos dos ginastas também praticam Ginástica para Todos (GPT), e dedicam se ao Teamgym, mostrando versatilidade e compromisso entre ambas as modalidades.

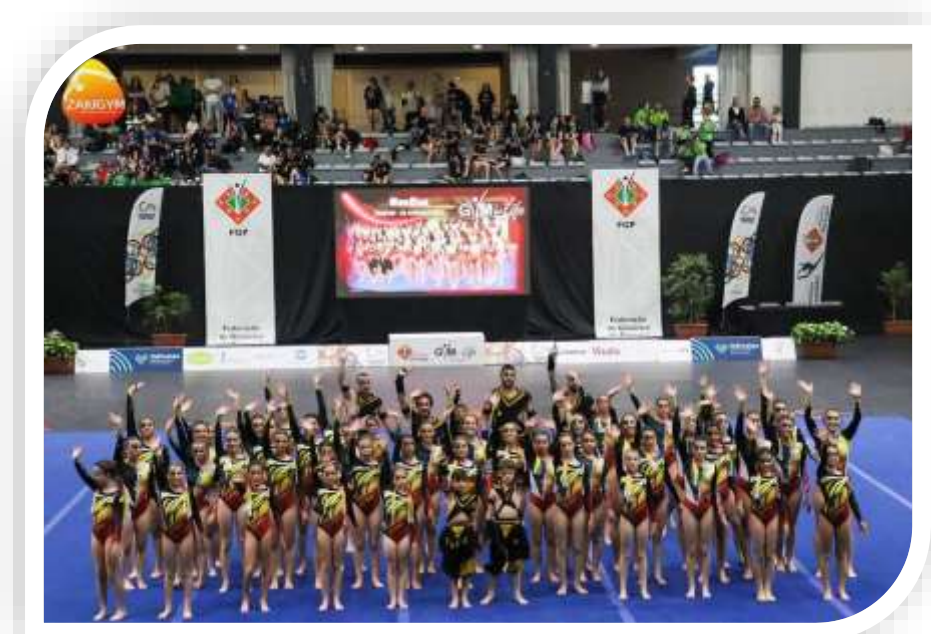


Figura 23 - Imagem do esquema em conjunto das classes Dakarai e Núbia

## 4.4 Recursos Materiais

### 4.4.1 Espaços da instituição da ZakiGym

Ao entrar no pavilhão da ZakiGym, encontramos os 2 balneários, o masculino e feminino e ao lado a sala da fisioterapia. De seguida, encontramos o 1º espaço de treino e a sala de reuniões, que serve tanto para reuniões como para trabalho dos treinadores e professores. Por fim, ainda no espaço interior encontramos o 2º e 3º espaço de treinos, e uma sala e estudo.

Exteriormente, existem 2 espaços que servem para organizar e guardar bens materiais de uso da instituição em momentos como festas, demonstrações e atividades. Um do espaço é nomeado como: Zakisports.

**Espaço 1**



Figura 26 - 1º espaço

**Espaço 2**



Figura 25 - 2º espaço

**Espaço 3**



Figura 24 - 3º espaço

### Sala de Reuniões

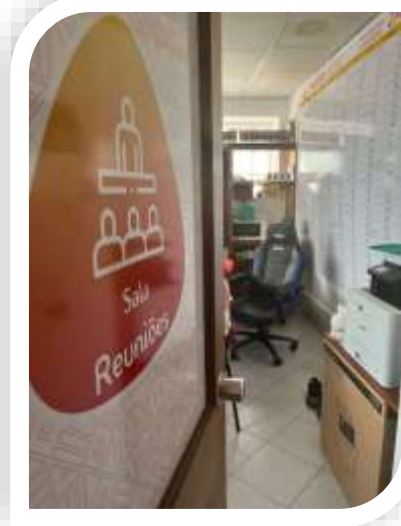


Figura 28 - Sala de Reuniões

### Sala de Fisioterapia



Figura 27 - Sala de Fisioterapia

### Balneário Feminino



Figura 29 - Balneário Feminino

### Balneário Masculino



Figura 30 - Balneário Masculino

#### 4.4.2 Espaço de treino da Escola Superior de Educação

Durante a semana existem vários treinos que são realizados no ginásio da Escola Superior de Educação, nomeadamente das classes “Shaka”, “Akin”, “Zulu” e “Endag”.



Figura 31 - Imagem da classe Endag



Figura 32 - Imagem do espaço do ginásio da Escola Superior de Educação



#### 4.4.3 Espaço de treino de Vila Velha de Rodão

A ZakiGym, no meio da época realizou uma parceria com o agrupamento de escolas de Vila Velha de Rodão, onde todas as quintas feiras pelas 18:15, os ginastas residentes e estudantes em Vila Velha tinham a oportunidade de ter treino.

Com isto, a ZakiGym, deu-me a abertura e confiança de poder estar presente em todos os treinos existentes, e ajudar os ginastas em todas as atividades e exercícios.

As classes são 2, nomeadas por “Teletubbies” e “Smurfs”.



Figura 34 - Imagem do pavilhão de Vila Velha de Rodão



Figura 33 - Imagem do pavilhão de Vila Velha de Rodão

## 4.5 Materiais e equipamentos da instituição

Tabela 4 - Tabela dos materiais

Tumbling		Fast Track	
Trampolim		Maças	
Fosso		Fitas de Ginástica	
Boulderback		Magnésio	
Pites de corrida		Mãosotas	
Happy landing		Equipamento para treinos de força	
Duplo Mini trampolim		Plano inclinado	

Tabela 5 - Tabela dos materiais

<b>Colchão de queda</b>		<b>Praticáveis</b>	
<b>Parede de escalada</b>		<b>Trave Olímpica</b>	
<b>Espaldar</b>		<b>Proteção do mini duplo trampolim</b>	
<b>Caixa de bolas</b>		<b>Plinto</b>	
<b>Caixas de madeira</b>		<b>Mini Tumbling</b>	
<b>Cintos de Segurança</b>		<b>Mesa de Saltos</b>	
<b>Material de circuitos psicomotores</b>		<b>Material de circuitos</b>	



## 5. Atividades, competições e demonstrações

Durante o ano, a ZakiGym é repleta de conquistas e eventos marcantes, através de um empenho de toda a equipa e de todos os ginastas, é muito bonito ver o crescimento e a diversão que cada uma destas atividades, demonstrações e competições proporcionam a cada um de nós.

Passo agora a referir alguma dessas datas, onde a maioria teve a grande oportunidade de estar presente.



Figura 35 - Foto tirada no GYM For Life em Odivelas - Lisboa



Figura 36 - 26º GIMNO Corações



Tabela 6 - Tabela de Atividades

23 de fevereiro	<b>Special Olympics</b>
2 3 de março	<b>Taça Portugal TG</b>
17 de março	<b>GPL Territorial</b>
23 de março	<b>Open Trampolim Mágico</b>
6 de abril	<b>Cáceres</b>
20 de abril	<b>Gimnocorações</b>
27 28 de abril	<b>Gym For Life Nacional</b>
10 de maio	<b>Special Olympics (2º prova Ginástica Rítmica)</b>
12 de maio	<b>Territorial Team Gym Leiria</b>
19 de maio	<b>Zakiwide BTT</b>
25 de maio	<b>Zakiwide</b>
26 de maio	<b>Sarau Erid</b>
1 2 de junho	<b>Comemoração dia da Criança em Setúbal</b>
3 de junho	<b>Atividades no Fórum</b>
15 de junho	<b>Campeonato Nacional Team Gym</b>
20 de junho	<b>Sarau em Vila Velha</b>



Figura 37 - Taça de Portugal - Odivelas

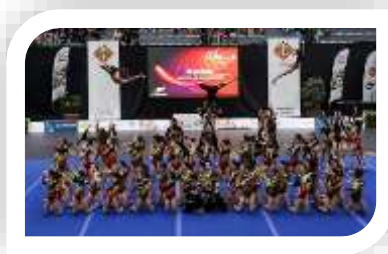


Figura 38 - GYM For Life



Figura 39 - Zakiwide BTT



Figura 40 - Special Olympics



Figura 41 - Zakiwide 2024



Figura 42 - Portugal Chesse Festival

## 6. Tarefas propostas no estágio

Durante o estágio, foram-me propostas algumas tarefas, que foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Através dessas atividades tive a oportunidade de enfrentar desafios e obstáculos no ambiente de trabalho, aperfeiçoar as minhas habilidades técnicas e interpessoais.

A importância destas tarefas é evidente, facilitam a minha passagem para o mercado de trabalho na área e permitem contribuir de maneira significativa para a instituição ao trazer novas perspectivas e soluções inovadoras.

### 1º - Organização e limpeza dos espaços e dos materiais



Figura 45 - Pesos para treino de força



Figura 44 - Equipamento para treino de força



Figura 43 - Mãozotas

### 2º - Arrumação e organização de materiais novos



Figura 47 - Foto pessoal com fitas de ginástica



Figura 46 - Fitas de ginástica



### 3º - Planeamento de planos de treinos para atividades da instituição



Figura 49 - Demonstração do circuito realizado

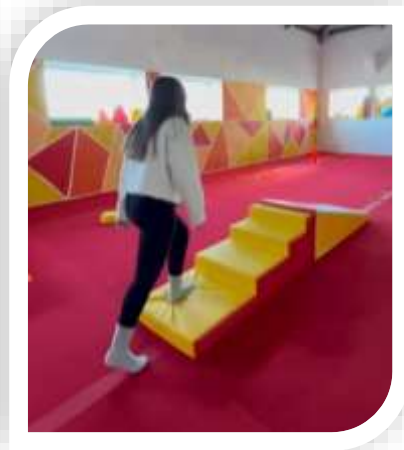


Figura 48 - Demonstração do circuito realizado

### 4º - Realização de teste in body da classe Núbia

Tabela 7 - Tabela do teste in body

ID (da balança)	Nome	Idade	Género	Altura	Peso	M. Muscular	Gordura Corporal	KG Gordura
zk - nb.8	Bruna Lopes	14	F	151	46,9	19,8	22,5	10,318
zk - nb.7	Bruna Santalho	16	F	166	63,3	29,5	16,9	10,6977
zk - nb.28	Carolina Santos	14	F	148	42,9	17,6	23,7	10,1673
211007-3	Inês Rito	14	F	155	50,5	21,9	21	10,605
zk - nb.32	Laura Antunes	14	F	150	45,8	18,3	25,6	11,7248
zk - nb.26	<b>Leonor Abreu</b>							<b>FALTOU</b>
zk - nb.14	Leonor Oliveira	17	F	171	58,2	26,6	17,3	10,0686
zk - nb.36	Joana Março	14	F	153	49,7	19,5	27	13,419
zk - nb.33	Margarida Caio Santos	12	F	156	44,4	20,1	16,5	7,326
211007-2	Maria Beatriz Oneto	15	F	155	54,6	23	23,4	12,7764
zk - nb.25	Maria Carolina	13	F	166	54,8	23,5	21,3	11,6724
zk - nb.9	Maria Inês	15	F	151	35	22,8	24,3	13,365
zk - nb.24	Maria Beatriz Poço	14	F	161	54,1	25	16,5	8,9265
zk - nb.13	Maria Martinho	13	F	146	50,6	19	30,8	15,5848
zk - nb.35	Maria Beatriz	13	F	166	54,5	22,9	23,2	12,644
zk - nb.37	Mariana Alpalhão	14	F	163	63,8	23,9	31,9	20,3522
zk - nb.16	Mariana Manuel	12	F	153	45,8	18,7	24,2	11,0836
zk - nb.1	Matilde Afonso	14	F	160	58	23,5	26,3	15,254
zk - nb.12	Matilde Ivo	13	F	152	40,5	18,4	15,1	6,1155
zk - nb.4	Rute	16	F	148	45,6	19,9	19,5	8,892
zk - nb.30	Rita Rito	10	F	138	35,8	14,3	23,5	8,413
zk - nb.34	Soraia Delgado	14	F	162	51,1	23,2	17,6	8,9936
zk - nb.11	Tita - Margarida Jorge	14	F	149	46,3	19,3	22,7	10,5101

## 7. Horário e regime de funcionamento

### Horários dos treinos das classes

Figura 50 - Horário dos treinos das classes



## Horários dos treinadores

Figura 51 - Horário dos treinadores





## Horário pessoal de estágio

Tabela 8 - Horário Pessoal de Estágio

	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - feira	Sábado	Domingo
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Estágio	Estágio	Estágio	Estágio			
19:00							
20:00							
21:00							
Total	6 horas	6 horas	5 horas	6 horas	Possíveis competições e dias importantes onde estaremos presentes		



## 8. Características e divulgações da ZakiGym

A ginástica é uma modalidade que vai além da simples prática física, representa dedicação e disciplina. É essencial ressaltar tanto o seu lema quanto a sua modalidade, que juntos inspiram e motivam ginastas de todas as idades.

É fundamentada em valores que moldam o carácter dos ginastas e os preparam para desafios dentro e fora das competições e demonstrações.

Contudo, a ZakiGym encontrou diversos meios de divulgar o seu lema e a modalidade que representam, através de flyers que são distribuídos nas atividades que o clube tem ao longo do ano, e onde eu tive a oportunidade de estar presente.



Figura 53 - Flyres

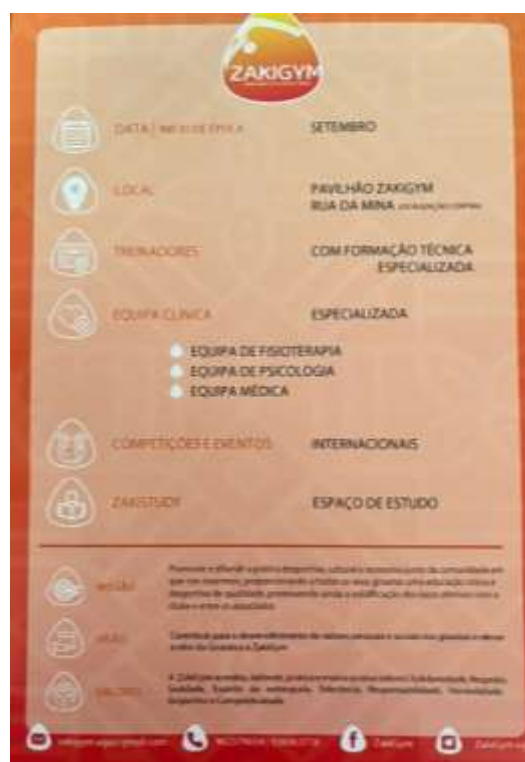


Figura 52 - Versos dos Flyres

## 9. Descrição pessoal sobre o estágio

### - Pontos negativos e positivos

No primeiro dia de estágio quando cheguei senti uma mistura de entusiasmo e apreensão. Sentia-me muito motivada por estar num sítio novo, com muitas expectativas, uma vontade enorme de aprender e colocar em prática esses novos conhecimentos.

Porém, por outro lado, sentia-me receosa e com muito medo de falhar, sentia que as minhas bases anteriores não eram suficientes. Os conceitos aprendidos durante o secundário e ensino superior servem como alicerce para a aplicação prática no dia a dia do trabalho, neste caso, do estágio. O conhecimento prévio facilita a adaptação a novas funções e responsabilidades, não só melhora o desempenho, como reduz o tempo necessário para treino inicial permitindo uma integração mais rápida, e eu não sentia que tinha essa preparação, tornando-se um ponto negativo no decorrer do estágio.

Tenho que admitir, que nas primeiras semanas sendo que ainda estava a aprender o básico por exemplo, nas ajudas aos ginastas, sentia-me desorientada porque os mesmos não confiavam em mim para os ajudar, eu não tinha conhecimento de como o fazer, nem de identificar os erros que cometiam na execução dos vários elementos gímnicos. Tais como, por exemplo na execução da espargata, eu posso conseguir realizar este elemento gímnico, porém inicialmente não conseguia identificar os erros nem dizer concelhos para melhorar, hoje em dia, foi um dos obstáculos que consegui superar e aprender.

Com o tempo e muita observação da minha parte, consegui obter muitos conhecimentos para ajudar os ginastas. Claramente sempre com apoio e paciência dos treinadores, que sempre que tinha dificuldades, estes apoiavam-me e ensinavam-me o que eu necessitava.

Como tudo, o início nem sempre é como esperávamos, mas atualmente sinto-me extremamente confiante no meu estágio. Ao longo de todo o tempo, adquiri muitos conhecimentos e habilidades que foram e são fundamentais para o meu desenvolvimento profissional.

Sinto que tive um progresso significativo na minha capacidade de resolver problemas, de comunicar-me de forma mais clara, visto que era das minhas maiores dificuldades, e o saber trabalhar em equipa. Cada projeto ou tarefa concluída, fizeram-me cada vez mais ter confiança em mim própria e valorizaram o meu conhecimento na área.

O ambiente de trabalho colaborativo e o apoio de todos os treinadores foram essenciais para este meu crescimento. Através de orientação, críticas construtivas, paciência e atenção, fui capaz de aperfeiçoar as minhas competências e abordar com sucesso novas responsabilidades.

Além disto, a autonomia geral que me foi dada ao longo do período de estágio, contribuiu muito para o meu desenvolvimento. Poder ter a oportunidade de tomar decisões, tais como: poder escolher em qual exercício me sentia mais confortável de ajudar ou até mesmo em qual treino eu gostaria de estar presente. Foi esta independência que me ensinou a confiar mais nas minhas competências e a ser mais proativa.

