



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Rosa, Joana Sofia Gaspar

## **Relatório final de estágio**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4341>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2024
<b>Resumo</b>	O presente Relatório tem como principal objetivo transmitir, descrever e comprovar todo o tipo de atividades e trabalhos desenvolvidos como estagiária desde o primeiro dia de estágio, 15 de fevereiro, até ao último dia de estágio, 01 de julho de 2024, na instalação da Zakigym....
<b>Editor</b>	IPCB. ESE
<b>Palavras Chave</b>	ZakiGYm - União Ginástica Albicastrense
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-08-27T12:18:11Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

# Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

## Relatório Final de Estágio

Joana Sofia Gaspar Rosa

Doutor João Carlos Rodrigues Rocha

Fábio Marques Pires Ferreira Pinto

Junho / 2024



## Agradecimentos

Gostaria de expressar meu profundo agradecimento a todos que me apoiaram e incentivaram ao longo do estágio, tornando possível sua realização e conclusão.

Agradeço imensamente a todos com quem compartilhei ideias, conhecimentos e opiniões. Sua prestabilidade, paciência e simpatia foram essenciais para o sucesso do meu trabalho. Meu sincero obrigado a todos vocês.

Sou profundamente grata à minha família, que me apoiou diariamente, incentivando-me a nunca desistir dos meus objetivos e do meu percurso acadêmico. Gostaria de estender meu agradecimento especial ao Professor Adjunto João Rocha, pela constante disponibilidade, apoio durante os cinco meses de estágio e prontidão em responder a todas as minhas dúvidas. Sua ajuda foi fundamental em todas as situações enfrentadas.

Aos professores e estagiários da instituição, meu sincero agradecimento por me acolherem, pela paciência e por confiarem em minhas competências e capacidades. Sou grata por todos os ensinamentos e apoio que recebi diariamente.

À minha colega de estágio e de turma, Marisa Lopes, que esteve ao meu lado desde o primeiro até o último dia de estágio, minha gratidão pela paciência, apoio e colaboração. Trabalhamos sempre de forma justa e correta, ajudando-nos mutuamente.

A todos, o meu muito obrigado por tornarem esta experiência tão enriquecedora e gratificante.



# Índice

Agradecimentos .....	I
Índice de Figuras .....	IV
Índice de tabelas .....	VI
Introdução.....	1
Objetivos.....	2
1.1 - História .....	3
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição.....	3
1.1.2- Horários dos treinos .....	4
1.1.3- Responsáveis pelos treinos.....	5
1.2 - Contactos da instituição .....	5
1.3 - Recursos Humanos .....	6
1.3.1- Quadro Administrativo.....	6
1.3.2 - Quadro Técnico da entidade.....	7
1.3.2.1- Treinadores .....	7
1.3.2.2- Monitores.....	10
1.4 - População alvo .....	11
1.4.1- Caracterização das Classes e Número de Atletas .....	12
1.5 - Recursos Materiais .....	13
1.5.1- Instalações da Instituição.....	13
1.6 - Regulamento Interno.....	17
2- Competições ou Demonstrações da Época .....	18
3- Caraterísticas socioculturais do meio .....	19
4- Descrição pessoal sobre o estágio .....	20
4.1- Aspetos positivos e negativos.....	21
4.2- Contacto com o Publico alvo da Instituição .....	22
5 - Atividades Presentes.....	23
5.1- Special Olympics Portugal.....	23
5.1.1- Projeto UPS - Unidos Por um Sorriso.....	24
5.1.2- Wamba Jovem.....	25
5.2- Competições ou demonstraões .....	26
5.2.1- Taça de Portugal.....	26
5.2.2- Gym For Live Territorial em Castelo Branco .....	27
5.2.3- 28ºGimnastrada Extremadura Cáceres .....	30



5.2.4 -Gym For Life Portugal.....	31
5.2.5 - Campeonato Territorial AGDCentro .....	32
5.2.6- Zakiwide .....	33
5.2.7- Sarau Erid.....	34
5.2.8- Comemoração Dia da Criança - Setúbal .....	35
5.2.9- Atividades de Tempo Livre (ATL) e de Educação Infantil .....	36
6- Atividades propostas pelo estágio .....	37
7 - Plano individual de estágio.....	39
8. Reflexões Semanais .....	43
9 - Registo de presenças .....	44
Conclusão.....	45
Referências.....	46
Anexos .....	47



## Índice de Figuras

Figura 1 - Local da instituição.....	3
Figura 2 -Localização Exata da Instituição .....	4
Figura 3- Horário dos treinos.....	4
Figura 4 - Responsáveis pelos treinos .....	5
Figura 5- Espaço 1 .....	13
Figura 6- Espaço 2 .....	13
Figura 7-Espaço 3 .....	14
Figura 8-Sala de estudo.....	14
Figura 9-Sala de Reuniões.....	14
Figura 10- Sala de Fisioterapia.....	15
Figura 11-Balneário Masculino .....	15
Figura 12- Balneário Feminino .....	15
Figura 13- 2 Salas do Exterior .....	15
Figura 14-Regulamento Interno 2023/2024 .....	17
Figura 15- Atividades da Época.....	18
Figura 16-Flyer de frente.....	19
Figura 17- Flyer de trás.....	19
Figura 18- Competição Special Olympics .....	23
Figura 19- Fotografia da Atividade.....	24
Figura 20-Cartaz de Divulgação .....	25
Figura 21-Cartaz da Taça de Portugal .....	26
Figura 22-Classe Kanoni.....	27
Figura 23- Classe Zakininos.....	27
Figura 24- Classe Pigmeus.....	27
Figura 25- Classe Zulu.....	28
Figura 26-Classe Endag.....	28
Figura 27-Classe Akin.....	28
Figura 28- Classe Ayan.....	29
Figura 29-Classe Shaka .....	29
Figura 30- Classe Zuri .....	29
Figura 31- Classe Nubdak .....	29
Figura 32-Demostração em Cáceres.....	30
Figura 33-Atletas do 1º dia .....	31
Figura 34-Atletas do 2ºDia .....	31
Figura 35-Campeonato Territorial da Agdcentro .....	32
Figura 36 -Cartaz de Divulgação .....	33
Figura 37- Uma das demonstrações.....	33
Figura 38 -Uma das Equipas da zakiwide de Comida .....	33
Figura 39- Fotografia do Espetáculo .....	34
Figura 40 - Fotografia do Espetáculo.....	34
Figura 41- Comemoração do Dia da Criança.....	35
Figura 42 - Atividades de Tempo Livre(ATL) e de Educação Infantil .....	36