Contudo, um dos aspetos mais gratificantes foi a interação com todos os ginastas, especialmente ver a confiança que os mesmos foram criando em mim, ao longo do tempo, e por sua vez, ver o seu progresso, as suas evoluções e as suas conquistas.

Não posso deixar de agradecer novamente por esta tão incrível oportunidade.



Figura 54 - Foto tirada em Setúbal



## 10. Plano Individual de Estágio

### PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

ANO LETIVO 2023/2024

Dados do Estudante	
<b>Nome:</b> Marisa Alves Lopes	
<b>Curso:</b> Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
<b>Número do BI/CC:</b> 247767379	<b>Código do estudante:</b> 20221927
<b>Morada:</b> Travessa da Eirinha N°36, 6100 - 878 Várzea dos Cavaleiros Mosteiro de S'Tiago, Sertã	
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:marisa.lopes0000@gmail.com">marisa.lopes0000@gmail.com</a> <a href="mailto:lopes.marisa@ipc-campus.pt">lopes.marisa@ipc-campus.pt</a>	
<b>Telemóvel:</b> 925635825	<b>Telefone:</b> 274685333
Orientador	
<b>Nome:</b> João Rocha	

Dados da Instituição de Acolhimento	
<b>Nome:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense	
<b>Morada:</b> Rua da Mina, 6000-168 Castelo Branco	
<b>Sede:</b> Castelo Branco	
<b>Local de Estágio:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense	
<b>NIPC:</b> 515565466	
<b>Tutor de Estágio:</b> Bruno Taborda	
Duração e Horário de Estágio	
<b>Data de início do Estágio:</b> 15 de fevereiro de 2023	<b>Hora de entrada e saída:</b> 15:00 horas até às 21:00 horas
<b>Data de fim do Estágio:</b> 28 de julho de 2023	<b>Hora de almoço:</b> –
Contatos	
<b>Email:</b> <a href="mailto:zakigym.uga@gmail.com">zakigym.uga@gmail.com</a>	
<b>Telemóvel:</b> 962379054	<b>Telefone:</b> – <b>Fax:</b> –

### **BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:**

Na entrada estão presentes os balneários femininos e masculinos, e uma pequena sala de fisioterapia, seguidamente está presente o 1º espaço de treino, o maior, onde estão vários materiais gímnicos.

Ao avançar pelo espaço, encontramos o 2º espaço, e mais à frente está o 3º espaço, que serve mais para treino do escalão “kanonis”, o escalão dos mais pequenos ginastas, com materiais mais atrativos para os mesmos.

A chamada sala de reuniões, é uma sala onde serve para tratar assuntos sobre a instituição. Inscrições dos ginastas, dias de competição, para eventualmente se realizar reuniões, entre muitos outros assuntos importantes.

Como já referi, ambos os três espaços contêm materiais gímnicos, desde colchões, trampolins, mãozotas, barras, entre muitos outros.

Os espaços são muito acolhedores, com bastante iluminação e pinturas bastante chamativas que tornam os mesmos em espaços bastante bonitos, atrativos e bonitos.

A parte exterior, tem uma sala de estudo, porém ainda não esta implementada.

**Obs:** Deve ser feito o enquadramento (contexto) do estágio, descrevendo a entidade, assim como as mais valias (pedagógicas, de divulgação, mais valias para a entidade, ...) do estágio no âmbito do protocolo entre a entidade e a ESECB.

### **OBJETIVOS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:**

Objetivo Geral 1	Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP.
Objetivo Especifico 1	Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
Objetivo Especifico 2	Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
Objetivo Especifico 3	Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
Objetivo Especifico 4	Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;
Objetivo Especifico 5	Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção da material e apoio à atividade letiva;



Objetivo Especifico 6	Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.
Objetivo Especifico 7	Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

Nota: Repetir as linhas as vezes que forem necessárias.

#### COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Competências Gerais	Capacitar os alunos de conhecimentos por forma a preparar e desenvolver capacidades no sentido de desenvolver competências e tarefas próprias das suas especialidades, com vista à sua habilitação para o exercício para a atividade profissional a que se proponham.
Competência 1	
Competência 2	

Obs: A descrição de cada competência e os comportamentos a ela associados.

#### ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Auxílio no desenvolver dos treinos.

#### CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2024					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Special Olympics	23					
Taça Portugal TG		03				
Gym For Live Territorial		17				
Open Trampolim Mágico		23				
Gimnestrada de Cáceres			6 7			
Gimnocorações			20			
GYM for Live Nacional			25 27 28			



Special Olympics (2ª prova Ginástica Ritmica)				10		
Territorial Team Gym Leiria				12		
Zakiwide BTT				19		
Zakiwide				25		
Sarau Erid				26		
Comemoração dia da Criança em Setúbal					1 2	
Atividades no fórum					3	
Campeonato Nacional Team Gym					15	
Sarau em Vila Velha					20	
Festa Nacional Ginástica					28 29	

#### **TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:**

Computador Portátil

Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O Estagiário

Marisa Lopes

O Orientador

O Tutor

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## **11. Reflexões Semanais**

Ao longo dos meses de estágio foram efetuadas reflexões semanais, que foram realizadas regularmente, com o objetivo de revisar e analisar experiências e atividades ao longo dos treinos.

Sendo efetuado todos os dias de estágio a que estive presente, descrevendo detalhadamente tudo aquilo que foi realizado no dia.

Passo a demonstrar as duas primeiras reflexões semanais que realizei no mês de fevereiro.





## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 1	Semana: 15 a 16 de fevereiro	Local: Zakigym União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	<p>No <b>primeiro dia</b> de estágio, comecei por conhecer os diversos espaços, desde onde se pratica os treinos com os alunos, até à fisioterapia por exemplo.</p> <p>A primeira tarefa foi, portanto, montar os praticáveis que estavam por colocar devido ao espetáculo realizado nos dias antes. A partir das 18 horas, começaram os treinos onde estive a dar auxílio aos vários escalões existentes, visto que seria a minha primeira vez, nesta fase estive apenas a observá-los para mais tarde por em prática os meus conhecimentos.</p> <p>Começou com o escalão dos “Kanoni”, o escalão dos alunos mais novos e que estão a iniciar a ginástica, onde eu estive presente a apoiar los na execução do rolamento à frente. Após este treino fui para outro espaço onde se chama o espaço 1, onde estive com um escalão mais elevado, os “Dakarai”. Este treino seria de maior intensidade, onde estariam a praticar e a melhorar a sua flexibilidade, bem como, a praticar os respetivos saltos competitivos e a praticar o seu treino de força. De acordo com as instruções e ensinamentos que me foram dados, estive a ajudar los no mesmo.</p> <p>No <b>segundo dia</b> de estágio, comecei por observar um treino extra do escalão TG avançado, e apoiei na montagem do cinto rotatório para exercícios de rotação longitudinal, de uma das ginásticas. Quando este treino terminou, tive a oportunidade de visualizar o esquema que a classe realizou no espetáculo anual do clube, junto dos alunos e das respetivas treinadoras ou professoras. De seguida, fui mais uma vez observar as alunas do mesmo escalão, porém num outro treino, onde estariam a praticar a sua coreografia para a competição.</p> <p>Por fim, mas não menos importante, estive com mais um dos escalões, “Zuri”, onde proporcionei apoio e ajuda no pino de braços, com auxílio de um material de apoio chamado, as mãozotas. Um</p>	



	conhecimento bastante interessante que obtive neste segundo dia de estágio.
<b>Aspetos Positivos</b>	- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes. - A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	- Melhorar a minha comunicação, seja com os alunos, seja com os meus superiores (professores (as) e treinadores (as)).
<b>Observações:</b>	

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 2</b>	<b>Semana:</b> 19 a 23 de fevereiro	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b>, comecei por estar presente no treino do escalão “TG Intermédio”. Este treino baseou-se em aperfeiçoar os vários elementos gímnicos, onde estive a apoia-los nos mesmos. Mais precisamente, estive a ajudar os ginastas, nos espaldares para que fizessem uma suspensão engrupada. Seguidamente estive com a minha colega Joana Rosa, a ajudarmos mais uma vez os ginastas a fazerem um exercício chamado Flick, uma ajuda de mortal atrás.</p> <p>De seguida, desmontei e arrumei os respetivos materiais de acordo com as instruções que me foram fornecidas no momento e passei para um outro treino do escalão, “Dakarai”. Este treino mais uma vez foi de força e flexibilidade, e de aprimoramento das técnicas desenvolvidas para as respetivas competições, onde eu permaneci presente nas ajudas dos ginastas.</p> <p>No fim desde dia, estive a ver a coreografia geral de 2 escalões, “Dakarai” e “Núbia” onde os mesmos, se juntaram e fizeram a dança em conjunto.</p> <p>Na <b>terça feira</b>, comecei por ficar no escalão masculino “TG rapazes”. Devido aos ginastas serem iniciantes e mais pequenos, o treino torna se mais dinâmico, com mais jogos e atividades que se tornam mais atrativas para os mesmos. Contudo, no desenrolar do treino, estive presente em vários exercícios que estes praticavam, bem como mortal para trás, roda e rodada.</p> <p>Quando este treino terminou, fui para o espaço 3, onde estive com o escalão “Endag”. Inicialmente estivemos a visualizar o esquema que a classe realizou no espetáculo anual do clube, conseqüentemente, estivemos a observar os erros, e os elementos que correram menos bem com as mesmas. Quando o treino “físico” começou, estive presente com as ginastas na cama elástica, onde, de acordo com as indicações que me foram transmitidas, estive a transmitir essas mesmas indicações para as ginastas. Tais como, ajudas verbalmente</p>	



de como realizar o salto de forma correta, aspetos no salto que estão incorretos, técnicas para melhorar, entre outras.

Quando chegaram as 20:00, começou outro treino, o último do dia, com o escalão “Ayan”, onde em conjunto com a treinadora, e com outros estagiários presentes, montamos um circuito de exercícios para praticarem e treinarem os elementos gímnicos competitivos. Inicialmente estive mais uma vez presente na cama elástica a ajudar as ginastas, de seguida estive no “flik”, exercício no trampolim, que permite a melhoria do mortal atrás. Por fim, estive a arrumar o material que foi utilizado.

Na **quarta feira**, fui para a escola Superior de Educação, e dirigi me para o ginásio, acompanhada por dois treinadores dos respetivos treinos, e a minha colega Joana Rosa.

Começamos com os treinos do escalão “Endag”, onde o início seria um treino de força, que a minha função era fazer as correções dos exercícios dos ginastas, e observar se estes estavam a fazer corretamente os devidos exercícios. Seguidamente, passamos do treino de força, para treinar os elementos gímnicos, tais como, roda, rolamento atrás, pino de cabeça elevação do corpo nas paralelas. O meu cargo seria, portanto, fazer as correções no rolamento atrás, bem como, auxiliar os pequenos na execução do mesmo exercício.

O segundo treino foi com o escalão “Zuri”, e o treino foi exatamente igual ao anterior, porém como os ginastas presentes neste escalão são portadores de certa deficiência mental, a atenção e o nosso cuidado teria que ser maior, e, portanto, tivemos que adaptar certos exercícios aos mesmos. No fim, foi apenas arrumar os praticáveis, e o material que utilizamos.

Na **quinta feira**, o professor Fábio deu-me a tarefa de organizar e arrumar os materiais dos 3 espaços, juntamente com a minha colega Joana Rosa, e, portanto, começamos pelo espaço 1. Seguidamente, estive presente no treino | ensaio das ginastas com deficiência, pois no dia seguinte seria já a competição das mesmas. Estivemos a treinar a dança, os respetivos passos e elementos gímnicos. Às 18:00 horas da tarde começaram os respetivos treinos, onde estive a assistir e a observar o escalão “TG avançado”, onde as ginastas estavam a treinar os seus saltos e a treinar flexibilidade. Mais tarde



	<p>fui para o último treino do dia, onde estive novamente a ajudar na realização do mortal atrás com o cinto no trampolim, onde a minha função era ajudar na impulsão do salto no ar. Por fim, como já referi que no dia seguinte ia haver a competição “Special Olympics”, estivemos todos (professores, treinadores e estagiários) a organizar os espaços para a respetiva competição.</p> <p>Na <b>sexta feira</b>, dia da competição “Special Olympics” eu e a minha colega Joana quando chegamos, a nossa função foi terminar de arrumar os espaços até as ginastas chegarem. Quando estas chegaram tivemos a função de pentear e maquilhar as mesmas para a competição. Ao longo da manhã tivemos sempre que as acompanhar até estas competirem. Depois do almoço, estivemos a arrumar o espaço 1, pois foi o local de almoço, e voltamos depois a observar o decorrer da prova.</p> <p>Ao terminar, foi a entrega das medalhas, onde estivemos a ajudar a organiza-las pelos respetivos corretos escalões.</p> <p>Pelas 17:00 horas da tarde tivemos que voltar a colocar o material todo no seu sítio corretamente, bem como a limpeza do mesmo.</p> <p>Quando voltaram a começar os treinos, por volta das 18:00 horas da tarde, estive presente no treino dos “pigmeus”, onde os pequenos ginastas treinavam os diversos elementos gímnicos. A minha função mais uma vez seria ajuda los na impulsão e corrigi los. Seguidamente fui para o treino do escalão “zuri”, e este treino era de força, onde eu tinha que estar junto das ginastas de modo a que não desistissem e terminassem as corretas séries de cada exercício.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</li><li>- A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</li><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>



	- A minha comunicação perante os treinadores e professores.
<b>Observações:</b>	

As restantes reflexões semanais encontram se nos anexos nº1.

## 12. Regulamento Interno



### REGULAMENTO 2023-2024

#### 1. Horários/Classes GPT (Ginástica Para Todos)

- A Época terá a duração de 11 meses (5 de setembro a 26 de julho), **tendo esses 11 meses que ser pagos independentemente dos períodos de ausência do ginasta**. A suspensão do pagamento deve apenas ocorrer, por exemplo, em casos como lesões graves, tendo sempre o caso de ser debatido, avaliado e aprovado em reunião de Direção.
- A ZakiGym fará as suas interrupções nas seguintes datas: 22 de dezembro a 1 de janeiro, 12 a 14 de fevereiro, 1 a 5 de abril. Estando também encerrados nos feriados nacionais e no feriado municipal.
- Os ginastas devem chegar a horas aos treinos a fim de cumprirem com todas as componentes da sessão principalmente o aquecimento, sendo ele fulcral para a prevenção de lesões.
- A saída do ginásio é feita exatamente na hora do final do treino (55 minutos) e é necessária a presença dos encarregados de educação nesse momento, a fim de permitir o desenrolar das atividades e o bom funcionamento e fluidez geral (uma vez que não é possível a entrada de outra classe no ginásio para o treino sem que o ginásio esteja vazio).
- Todos os assuntos relacionados com a classe **exceto pagamentos** são tratados diretamente com os treinadores responsáveis e **fora do horário de treino**.
- A distribuição dos ginastas por classe segue um critério elaborado pela equipa técnica e em constante revisão e análise visando os seguintes fatores:
  1. Maior aprendizagem (a equipa técnica prevê que haja maior aprendizagem para determinado ginasta);
  2. Competência atual do ginasta (Observações/ano anterior);
  3. Classe mais adequada (Onde se enquadram melhor);
  4. Necessidades das classes (Bases, volantes, intermédios);
  5. Idade.

**Relativamente à classe Núbia**, o ginasta ficará nessa classe caso o ginasta e o encarregado de educação aceitem a proposta de pertencer à classe, **cumprindo com as exigências da mesma**. No caso de a equipa técnica verificar que existe um número de faltas superior a 10% dos treinos efetuados durante o mês, o ginasta passará para outra classe sem esta exigência.

**Na classe Dakarai** existem dois dias semanais de treino, perfazendo um total de 3 horas semanais + horários de TeamGym. Sendo uma classe de representação, tal como a classe Núbia, também aqui existe controlo das faltas aos treinos, não podendo superar os 10% de faltas sob pena de passar para uma classe inferior, sem esta exigência.

Relativamente às restantes classes e apesar de não haver um controlo tão rigoroso, importa perceber que a "Ginástica para Todos" é uma disciplina onde todos dependem de todos e, nesse sentido, ao faltar o ginasta pode não só prejudicar a sua evolução individual como prejudicar a evolução dos colegas.

### 13. Horas de Estágio Mensais

#### Fevereiro

**Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)**

Escola Superior de Educação Operação \_\_\_\_\_

Curso Desporto

Mês Fevereiro Ano 2024

Identificação do Formando: Maria Alina Lopes

Entidade de Acolhimento: ZakiGym - União Ginástica Alcabarcense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2			18		
3			19	Presente	6 horas
4			20	Presente	6 horas
5			21	Presente	5 horas
6			22	Presente	7 horas
7			23	Presente	12 horas
8			24		
9			25		
10			26	Presente	6 horas
11			27	Presente	6 horas
12			28	Presente	5 horas
13			29	Presente	6 horas
14			30		
15	Presente	4 horas	31		
16	Presente	4 horas			
Total Horas do Mês		<u>67 horas</u>	Total Dias do Mês		<u>11 dias</u>

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: \_\_\_\_\_

Assinatura do Docente: \_\_\_\_\_

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod. IPCB.PF.06.01

Centros de Formação Profissional 2020

Figura 56 - Horas mensais de estágio mês de fevereiro

Os restantes registos de presença encontram-se nos anexos nº2





## 14. Conclusão

O período de estágio na ZakiGym foi extremamente enriquecedor e produtivo, atendendo plenamente às minhas expectativas. Desde o início, fui integrada de maneira eficiente à equipa, o que facilitou a minha adaptação ao ambiente profissional e aos processos internos da organização.

Ao longo do estágio, tive a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do meu curso, bem como adquiridos também na própria instituição da ZakiGym. A orientação constante e o feedback recebido pelos professores e treinadores foram fundamentais para a minha evolução. Essa ajuda, permitiu superar as dificuldades melhorando assim a minha capacidade de resolver problemas e trabalhar em equipa.

No futuro, pretendo continuar a aprimorar as minhas capacidades e alargar os meus conhecimentos, procurando sempre a excelência profissional, tal como fui aprendendo ao longo do meu estágio. A experiência adquirida, será a base sobre a qual contruirei a minha carreira profissional.

Por fim, este estágio foi uma experiência modificadora e insubstituível para o meu crescimento profissional e da mesma forma pessoal. Estarei sempre grata por esta oportunidade.



## 15. Referências

Alia plataforma de apoio a instituições e Associações - ZAKIGYM - UNIÃO GINÁSTICA ALBICASTRENSE

## 16. Anexos

### Anexos 1 – Reflexões Semanais

#### Reflexão Semanal do mês de fevereiro

#### Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 3</b>	<b>Semana:</b> 26 a 29 de fevereiro	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por organizar os materiais para o treino extra do professor Fábio. Seguidamente, eu e a minha colega Joana Rosa, fomos organizar os restantes 2 espaços. Colocamos os materiais nos respetivos lugares certos, arrumamos e limpamos o mesmo.</p> <p>Quando começaram os treinos, fui para o escalão “TG inicial”, onde o treino serviu para praticar os diversos elementos gímnicos, eu tive a função de apoiar o salto mortal à frente. Seguidamente fui apoiar o elemento gímnico com o nome de queda facial e rodada.</p> <p>Ao terminar os treinos continuamos na arrumação dos materiais e na observação da coreografia do escalão das ginastas do escalão “núbia”.</p> <p>Na <b>terça feira</b> comecei pelo escalão “TG Rapazes”, onde ajudei no aquecimento a realizar os elementos gímnicos, ponte, pino de cabeça, pino de braços. Seguidamente, ao desenrolar do treino, ajudei na impulsão do rolamento à frente.</p> <p>O próximo escalão que tive presente, foi o “Endag”, este treino serviu para praticar a coreografia das ginastas, que irão apresentar dia 17 de março. Da mesma forma, aprenderam novas figuras, e novos elementos gímnicos.</p> <p>O último treino do dia, foi com o escalão “Ayan”. Neste treino fizemos um circuito, para treinarem a força, vários elementos</p>	



gímnicos, bem como o equilíbrio. Eu estive a apoiar o mortal para trás.

Por fim, estive a arrumar o material que foi utilizado, e a colocar nos respetivos lugares.

Na **quarta-feira** fui para a Escola Superior de Educação, para o ginásio da escola, onde tive presente em 2 treinos de escalões diferentes. O primeiro treino, era o escalão “Endag”, onde o treino consistiu em treinar a coreografia para a respetiva competição, e treinar figuras novas. O segundo treino, foi o escalão “Zulu” que consistiu basicamente no mesmo, porém seria com ginastas com deficiência mental, portanto a nossa atenção e cuidado teria que ser o dobro. No final do treino eu e a minha colega Joana, arrumamos os praticáveis no sítio correto, e os respetivos materiais utilizados nos 2 treinos.

Na **quinta-feira** comecei por estar no escalão dos “Kanonis”, começou com o aquecimento, com várias corridas a exemplificar vários animais, visto que são crianças, o treino tem que ser mais dinâmico, divertido e atrativo.

Seguidamente, os pequenos ginastas fizeram o circuito dos dinossauros, coreografia que fizeram no espetáculo anual de ginástica no mês passado, com os vários elementos gímnicos: rolamento à frente, extensões de pernas entre outros.

No seguinte escalão, “Zakarai”, estivemos a observar os ginastas a treinarem os elementos gímnicos que teriam mais dificuldade para assim depois demonstrar na competição para a taça de Portugal que se vai realizar no próximo domingo dia 3 de março.

De seguida, eu e a minha colega de estágio estivemos com 4 ginastas, a treinar o mortal à frente, com apoio de trampolim, e o cinto (próprio).

Ao terminar o dia, arrumamos todo o material e ficamos a assistir as/os ginastas a treinarem as suas coreografias finais.

No **domingo**, já no dia 3 de março, foi a competição para a taça de Portugal. Estive que estar presente na zakigym às 6 da manhã, para assim irmos todos juntos para lisboa para a respetiva competição.



	<p>Quando chegamos, fomos para o local próprio dos ginastas nas bancadas, e estivemos a organiza los para a respetiva competição. Com o passar do dia, as minhas funções eram apenas estar atenta aos ginastas, leva los à casa de banho e ajuda los a vestir. Tive sempre a oportunidade de assistir aos seus saltos e coreografias que apresentaram no dia.</p> <p>Foi muito bom e importante ter a oportunidade de estar presente neste dia, pois dá-me a oportunidade de estar mais próxima dos ginastas, e dá me conhecimento para saber realmente como são as competições dos ginastas e ansiedade que é o mesmo.</p> <p>Quando chegaram as 16:00 horas, orientamos as ginastas e voltamos todos de autocarro para a Zakigym em Castelo Branco.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li><li>- O conhecimento dos nomes dos materiais.</li><li>- A confiança que os professores e treinadores têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li><li>- A minha comunicação perante os treinadores e professores.</li></ul>
<b>Observações:</b>	

## Reflexões semanais do mês de março

### Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 4</b>	<b>Semana:</b> 4 a 7 de março	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei com o escalão dos “zakininos”. O treino começou pelo aquecimento que consistiu em correr e fazer alguns elementos gímnicos. De seguida, montamos o chamado “parque”, que é composto, por arcos no chão para os pequenos saltarem para cima, com o espaldar para os pequenos se segurarem apenas com os braços, entre outros exercícios. Eu estive a apoiar o rolamento à frente, a ajuda los na impulsão, e na receção do mesmo.</p> <p>Quando este treino terminou, no mesmo espaço, chegou o escalão “zulu”, onde o treino começou pelo aquecimento de flexibilidade, e depois os ginastas foram treinar o seu esquema. Como são muitos ginastas já neste escalão, e como o espaço 2 estava livre e por sua vez é muito maior, trocamos de espaço e fomos treinar o mesmo esquema nesse mesmo espaço. Eu tive a função de observar os ginastas, corrigir o que faziam errado, e ajudei a melhorarem certos elementos gímnicos e figuras para que o resultado final fosse melhor ainda. No final do treino, os ginastas tiveram a oportunidade de ir para o espaço 1, onde puderam utilizar o fast, o tumbling, e os trampolins de forma livre, de modo a descontraírem e de se divertirem também.</p> <p>Na <b>terça feira</b>, comecei no treino do escalão “Tg Rapazes”, onde os ginastas estiveram a treinar a flexibilidade, fazendo a espargata lateral, direita e esquerda e frontal, pino de cabeça, pino de braços, e ponte. De seguida, os ginastas foram praticar os diversos saltos, de acordo com o seu escalão. Eu fiquei a ajuda los na impulsão do mortal à frente.</p> <p>No seguinte escalão, “Ayan”, fiquei apenas a observar o treino da coreografia das ginastas.</p>	

	<p>Por fim, como algumas destas ginastas teriam 2 horas de treino, fiquei com as mesmas a praticar e a melhorar a sua flexibilidade, fazendo o pino de braços, aranha, rodada e flick. Montamos, portanto, o circuito de treino, e eu fiquei a apoiar as ginastas no elemento gímnico com o nome de aranha.</p> <p>Por fim, voltei a arrumar o material todo e a colocar nos respetivos lugares.</p> <p>Na <b>quarta feira</b>, comecei com o escalão TG inicial onde o treino baseou se em treinar os elementos gímnicos, eu fiquei na execução do flick. Mais tarde, quando este treino terminou fui para o treino do escalão “Zuri” onde os ginastas tiveram que fazer um treino de força, fazendo abdominais, flexões, pranchas, prancha lateral, burpees com vela e agachamentos. Eu tive a função de observar as ginastas para ver se realmente faziam as series do número correto, e se faziam os exercícios com execução certa e pedida.</p> <p>Seguidamente fui para o escalão Endag, onde novamente os ginastas tiveram um aquecimento de flexibilidade, e tiveram que treinar os elementos gímnicos, tais como, aranha, flick, início mortal à frente, rodada, roda e salto em extensão. Novamente fiquei no apoio do flick. No final tivemos que arrumar o material nos sítios corretos.</p> <p>Na <b>quinta feira</b>, começamos por montar as fitas de dança que tinham chegado de encomenda à Zakigym. Quando começaram os treinos, estive a ajudar a montar o material para ser utilizado, nomeadamente, o trampolim duplo, o tumblin, os restantes trampolins e colchões. Ao longo da tarde a minha função foi apenas observar os ginastas e ajudar a montar e desmontar o material, no final tive a oportunidade de observar a coreografia em conjunto com todos os ginastas presentes.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</li><li>- A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</li><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.



	<ul style="list-style-type: none"><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li><li>- A minha comunicação perante os treinadores e professores.</li></ul>
<b>Observações:</b>	





## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 5</b>	<b>Semana:</b> 11 a 14 de março	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por fazer algumas limpezas no espaço. Nomeadamente, nas casas de banho, limpar e aspirar os praticáveis e limpar a fast. A minha maior função e mais trabalhosa foi limpar, aspirar e desinfetar a fast.</p> <p>Visto que estava a chegar a hora dos treinos, decidi ir para o escalão dos “zakininhos”, onde os ginastas estiveram a treinar flexibilidade, e a treinar a sua coreografia. A minha função seria, portanto, observar se os mesmos faziam os exercícios e os passos da coreografia corretamente. No final do treino os ginastas, foram de forma livre para o trampolim, para a fast, e para o foço, saltarem e descontraírem um pouco.</p> <p>Seguidamente fui para o escalão da “shaka”, onde estive mais uma vez a observa los, e a ajudar algumas ginastas a fazerem uma das figuras da sua coreografia, que consiste em atirar literalmente uma das pequenas para os braços de outras ginastas no ar. No final deste treino eu e a minha colega Joana estivemos a recolher o instagram de cada ginasta que tivesse o mesmo, para uma das tarefas do professor Fábio Torres. Por fim, arrumamos o material nos respetivos locais certos.</p> <p>Na <b>terça feira</b> comecei por limpar o espaço 3, aspirar e arrumar o respetivo material. Quando começaram os treinos estive com o escalão “Tg Rapazes” onde o treino dos pequenos ginastas seria de praticarem os respetivos saltos e elementos gímnicos. Eu estive presente na ajuda do mortal à frente, juntamente com a professora Carolina. Seguidamente fomos para o outro escalão “Ayan”, e o treino baseou se em treinar o esquema para apresentar no próximo domingo. De seguida, estive a ajudar as ginastas no seu treino extra, a minha função era ajuda las no pino de cabeça. Por fim, arrumei o espaço e os materiais nos respetivos sítios.</p> <p>Na <b>quarta feira</b> para a escola de educação. Quando cheguei a minha função juntamente com a minha colega Joana Rosa, foi montar os</p>	



praticáveis enquanto esperávamos a chegada da professora e treinadora Margarida Gonçalves.

Quando a treinadora chegou, e as ginastas do escalão “ Endag”, começamos o treino com um jogo dinâmico que consistiu em jogo da apanhada e corrente. Seguidamente ao aquecimento, os ginastas foram treinar o seu esquema final para ser apresentado no próximo domingo.

Quando este treino estava a meio, chegou o seguinte escalão “Zulu”, que o objetivo era treinarem as coreografias em conjunto, para treinarem a saída e entrada, bem como os tempos da música. Contudo, o primeiro escalão acabou a hora de treino, e ficamos só com os “Zulu”, a acabar de treinar o esquema dos mesmos. Por fim, arrumamos os praticáveis e os respetivos materiais.

Na **quinta feira** começamos o dia pelas 9 da manhã, pelo motivo que iríamos elaborar uma atividade com 7 idosos da Santa Casa da Misericórdia, juntamente com 7 crianças com deficiência da escola da Afonso Paiva.

Montamos, portanto, os circuitos e os jogos, e, entretanto, as crianças chegaram. Começamos a apresentarmos nos e a tentar interagir com as mesmas, visto que teriam deficiência a nossa atenção e o nosso cuidado teria que ser o dobro. Quando chegaram os idosos começamos, portanto, as atividades. A primeiro que seria de aquecimento, consistiu em treinar a distinção de cores. Colocámos a piscina de bolas no meio, e com arcos que coincidem com a mesma cor que as bolas, o objetivo do jogo seria colocar as bolas da mesma cor nos arcos de igualmente cor. Com o próximo exercício montado já por mim, e pela minha colega Joana Rosa fomos para o circuito que consistiu em treinar o equilíbrio, a percepção de espaço, altura e dinamismo. Quando a atividade terminou que durou praticamente 1 hora, realizamos as despedidas e ajudamos tanto os idosos como as crianças a calçarem se e a vestirem se.

Da parte da tarde iniciamos com o grupo de meninas da APPACDM, onde estivemos a treinar uma nova dança, e tive a oportunidade de dançar com as mesmas. Utilizamos portanto a fita de dança no qual foi bastante complicado para as ginastas visto que têm diversas

	<p>deficiências, mas com a nossa ajuda foram conseguindo evoluir a sua performance.</p> <p>Seguidamente, fomos para o escalão “Akin”, onde consistiu em treinar mais uma vez o esquema para a apresentação na competição do próximo domingo. Por fim estive presente no treino geral dos ginastas “Núbia” e “Dakarai” e treinadores que consistiu novamente em aperfeiçoar o esquema para o domingo.</p> <p>No <b>domingo</b>, dia da competição Gym For Live Territorial, comecei o dia por estar às 08:30 da manhã no pavilhão municipal de Castelo Branco onde a minha primeira função seria encaminhar os ginastas juntamente com os pais para a porta correta de entrada. Seguidamente fui ajudar as diversas ginastas a fazer os penteados supostos para a dança. E fiquei, portanto, apenas a vigiar alguns pequenos ginastas para que se dispersassem longe de nós. Tive a oportunidade de visualizar todas as danças feitas da Zakigym, e de estar perto de cada um dos ginastas. Por fim quando acabaram as apresentações das danças, encaminhamos os ginastas com os pais, limpamos o espaço do pavilhão.</p> <p>Treinadores e professores dirigimos nos para a Zakigim, para almoçarmos em conjunto.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<p>A afinidade e amizade que os ginastas têm para comigo.</p> <p>A oportunidade e a liberdade que nos deram de eu e a minha colega Joana termos realizado o plano de treino para os idosos e as crianças com deficiência.</p> <p>A confiança que os professores   treinadores têm em mim.</p>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<p>A confiança em mim mesma.</p> <p>Não ter medo de errar.</p>

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 6</b>	<b>Semana:</b> 18 a 21 de março	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei com o escalão “Zakininos”. Este treino começou com uma breve conversa com as pequenas ginastas sobre a competição do domingo passado. Os aspetos que correram bem e os que correram menos bem. Iniciamos, portanto, o treino em si, com o aquecimento, onde fizemos alguns jogos dinâmicos, como os ginastas são pequenos, os jogos têm que ser atrativos e divertidos, senão estes não teriam vontade de ir e perderiam o gosto.</p> <p>Após o aquecimento, eu, a professora Mariana e a professora Carolina montamos o chamado parque, que consiste em vários materiais de ginástica nos praticáveis e depois os pequenos ginastas passam por todos os materiais realizando os diversos elementos gímnicos supostos. Eu fiquei na ajuda do rolamento atrás.</p> <p>Quando este treino terminou, no mesmo espaço chegou o escalão “Zulu”, mais uma vez, começamos com uma breve conversa entre todos sobre a competição GYM For Life Territorial. Já no aquecimento, realizou se o jogo da corrente entre todos. Seguidamente, os ginastas fizeram um treino de força e flexibilidade. Eu tive a função de corrigi los, e ajuda los.</p> <p>Por fim, quando este treino terminou, fui para o escalão da “Núbia”, onde tive apenas a função de observar as ginastas e corrigi las quando fosse necessário.</p> <p>Na <b>terça feira</b> comecei por limpar o espaço 2, aspirar, e limpar os papeis que se encontravam no chão. Da mesma forma, eu e a minha colega Joana, trocamos os lixos das casas de banho, e os dos 3 espaços, e fomos levar aos ecopontos.</p> <p>Depois desta tarefa, começaram os treinos, e fui para o treino do escalão “TG rapazes”, o treino seria de treinar os diversos saltos e elementos gímnicos aprendidos. Eu fiquei na ajuda do flik com ajuda do Boulder bag. Quando terminou, mudei me para o espaço 2, onde fiquei com o escalão “Ayan”. Inicialmente, a professora Carolina e a</p>	



professora Mariana, fizeram uma breve conversa com as ginastas sobre a competição realizada no passado domingo. Sobre os aspetos bons e os menos bons. Após esta conversa, começou o treino, que foi de flexibilidade. As ginastas estiveram a treinar a sua flexibilidade. Por fim, eu e as professoras montamos um circuito, para mais uma vez as mesmas treinarem a sua flexibilidade e alguns elementos gímnicos. Eu fiquei na ajuda do ângulo nas mãozotas mais altas.