Figura 43 -Dobrar Fitas.....	37
Figura 44- Fitas de Acordo com as cores.....	37
Figura 45 - Arrumar o Material.....	37
Figura 46 - Teste in body das atletas.....	38
Figura 47 - Planear os jogos das Atividades .....	38



## Índice de tabelas

Tabela 1 - Horário de Estágio.....	5
Tabela 2 - Assembleia Geral do clube .....	6
Tabela 3- Direção do clube.....	6
Tabela 4- Concelho Fiscal do clube.....	6
Tabela 5- Classes da Instituição.....	11
Tabela 6 - Número de Ginastas.....	12
Tabela 8 - Tabela do material do clube .....	16
Tabela 7 - Tabela do material do clube .....	16





## 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, sobre orientação do Professor Ajunto João Rocha o que esteve presente todos os dias. O presente Relatório tem como principal objetivo transmitir, descrever e comprovar todo o tipo de atividades e trabalhos desenvolvidos como estagiária desde o primeiro dia de estágio, 15 de fevereiro, até ao último dia de estágio, 01 de julho de 2024, na instalação da Zakigym. O estágio para os estudantes do curso de Desporto é uma mais-valia, ensina-nos a lidar com a população alvo a que estamos dispostos, ajuda-nos a desenvolver as capacidades sociais devido à elevada interação com o público, preparando-nos deste modo, para o mercado de trabalho, para o meu futuro e a saber trabalhar com uma equipa técnica.

Dos locais que me foram dados para escolher a Zakigym foi o local que me cativou a querer experimentar, por ser algo novo para mim devido a anos anteriores já ter estado um pouco em cada aérea que os outros locais propunham. Contudo também tive mais vontade em experimentar por ter tido feedback bons do espaço e da equipa em si.

## Objetivos

Os seguintes objetivos subdividem-se em Objetivos Gerais e Objetivos Específicos, com o intuito de visar uma melhor estruturação do estágio, devendo, assim, fazer cumprir ao longo do mesmo, pela estagiária Joana Rosa, como forma de avaliação.

### 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.

## 1.1 - História

### 1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

A ZakiGym – União Ginástica Albicastrense fundada no dia 5 de julho de 2019, nasce com a motivação de um grupo de pessoas, unidos pelos mesmos objetivos, em fazer algo diferente no mundo da ginástica. A ZakiGym move-se pelo seu espírito de união que está espalhado no seu lema – Feel the Union. No mundo da ginástica a ZakiGym está ligada a duas disciplinas, o GPT – Ginástica para todos e o TeamGym, não descartando o surgimento de outras ao longo da sua evolução.

Na época 2020/2021, a ZakiGym mudou-se para um espaço próprio, o que representou um grande avanço para a Associação. Essa mudança permitiu um aumento no número de ginastas e nas horas de treino, melhorando as condições oferecidas. Anteriormente, os treinos eram realizados no pavilhão da Escola Superior de Educação.



FIGURA 1 - LOCAL DA INSTITUIÇÃO

A instalação da mesma situa-se na Cidade de Castelo Branco, Rua Dr. João Abrunhosa, Lote 170, r/c direito 6000-328 Castelo Branco.

O seu horário de funcionamento é de Segunda a Sexta, abre às 15h:30m da tarde e encerra às 21h:30m da noite. O encerramento da instituição é ao sábado e domingo, porém maioritariamente das vezes os ginastas têm competições e demonstrações. É uma instituição onde existe respeito pelas diferentes características, objetivos e personalidade de cada um, tendo várias atividades com entidades diferentes como Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM), Associação Educar, Reabilitar e Incluir Diferenças (ERID) e Wamba Jovem Associação Juvenil De Vila Velha De Ródão Associações culturais e recreativas.



FIGURA 2 -LOCALIZAÇÃO EXATA DA INSTITUIÇÃO

### 1.1.2- Horários dos treinos

HORÁRIO														
Época 2023/2024														
SEGUNDA-FEIRA					TERÇA-FEIRA									
HORAS	ESPAÇO 1	ESPAÇO 2	ESPAÇO 3		HORAS	ESPAÇO 1	ESPAÇO 2	ESPAÇO 3						
18H	TO	PRICAL	TR	INTENSO	18H	TO	PRICAL	TR	INTENSO					
19H	NUBA	SHAKA	ZUKU		19H	NUBA	SHAKA	ZUKU						
20H	NUBA	SHAKA	ZUKU		20H	NUBA	SHAKA	ZUKU						
18H30*	AVRIL				18H30*	AVRIL								
19H30*	SHAKA				19H30*	SHAKA								
QUARTA-FEIRA					QUINTA-FEIRA					SEXTA-FEIRA				
HORAS	ESPAÇO 1	ESPAÇO 2	ESPAÇO 3		HORAS	ESPAÇO 1	ESPAÇO 2	ESPAÇO 3		HORAS	ESPAÇO 1	ESPAÇO 2	ESPAÇO 3	
18H	TO	PRICAL	TR	INTENSO	18H	TO	PRICAL	TR	INTENSO	18H	TO	PRICAL	TR	INTENSO
19H	SHAKA	ZUKU	ZAKARAI		19H	NUBA	SHAKA	ZUKU		19H	TO	PRICAL	TR	INTENSO
20H	SHAKA	ZUKU	ZAKARAI		20H	NUBA	SHAKA	ZUKU		20H	TO	PRICAL	TR	INTENSO
18H30*	ENIAG				18H30*	ENIAG				18H30*	ENIAG			
19H30*	ZUKU				19H30*	ZUKU				19H30*	ZUKU			

FIGURA 3- HORÁRIO DOS TREINOS

### 1.1.3- Responsáveis pelos treinos



FIGURA 4 - RESPONSÁVEIS PELOS TREINOS

### 1.1.4 - Horário de Estágio

TABELA 1 - HORÁRIO 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							
<b>Total</b>	6 horas	6 horas	5 horas	6 horas	Possíveis competições e dias importantes onde estaremos presentes		

### 1.2 - Contactos da instituição

- Contacto – 962 379 054
- Website - [zakigym-uga.pt](http://zakigym-uga.pt)
- Email – [zakigym.uga@gmail.com](mailto:zakigym.uga@gmail.com)
- Facebook - [ZakiGym | Facebook](https://www.facebook.com/ZakiGym)
- Instagram – [@zakigym.uga](https://www.instagram.com/zakigym.uga)

## 1.3 - Recursos Humanos

### 1.3.1- Quadro Administrativo

O quadro administrativo da ZakiGym é composto por membros da Assembleia Geral, membros da Direção e membros do Conselho Fiscal. Apresentam-se nas tabelas seguintes:

TABELA 2 - ASSEMBLEIA GERAL DO CLUBE

Assembleia Geral	
Presidente	Bruno Miguel Veríssimo Santainho
Secretário	João Francisco dos Santos Cardoso
Secretário	Marisa Alexandra Dos Reis Laranjo
1º Suplente	João Pedro Passão Gavancha Lopes
2º Suplente	Margarida Mendes Gonçalves

TABELA 3- DIREÇÃO DO CLUBE

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

TABELA 4- CONCELHO FISCAL DO CLUBE

Concelho Fiscal	
Presidente	Cristiano Jorge Crespo Cardoso da Silva Oneto
Vice-Presidente	Bruno Alexandre Tomé Martinho
Tesoureiro	Mónica Linda Redondo Simão
Secretário	Bruno Filipe Pereira Manuel
1º Suplente	Rui Miguel de Oliveira Alves
2º Suplente	Nuno Alexandre Martins

### 1.3.2 - Quadro Técnico da entidade

A equipa técnica do clube de ginástica, composta por profissionais certificados com cursos de Grau 1 e Grau 2, assegura um elevado padrão de ensino, garantindo a máxima competência e segurança no desenvolvimento dos atletas.

#### Equipa Técnica 2023/2024

##### 1.3.2.1- Treinadores



**Bruno Taborda**  
GPT e Teamgym



**Fábio Torres**  
GPT e Teamgym



**Ana Catarina**  
GPT



**André Silva**

GPT



**Carolina Borronha**

GPT e Teamgym



**João Alves**

GPT





**Mariana Fernandes**

GPT



**Marisa Laranjo**

GPT



**Margarida Gonçalves**

GPT

### 1.3.2.2- Monitores



**Inês Costa**  
GPT



**João Poejo**  
GPT e Teamgym



**João Francisco**  
GPT

## 1.4 - População alvo

A população-alvo na instituição ZakiGym é bastante ampla, abrangendo idades entre 2 e 46 anos. Esta diversidade etária é resultado da variedade de classes oferecidas pela instituição, o que motiva as pessoas a desenvolverem um gosto pela prática da modalidade.

A tabela a seguir apresenta as classes juntamente com suas respectivas idades e capacidades dos mesmos.

**TABELA 5- CLASSES DA INSTITUIÇÃO**

Classes	Idades
KANONI	Dos 2 aos 4 anos
ZAKININOS	Dos 4 a 5 anos
PIGMEUS	Dos 6 a 7 anos
ZULU	A partir dos 7 anos
ENDAG	A partir dos 7 anos
AKIN	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
AYAN	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
SHAKA	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
ZURI	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
DAKARAI	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
NÚBIA	A partir dos 7 + De acordo com o nível de aprendizagem
TG RAPAZES	A partir dos 6 anos
TG INICIAL	De acordo com o nível de aprendizagem
TG PRINCIPIANTES	De acordo com o nível de aprendizagem
TG INTERMÉDIO	De acordo com o nível de aprendizagem
TG AVANÇADO	De acordo com o nível de aprendizagem
ZAKIWISE	Classe Pais e Amigos

### 1.4.1- Caracterização das Classes e Número de Atletas

A ZakiGym conta com 256 ginastas inscritos, muitos dos ginastas que praticam Ginástica para Todos (GPT) também se dedicam ao Teamgym, demonstrando versatilidade e compromisso com ambas as modalidades. A maioria dos ginastas é do sexo feminino, embora também haja participantes do sexo masculino.

TABELA 6 - NÚMERO DE GINASTAS

Classes	Número de ginastas
KANONI	14 Ginastas
ZAKININOS	22 Ginastas
PIGMEUS	19 Ginastas
ZULU	21 Ginastas
ENDAG	25 Ginastas
AKIN	21 Ginastas
AYAN	21 Ginastas
SHAKA	29 Ginastas
ZURI	20 Ginastas
DAKARAI	29 Ginastas
NÚBIA	21 Ginastas
TG RAPAZES	20 Ginastas
TG INICIAL	16 Ginastas
TG PRINCIPIANTES	22 Ginastas
TG INTERMÉDIO	20 Ginastas
TG AVANÇADO	21 Ginastas
ZAKIWISE	11 Ginastas

## 1.5 - Recursos Materiais

### 1.5.1- Instalações da Instituição

A instituição zakigym contém 16 metros

- ❖ Três Salas de treino;
- ❖ Um balneário Feminino;
- ❖ Um balneário Masculino;
- ❖ Uma sala de fisioterapia;
- ❖ Uma sala de estudo;
- ❖ Sala de Reuniões;
- ❖ duas salas de arrumação no exterior;
- ❖ Pavilhão Escola Superior de Educação;
- ❖ Pavilhão de Agrupamentos Vila Velha de Rodão



FIGURA 5- ESPAÇO 1



FIGURA 6- ESPAÇO 2



FIGURA 7-ESPAÇO 3



FIGURA 8-SALA DE ESTUDO



FIGURA 9-SALA DE REUNIÕES



FIGURA 10- SALA DE FISIOTERAPIA



FIGURA 11- BALNEÁRIO MASCULINO



FIGURA 12- BALNEÁRIO FEMININO



FIGURA 13- 2 SALAS DO EXTERIOR

## 1.5.2- Materiais da Instituição

Deste modo, todo o material utilizado nos treinos são da associação e os mesmos podem ser utilizados para as várias classes, sendo eles:

TABELA 8 - TABELA DO MATERIAL DO CLUBE

Tumbling		Fast	
Trampolim		Massas	
Foço		Fitas de Ginástica	
Bolderbak		Magnésio	
Pites de corrida		Mãozotas	
Happy landing		Equipamento para treinos de força	
Duplo Mini trampolim		Plano inclinado	

TABELA 7 - TABELA DO MATERIAL DO CLUBE

Colchão de queda		Praticáveis	
Parede de escalada		Trave Olímpica	
Espalдар		Proteção do mini duplo trampolim	
Caixa de bolas		Pelímetro	
Caixas de madeira		Mini Tumbling	
Cintos de Segurança		Mesa de Saltos	
Material de circuitos psicomotores		Material de circuitos	



## 1.6 - 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.

### FIGURA 14-REGULAMENTO INTERNO 2023/2024

## 2- Competições ou Demonstrações da Época

Na tabela a seguir, estão enumeradas as competições e demonstrações nas quais tive a oportunidade de marcar presença, destacando minha participação ajudando com os atletas.