Depois deste treino terminou, troquei mais uma vez de espaço, e dirigi me para o espaço 3, onde fiquei com o mesmo escalão, mas apenas com algumas ginastas que têm, este treino extra. Neste treino estiveram a treinar e a melhorar alguns elementos gímnicos, e a treinarem força de pernas. Eu e a minha colega Joana Rosa, ficamos a ajuda las na impulsão do flik. Por fim arrumamos o material nos espaços e sítios corretos.

Na **quarta feira** de manhã, eu e a minha colega Joana Rosa, pelas 09:30, dirigimos nos para o Infantário Obra de Santa Zita. Onde estivemos com 3 grupos de crianças | bebés. Os treinos foram muito idênticos. Começamos sempre por fazer um pequeno aquecimento, onde os pequenos imitavam alguns animais de um lado para o outro. De seguida, os pequenos e a pares, sentados no chão, tinham que mandar a bola um para o outro. Depois, com 4 arcos de cores diferentes no chão, e várias bolas espalhadas pelo chão, os pequenos teriam que coincidir as cores das bolas nos arcos corretamente. Por fim, montamos um miniparque, constituído por um colchão onde realizavam cambalhotas, uma corda no chão para passarem com os pés por cima, arcos no chão para saltarem para dentro, cadeiras em fila, para com a nossa ajuda, irem andando em cima delas, uma mesa, para passarem por baixo a rastejarem e por fim, uns blocos no chão para saltarem de um lado para o outro. Eu tive a oportunidade de estar a ajuda los nas cadeiras e nos blocos, e de realizar os jogos com os mesmos.

Na parte da tarde, eu e a minha colega Joana Rosa, começamos por guardar o material novo que tinha chegado, bem como, arrumar e organizar alguns armários do gabinete de treinadores. Seguidamente fomos para a Escola de Educação, ajudar no treino de 2 escalões.



O primeiro escalão foi “Endag”, e a professora Margarida ensinou novos elementos gímnicos aos ginastas. Depois montamos um circuito, onde os mesmo treinavam os novos elementos, e treinavam outros que já sabiam. O seguinte escalão, com o nome “Zulu”, o treino foi bastante parecido, porem os elementos gímnicos que foram ensinados, foram diferentes, visto que muitos destes ginastas deste escalão, têm mais dificuldade que os anteriores. Portanto os treinos têm que ser adaptados de acordo com as capacidades dos ginastas de cada escalão. Em ambos os escalões, a minha função foi observar e ajudar a fazer a roda e a rodada, bem como ajuda los a executar os novos elementos gímnicos.

Por fim, arrumamos os materiais do ginásio da Escola Superior de Educação.

Na **quinta feira**, quando cheguei à Zakigym, comecei por arranjar um material que estava danificado. Por sua vez, eu e a colega Joana Rosa, ajudamos a professora Margarida Gonçalves a realizar o plano de treino do treino que se iria realizar mais tarde em Vila Velha de Rodão. Antes disso, tive presente ainda na Zakigim, no treino das meninas da APPACDM, onde mais uma vez tive a oportunidade de fazer a coreografia com as ginastas. Treinamos 2 danças, uma delas com a fita, e outra com as massas. Quando terminou o treino, eu, a minha colega Joana Rosa, e a professora Margarida, dirigimos nos para o Agrupamento de Escolas de Vila Velha de Rodão, mais precisamente para o pavilhão. Por ser o primeiro treino, tivemos que adaptar os exercícios e os jogos, visto que as classes de idades variavam até aos 20 anos. Inicialmente o professor responsável pelos alunos, fez uma breve apresentação, e de seguida apresentou nos aos alunos e pais que estavam presentes. Com o iniciar do treino em si, começamos por um jogo básico de aquecimento, onde teriam que atravessar metade do campo do pavilhão a fazer os animais que a professora ordenava e demonstrava. Seguidamente, para a professora poder avaliar as capacidades dos ginastas e poder fazer eventualmente a divisão de classes, espalhamos os ginastas pelo campo, onde a professora fazia diversos elementos gímnicos e os ginastas faziam igual. Por fim, montamos um circuito com colchões, polímetros, arcos, cordas, bancos suecos e planos inclinados, para os ginastas realizarem rolamentos à frente, avião, praticarem o

	<p>equilíbrio e terem noção de uma altura maior, e por sua vez se divertirem também.</p> <p>Contudo, arrumamos o material utilizado e a professora Margarida, dividiu então os alunos pelas devidas classes de idade, e pelas capacidades de cada um.</p> <p>Na sexta feira comecei com o escalão “TG intermédio”, onde os ginastas estiveram a treinar os diversos saltos e elementos gímnicos. Antes disso, tiveram o aquecimento, que foi um jogo nomeado por “quem manda”, onde os pequenos estavam em equipas e tinham que imitar o que o chefe de cada equipa fazia. Já no treino, eu tive a função de ajuda los no flick, com ajuda do bolderbag. No seguinte treino, estive com o escalão “Zuri”. No começo do treino a professora Marisa Laranjo, mostrou às ginastas o vídeo da competição do domingo passado, e vou falando dos aspetos bons e dos menos bons, bem como aspetos e partes do esquema que quer mudar, sempre a opinião das ginastas. Seguidamente as ginastas foram treinar a sua flexibilidade, realizando vários elementos gímnicos. Com a minha ajuda, da minha colega Joana Rosa e da professora Margarida Gonçalves, as ginastas tiveram também a treinar os saltos de aprendizagem nas estafas nas estafas, de modo a perderem o medo, e a aperfeiçoarem as suas técnicas. Por fim, de modo a se divertirem um pouco, as ginastas tiveram a oportunidade de vir para o espaço 1, realizar o que estas quisessem.</p> <p>No <b>sábado</b>, dirigi me para a Zakigym pelas 7 da manhã, para ir para Lisboa para a competição “Open Trampoline Mágico”. Quando chegamos a Lisboa, fomos para o pavilhão onde se iria realizar a competição e fomos todos para as bancadas da parte dos ginastas (ginastas). As minhas funções foram estar junto deles, leva los à casa de banho e ajuda los a vestir.</p> <p>Tive a grande oportunidade de passar a manhã toda junto dos ginastas, e lidar com a ansiedade e nervosismo dos mesmos.</p> <p>Contudo foi um dia muito divertido, mas também com muita responsabilidade.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	- O afeto que os ginastas têm por mim.





	- Os conhecimentos que estou a obter, e ter a oportunidade de os colocar em prática.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	- O meu receio de fazer algumas coisas. - Medo de errar.
<b>Observações:</b>	

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 7</b>	<b>Semana:</b> 25 a 28 de março	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por limpar os espaços existentes. Quando iniciaram os treinos, eu tive um pouco em cada um dos escalões e treinos. As minhas funções foram variadas, desde a observar os ginastas a fazerem os elementos gímnicos e a corrigi los, ajudar na impulsão do flick, ajudar os ginastas a colocarem o cinto para irem treinar para a cama elástica, e ajuda los a fazer roda sem mãos. No final, arrumei o material com os professores.</p> <p>Na <b>terça feira</b>, pelas 10 da manhã, cheguei à zakigym para vir ajudar a professora Margarida Gonçalves e o professor João Poejo a dar um treino para as crianças das férias desportivas do “Benny Park”. O treino em si, era mais para se divertirem e terem um dia diferente. O aquecimento foi, portanto, um jogo de “corridas dos animais”, onde os ginastas faziam representavam vários animais e tinham que ir apanhar   tocar nos colegas. Seguidamente os ginastas tiveram a oportunidade de experimentar um pouco de cada dos materiais existente nos vários espaços. Foram para a parede de escalada, para os trampolins, o tumblin, a fast, e a cama elástica. Os exercícios eram básicos, desde salto em extensão, saltar para atras ate à cambalhota. Como a maioria dos pequenos nunca tinham tido contacto com a ginástica, os exercícios tinham que ser básicos e de modo a que não houvesse risco de se magoarem. As minhas funções foram ficar no trampolim a ajuda los a saltar para conseguirem fazer a cambalhota, e fiquei também a observa los para ver se ninguém caia ou se magoava. Por fim fizemos as despedidas e arrumamos o material.</p> <p>Da parte da tarde, fui para a Zakigym, onde a minha primeira função, com a minha colega Joana Rosa e a professora Margarida dirigimos-mos á Zakisport para organizar a salão e limpar. Quando se iniciou os treinos estive primeiro com o escalão “Tg rapares” onde inicialmente ajudei no aquecimento com corridas no tumbling, de seguida na parte principal do treino dei auxílio os ginastas a realizarem rodada e também o mortal á frente. De seguida estive</p>	



com o escalão “Ayan” inicialmente ajudei as ginastas no aquecimento a realizarem alguns elementos gímnicos, seguidamente as mesmas estiveram a treinar a coreografia com algumas alterações que a professora Carolina pedia, a minha função foi estar a observar e ajudar nos alinhamentos, contudo nos últimos 15 minutos estivemos com as ginastas nos aparelhos, a minha função foi ajudar as ginasta a realizarem o mortal á frente e fazer correções nos altos de extensão, engrupado e encarpado. Por fim estive com o mesmo escalão por algumas das ginastas terem treino extra, nesse treino as ginastas continuaram com as mesmas estações acrescentado treino de força no circuito. A minha função foi a mesma do treino anterior, no fim do treino arrumei o material usado.

Na **quarta-feira**, de manhã, eu e a minha colega Joana Rosa, pelas 09:30, dirigimo-nos para o infantário Obra de Santa Zita. Onde estivemos com 3 grupos de crianças/bebés. Os treinos foram muito idênticos. Começamos sempre por fazer um pequeno aquecimento, onde os pequenos imitavam alguns animais de um lado para o outro. Depois, com 4 arcos de cores diferentes no chão, e várias bolas espalhadas pelo chão, os pequenos teriam de coincidir as cores das bolas com as cores dos arcos. Por fim, montamos um miniparque, constituído por um plano inclinado onde realizavam cambalhotas, uma corda no chão para passarem com os pés por cima, arcos no chão para saltarem para dentro de pés juntos, outra corda para saltarem de um lado para outro de pés juntos, um colchão para reboarem e por fim, uns blocos no chão para saltarem de um lado para o outro. A minha função durante o primeiro treino foi ajudar a saltarem com os pés juntos nos arcos, na segunda turma estive a ajudar os alunos a realizarem rolamento á frente e na terceira turma ajudei os alunos a realizarem a rebolar no plano inclinado e a descer. Por fim ajudei os professores e a minha colega Joana Rosa arrumar o material usado.

Da parte da tarde, comecei por ajudar a professor Margarida a preparar o salão da zakisport para receber autorizações da Cáceres. Depois dirigi-me com a minha colega Joana para a Escola Superior de Educação para ajudar nos treinos. Comecei com o escalão “Endag” no início ajudei a professora Margarida a fazer avaliação mensal, de seguida no treino principal as ginastas estiveram a

	<p>treinar a coreografia e flexibilidade, no final a professora Margarida ensinou aos ginastas um elemento gímnicco novo “Pino Mochila”, dei auxílio aos ginastas para conseguirem realizar. No treino seguinte estive com o escalão “Zulu” onde os ginastas começaram com um treino de flexibilidade, depois treinaram um pouco a coreografia, seguidamente a professora Margarida ensinou aos ginastas um elemento gímnicco novo “Pino Praia”, a minha função foi ajudar os ginastas a equilibrarem-se para realizarem o elemento. Nos últimos 15 minutos a professora montou um circuito para os mesmos, nesse circuito estive presente em 2 sítios. Estive presente no trampolim onde os ginastas realizarem saltos de extensão e também nas paralelas onde os ginastas tinham de realizar a bolinha. Por fim eu, a minha colega Joana Rosa e os ginastas desmontamos os praticáveis e guardamos o material usado.</p> <p>Na <b>quinta-feira</b>, dirigimos-mos para o agrupamento de Escolas de vila velha de Rodão. Comecei por ir buscar o material que iria ser usado para os treinos. Começamos com o escalão “Teletubbies” onde estive presente ajudar os ginastas a realizarem os jogos de aquecimento, na parte principal foi montado um circuito, nesse circuito a minha função foi ajudar os ginastas a realizarem rolamento à frente e atrás e dar alguns feedbacks aos mesmos. No treino seguinte estive com o escalão “Smurfs” inicialmente os ginastas tiveram um treino de flexibilidade e dei apoio aos mesmos, na parte principal houve um circuito e nele estive na estação do rolamento atrás e dei ajuda aos ginastas. No final do treino arrumei o material que foi usado.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</li><li>- A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</li><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li><li>- A minha comunicação perante os treinadores e professores.</li></ul>



<b>Observações:</b>	
---------------------	--



## Reflexões semanais do mês de abril

### Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 8</b>	<b>Semana:</b> 6 de abril (sábado)	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Pelas 09:55, eu e a minha colega Joana Rosa já nos encontrávamos na Zakigym, onde iríamos para Cáceres, Espanha, para uma competição com algumas classes.</p> <p>Inicialmente, os professores foram fazendo a chamada de todos os ginastas e dividimos nos pelos 2 autocarros. Durante a viagem, estive com as ginastas a jogarmos alguns jogos e a divertirmos nos para que o tempo da viagem passasse mais rápido.</p> <p>A meio da viagem fizemos uma paragem onde serviu para comermos e levamos os pequenos à casa de banho.</p> <p>Retornamos a viagem e quando chegamos fomos todos para junto do local onde seria a competição para todos nós irmos almoçar.</p> <p>Durante o resto da tarde, tive sempre a oportunidade de ver todas as coreografias dos ginastas e da mesma forma estar junto deles a apoiar los.</p> <p>As minhas funções baseavam se em levar os pequenos à casa de banho para se vestirem, e tomar conta dos mesmos devido ao espaço ser grande para que nenhum se perdesse.</p> <p>Por fim, retornamos todos para o autocarro e voltamos para a Zakigym em Castelo Branco.</p>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>	



	- A minha comunicação perante os treinadores e professores.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	- O meu medo de errar.  - Receio de dar a minha opinião.
<b>Observações:</b>	<b>Só estive presente esta semana, apenas no dia 6 (sábado), pois foram as férias da Zakigym (desde dia 1 até ao dia 5)</b>





## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 9</b>	<b>Semana:</b> 8 a 11 de abril	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na segunda feira comecei com a limpeza e arrumação dos espaços.</p> <p>Quando se iniciaram os treinos, comecei com o escalão “Zakininos” o aquecimento consistiu em fazerem apanhada dos animais. De seguida na parte principal foi criado um circuito para os ginastas, nesse circuito a minha função foia ajudá-los a realizarem rolamento á frente e atrás, no fim do treino arrumei o material usado. No segundo treino estive com o escalão “Zulu” os ginastas começaram por realizar no aquecimento o jogo da muralha e de seguida fizeram um treino de flexibilidade a minha função foi ajudá-los nos elementos, quase no final do treino os alunos foram para outro espaço, nesse espaço os ginastas tiveram a oportunidade de usar o minitrampolim, tambling e fest. A minha função foi ajudar os ginastas a realizarem rodadas ou rodas na fest. No terceiro treino estive com o escalão “Shaka”, os ginastas estiveram a realizar treino de força, por fim estive a ajudar os ginastas a realizarem estafas.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, comecei por ajudar a professora Margarida a organizar documentação. Quando se iniciou os treinos comecei com o escalão “Tg Rapazes” no início do treino ajudei os ginastas no treino de flexibilidade, na parte principal estive no minitrampolim com o Boulder back onde os ginastas tinham de realizar o flick. No segundo treino estive com o escalão “Ayan” durante o treino estive a ajudar as ginastas a realizar o pino enrola e dando alguns feedbacks algumas. De seguida arrumei o material usado e fui para outro espaço com as ginastas que tinham o treino extra. Ajudei a montar o primeiro circuito de força. A minha função foi ajudar a colocar os pesos nos tornozelos das ginastas e ajudar a realizar o exercício. No fim do treino arrumei o material usado.</p> <p>Na <b>quarta feira</b> pelas 08:30 da manhã, eu e a minha colega Joana Rosa já nos encontrávamos na Zakigym para irmos com a professora Margarida Gonçalves para Vila Velha de Rodão, para o agrupamento de escolas. Nesse dia seria o dia da Saúde, então a direção da escola organizou um conjunto de atividades para todos os alunos e todas</p>	

as turmas. Uma das atividades era relacionada com desporto, e foi por isso que tivemos presente. Ao chegar à escola começamos por montar um circuito único com vários materiais para realizar os vários exercícios e elementos gímnicos.

O circuito consistiu em fazer rolamentos atrás e à frente com o plano inclinado, pino enrola com apoio do pelintro, roda e rodada, saltos em extensão, piruetas e meias piruetas no mini tumbling, avião e equilíbrio no mini-mini tumbling, e salto em extensão, e rolamento saltado no trampolim. A organização dos alunos, foi feita pela divisão de cada turma em 2, onde metade da turma estava connosco no circuito entre 10 a 15 minutos, e a outra metade estariam a fazer uma outra atividade da escola. Contudo ao todo foi por volta de 15 turmas que passaram pela nossa atividade.