Nº	Data	Atividade	Local	Classes
1	5 de Setembro	Início das atividades Gimnicas	Pav. ZAKIGYM	Todos
2	Dezembro	Demonstração TeamGym	A definir...	A definir...
3	Dezembro	Jantar de Natal	A definir...	Todos
4	Janeiro	Divulgação KUME	A definir...	A definir...
5	Janeiro	KUME	Cine-Teatro	Todos
6	2 e 3 de Março	Taça de Portugal   Jovem	Montijo	Teamgym JUN/JUV/INI/INF
7	17 de Março	Gym For Life - Territorial	Castelo Branco	Todos
8	6 ou 7 Abril	Gymnastrada	Cáceres	Pigmeus/Zakininos Endag/Zulu/Akin/Ayen
9	20 de Abril	Gimnorações	Lisboa	DAKARAI/NÚBIA
10	25 A 28 de abril	Gym For Life - Nacional	Odivelas	A definir...
11	12 de Maio	Teamgym - Territorial	Leiria	Teamgym JUN/JUV/INI/INF
12	25 de Maio	ZAKIWIDE	Castelo Branco	Todos
13	26 de Maio	Sarau ERID	Castelo Branco	A definir...
14	15 e 16 Junho	Campeonato Nacional TeamGym	Leiria	Teamgym JUN/JUV/INI/INF
15	Junho	Sarau Elvas	Elvas	A definir...
16	29, 30 JUNHO 1 JULHO	Festa Nacional da Ginástica	A definir...	NÚBIA/DAKARAI
17	5 de Julho	5º Aniversário ZakiGym	Castelo Branco	Todos
18	13 a 18 de Julho	EUROGYM	BODO -NORUEGA	NÚBIA/DAKARAI
19	22 a 28 Julho	Estágio de verão	Oleiros	A definir...

**FEEL THE UNION**

FIGURA 15- ATIVIDADES DA ÉPOCA

### 3- Características socioculturais do meio

A ZakiGym aposta fortemente no bem-estar e na qualidade da atividade física dos seus atletas. Desta forma, cada atleta recebe planos de treino personalizados de acordo com as suas classes e níveis de aprendizagem, sendo constantemente avaliados e acompanhados pelos treinadores. Além disso, esta instituição valoriza a educação dos seus atletas, envolvendo-os anualmente em atividades para toda a comunidade. Durante vários meses, os atletas conjugam os seus treinos habituais com a preparação de esquemas e coreografias para estes eventos. Esta abordagem não só atrai novos membros para o clube, mas também ajuda a manter o interesse dos atletas pela ginástica.

Alguns dos métodos que o clube usa para divulgar o seu trabalho é através de flyers



FIGURA 16-FLYER DE FRENTE



FIGURA 17- FLYER DE TRÁS

#### 4- Descrição pessoal sobre o estágio

Quando iniciei o estágio, estava reticente, pois não possuía um conhecimento profundo sobre a ginástica em si. O que eu havia aprendido anteriormente não correspondia nem a um terço do que absorvi ao longo destes meses. No início, foi um bocado difícil compreender a execução de certos exercícios que os professores solicitavam para ajudar os ginastas. Contudo, com o tempo e com o auxílio dos professores e até mesmo de alguns dos monitores, fui ouvindo os aspetos que precisava melhorar para poder auxiliar os ginastas de forma mais eficaz. Para mim, a evolução foi significativa. Como por exemplo, inicialmente, eu sabia realizar um mortal, mas não sabia como auxiliar os ginastas na execução desse movimento. Com o tempo, adquiri a habilidade de orientá-los adequadamente. Descubri elementos que desconhecia, como o flick, e aprendi a compreender sua execução e as formas de assistência necessárias. Além disso, aprendi a orientar nas aranhas para trás e para frente.

Também um dos aspetos positivos desta experiência foi que, no início, quando os ginastas realizavam qualquer um dos elementos gímnicos, eu não conseguia identificar os erros que cometiam. No entanto, com o passar do tempo e com a repetição dos exercícios, comecei a prestar mais atenção na execução dos movimentos. Agora, consigo identificar alguns erros comuns, como braços dobrados ou pernas dobradas, o uso inadequado das costas, a realização incompleta da bolinha e o fato de os ginastas abrirem o corpo muito cedo no mortal, resultando em uma posição incorreta da bacia, entre outros aspetos.

Além disso, aprendi muito com os próprios atletas. Quando não conseguia perceber um erro, muitas vezes, os próprios ginastas me ajudavam a identificar o problema. Essa troca de conhecimentos foi extremamente enriquecedora e contribuiu para o meu crescimento profissional.

Atualmente, sinto-me muito mais confiante e à vontade para ajudar os ginastas, graças a todo conhecimento acumulado durante o estágio. As dificuldades iniciais foram superadas, e a experiência adquirida transformou-me em uma pessoa com mais conhecimento mais competente e segura, capaz de proporcionar uma orientação melhor e contribuir de forma significativa para o desenvolvimento dos ginastas. Um fator decisivo para a minha motivação e disposição para aprender foi o ambiente de trabalho. A atmosfera positiva e o apoio constante que recebi de toda a equipa foram fundamentais para o meu desenvolvimento. Trabalhar em um lugar onde me senti acolhida e incentivada a melhorar diariamente fez toda a diferença. Esse ambiente de trabalho excepcional cativou-me desde o início e foi crucial para o meu progresso.



## 4.1- Aspetos positivos e negativos

Concluindo este estágio, só tenho a destacar mais aspetos positivos do que negativos. Entre os pontos positivos, ressalto o vasto conhecimento adquirido ao longo deste período, que ampliou significativamente minha compreensão sobre a ginástica. Além disso, fiz novas amizades, o que enriqueceu minha experiência pessoal e profissional. A oportunidade de ajudar os ginastas, de diferentes idades e com distintas necessidades psicológicas e físicas, foi extremamente gratificante. Trabalhar com uma diversidade de pessoas permitiu-me desenvolver uma maior autonomia e confiança em mim mesma. Sentir a confiança dos ginastas e dos professores foi fundamental para meu crescimento. Essa confiança mútua facilitou a colaboração e criou um ambiente de trabalho positivo e produtivo.