A minha função baseou se nos apoios aos rolamentos à frente e atrás, bem como no pino enrola, e observar a realização dos exercícios dos alunos, para que ninguém se magoasse.

Pelas 14:30 retornamos para a Zakigym, onde começamos por organizar os espaços sempre com ajuda e apoio da professora Margarida Gonçalves, e organizamos a sala de treinadores.

Mais tarde, dirigimos nos para a Escola Superior de educação onde estivemos presentes nos 2 escalões - “Zulu” e “Engag”.

Os treinos foram bastante idênticos, realizando um circuito de treino de força, fazendo flexões, agachamentos, “peso morto” no banco sueco, montanha nos steps, e a realização de pino de vários segundos com apoio da parede e pino enrola. No fim de cada treino, os ginastas tiveram oportunidade de descontrair um pouco na cama elástica, e nas paralelas.

Na **quinta feira** começamos o treino com as meninas da APPACDM, inicialmente começamos por fazer o jogo dos animais e de seguida começamos a realizar uma nova coreografia com bola rítmica. A minha função ajudar a realizarem alguns passos e também ver alguns erros. Quando terminou o treino dirigimos-nos ao agrupamento de Vila Velha de Rodão. Quando chegamos eu e a minha colega Marisa fomos buscar o material que era necessário e montamos um circuito para o primeiro escalão que iríamos ter que foi os “Teletubbies”. Durante o circuito a minha função foi ajudar os

	<p>ginastas realizar o rolamento atrás, durante o exercício estive que adaptar para 2 meninas que tinham medo então pedi para realizarem a bolinha. No segundo treino estive com o escalão “Smurfs” inicialmente fui montar 3 estações com a minha colega Marisa. De seguida ajudei os ginastas no treino de flexibilidade. Na parte principal o escalão foi dividido para as 3 estações. Eu fiquei na estação 3, nessa estação a minha função foi ajudar a realizar o pino de cabeça e a realizarem o rolamento atrás e a frente com membros inferiores afastados. No final do treino arrumei o material que foi usado com ajuda da minha colega Joana Rosa e com os ginastas.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</li><li>- A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</li><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li><li>- A minha comunicação perante os treinadores e professores.</li></ul>
<b>Observações:</b>	



## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 10</b>	<b>Semana:</b> 15 a 18 de abril	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p><b>Na segunda feira</b>, o primeiro escalão em que estive presente foi os “zaquininhos”. Este treino consistiu inicialmente num aquecimento de jogos dinâmicos como as escondidas e as apanhadas. De seguida, construí um circuito de acordo com as indicações da professora Carolina.</p> <p>Ao acabar de construir o circuito, os ginastas começaram a realizá-lo com as nossas ajudas. A minha função foi ajudar a realizar o rolamento atrás e ajudar nas estafas.</p> <p>Quando este treino acabou, dirigi-me para o espaço 1, onde estive com o escalão TG intermédio. Este treino serviu para treinar a flexibilidade, e os diversos saltos. Eu tive a função de ajudar no salto mortal com trampolim, e flick com ajuda do boulderbak.</p> <p>Por fim, tive a oportunidade de visualizar o esquema que é feito em conjunto com os ginastas e com os treinadores.</p> <p>Na <b>quarta feira</b> comecei por ajudar a professora Margarida a organizar alguns documentos. De seguida dirigimo-nos para a Escola Superior de Educação para dar os respetivos treinos. Quando cheguei estive a montar os praticáveis com a minha colega Joana Rosa e com a professora Margarida Gonçalves. Inicialmente começamos com o escalão “Endag”, onde os ginastas começaram por fazer um jogo dinâmico no aquecimento e de seguida aprenderam novos elementos gímnicos tais como, pirueta, 1/2 pirueta, rolamento atrás e à frente com membros inferiores afastados. Na parte principal do treino foi montado 3 estações para os ginastas. Estive presente na estação número 1 e nela a minha função era ajudar os pequenos a realizar o rolamento atrás com membros inferiores afastados. No treino seguinte estive com o escalão “Zulu”, onde o treino foi muito idêntico ao anterior, apenas com diferenças de elementos que temos sempre que adaptar de acordo com as competências dos pequenos ginastas. A minha função foi ajudar os ginastas a subir e descer da cama elástica e avaliar</p>	

	<p>alguns saltos como extensão, engrupado e encarpado. No fim do treino arrumei o material usado durante os treinos.</p> <p>Na quinta feira comecei com o treino das meninas da APPACDM, e tive novamente a oportunidade de realizar o esquema junto com elas, e verificar se as mesmas executavam os passos corretamente.</p> <p>Seguidamente, fui para o espaço 2, onde estive com o escalão “AKIN”, com o professor João Alves. O treino baseou se em treinar a flexibilidade, aperfeiçoar e melhorar alguns saltos dos ginastas. Eu tive a função de ajudar na percursão da bananinha. E seguidamente, a verificar se os ginastas faziam alguns elementos gímnicos.</p> <p>Por fim tive a oportunidade de estar na classe dos veteranos, que são os pais e mães de alguns dos ginastas. O treino foi dividido por 3 estações, fazendo flexões, agachamentos, corrida, launges, prancha, etc. E eu tive a oportunidade de fazer o treino junto com os pais.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</li><li>- A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</li><li>- A confiança que os(as) ginastas têm em mim.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li><li>- A minha comunicação perante os treinadores e professores.</li></ul>
<b>Observações:</b>	<p>Na terça feira foi feriado, e não tive estágio.</p>

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 11</b>	<b>Semana:</b> 22 a 27 de abril	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> estive com o escalão “Dakarai”, este escalão teve 3 horas de treino, desde as 18 até as 21. Portanto o treino foi bastante variado e dividido pelas 3 horas. Na primeira hora, os ginastas treinaram a sua flexibilidade com um pequeno aquecimento do mesmo. De seguida depois de o material estar montado nos respetivos locais para os ginastas poderem utilizar para o seu treino, os ginastas foram treinar os diversos saltos e a rodada com e sem mãos, a minha função foi ajuda los na rodada, e verificar os seus erros de execução.</p> <p>Na segunda hora, os ginastas continuaram comigo nas rodadas, mas agora seria apenas rodada sem mãos, e realizaram e praticaram também mortal à frente, rodas, flicks na fest e queda facial com o polímetro. Realizaram também uma sequência de elementos gímnicos que estão presentes no esquema que eles fazem em conjunto com outras classes.</p> <p>Na terceira e última hora, todas as classes presentes, juntaram se no espaço 2, onde treinaram o esquema em conjunto com os treinadores e professores. Eu e a minha colega joana tivemos a oportunidade de estarmos presentes e de visualizar o mesmo.</p> <p>Na <b>terça feira</b>, quando cheguei à Zakigym, comecei por ajudar o Professor Bruno Taborda no treino extra dos seus ginastas. Foi construído um pequeno circuito, de rodada, mortal atras, e flick na fast. Eu tive a oportunidade de apoia los na rodada. Seguidamente, arrumei o material utilizado e troquei de espaço, para o espaço 3.</p> <p>No espaço 3, começou o treino do “zaquininhos”, o aquecimento foi constituído por corrida dos animais, e um jogo de apanhar o balão. Seguidamente, com a ajuda de todas as treinadoras e estagiárias presentes, montamos um circuito bastante dinâmico e divertido para os pequenos. Consistia em arcos para eles saltarem, corda para saltarem de um lado para o outro, cones com tubos para saltarem para cima e passarem por baixo, colchoes em forma de escorrega,</p>	



saltos na cama elástica, cilindro para eles treinarem as rodas e o plano inclinado para treinarem os rolamentos atrás e à frente. Eu tive a função de ajudar os pequenos a subirem para a cama elástica e de verificar que nenhum dos mesmos se magoava ou caía. No fim, voltamos a arrumar o material e entregamos os pequenos aos pais. Logo de seguida e no mesmo espaço chegou o escalão “Endag”. No aquecimento foi realizado um jogo de grupos, onde teriam que apanhar as colegas em círculo. De seguida, as ginastas foram treinar a sua flexibilidade, treinando a espargata dos dois sentidos e frontal, pino enrola, e ponte sem mãos. Aprenderam também um novo elemento gímnico, “pino cobra”. Eu tive a função de as ajudar a fazer os vários elementos e corriji las.

Por fim, na última hora, tive a oportunidade de estar presente no escalão “Ayan”, e de visualizar o treino das ginásticas.

Na quarta feira dirigi me para a Escola Superior de Educação e quando cheguei eu e a minha colega Joana Rosa montámos os praticáveis. De seguida, as meninas do primeiro escalão “Endag”, foram chegando e começamos com o aquecimento. Foi efetuado um pequeno jogo, para que as mesmas aquecessem corretamente para o respetivo treino. De seguida ao aquecimento, as ginastas foram treinar a flexibilidade fazendo os vários elementos gímnicos para depois ir treinar o esquema. A minha função foi ajuda las a aprender os novos passos para a coreografia e corriji las. Quando este treino acabou, chegou de seguida os ginastas da classe “Zulu”, o treino foi bastante diferente no dia devido à falta de ginastas no treino. Realizamos um jogo bastante divertido, nomeado de “Batalha”, onde tive a oportunidade de participar, por fim, os ginastas tiveram oportunidade de fazer saltos à escolha no minitrampolim, saltarem na cama elástica, subir para as traves simétricas e para as traves assimétricas e ainda tinham que realizar junto de mim, uma sequência de rolamentos atrás com membros inferiores em extensão, e rodas.

Quando terminou, entregamos os ginastas aos pais e arrumamos os praticáveis.

Na **quinta feira**, sendo o dia da competição GYM for life, dirigi me para Lisboa, Odivelas. Pelas 14:00 da tarde, já me encontrava no



recinto da Zakigym, onde tive a função de verificar o material que era necessário levar.

Quando cheguei a Lisboa com os ginastas, com os treinadores, e com a minha colega Joana Rosa, a minha função foi acompanhar a classe “Shaka”. Durante o dia a minha função foi sempre a mesma, levar os pequenos à casa de banho, ajudá los a vestir e estar sempre atenta aos mesmos. Tive a oportunidade novamente de ver os esquemas e coreografias de todas as equipas de Portugal que estiveram presentes no dia, mas mais importante foi poder estar ao lado dos nossos ginastas.

No final do dia, encaminhamos todos de volta para o transporte de regresso, e fizemos a viagem para a Zakigym, que por sinal foi uma viagem bastante divertida junto com os pequenos ginastas.

Quando chegamos, entregamos os pequenos aos respetivos pais e responsáveis.

No fim, todos os treinadores e estagiários que estiveram presentes no dia, ficamos na sala de treinadores a falar sobre o dia, e sobre os aspetos bons e menos bons.

Na **sexta feira**, quando cheguei à Zakigym, eu e a minha colega Joana Rosa, começamos por limpar os espaços existentes, incluindo as casas de banho, os corredores e a sala de treinadores. Quando terminamos, a professora Margarida Gonçalves chegou, fomos diretas para Vila Velha dar o respetivo treino, que normalmente seria na quinta, mas tendo em conta o feriado, foi adiado para sexta.

Ao chegar, começamos logo a montar o circuito e dar entregar o material necessário à professora Margarida enquanto a mesma, começava com o aquecimento. O aquecimento consistiu num jogo de memória, onde os ginastas tinham que decorar a cor da bola, e o que tinham que realizar tendo em conta a cor da bola, exemplo: Bola azul – bananinha, Bola vermelha – avião.

De seguida, os ginastas foram treinar a sua flexibilidade, fazendo a espargata, ponte, folha, angulo, sempre com a nossa ajuda e verificação de erros.

Já no circuito, os ginastas tinham vários exercícios para realizar, sendo eles, a roda com e sem ajuda, os rolamentos atrás e à frente, saltar por cima e rastejar por baixo, das alturas dos cones, andar dentro do túnel e fazer o avião com as duas pernas em cima do banco sueco. Para terminar este treino, ainda fizemos algumas figuras com os pequenos ginastas, e por sua vez fomos treinar algumas estafas com os mesmos, eu tive a função de os ajudar a subir para o polímetro e de os segurar nas respetivas estafas.

Quando a seguinte classe chegou, fui desmontar e arrumar o material do circuito anterior e começamos com o aquecimento. O aquecimento foi um jogo onde tive a oportunidade de fazer junto dos ginastas. Consistia em jogo de apanhadas em círculo a passar e a saltar por cima dos colegas. Logo após os ginastas realizaram um treino de flexibilidade, realizando os diversos tipos de espargata, ponte, folha, pés na cabeça entre outros. Seguidamente, fomos realizar algumas figuras com os pares e trios que a professora Margarida juntou. A minha função seria ajudar e segurar nomeadamente os volantes (ginasta que fica em cima do base, base é o ginasta que segura a volante). De seguida e por fim fomos então treinar as respetivas estafas.

Contudo arrumamos o material utilizado nos sítios devidos e seguimos viagem de retorno para a Zakigym.

No sábado mais um dia de competição igual a quinta feira passada, mudando apenas as classes dos ginastas, dirigi me para Lisboa, Odivelas. Pelas 11:00 da tarde, já me encontrava no recinto da Zakigym, onde tive a função de verificar o material que era necessário levar.

Quando cheguei a Lisboa com os ginastas, com os treinadores, e com a minha colega Joana Rosa, a minha função foi acompanhar a classe "Zuri", onde estive junto das ginastas, no aquecimento, troca de roupa até ao minuto da atuação das mesmas, bem como leva las de volta para as bancadas, para o sítio dos ginastas. Durante o dia a minha função foi sempre a mesma, levar os pequenos à casa de banho, ajudá los a vestir e estar sempre atenta aos mesmos. Tive a oportunidade novamente de ver os esquemas e coreografias de



	<p>todas as equipas de Portugal que estiveram presentes no dia, mas mais importante foi poder estar ao lado dos nossos ginastas.</p> <p>No final do dia, encaminhamos todos de volta para o transporte de regresso, e fizemos a viagem para a Zakigym, que por sinal foi uma viagem bastante divertida junto com os pequenos ginastas.</p> <p>Quando chegamos, entregamos os pequenos aos respetivos pais e responsáveis.</p> <p>No fim, todos os treinadores e estagiários que estiveram presentes no dia, ficamos na sala de treinadores a falar sobre o dia, e sobre os aspetos bons e menos bons.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O afeto e carinho que os ginastas têm por mim</li><li>- A confiança e amizade que os treinadores têm por mim.</li><li>- A liberdade que os treinadores me dão por colocar em prática os meus novos conhecimentos.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>
<b>Observações:</b>	



## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 12</b>	<b>Semana:</b> 29 de abril a 02 de maio	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por ajudar o professor Fábio e o Professor Bruno a arrumar o material de modo a que o professor Fábio conseguisse dar a sua aula dos alunos de primeiro ano de Ctesp de tecnologias.</p> <p>Mais tarde, dirigi me para o espaço 1, onde fiquei com a classe “Tg inicial”, onde começou com um aquecimento de flexibilidade, onde eu teria que verificar se estavam corretamente bem posicionados e a fazer corretamente os elementos de flexibilidade. Seguidamente começamos por montar um circuito com o trampolim, fast, e o tumbling. Eu tive a função de verificar as ginastas no fast, para que as mesmas não caíssem nem se magoassem.</p> <p>Quando este treino terminou, mudei de espaço, para o 3, onde fiquei com os ginastas da classe “Zulu”. Começamos com um jogo de aquecimento de apanhadas para corrente e depois, os ginastas treinaram a flexibilidade, fazendo as espargatas, pontes e folha.</p> <p>Continuamente, montamos então um circuito com o plano inclinado para realizar o rolamento atrás com membros inferiores em extensão, outro plano inclinado de maior dimensão para realizar a roda, pino de cabeça com ajuda, mãozotas de vários tamanhos, para realizar o ângulo e a bolinha, boulderbak para realizar flick com ajuda, e por fim, a cama elástica para os ginastas realizarem os diversos saltos. Eu tive a função de os ajudar no rolamento atrás com membros inferiores em extensão. Por fim, os ginastas ainda realizaram um pequeno treino de força, apenas com flexões e dorsais. Os ginastas alongaram e foram entregues aos pais e responsáveis.</p> <p>A última hora os ginastas tiveram um pequeno castigo, onde teriam que realizar um treino de força. Onde poderiam escolher, agachamentos, flexões, dorsais entre outros. Eu tive a oportunidade de estar junto deles e de realizar o respetivo treino junto a eles.</p>	

Na **terça-feira**, comecei com a classe “Núbia”, inicialmente as ginastas começaram com um aquecimento de flexibilidade, a minha função foi apenas verificar se tinham os membros esticados e se faziam corretamente os exercícios, de seguida na parte principal as ginastas começaram por fazer um circuito, a minha função foi estar no Boulderback enquanto as ginastas realizavam o flick e estar atenta alguns erros que as mesmas cometiam. Depois as ginastas foram para o tumbling grande e começaram a realizar o salto de mãos. A minha função foi observá-las e estar atenta alguns feedbacks que os professores Fábio e Ana davam. Quase no fim do treino as ginastas começaram a realizar as suas series de competição. Depois estive com o escalão “Ayan” as ginastas estiveram a realizar o esquema da classe e de seguida algumas das ginastas ficaram para realizarem o treino extra. No treino extra a minha função primeiramente foi ajudar a realizarem aranhas atrás e á frente de seguida a minha função foi ajudar a realizarem o pino enrola.