Contudo, também enfrentei alguns aspetos negativos que merecem ser mencionados. Uma das principais dificuldades foi a falta de uma preparação mais sólida sobre a ginástica de competição. A cadeira da escola não abordou este tema com a profundidade necessária, o que me deixou um pouco despreparada no início do estágio. Além disso, teria sido extremamente benéfico ter recebido, antecipadamente, mais informações sobre como realizar as ajudas nos elementos gímnicos por parte da instituição. Esta falta de conhecimento prévio dificultou a minha adaptação inicial.



## 4.2- Contacto com o Público alvo da Instituição

Ao início, foi um bocado difícil ganhar a confiança de alguns dos ginastas, pois eu era uma pessoa desconhecida e com pouco conhecimento na área. Os ginastas tinham essa perceção, especialmente porque, antes de iniciar qualquer função, eu perguntava ao responsável do treino como deveria realizar determinadas tarefas para não os magoar. Felizmente, com o tempo, os atletas começaram a criar uma afinidade comigo e a demonstrar mais à vontade na minha presença. Eventualmente, passaram a procurar-me para os ajudar a realizar os exercícios que queriam treinar.

Nas competições, a situação inicial também foi desafiante. No começo, os ginastas não me procuravam e, mesmo quando eu perguntava se precisavam de alguma coisa, acabavam por dizer que não. Com o passar do tempo, começaram a desabafar comigo sobre os nervos e o medo de que algo corresse mal. Também pediam ajuda com os detalhes dos maiôs. Atualmente, são mais comunicativos comigo e, por vezes, até brincalhões.

Durante os treinos, ocasionalmente, deparo-me com atletas que apresentam comportamentos menos bons. Aprendi a lidar com essas situações de forma assertiva e eficaz, garantindo que o ambiente de treino se mantém produtivo e harmonioso. Desenvolver essas competências foi essencial para gerir comportamentos desafiantes e manter a disciplina necessária.

## 5 - Atividades Presentes

### 5.1- Special Olympics Portugal.

Ao longo do estágio, participei em diversas atividades que foram extremamente enriquecedoras. Em particular, tive a oportunidade de acompanhar a APPACDM, o que me proporcionou a chance de trabalhar com pessoas dotadas de carismas únicos e especiais. Estas pessoas se destacam não pelos desafios que enfrentam, mas pela força e determinação que demonstram. Durante o estágio, acompanhei os treinos das ginastas da APPACDM, onde auxiliava na execução de coreografias, explicando os movimentos necessários e ajudando-as a realizá-los corretamente. Além disso, tive a honra de estar ao lado delas durante o Special Olympics Portugal.



FIGURA 18- COMPETIÇÃO SPECIAL OLYMPICS

### 5.1.1- Projeto UPS - Unidos Por um Sorriso

O projeto UPS - Unidos por Um Sorriso, da Escola Básica Afonso de Paiva, estabeleceu uma parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Castelo Branco, proporcionando aos nossos alunos a oportunidade de criar laços afetivos e vivenciar momentos enriquecedores com um grupo de utentes do Centro Social Dr. Adriano Godinho. O professor Fábio Pinto propôs-me a mim e à minha colega, Marisa Lopes, que desenvolvêssemos jogos dinâmicos para este projeto.

Antes da realização do evento, dedicámos grande cuidado à seleção dos jogos, garantindo que fossem divertidos e adequados para ambas as instituições. No dia do evento, pusemos em prática o que havíamos planeado, e tudo correu conforme o esperado, resultando na satisfação e apreciação das instituições pelo nosso trabalho.



FIGURA 19- FOTOGRAFIA DA ATIVIDADE



## 5.1.2- Wamba Jovem

O jovem Wamba, em parceria com o clube Zakigym, lançou um admirável projeto de ginástica em Vila Velha. Intitulado "Ginástica Chega a Vila Velha", esta iniciativa decorre todas as quintas-feiras, das 18:15 às 20:15, e é organizada em dois grupos distintos.

Durante os treinos, os participantes têm a oportunidade de aprender diversos elementos da ginástica, tanto em modalidades individuais quanto em conjunto. O objetivo maior é preparar os ginastas para uma futura apresentação num sarau, onde poderão demonstrar as suas habilidades e o progresso alcançado. Este projeto não só enriquece a comunidade local, promovendo a saúde e o bem-estar, mas também incentiva o espírito de cooperação e revela talentos promissores na ginástica.



FIGURA 20-CARTAZ DE DIVULGAÇÃO

## 5.2- Competições ou demonstrações

Durante as competições e demonstrações, tive a oportunidade de ajudar os vários atletas, dando apoio no vestuário, nos penteados e, principalmente, ajudando-os a controlar os nervos e a fazer com que acreditassem nas suas capacidades. Ao longo das diferentes etapas, pude observar as várias equipas de Portugal e ver como as competições decorrem. Através destas experiências, percebi o quão exigente é devido ao grande número de atletas envolvidos.

### 5.2.1- Taça de Portugal

A ZakiGym esteve presente na Taça de Portugal Jovem com 9 equipas de Teamgym. O evento realizar-se-á no Pavilhão Gimnodesportivo N°1 do Montijo e contou com a presença de 54 ginastas da ZakiGym, divididos por 3 equipas de Infantis, 2 equipas de Iniciados, 2 equipas de Juvenis e 1 equipa de Júniores.

A conquista da Taça de Portugal representou um marco significativo para o clube, visto que foram obtidas três taças de três equipas distintas.

Lugares obtidos na competição

- 1 equipa Júnior feminina - 1º lugar
- 2 equipas juvenis femininas - 1ºLugar / 6º lugar
- 2 equipas iniciadas femininas - 1º lugar / 6º lugar
- 4 equipa Infantis - 4º lugar / 7º lugar / 8º lugar / 9º lugar



FIGURA 21-CARTAZ DA TAÇA DE PORTUGAL

## 5.2.2- Gym For Live Territorial em Castelo Branco

No dia 17 de março, a ZakiGym - União Ginástica Albicastrense participou com 11 classes no Gym For Life Territorial, no Pavilhão Municipal de Castelo Branco, organizado pela AGDC - Associação de Ginástica do Centro e a Albigym.

Neste evento participaram os seguintes clubes: Secção de Ginástica da Associação de Coimbra, O Colégio Rainha Santa Isabel, a AE3P - Associação Estrela de Três Pontas, GR Vigor de Mocidade, Associação de Ginástica de Condeixa, o Clube de Ginástica Oliveira do Hospital e a Albigym.

A ZakiGym conquistou 6 menções de Bronze com as classes dos Zakininos, Pigmeus, Zulu, Akin, Endag, Ayan, Shaka e Zuri e 2 menções de Prata com as classes dos Kanoni e a classe NUBDAK (Dakarai e Núbia).

Os cerca de 250 ginastas da ZakiGym que pisaram o praticável deixaram toda a estrutura extremamente satisfeita com a evolução que apresentaram.

Segue-se uma fotografia de cada classe na competição.



FIGURA 22-CLASSE KANONI



FIGURA 23- CLASSE ZAKININOS



FIGURA 24- CLASSE PIGMEUS



FIGURA 25- CLASSE ZULU



FIGURA 26-CLASSE ENDAG



FIGURA 27-CLASSE AKIN



FIGURA 28- CLASSE AYAN



FIGURA 29-CLASSE SHAKA



FIGURA 30- CLASSE ZURI



FIGURA 31- CLASSE NUBDAK

### 5.2.3- 28ª Gimnastrada Extremadura Cáceres

No dia 6 de abril, a ZakiGym esteve presente na 28ª Gimnastrada Extremadura, em Cáceres, para demonstrar o trabalho desenvolvido nas suas aulas. Cada turma apresentou a sua coreografia, e esta ocasião foi especialmente significativa para mim. Pude acompanhar de perto os ginastas das turmas Zulu e Endag, ajudando-os tanto na preparação do vestuário como no aquecimento. Além disso, tive a oportunidade de os ajudar a relaxar, já que estavam bastante nervosos.



FIGURA 32-DEMONSTRAÇÃO EM CÁCERES

## 5.2.4 -Gym For Life Portugal

Nos dias 25 e 27 de abril, a ZakiGym marcou presença no evento Gym For Life Portugal, realizado em Odivelas. No dia 25 de abril, o clube apresentou as turmas Shaka e Nubdak, demonstrando o talento e a dedicação dos seus alunos. No dia 27 de abril, foi a vez das turmas Zuri e Ayan subirem ao palco, continuando a mostrar a excelência do trabalho desenvolvido pela ZakiGym. A participação no evento foi uma oportunidade valiosa para os ginastas exibirem as suas habilidades e coreografias, reforçando o compromisso do clube com a promoção da ginástica de qualidade.



FIGURA 33-ATLETAS DO 1º DIA



FIGURA 34-ATLETAS DO 2º DIA

## 5.2.5 - Campeonato Territorial AGDCentro

No dia 12 de maio, a ZakiGym - União Ginástica Albicastrense marcou presença no Campeonato Territorial da AGDCentro, realizado na cidade de Leiria. Para esta importante competição, o clube apresentou-se de forma robusta, levando consigo duas equipas de infantis, uma equipa de iniciadas, duas equipas de juvenis e uma equipa de juniores. A participação das diversas categorias reforça o compromisso da ZakiGym com a promoção e desenvolvimento da ginástica em várias faixas etárias, destacando-se pela preparação e dedicação dos seus atletas.

Nesta competição ficamos bem representados pois ficamos de todas as equipas em 1º lugar e algumas em 2º lugar.



FIGURA 35-CAMPEONATO TERRITORIAL DA AGDCENTRO



## 5.2.6- Zakiwide

A ZakiGym organizou o evento ZakiWide nas suas instalações. Durante este evento, foram realizadas diversas atividades, incluindo um torneio de malha, atividades de ginástica para pais e filhos, e aulas de grupo. Pelas 18 horas, tiveram início as demonstrações, permitindo que familiares e amigos dos ginastas pudessem observar o que estes treinam. Após as demonstrações, o dia continuou repleto de animação e entretenimento.

Aqui está o cartaz utilizado e algumas fotografias do evento.



FIGURA 36 - CARTAZ DE DIVULGAÇÃO



FIGURA 37- UMA DAS DEMOSTRAÇÕES



FIGURA 38 -UMA DAS EQUIPAS DA ZAKIWIDE DE COMIDA

### 5.2.7- Sarau Erid

A Erid - Educar, Reabilitar, Incluir Diferenças organizou uma demonstração de ginástica no Cine-Teatro de Castelo Branco, com a ZakiGym como uma das suas parceiras. A ZakiGym apresentou-se com 4 classes: Zulu, Endag, Shaka e Akin. O evento destacou-se pela empatia e pela partilha de valores entre os clubes, evidenciando o espírito de união sugerido pelo nome do evento. A contribuição de todos os participantes foi fundamental para que esta demonstração se tornasse verdadeiramente inesquecível.



FIGURA 39- FOTOGRAFIA DO ESPETÁCULO



FIGURA 40 - FOTOGRAFIA DO ESPETÁCULO

## 5.2.8- Comemoração Dia da Criança - Setúbal

A ZakiGym marcou presença no evento organizado pelo Clube Setubalense em celebração do Dia Mundial da Criança. Durante esta ocasião especial, a ZakiGym desempenhou um papel fundamental ao colaborar ativamente na organização e execução das atividades. O seu contributo foi essencial para proporcionar um dia inesquecível, repleto de alegria e diversão para todas as crianças participantes. A dedicação e empenho da ZakiGym ajudaram a criar um ambiente festivo, promovendo momentos de pura felicidade e entretenimento para os mais pequenos.



FIGURA 41- COMEMORAÇÃO DO DIA DA CRIANÇA

### 5.2.9- Atividades de Tempo Livre (ATL) e de Educação Infantil

Durante o período de estágio, tive a valiosa oportunidade de ministrar aulas de Atividades de Tempo Livre (ATL) e de Educação Infantil. Esta experiência foi particularmente significativa para mim, pois nunca havia tido a chance de atuar nessas áreas. Essa oportunidade permitiu-me desenvolver habilidades pedagógicas específicas e aprimorar meu entendimento das necessidades e dinâmicas educacionais dos diferentes grupos etários envolvidos.



FIGURA 42 - ATIVIDADES DE TEMPO LIVRE(ATL) E DE EDUCAÇÃO INFANTIL

## 6- Atividades propostas pelo estágio

Durante o período de estágio, foi-me proposto elaborar o teste in body na balança Bioimpedância para os atletas da classe Núbia. Além disso, conforme mencionado anteriormente no ponto 5.1.1, fui incumbido de desenvolver uma atividade específica. Também prestei auxílio na organização dos materiais necessários e na arrumação dos mesmos, contribuindo assim para a eficiência e a ordem do ambiente de trabalho.