Na **quinta feira** comecei por ajudar o professor Bruno Taborda a montar o material para o treino extra dos seus ginastas, e de seguida estive a ajudar os mesmos nas rodadas.

De seguida, estive presente no treino da APPACDM, onde estivemos a avaliar as ginastas para as próximas desmonstrações, e a ajuda las a fazer os esquemas.

Pelas 17:30, eu e a minha colega Joana Rosa, e a professora Margarida Gonçalves dirigimos nos para Vila Velha de Rodão, para dar treino aos ginastas.

No primeiro treino estive com o escalão “Teletubbies”, enquanto a Professora Margarida dava o aquecimento aos pequenos ginastas comecei por montar o circuito com ajuda da minha colega Joana Rosa. Depois a professora Margarida deu 2 elementos gímnicos novos, a pirueta e o salto engrupado. A minha função foi ajudar os ginastas a realizarem os elementos. Os ginastas a seguir foram fazer o circuito e a minha função foi ajudar no salto engrupado e no ângulo nas mãozotas. No fim do treino arrumei o material usado. No treino seguinte estive com o escalão “Smurfs”, inicialmente fui buscar o material que seria usado. Depois ajudei os ginastas no treino de flexibilidade e no treino de força, a seguir os ginastas



	<p>começaram a realizar estafas, a minha função foi ajudar a realizar as mesmas. Quase no fim do treino foi montado 3 estações, onde os ginastas podiam escolher livremente onde iam. As minhas funções foi ajudar na estação onde tinham de realizar o pino de braços e colocar a barriga na parede e logo de seguida realizar rolamento á frente e nas mãozotas onde tinham de fazer o ângulo e subir para pino de braços. No fim do treino ajudei arrumar o material que foi usado e regresssei a Castelo Branco.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O afeto e carinho que os ginastas têm por mim</li><li>- A confiança e amizade que os treinadores têm por mim.</li><li>- A liberdade que os treinadores me dão por colocar em prática os meus novos conhecimentos.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>
<b>Observações:</b>	<p><b>Quarta feira foi feriado.</b></p>



## Reflexões semanais do mês de maio

### Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 13</b>	<b>Semana:</b> 06 a 09 de maio e 12 de maio	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por ajudar a limpar o espaço 2.</p> <p>Durante a tarde de treino, na segunda feira, fiquei apenas com uma classe, que tem 3 horas de treino. A classe é nomeada por “Dakarai”, e na primeira hora, os ginastas tiveram a ter um treino de saltos, no trampolim, e no tumbling, eu tive a função de os ajudar no trampolim a realizarem o mortal à frente, com a ajuda do monitor João Poejo. De seguida, mudamos de espaço para o 1, e montamos um circuito novamente, no tumbling, na fast, na cama elástica, e no trampolim, mais uma vez, eu e o monitor João Poejo, ficamos com a função de ajudar os ginastas, a realizarem a queda facial. Por fim, na última hora, os ginastas ainda realizaram um treino de força, com flexões, agachamentos com saltos, prancha e saltos.</p> <p>Contudo, arrumamos o material nos locais devidos.</p> <p>Na <b>terça feira</b> comecei por ajudar a limpar o espaço 3, e de seguida, como chegou o novo equipamento para o EuroGym, estive a ajudar a professora Margarida Gonçalves a organiza los e a colocar os nomes de quem pertence os mesmos.</p> <p>Quando começaram os treinos, juntei me com a classe “Kanonis”, e começamos o aquecimento com jogo dos animais bem como um pequeno jogo das apanhadas. De seguida, os pequeninos foram treinar o seu esquema para as próximas desmonstrações que serão realizadas brevemente. O esquema dos mesmo tem um pequeno circuito nomeado por parque, que a professora Mariana, com a ajuda dos restantes monitores e estagiários montamos. A minha função foi ajuda los na trave “mole”, a subi los e a ter atenção para não caírem.</p>	





Por fim, ajuda mos os pequenitos a calçarem se e entregamos aos pais.

Na seguinte hora, mudei me para o espaço 2, com a classe “Ayan”, onde iniciamos o treino com um aquecimento de apanhadas, e um treino de flexibilidade, de seguida as ginastas estiveram a treinar o seu esquema e eu tive a oportunidade de visualizar. Mais tarde, no treino extra da mesma classe, dirigimo nos para o espaço 1, onde realizamos um treino de saltos, no trampolim, fast, duplo trampolim e tumbling. Eu tive a função de as ajudar a fazer o rolamento à frente com salto no duplo trampolim. Depois de todas as ginastas passarem por todas as estações, trocamos o circuito. Onde os materiais utilizados seriam os mesmos, trocava apenas os exercícios nos mesmos. Eu tive a função de ficar novamente no duplo trampolim, porem ajudava as ginastas a realizarem o mortal à frente.

Por fim, arrumamos o material e entregamos as ginastas aos pais.

Na **quarta feira**, quando cheguei à Zakigym, eu e a minha colega Joana Rosa, fomos arranjar algum material que estava danificado. De seguida dirigimos nos para a Escola Superior de Educação.

Ao chegar ao ginásio da Escola Superior de Educação, eu e a minha colega Joana Rosa começamos por montar os praticáveis e receber as ginastas da primeira classe “Endag”.

Entretanto, a professora Margarida chegou, e começamos o treino com um jogo de aquecimento de apanhada, e de seguida as pequenas foram treinar a flexibilidade, eu tive a função de verificar e corrigir os elementos.

Mais tarde as ginastas foram praticar a sua força de braços executando o pino de braços com a nossa ajuda no polímetro.

Por fim, as ginastas foram praticar o esquema das mesmas e treinar algumas figuras da coreografia.

No seguinte treino com a classe “Zulu”, o treino foi bem idêntico ao anterior. Eu tive a função de os ajudar nas figuras e corriji los de modo a que a performance fosse a melhor.



Contudo, arrumamos todos os praticáveis e entregamos os pequenos aos pais.

Na **quinta feira** quando cheguei, comecei a dar o treino com a professora Margarida Gonçalves da classe das meninas da APPACDM. Começamos com um aquecimento de saltos aleatórios e há escolha na fast. E de seguida as ginastas estiveram a treinar as suas coreografias no espaço 3. Eu tive sempre junto das ginastas a verificar os passos das mesmas e ainda tive oportunidade de fazer as mesmas danças com as ginastas.

Pelas 18:00, quando se iniciaram os treinos gerais, no primeiro treino estive com o escalão “Kanoni” os pequenos ginastas começaram por realizar o aquecimento com um jogo dinâmico, depois a Professora Mariana disse aos pequenos ginastas que iam ensaiar a coreografia, a minha primeira função foi ajudar a montar o “parque” da coreografia. De seguida os ginastas começaram a treinar e a minha função foi ajudá-los a realizar o rolamento atrás no plano inclinado. No final do treino ajudei arrumar o material. No segundo treino estive com o escalão “Dakarai”, no início do treino o Professor Bruno esteve a falar com os ginastas sobre o próximo ano, de seguida os ginastas começaram com saltos no tumbling, e a minha função foi observar os mesmos e estar atenta aos mesmos, quando os ginastas acabaram os saltos foram feitas estações no 1 espaço. A minha função foi estar na 3 estação onde tinha de ajudar os ginastas a realizarem mortal á frente para deitado ou mortal para de pé. Durante a realização dos elementos ia dando feedbacks aos ginastas. No fim do treino os ginastas realizaram treino de força, a minha função foi verificar se realizavam os exercícios.

No **domingo**, pelas 06:00 da manhã já me encontrava pela Zakigym, para ir ao Territorial TeamGym em Leiria.

Ao chegar a leiria, todos os ginastas, orientadores, treinadores e nós estagiários dirigimos nos para dentro do pavilhão, para as bancadas. E de seguida eu e a minha colega Joana fomos com os ginastas vestir os maios.

Durante o dia, as minhas funções foi levar os miúdos à casa de banho vestir os maios, ficar a tomar conta dos mesmos nas bancadas e tive



	<p>a oportunidade de visualizar os esquemas de todos os nossos ginastas que foram neste dia.</p> <p>Por fim, pelas 16:00 regressamos de volta para a Zakigym no autocarro.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O afeto e carinho que os ginastas têm por mim</li><li>- A confiança e amizade que os treinadores têm por mim.</li><li>- A liberdade que os treinadores me dão por colocar em prática os meus novos conhecimentos.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>
<b>Observações:</b>	

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 14</b>	<b>Semana:</b> 13 a 16 de maio	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por limpar o espaço 1 e 2, e de seguida estive a ajudar o professor Fábio Pinto a montar o material que o mesmo necessitava para as ginastas do seu treino extra.</p> <p>Quando chegou a hora dos treinos, mudei me para o espaço 3, junto com a classe “Zaquinhos”, onde o início foi a corrida dos animais e de seguida os ginastas jogaram um pequeno jogo.</p> <p>De seguida, os ginastas foram treinar o seu esquema, onde terão uma demonstração brevemente.</p> <p>Por fim, com a ajuda da professora Carolina e restantes monitoras, montamos o chamado “Parque”, que consistiu em: andar por cima da trave “mole”, fazer a roda, fazer a ponte de sentado, andar em cima da trave “normal”, passar por cima e por baixo dos cones com as canas, fazer o rolamento à frente, fazer o ângulo e a “bolinha” nas mãozotas, fazerem a vela com o apoio do plano inclinado e por fim podia dar saltos livres na cama elástica. Eu tive a função de os ajudar a fazer as rodas.</p> <p>Na última hora, mudei me para o espaço 2, onde tive com a classe “Zulu”, onde, primeiro os ginastas tiveram um jogo de corridas de aquecimento, e de seguida um pequeno treino de força, por fim os ginastas ainda tiveram a treinar o esquema para uma próxima demonstração. Eu tive a função de ir ajudar uma ginasta que é nova na Zakigym e na classe, a realizar saltos no trampolim e pino de cabeça, para que a mesma por não saber o esquema não estar sem fazer nada.</p> <p>Na <b>terça feira</b> o professor e orientador Fábio Pinto, deu-nos a tarefa de fazer o teste inbody com a balança de bio impedância que eu e a minha colega Joana requisitamos da Escola Superior de Educação. E durante a tarde estivemos a fazer esse teste às ginastas da classe “tg avançado”. Por fim ainda fizemos um excel com os dados das mesmas e entregamos ao professor.</p>	



No último tempo, ainda tive a ajudar a professora Carolina e a professora Mariana, na classe “Ayan”, a ajudar as miúdas a fazer as aranhas atrás e à frente, ajudei também a realizarem os ângulos nas mãozotas.

Na **quarta feira**, pelas 9:30 já me encontráva na Zakigym, para receber os meninos do Jardim de Infância João de Deus.

Inicialmente, quando chegaram, fizemos uma breve apresentação e começamos com o aquecimento que consistiu numa apanhada de animais. De seguida fomos para o espaço 1, onde já com o circuito que eu, a minha colega Joana Rosa, e monitor João Poejo e a professora Margarida montamos.

O circuito, tinha o túnel para passar por dentro, os cones com as canas para passar por cima e por baixo, 2 trampolins para saltarem, utilizarem a fast para fazer o que quisessem, o tumbling para saltarem de acordo com as nossas instruções, a trave “mole” para passarem por cima e por fim ainda tinham um mini “escorrega” montado com colchões.

Por fim ajudamos os pequenos a calçarem se.

Pelas 14 horas da tarde chegaram outros meninos do mesmo infantário, porém com 5 anos. As atividades e o circuito que já deixamos montado foi igual.

Por fim, ajudamos os pequenos a calçarem se e despedimos nos.

De seguida, quando chegou a hora dos treinos principais, dirigi me para a Escola Superior de Educação, e quando cheguei eu e a minha colega Joana Rosa, fomos montar os praticáveis.

Quando as ginastas da classe “Endag” chegaram, fizeram um jogo de aquecimento da corrente que não se parte, e de seguida as ginastas foram treinar o esquema para a próxima demonstração que se irá realizar brevemente. Eu e a minha colega Joana Rosa ficamos com as meninas quem não vão à demonstração a realizar saltos na cama elástica.

Quando este treino terminou, e a classe “Zulu”, chegou, o treino desta classe foi bastante idêntico, sendo que antes dos ginastas treinarem o esquema, tiveram ainda a praticar alguns elementos

	<p>gímnicos, tais como, vela e rolamento de ombro. Por fim, arrumamos o material, e entregamos os ginastas aos pais.</p> <p>Na <b>quinta feira</b> quando cheguei à Zakigym, comecei por estar presente no treino das meninas da APPACDM, que consistiu em aperfeiçoar alguns passos dos diversos esquemas que as mesmas têm, eu tive então a função de ajuda las e a corrigi las.</p> <p>Quando o treino terminou, eu, a minha colega Joana Rosa e a professora Margarida Gonçalves, dirigimos nos para Vila Velha de Rodão, para dar treino aos “Smurfs e aos Teletubies”. O primeiro treino consistiu num aquecimento de um pequeno jogo da corrente que não parte e de seguida os pequenos foram treinar a sua flexibilidade. Entretanto eu e a minha colega Joana Rosa fomos montar um pequeno circuito que consistia em fazer o rolamento para trás, roda com e sem ajuda, passada no túnel, fazer o avião no banco sueco, e as mãozotas, eu fiquei presente na ajuda das mãozotas. Por fim, a professora Margarida esteve a ensinar o início do esquema aos pequenos.</p> <p>No seguinte treino, o inico foi idêntico, porém no circuito foram feitas algumas alterações. O circuito consistia em realizar alguns elementos gímnicos no colchão, utilização na mesma das mãozotas, e saltos de modo aleatório, mas sem perigo no trampolim para o colchão de queda. Contudo, depois do circuito, a professora esteve a ensinar um pouco do mesmo esquema aos ginastas.</p> <p>Por fim arrumamos o material, despedimos-nos dos ginastas e regressamos de novo para Castelo Branco, para a Zakigym.</p>
<b>Aspetos positivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- O afeto e carinho que os ginastas têm por mim</li><li>- A confiança e amizade que os treinadores têm por mim.</li><li>- A liberdade que os treinadores me dão por colocar em prática os meus novos conhecimentos.</li></ul>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A minha autonomia tem que melhorar, bem como a minha confiança.</li><li>- O meu medo de realizar certas tarefas.</li></ul>



<b>Observações:</b>	
---------------------	--

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 15</b>	<b>Semana:</b> 20 a 25 de maio	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> comecei por ir para o espaço 3, junto com as professoras Carolina e Mariana, com a classe “Zakininhos”. O aquecimento começou pelo jogo das apanhadas e de seguida os pequenos foram treinar o seu esquema para uma demonstração em breve. Os ginastas que não vão a essa demonstração, ficaram a fazer um pequeno circuito, onde a minha função era a verificar se nenhum dos pequenos se magoava ou caía.</p> <p>Seguidamente, no mesmo espaço fiquei com a classe “zulu”, junto com a professora Margarida Gonçalves. O aquecimento foi feito por corridas e por um aquecimento de flexibilidade. De seguida os ginastas foram treinar o seu esquema. Eu tive a função de verificar e ajudar a professora Margarida.</p> <p>Na última hora, dirigi me para o espaço 1, e fiquei com as meninas da classe “Núbia”, a ajuda las a melhorar alguns saltos.</p> <p>Por fim arrumamos o material nos sítios devidos.</p> <p>Na <b>terça feira</b>, pelas 9:30 da manhã já me encontrava na Zakigym, para dar um pequeno treino aos meninos do infantário do Jardim Escola João de Deus. Antes dos pequenos chegarem, eu, a professora Margarida Gonçalves, e os restantes estagiários e monitores fomos montar um pequeno circuito, que consistia em saltar para o colchão de quedas, passar por dentro do túnel, passar nas pedras do rio, saltar no tumbling, na fast, e no mini duplo trampolim e por fim, fazer o rolamento à frente no plano inclinado. Quando os meninos chegaram, dirigimos nos para o espaço 2. Neste mesmo espaço começamos com uma breve apresentação, e seguimos para a corrida dos animais, girafa, pinguim, gato e sapo. De seguida fomos para o espaço 1 onde estava o circuito montado. Eu fiquei com a função de estar junto dos pequenos na fast para que não caíssem nem se magoassem. No final, ainda os juntamos todos no tumbling para que saltassem com as indicações que nós os monitores lhes dávamos.</p>	





	<p>Contudo, realizamos as despedidas e ajudamos os pequenos a calçarem se.</p> <p>Da parte da tarde, quando cheguei à Zakigym, eu e a minha colega Joana Rosa, com as ordens da professora Margarida Gonçalves, fomos à Zakisports realizar o stok de bebidas existente nesse mesmo espaço, para a Zakiwide que se irá realizar no próximo dia 25 de maio, que terei a oportunidade de estar presente.</p> <p>Seguidamente, quando começaram os treinos, dirigi me para o espaço 1, junto do professor Bruno Taborda, na classe “TG rapazes”, o treino começou com um jogo de aquecimento nomeado de “mata” e de seguida os ginastas foram treinar a sua flexibilidade. A meio do treino, com as indicações do professor, os monitores, estagiários, e eu fomos montar um circuito de saltos. Eu tive a função de ficar no duplo minitrampolim a auxiliar os a realizar progressão para mortal à frente agrupado.</p> <p>Quando este treino terminou, dirigi me para o espaço 2, junto com a classe “Ayan”, com a professora Carolina e Mariana.</p> <p>O treino baseou se em treinar o esquema para a próxima demonstração da Zakiwide. Eu tive a oportunidade de visualizar e de ajudar a melhorar alguns passos do mesmo esquema.</p> <p>Por fim, na última hora, dirigi me para o espaço 3, com o treino extra, mas com a mesma classe. O treino baseou se num circuito, de força, e praticar alguns elementos gímnicos. Eu fiquei com a função de ajudar as ginastas nas mãozotas a realizar ângulo para pino.</p> <p>Na <b>quarta feira</b>, dirigi me pelas 09:30 horas da manhã, para o Infantário Obra de Santa Zita, para dar os respetivos treinos aos pequeninos.</p> <p>Os treinos foram muito idênticos, baseando se na corrida dos animais, fazer alguns elementos gímnicos básicos, tais como: equilíbrio e avião de joelhos, e por fim fazer um pequeno circuito, sendo ele, fazer o rolamento para a frente, passar por cima da corda e saltar de um lado para o outro, passar por baixo das cadeiras e saltar por dentro dos arcos.</p>
--	--



Na parte da tarde, quando cheguei à ZakiGym, junto com a minha colega Joana Rosa, e a professora fomos organizar a sala de estudo para evento que se irá realizar no próximo dia 25 de maio, na ZakiGym.

De seguida, as mesmas, dirigimos nos para a escola de educação, para dar treino à classe da Zulu e Endag.

Os treinos foram apenas de treino de esquema para o mesmo evento. Eu tive a função de corrigir os ginastas nos vários passos e elementos do esquema, e ajuda los a melhorar.

Por fim, despedimos nos e entregamos os pequenos aos pais e responsáveis.

Na **quinta feira**, as minhas tarefas e funções, foi mais uma vez, organizar tudo o que era necessário para o Evento. Tais como: organizar as bebidas, ver o que faltava, limpezas e arrumação de espaços.

Seguidamente, eu, a minha colega Joana Rosa e a professora Margarida Gonçalves dirigimos nos para Vila Velha de Rodão, para dar o respetivo treino aos ginastas.

O primeiro treino, dos ginastas mais novos, consistiu inicialmente, num jogo de aquecimento e de seguida os mesmos foram treinar a sua flexibilidade. Com isto, ainda montamos um pequeno circuito que consista em fazer rolamento atrás, ângulo nas mãozotas, e ainda, saltar do pelímetro para os braços dos colegas. Quando este treino terminou, chegou a classe dos mais velhos, e inicialmente o treino começou novamente com um jogo de aquecimento e de seguida o treino de flexibilidade.

De seguida, ainda fizemos um jogo bastante divertido, onde dividimos o grupo em dois, e o objetivo do jogo era levar e trazer de volta o colchão de queda o mais rápido possível.

Na reta final, ainda colocamos o trampolim, para executarem alguns saltos e o banco sueco, que com a minha ajuda, fazerem ou tentarem fazer aranha atrás.



Por fim, arrumamos o material, despedimos nos e regressamos para a ZakiGym.

Na **sexta feira**, as minhas tarefas e funções, foi mais uma vez, organizar tudo o que era necessário para o Evento. Tais como: organizar as bebidas, ver o que faltava, limpezas e arrumação de espaços.

Quando começaram os treinos, dirigi me para o espaço 2, junto com a classe “Pigmeus”, onde o treino iniciou se com um jogo de aquecimento e de seguida os ginastas foram treinar o seu esquema. Eu tive a função de verificar os passos e ajudar os pequenos a melhorar.

Da mesma forma, dirigi me para o espaço 1, onde estive presente no treino da classe “TG intermédio”, eu tive a função de ajuda los nos exercícios supostos.

No treino seguinte estive com o escalão “Ayan” as ginastas começaram a treinar a coreografia, ao longo da coreografia a Professora Carolina ia fazendo alterações devido algumas das ginastas estarem a faltar, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem algumas figuras.

Por fim arrumamos o material.

No **sábado** dia do Evento Zakiwide, na ZakiGym.

Pelas 14:00 já me encontrava na ZakiGym e a minha primeira tarefa foi ir às compras com a professora Margarida, de bens que eram necessários para a festa. De seguida, quando regressamos começamos a organizar o espaço na sala de estudo onde iria ser o “Canto dos cachorros”. Pelas 15:00 horas da tarde, viemos todos para dentro do pavilhão da Zaki, juntamente com os pais e com os filhos para uma atividade em conjunta.

A atividade dividia se pelos 3 espaços, onde o 1º espaço, era apenas de saltos nos trampolins e na fest. No espaço 2, realizavam se figuras, com os pais e os seus filhos, e por fim no espaço 3, eram jogos de competição entre todos. A minha função foi ficar no espaço 1, de modo a apoiar os pais e filhos.



Pelas 16:40, quando esta atividade terminou, começamos a levar os praticáveis para a rua e a organizar o material que iria ser utilizado nas desmonstrações. Pelas 17:00, começaram com as desmonstrações das classes, com a ordem de: NubDAK, Akin, Kanoni, Ayan, Zulu, Pigeus, Teamgym Juvenis, Zakininos, Teamgym Infantis|Iniciadas, Endag, Shaka, Zuri e por fim Teamgum Juvenis|Juniore. As desmonstrações eram seguidas umas às outras, portanto a minha única função neste tempo era ficar com os ginastas, ajuda los a vestir e a treinar as suas danças antes de saírem para ir demonstrar a mesma para as pessoas que estavam na festa.

Quando todas as desmonstrações de todas as classes existentes terminaram, arrumamos o material que estava a rua, tais como, os praticáveis o pelímetro, as pedras do rio, e o restante material que foi utilizado.

Logo de seguida, dirigi me para o “Canto dos cachorros”, onde estive a ajudar a servir e a confeccionar, portanto os cachorros. De seguida, dirigi me para o “Canto das bifanas e da Carne”, onde a minha função era servir os clientes e dar o pedido aos mesmos. Estive, portanto, neste cantinho o resto da tarde, até à noite, quando já não tínhamos mais pessoas a fazer pedidos de carne. Com isto, eu e a minha colega Joana Rosa, começamos a organizar o material dos espaços, e a separar o material que o professor João Alves iria precisar para o Domingo, para o espetáculo da Erid.

Mais tarde, dirigi me para servir as bebidas às restantes pessoas, e da mesma forma, comecei a recolher as cadeiras e o lixo que se encontrava no recinto.

Por fim, pela 01 da manhã, começamos a limpar e a arrumar os materiais e utensílios que utilizamos durante o dia da festa. Limpamos por sua vez também dentro do pavilhão da ZakiGym e arrumamos as restantes mesas, cadeiras, comida de sobra e bebidas na ZakiSports.

Para acabar a noite, todos os que tiveram presentes a ajudar na festa, professores | treinadores, estagiários e monitores, ficamos na Sala de Estudo a falar sobre o decorrer do dia incrível que foi a Zakiwide.



<b>Aspetos Positivos</b>	A amizade e confiança que os treinadores e ginastas têm por mim.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia.
<b>Observações:</b>	



## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 16</b>	<b>Semana:</b> 27 a 2 de junho	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> pelas 09:30 horas da manhã já me encontrava na Zakigym para estar presente na apresentação do espaço e das atividades de um grupo de meninos do Jardim de Infância Doutor Alfredo Mota.</p> <p>Pelas 10:00 horas da manhã os meninos começaram a chegar, e, portanto, começamos com as apresentações, e dirigimos nos para o espaço 3. Neste espaço começamos com a apresentação e demonstração dos animais, para seguidamente jogar a corrida dos animais. Mais tarde dirigimos nos para o espaço 1, onde com o circuito montado, os miúdos foram experimenta lo. O circuito consistia em túnel, pedras do rio, baloiço, saltar no trampolim, na fast, no duplo minitrampolim, e fazer rolamento à frente com apoio do plano inclinado.</p> <p>Entretanto chegou a hora de final do treino deste grupo de pequeninos e chegou o outro, que começou às 11:00 horas. As atividades foram iguais ao do treino anterior.</p> <p>Pelo 12:00, os pequenos regressaram para a sua Escola, e eu, junto com os professores   treinadores, monitores e restantes estagiários ficamos a arrumar os praticáveis e os espaços que foram utilizados no passado sábado dia 25 de maio.</p> <p>Na parte da tarde, eu e a minha colega Joana Rosa fomos limpar e aspirar o espaço 1 e 2.</p> <p>Quando chegou a hora dos treinos, dirigi me para o espaço 2, com a classe “Tg Intermédio”, para um breve aquecimento, e de seguida o professor Bruno Taborda, dividiu os ginastas pelo espaço 1 e 2. Eu tive a função de ajudar os ginastas no espaço 1. Quando esta hora terminou, com a mesma classe e no mesmo espaço, eu e a minha colega Joana Rosa estivemos a ajudar os ginastas a realizarem o mortal à frente com apoio do trampolim.</p>	

Por fim, na última hora, tive a oportunidade de ir para o espaço 2, ainda com a mesma classe, visualizar os níveis de competência da ginástica.

Na **terça feira**, pelas 09:30 horas da manhã já me encontrava na Zakigym para estar presente na apresentação do espaço e das atividades de um grupo de meninos do Jardim de Infância Doutor Alfredo Mota. Pelas 10:00 horas da manhã os meninos começaram a chegar, e, portanto, começamos com as apresentações, e dirigimos nos para o espaço 3. Neste espaço começamos com a apresentação e demonstração dos animais, para seguidamente jogar a corrida dos animais e também fizemos um jogo com a piscina de bolas, os pequenos tinham de apanhar as bolas da cor da sua equipa. Mais tarde dirigimos nos para o espaço 1, onde estava montado o circuito para os pequenos. O circuito consistia em túnel, pedras do rio, baloiço, saltar no trampolim, na fast e no duplo minitrampolim. A minha função foi ajudar os pequeninos a saltarem na fast.

Na hora dos treinos da parte da tarde, dirigi me para o espaço 3, junto com a classe “Kanoni”, onde o começo do treino foi a corrida dos animais, e de seguida um pequeno jogo com a piscina de bolas, que consistia em colocar a bola da cor correspondente ao arco.

De seguida, ainda montamos um pequeno circuito, com a cama elástica, com as mãozotas, túnel, saltos na trave, rolamento para a frente e por fim baloiço.

Quando este treino terminou, no mesmo espaço, chegou a classe “Endag”, onde o aquecimento consistiu num pequeno jogo titulado por “Mata”. De seguida, montamos um circuito, com as mãozotas, plano inclinado para executar o rolamento à frente e atrás. Eu tive a função de as apoiar e auxiliar no rolamento.

Por fim na última hora de treino, estive com o escalão “Ayan” a classe com treino extra para algumas das ginastas. Inicialmente o treino começou no espaço 1, onde foi montado 4 estações. As minhas funções ao longo do treino foi ajudar na progressão para mortal à frente, no duplo minitrampolim, e estar atenta aos saltos e receções no minitrampolim. De seguida dirigimos para o espaço 3. Inicialmente a professora Carolina começou por explicar o que as

ginastas iam fazer e relembrar algumas regras de segurança. A minha função foi ajudar nas estafas.

Na **quarta feira**, pelas 09:30 já me encontrava na ZakiGym para estar presente na apresentação do espaço e das atividades de um grupo de meninos do Jardim de Infância Doutor Alfredo Mota.

Pelas 10:00 da manhã os meninos começaram a chegar, e as atividades que realizamos com os pequenitos foi igual ao do dia anterior, demonstração dos animais da ginástica, corrida dos animais, circuito - fast, os 2 trampolins, baloiço, pedras do rio, rolamento para a frente, duplo minitrampolim e ainda corrida e saltos no tumbling. Por fim, ajudamos os meninos a calçarem se, despedimos nos e arrumamos o material utilizado.

Na parte da tarde, na hora dos treinos, eu, a minha colega Joana Rosa e a professora Margarida Gonçalves, dirigimos nos para a escola Superior de Educação, para dar treino às classes “Endag e Zulu”.

O primeiro treino foi da classe “Endag”, que consistiu inicialmente um breve aquecimento do jogo de apanhadas com salvamento com elementos gímnicos. E de seguida foi montado um pequeno circuito para treinar os vários elementos gímnicos. Portanto esse circuito era composto pelas mãozotas onde as ginastas realizavam o ângulo e o ângulo para pino, o plano inclinado para realizar o rolamento atrás com membros inferiores afastados e à frente, banco sueco para saltarem de um lado para o outro para praticarem a impulsão da roda, pino enrola no pelímetro, e por fim ainda tinha no mesmo circuito, saltos em extensão, engrupados e encarpados no trampolim, para o colchão de quedas. Eu tive a função de ajudar as ginastas nas mãozotas a realizarem os exercícios devidos.

Quando este treino terminou, chegou os ginastas da classe “Zulu”, onde realizaram também um pequeno aquecimento com o jogo das apanhadas. De seguida, com o mesmo circuito, os ginastas foram realizar os exercícios e os diversos elementos gímnicos. Neste treino a minha função foi ajuda los nos rolamentos à frente e atrás com os membros inferiores afastados. Por fim, entregamos os ginastas aos respetivos responsáveis e arrumamos os praticáveis.

No **sábado** pelas 06:00 horas da manhã, eu, a minha colega Joana Rosa e o monitor João Poejo, estávamos a iniciar a nossa viagem



	<p>para Setúbal, para ajudar o clube Naval Setubalense, a comemorar o dia da Criança. Quando chegamos ao Parque do Bonfim, onde seria as atividades durante esse fim de semana, pelas 08:30, inicialmente fizemos nos uma breve apresentação e começamos a montar o material juntamente com a equipa e ginastas do clube, comandada pelo treinador José Martinez, sendo que as atividades estavam previstas começar às 10:00 da manhã.</p> <p>As atividades ao qual a nossa equipa estava responsável eram: 2 insufláveis, 2 trampolins circulares com rede em volta, parede de slide, uma pista insuflável de saltos com obstáculos, e ainda um conjunto de euro jump bungee.</p> <p>Eu tive a função de ficar responsável da realização do rolamento à frente e atrás no plano inclinado colocado na pista de saltos insuflável, no mesmo local, tinha a função de explicar às crianças os exercícios que tinham que realizar bem como algumas regras. As minhas funções foram sempre iguais, estando sempre atenta às crianças, para que ninguém se perdesse nem se magoasse.</p> <p>No final do dia pelas 19:00 horas da tarde, dobramos e arrumamos alguns materiais, não arrumamos o material todo visto que no domingo também iriam haver as mesmas atividades.</p> <p>Nós os 3, ficamos de sábado para domingo aposentados na Pousada da Juventude de Setúbal, onde tivemos a oportunidade de ter uma mini tour efetuada pelo professor José Martinez.</p> <p>No <b>domingo</b>, pelas 09:00 horas da manhã já nos encontrávamos novamente no Parque do Bonfim, para montarmos o material que se guardou no dia anterior. Pelas 10:00 horas da manhã, começaram as respetivas atividades. A minha função foi exatamente igual ao do ano anterior. No final do dia pelas 19:00 horas da tarde acabaram as atividades e começamos a arrumar o mesmo e limpar os espaços.</p> <p>Mais tarde, eu, a minha colega Joana Rosa e o monitor João Poejo fizemos a viagem de regresso para Castelo Branco.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	A amizade e confiança que os treinadores e ginastas têm por mim.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia.



<b>Observações:</b>	<b>Quinta feira foi feriado.</b>
---------------------	----------------------------------



## Reflexões semanais do mês de junho

### Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 17</b>	<b>Semana:</b> 03 a 06 de junho	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> pelas 14:00 horas da tarde encontrava-me no fórum de Castelo Branco junto com a minha colega Joana Rosa, para fazer uma demonstração da ZakiGym para turmas de crianças de diversas escolas. Durante esta semana estavam a decorrer algumas atividades e demonstrações no fórum para crianças, e a ZakiGym esteve presente. A duração da demonstração é muito curta, portanto os exercícios são apenas, saltar no tumbling, fazer macacoídes (um animal da ginástica) e por fim, fazer um mini minicircuito, que consiste em passar na trave “mole”, passar no baloiço, fazer o rolamento para a frente e por fim passar de novo numa outra trave “mole”. Por fim de cada demonstração onde as crianças de todas as turmas têm a oportunidade de realizar os exercícios, despedimo-nos das crianças, e regressamos para a ZakiGym.</p> <p>Quando chegou a hora de começar os treinos, dirigi-me para o espaço 2, onde fiquei com a classe “Dakarai”. Esta classe, à segunda feira tem 3 horas de treino, e eu fiquei apenas com esta classe, a ajudar e a corrigir os exercícios que o professor   treinador Bruno Taborda organizava e pedia para os ginastas realizarem.</p> <p>Na primeira hora, estive a ajudar os a realizar rodada flick, e mortal para trás no duplo minitrampolim com queda para o foço, na segunda hora dirigimo-nos para o espaço 1, onde estive com os ginastas a ajudar numa progressão, de meia pirueta para deitado, e pirueta de costas, para o colchão de quedas. Por fim, ainda estive a ajudar na realização de curveta para mortal atrás e para flick. Lembrando que tiveram também um pequeno aquecimento de flexibilidade, e existiram também algumas pausas devido ao calor imenso.</p>	

Na **terça-feira**, quando se iniciaram os treinos comecei com o escalão “Kanoni” os ginastas começaram por realizar o jogo dos apoios, quando acabaram o jogo os pequenos pediram para jogar outro jogo, que era saltar por cima dos pés dos colegas. De seguida comecei por ajudar a montar um “Parque”. O parque consistia em realizarem pino de cabeça, andar em cima do cilindro, saltar na cama elástica, fazer a bolinha nas mãozotas realizarem rolamento á frente. A minha função ao longo do treino foi ajudar os ginastas a realizarem rolamento á frente sem os mesmos colocarem as mãos no chão ao se levantarem. No fim do treino ajudei arrumar o material. No segundo treino estive com o escalão “Endag” a classe começou por realizar o jogo da apanhada com bolas e de seguida começaram a realizar treino de flexibilidade, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem os elementos. De seguida ajudei a montar estações. As estações eram 5, na primeira estação as ginastas tinham de realizar angulo nas mãozotas e vela apoiados na parede, na segunda tinha de realizar rolamento atrás e a frente e rolamento atrás com membros superiores afastados, na terceira estação tinham de realizar rodas, na quarta tinham de fazer pino de cabeça e na quinta tinham de saltar na cama elástica e ir ao espaldar fazer elevações. A minha função foi ajudar as ginastas a realizarem a fazerem rolamentos atras bolinha e com membros superiores afastados. No final do treino ajudei arrumar o material usado. No último treino estive com o escalão “Ayan” comecei por ajudar a montar as estações, o treino consistia em uma estação de força, flick, ângulo para pino, uma progressão de mortal para trás e sistema de cordas em iam fazendo mortal atrás ou salto engrupado. A minha função foi ajudar a realizarem pino para ângulo e a progressão para mortal atrás. No final ajudei arrumar o material.

Na **quarta feira**, pelas 10:00 horas da manhã encontrava me no fórum de Castelo Branco junto com a minha colega Marisa Lopes, para fazer uma demonstração da ZakiGym para turmas de crianças de diversas escolas. Durante esta semana estavam a decorrer algumas atividades e demonstrações no fórum para crianças, e a ZakiGym esteve presente. A duração da demonstração é muito curta, portanto os exercícios são apenas, saltar no tumbling, fazer macacoídes (um animal da ginástica) e por fim, fazer um mini minicircuito, que consiste em passar na trave “mole”, passar no baloiço, fazer o rolamento para a frente e por fim passar de novo



numa outra trave “mole”. Por fim de cada demonstração onde as crianças de todas as turmas têm a oportunidade de realizar os exercícios, despedimo-nos das crianças, e regressamos para a ZakiGym.

Da parte da tarde pelas 14h:00 horas já me encontrava no fórum para receber mais crianças e realizar a mesma atividade que realizei de manhã. Quando acabou regressei a zakigym. Pelas 17:30 dirigi-me para a Escola Superior de Educação para montar os praticáveis para os respetivos treinos. No primeiro treino estive com a classe “Endag” as ginastas começaram por fazer um jogo de aquecimento, de seguida fizeram exercícios de flexibilidade, como puxadas e aberturas, de seguida a Professora Margarida ensinou as ginastas novas figuras em pares, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem. Quase no final ajudei a montar um circuito, o mesmo consistia em saltos no minitrampolim, rolamento á frente, pino enrola, roda e mãozotas. A minha função foi ajudar as ginastas a realizarem o pino enrola. No treino seguinte estive com a classe “Zulu”, o treino foi idêntico ao anterior, mas houve algumas diferenças, os ginastas não realizaram as figuras e no circuito houve a troca de um exercício para ponte e retirar uma perna. A minha função foi ajudar as ginastas a realizarem a ponte, á medida que iam fazendo perguntei á Professora Margarida se podia experimentar com algumas das ginastas aranha atrás, pois algumas já realizavam bem a ponte. No final do treino arrumamos o material usado.

Na **quinta feira** pelas 10:00 horas da tarde encontrava-me no fórum de Castelo Branco junto com a minha colega Joana Rosa, para fazer uma demonstração da ZakiGym para turmas de crianças de diversas escolas. Durante esta semana estavam a decorrer algumas atividades e demonstrações no fórum para crianças, e a ZakiGym esteve presente. A duração da demonstração é muito curta, portanto os exercícios são apenas, saltar no tumbling, fazer macacoídes (um animal da ginástica) e por fim, fazer um mini minicircuito, que consiste em passar na trave “mole”, passar no baloiço, fazer o rolamento para a frente e por fim passar de novo numa outra trave “mole”. Por fim de cada demonstração onde as crianças de todas as turmas têm a oportunidade de realizar os exercícios, despedimo-nos das crianças, e regressamos para a ZakiGym.

	<p>Da parte da tarde, pelas 14:00 estaria denovo no fórum com as mesmas atividades com as crianças. Pelas 15:30 quando cheguei à ZakiGym, comecei com as meninas da APPACDM, junto da professora Margarida Gonçalves, e o treino baseou se em melhorar a dança com a bola em conjunto. Tive a função de ajudar as ginastas a melhorar alguns pormenores da mesma dança.</p> <p>No final do treino, eu, a professora Margarida Gonçalves e a minha colega Joana Rosa, dirigi-mos nos para Vila Velha de Rodão.</p> <p>O treino baseou se em aprender e treinar o esquema para apresentar numa demonstração brevemente. Sendo a primeira classe dos “Teletubbies”, tive a função de montar o circuito que fará parte do mesmo esquema e de os ajudar a aprender a coreografia. Na seguinte classe “Smurfs”, o treino foi igual, sendo a minha função igualmente de os ajudar a aprender os novos passos. No final, arrumei o material e regresssei de volta para a ZakiGym.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<p>O carinho e afeto que os ginastas têm por mim.</p> <p>A confiança que os treinadores colocam em mim.</p>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<p>A minha autonomia e confiança própria.</p>

## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 18</b>	<b>Semana:</b> 11 a 16 de junho	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>terça feira</b> quando cheguei à ZakiGym, comecei por orientar o meu portefólio de estágio para entregar primeiro ao meu orientador do estágio. Mais tarde já nas horas de treino, dirigi me para espaço 1, onde estive com a professora Margarida com a classe da mesma “Endag”. O treino iniciou se com um aquecimento de apanhadas e de seguida um aquecimento de flexibilidade. No final, montamos um circuito e eu fiquei com a função de ajudar as ginastas a realizarem roda para deitado no colchão de quedas.</p> <p>Na última hora de treinos, fiquei com a classe “Ayan”, com a professora Carolina, no espaço 1 no seu treino extra. Fiquei com a função de ajudar no flick atrás no trampolim.</p> <p>Na <b>quarta feira</b>, dirigi me para a Escola Superior de Educação, para dar treino às classes “Endag” e “Zulu”. No primeiro treino da “Endag”, iniciou se com o aquecimento das apanhadas dos animais e de seguida com um treino de aquecimento de flexibilidade. De seguida, as ginastas foram treinar alguns elementos gímnicos, tais como: ponte com perna destacada, rã para pino de cabeça, ângulo no chão em movimento giratório, equilíbrio de rabo de pernas afastadas. Eu tive a função de ajudar a realizar a rã. De seguida montamos um circuito que consistia em pino enrola no pelimetro, saltos no trampolim, roda, rolamento à frente com membros inferiores afastados. Eu fiquei com a função de ajudar a fazer o rolamento. Por fim entregamos as ginastas aos pais.</p> <p>Na <b>quinta feira</b>, a minha colega Joana Rosa, a professora Margarida Gonçalves e eu, dirigimos nos para Vila Velha De Rodão, para dar treino aos ginastas. O pavilhão neste dia estava inadequado a uso e, portanto, dirigimos nos para um jardim. O treino foi baseado em treinar a coreografia. Eu tive a função de alinhar os ginastas e os ajudar a melhorar em alguns elementos. Pelas 20:30 dirigi-mos nos de regresso para a ZakiGym.</p>	

	<p>Na <b>sexta feira</b>, nas horas do treino comecei por ficar na classe Pígemeus, onde o treino se iniciou com um pequeno aquecimento de flexibilidade. De seguida, os ginastas estiveram a treinar alguns passos da sua coreografia. Por fim, ainda montamos um pequeno circuito onde eu tive a função de ficar no flick atrás com apoio do boulderback.</p> <p>Na segunda hora dirigi me para o espaço 2, onde estive com a classe “Ayan”, inicialmente tive a oportunidade de observar o esquema das ginastas, e de seguida com algumas ginastas que não vão á demonstração no próximo sábado, estive com as mesmas a realizar um treino de força, e um pequeno circuito, eu tive a função de as ajudar nas aranhas atrás e à frente.</p> <p>Na última hora, fiquei novamente com a classe “Ayan”, no seu treino extra. Fiquei a ajudar a melhorar e a treinar o esquema das ginastas.</p> <p>No <b>sábado</b>, pelas 18:00 horas encontrava me na ZakiGym, para ir com a classe “Ayan”, junto da professora Carolina Borronha, para uma Demonstração em Elvas, XXXVI Encontro de Ginástica. Pelas 20:00 já nos encontrávamos em Elvas no Coliseu da Cidade. Seguidamente dirigimos nos para o nosso espaço onde permanecemos até à demonstração. Durante a tarde as minhas funções foi apenas estar junto das ginastas e ajuda las a treinar o esquema. Pela meia noite fizemos a viagem de regresso para Castelo Branco, para a ZakiGym.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<p>O carinho e afeto que os ginastas têm por mim.</p> <p>A confiança que os treinadores colocam em mim.</p>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<p>A minha autonomia e confiança própria.</p>
<b>Observações:</b>	



## Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

<b>Reflexão n.º 19</b>	<b>Semana:</b> 17 a 20 de junho	<b>Local:</b> Zakigym União Ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda feira</b> iniciei com a classe “Zaquininhos”, onde o treino inicial foi uma caminhada de animais, e de seguida realizou se um pequeno jogo de apanhadas dos animais. Por fim ainda montamos um circuito e eu fiquei com a função de ficar a ajudar os pequenos nos ângulos.</p> <p>Na segunda e terceira hora, estive com a classe “TG Intermédio”, onde estive a ajuda los nos vários saltos que estes têm, nomeadamente curveta para mortal para trás com apoio do plinto, e mortal para a frente no trampolim.</p> <p>Na <b>terça feira</b> quando cheguei à ZakiGym, começamos a montar e a organizar o que era necessário para os jogos de Portugal que se iriam realizar no local da ZakiGym. Pelas 20:00 horas da noite começou o jogo e já tinham chegado as pessoas. A minha função foi ajudar na parte da realização dos cachorros e das bifanas.</p> <p>Na <b>quarta feira</b> quando cheguei à ZakiGym, junto com a professora Margarida Gonçalves e a minha colega Joana, fomos arrumar o espaço utilizado no dia antes nos jogos de Portugal. Estivemos a limpar também as casas de banho e a aspirar os praticáveis.</p> <p>Na hora dos treinos, dirigi me para a Escola Superior de Educação para dar treino à classe “Endag” e “Zulu”.</p> <p>A primeira hora de treino da classe “Endag” começou com um aquecimento nomeado por “Rei manda”, e de seguida, foram treinar espargatas no colchão, e realizaram 3 exercícios de força. Por fim ainda montamos um circuito, e eu fiquei com a função de ajudar as ginastas a realizarem as puxadas no espaldar.</p> <p>Entregamos as ginastas aos responsáveis e, entretanto, chegou a classe “Zulu”.</p>	



	<p>O treino foi basicamente igual, porém a professora Margarida Gonçalves foi sempre adaptando alguns exercícios para os ginastas desta classe, devido às capacidades de aprendizagem serem menores. Por fim entregamos os ginastas aos responsáveis e arrumamos o material.</p> <p>Na <b>quinta feira</b> foi o dia do sarau de Vila Velha de Rodão, onde a dança que os ginastas aprenderam, apresentaram aos pais e familiares. Pelas 16:00, chegaram as meninas da APPACDM, onde o treino foi mais descontraído, sendo que as ginastas estiveram a treinar algumas danças diferentes para que se divertissem, visto que seria o último treino.</p> <p>A minha colega Joana Rosa, a professora Margarida Gonçalves e eu, dirigimos nos pelas 17:30 para Vila Velha. Ao chegarmos começamos por montar o circuito que fazia parte do esquema, e fazer mos um pequeno aquecimento já com os ginastas. A minha função foi estar sempre junto dos ginastas e ajuda los a realizar a dança. No fim, arrumamos o material e dirigimos nos para um pequeno convívio. Pelas 20:00 regressamos para a ZakiGym.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<p>O carinho e afeto que os ginastas têm por mim.</p> <p>A confiança que os treinadores colocam em mim.</p>
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<p>A minha autonomia e confiança própria.</p>
<b>Observações:</b>	



## Anexos 2 – Horas concluídas de estágio

### Março

**Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)**

Escola Superior de Educação Operação \_\_\_\_\_

Curso Desporto

Mês Março Ano 2024

Identificação do Formando: Manisa Alves Lopes

Entidade de Acolhimento: Zaki Gym - União Gimnástica Albarcelense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7 horas
2			18	Presente	6 horas
3	Presente	13 horas	19	Presente	6 horas
4	Presente	6 horas	20	Presente	8 horas
5	Presente	6 horas	21	Presente	6 horas
6	Presente	5 horas	22	Presente	6 horas
7	Presente	6 horas	23	Presente	10 horas
8			24		
9			25	Presente	6 horas
10			26	Presente	8 horas
11	Presente	6 horas	27	Presente	8 horas
12	Presente	6 horas	28	Presente	6 horas
13	Presente	5 horas	29		
14	Presente	8 horas	30		
15			31		
16					

Total Horas do Mês 138 horas Total Dias do Mês 20 Dias

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: \_\_\_\_\_ Assinatura do Docente: \_\_\_\_\_

\* P - Presente  
F - Faltou

Colaborado por: **CENTRO** **2020**

Mod.IPC8.PF.06.01



Abril



### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação \_\_\_\_\_

Curso Desporto

Mês Abril Ano 2024

Identificação do Formando: Marisa Alves Lopes

Entidade de Acolhimento: Zakigym - União Ginástica Alcobacense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	5 horas
2			18	Presente	6 horas
3			19		
4			20		
5			21		
6	Presente	10 horas	22	Presente	5 horas
7			23	Presente	6 horas
8	Presente	6 horas	24	Presente	5 horas
9	Presente	6 horas	25	Presente	10 horas
10	Presente	12 horas	26	Presente	6 horas
11	Presente	6 horas	27	Presente	12 horas
12			28		
13			29	Presente	6 horas
14			30	Presente	6 horas
15	Presente	6 horas	31		
16					

Total Horas do Mês 113 horas Total Dias do Mês 16 Dias

Observações:

---

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Colaborado por





Maio

**Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)**

Escola Superior de Educação Operação \_\_\_\_\_

Curso Desporto

Mês Maio Ano 2024

Identificação do Formando: Maísa Alves Lopes

Entidade de Acolhimento: ZakiGym - União Ginástica Albergariaense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2	Presente	6 horas	18		
3			19		
4			20	Presente	6 horas
5			21	Presente	7 horas
6	Presente	6 horas	22	Presente	8 horas
7	Presente	6 horas	23	Presente	6 horas
8	Presente	5 horas	24	Presente	6 horas
9	Presente	6 horas	25	Presente	11 horas
10			26		
11			27	Presente	9 horas
12	Presente	12 horas	28	Presente	7 horas
13	Presente	5 horas	29	Presente	7 horas
14	Presente	6 horas	30		
15	Presente	8 horas	31		
16	Presente	6 horas			
<b>Total Horas do Mês</b>		<u>133 horas</u>	<b>Total Dias do Mês</b>		<u>19 Dias</u>

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: \_\_\_\_\_  
Assinatura do Docente: \_\_\_\_\_

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Colaborado por  
**CENTRO**



Junho

**Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)**

Escola Superior de Educação Operação \_\_\_\_\_

Curso Desporto

Mês Junho Ano 2024

Identificação do Formando: Marisa Alves Lopes

Entidade de Acolhimento: ZakiGym - União Genética Albiçoitense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1	Presente	14 horas	17	Presente	6 horas
2	Presente	17 horas	18	Presente	6 horas
3	Presente	7 horas	19	Presente	5 horas
4	Presente	6 horas	20	Presente	6 horas
5	Presente	6 horas	21		
6	Presente	9 horas	22		
7			23		
8			24	Presente	6 horas
9			25	Presente	6 horas
10			26	Presente	5 horas
11	Presente	6 horas	27	Presente	6 horas
12	Presente	6 horas	28	Presente	12 horas
13	Presente	6 horas	29		
14	Presente	6 horas	30		
15	Presente	6 horas	31		
16					

Total Horas do Mês 149 horas Total Dias do Mês 20 Dias

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: \_\_\_\_\_ Assinatura do Docente: \_\_\_\_\_

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Colaborado por: **CENTRO** **2020**