FIGURA 43 -DOBRAR FITAS



FIGURA 44- FITAS DE ACORDO COM AS CORES



FIGURA 45 - ARRUMAR O MATERIAL

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
	ID (da balança)	Nome	Idade	Género	Altura	Peso	M. Muscular	Gordura Corporal	KG Mgorda	
1	zk - nb.8	Bruna Lopes	14	F	151	46,9	19,8	22,5	10,318	
2	zk - nb.7	Bruna Santainho	16	F	166	63,3	29,5	16,9	10,6977	
3	zk - nb.28	Carolina Santos	14	F	148	42,9	17,6	23,7	10,1673	
4	211007-3	Inês Rito	14	F	155	50,5	21,9	21	10,605	
5	zk - nb.32	Laura Antunes	14	F	150	45,8	18,3	25,6	11,7248	
6	zk - nb.26	Leonor Abreu	FALTOU							
7	zk - nb.14	Leonor Oliveira	17	F	171	58,2	26,6	17,3	10,0686	
8	zk - nb.36	Joana Março	14	F	153	49,7	19,5	27	13,419	
9	zk - nb.33	Margarida Caio Santos	12	F	156	44,4	20,1	16,5	7,326	
10	211007-2	Maria Beatriz Oneto	15	F	155	54,6	23	23,4	12,7764	
11	zk - nb.25	Maria Carolina	13	F	166	54,8	23,5	21,3	11,6724	
12	zk - nb.9	Maria Inês	15	F	151	55	22,8	24,3	13,365	
13	zk - nb.24	Maria Beatriz Poço	14	F	161	54,1	25	16,5	8,9265	
14	zk - nb.13	Maria Martinho	13	F	146	50,6	19	30,8	15,5848	
15	zk - nb.35	Maria Beatriz	13	F	166	54,5	22,9	23,2	12,644	
16	zk - nb.37	Mariana Alpalhão	14	F	163	63,8	23,9	31,9	20,3522	
17	zk - nb.16	Mariana Manuel	12	F	153	45,8	18,7	24,2	11,0836	
18	zk - nb.1	Matilde Afonso	14	F	160	58	23,5	26,3	15,254	
19	zk - nb.12	Matilde Ivo	13	F	152	40,5	18,4	15,1	6,1155	
20	zk - nb.4	Rute	16	F	148	45,6	19,9	19,5	8,892	
21	zk - nb.30	Rita Rito	10	F	138	35,8	14,3	23,5	8,413	
22	zk - nb.34	Soraia Delgado	14	F	162	51,1	23,2	17,6	8,9936	
23	zk - nb.11	Tita - Margarida Jorge	14	F	149	46,3	19,3	22,7	10,5101	
24										
25										

FIGURA 46 - TESTE IN BODY DAS ATLETAS

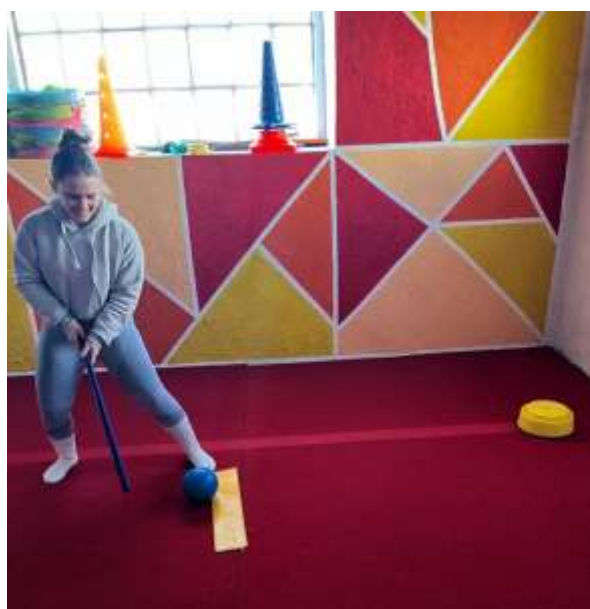


FIGURA 47 - PLANEAR OS JOGOS DAS ATIVIDADES



## 7 - Plano individual de estágio

### PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO ANO LETIVO 2023/2024

Dados do Estudante	
<b>Nome:</b> Joana Sofia Gaspar Rosa	
<b>Curso:</b> Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
<b>Número do BI/CC:</b> 31197057	<b>Código do estudante:</b> 20221134
<b>Morada:</b> Rua dos marmeleiros	
<b>E-mail:</b> joanarosa20003@gmail.com	
<b>Telemóvel:</b> 926869688	<b>Telefone:</b>
Orientador	
<b>Nome:</b> Fábio Pinto	

Dados da Instituição de Acolhimento	
<b>Nome:</b> ZAKIGYM União Ginástica Albicastrense	
<b>Morada:</b> Rua da Mina, 6000-168	
<b>Sede:</b> Castelo Branco	
<b>Local de Estágio:</b> ZAKIGYM União Ginástica Albicastrense	
<b>NIPC:</b> 515565466	
<b>Tutor de Estágio:</b>	
Duração e Horário de Estágio	
<b>Data de início do Estágio:</b> 21 de fevereiro de 2024	<b>Hora de entrada e saída:</b> 15h às 21h
<b>Data de fim do Estágio:</b> 28 de junho de 2024	<b>Hora de almoço:</b> -
Contatos	
<b>Email:</b> zakigym.uga@gmail.com	
<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:

<p>Auxílio no desenvolver dos treinos;</p> <p>Planificar uma atividade;</p> <p>Auxiliar nas saídas com os atletas;</p> <p>Ajudar em atividades no exterior da instituição</p>
---

#### CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2023					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Spical Olympias	23					
Taça Portugal TG		03				
GYM for Live Territorial		17				
Gimnestrada de Cáceres			6/7			



GYM for Live Nacional			25/27			
Territorial Team GYM Leiria				12		
Zakiwide				25		
Team Gym					15/16	
Festa Nacional Ginástica					28/29	
Projeto UPS- Unidos por um Sorriso		14				
Sarau Erid				26		
Comemoração Dia da Criança					1/2	

#### TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:

--

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

O Estagiário

\_\_\_\_\_

O Orientador

O Tutor

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8. Reflexões Semanais

Reflexão n.º 1	Semana: 15 e 16 de fevereiro	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>No <b>primeiro dia</b> comecei por conhecer o espaço onde ia ter formação e ter conhecimento como funcionava, de seguida montei os praticáveis que estavam por colocar devido ao espetáculo que tiveram nos dias antes.</p> <p>A partir das 18 horas começou os treinos onde estive a dar auxílio aos vários escalões. Começou com os “kanonis” onde a minha primeira tarefa foi ajuda los no esquema onde teria de os segurar no ar depois de saltarem do plinto. Após este treino fui para o espaço 1, onde estive com os “Dakarai”. Este treino seria de mais intensidade, onde estariam a treinar a sua flexibilidade, respetivos saltos competitivos e por fim o treino de força. Portanto, de acordo com as instruções que me foram dadas, estive a ajuda los no mesmo.</p> <p>No <b>segundo dia</b>, 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 ginastas. De seguida, quando este treino terminou, tive a oportunidade de visualizar o esquema que a classe realizou no espetáculo anual do clube. Continuadamente fui observar o grupo TG Avançado a treinar a sua coreografia para a competição. Por fim estive com o escalão “zuri” onde proporcionei auxílio ao realizarem o pivô.</p>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Obtive novos conhecimentos inexistentes relativamente às diversas atividades práticas da ginástica.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Melhorar a minha comunicação	
<b>Observações:</b>		

As restantes reflexões semanais encontram-se no Anexo 1.

## 9 - Registo de presenças

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

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

Curso Desporto

Mês fevereiro Ano 2024

Identificação do Formando: \_\_\_\_\_

Entidade de Acolhimento: Jocana Sofia Gaspar Rosa

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 67 horas Total Dias do Mês 11 Dias

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: Fábio Rosa

Assinatura do Docente: [assinatura]

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Financiado por: **CENTRO 2020** **PORTUGAL 2020**

Os restantes registos de presenças encontram-se no Anexo 2.



## Conclusão

Ao longo deste estágio, adquiri um vasto conjunto de conhecimentos, tanto na área da ginástica quanto no âmbito da vida profissional, que certamente perdurarão de forma significativa. Este estágio proporcionou-me inúmeros momentos gratificantes, permitindo-me uma aprendizagem contínua e enriquecedora. Cada atividade proposta e cada treino ministrado contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A experiência vivida durante este período foi, sem dúvida, uma jornada de crescimento e autoconhecimento. Encontrei desafios que me impulsionaram a superar limites, fortalecendo as minhas competências e consolidando os saberes teóricos na prática diária. A interação com os colegas e os formadores foi igualmente crucial, promovendo um ambiente de colaboração e partilha de experiências que enriqueceu ainda mais o meu percurso.

Ao concluir este estágio, posso afirmar com plena convicção que saio com uma bagagem de aprendizagem muito mais ampla do que a que possuía no início. Sinto-me preparado para enfrentar novos desafios e continuar a percorrer o caminho do desenvolvimento contínuo, aplicando os conhecimentos e as habilidades adquiridas em futuras oportunidades profissionais. Este estágio não foi apenas uma etapa na minha formação, mas um marco fundamental na construção do meu percurso profissional, deixando um legado de experiências e ensinamentos que levarei comigo para sempre.



## Referências

Associação ZakiGym - União Ginástica Albicastrense. (n.d.). Em ACB - Associação Comercial e Empresarial da Beira Baixa. Recuperado em 23, de abril [http://www.aliacb.pt/diretorio/instituicoes-associacoes/zakigym-uni%C3%A3o-gin%C3%A1stica-albicastrense/](http://www.aliacb.pt/diretorio/instituicoes-associacoes/zakigym-uni%C3%A3o-gin%C3%A1stica-albicastrense/).

## Anexos

### Anexo 1 – Reflexões Semanais

Reflexão n.º 2	Semana: 19 a 23 fevereiro	Local: Zakigym União ginástica Alcastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b> quando se iniciou os treinos estive a acompanhar “Tg Intermedio”, comecei por colocar os cintos de segurança nos ginastas para poderem realizar o mortal para trás, de seguida estive a corrigir os ginastas enquanto realizavam uma progressão para o mortal. Já noutra estação estive com a minha colega Marisa ajudar os ginastas a realizar flick. 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 aperfeiçoamento das técnicas desenvolvidas para as respetivas competições, onde eu permaneci presente nas ajudas dos ginastas e algumas correções das mesmas. Por fim estive com os dois escalões “Núbia” e “Dakarai” onde os mesmos se juntaram para realizarem a coreografia em conjunto.</p> <p>Na <b>terça-feira</b> quando se iniciou os treinos comecei com o escalão “Kanoni” durante o treino estive a fazer as ajudas no rolamento à frente e no rolamento atrás, de seguida fui para o escalão “Ayan” onde inicialmente estiveram a fazer o aquecimento e de seguida começaram a sua coreografia e estive a ajudá-las no alinhamento com as indicações que me eram dadas, após o treino acabar fomos para outro espaço com alguns dos ginastas do mesmo escalão. Consequentemente foram montados dois circuitos para os mesmos, no primeiro circuito estive a oportunidade de usar o Bolderbak que é usado para a progressão do elemento gímnico “flick”. No segundo circuito estive a apoiar as ginastas para que estas conseguissem executar o pino de braços com os membros inferiores esticados. Por fim estive a arrumar o material que foi utilizado.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b> fui para a Escola Superior de Educação, acompanhada pelos treinadores e com a minha colega Marisa. O treino começou com o escalão “Endag” inicialmente os ginastas tiveram um treino de força e flexibilidade onde estive presente para fazer algumas correções dos mesmos, de seguida foi montado um circuito de 4 estações que continha rolamento atrás, pino de cabeça, roda e elevação do corpo nas</p>	

	<p>paralelas. Quando se iniciou o circuito estive a auxiliar os ginastas nas paralelas. Após esse treino acabar veio outro escalão “Zuri” no qual o respetivo treino foi igual ao anterior, neste treino tive de ter uma atenção maior por haver alunos com certa deficiência mental. Neste circuito a minha função foi alterada e fui auxiliar os ginastas a realizar o rolamento atrás. Por fim estive a arrumar o respetivo material que foi usado.</p> <p>Na <b>quinta-feira</b> comecei por organizar a sala 3 como me foi pedido pelo tutor Fábio, depois dei apoio no ensaio das ginastas com deficiência. Quando se iniciou os treinos as 18 comecei por observar o treino do “TG Avançado” e dei auxílio nas montagens do material. De seguida fui para o treino dos “Dakarai” onde dei auxílio nas montagens dos cintos de segurança e também na iniciação do mortal para trás. Após os treinos terminarem comecei com os professores e colegas estagiários a desmontar os praticáveis e a organizar os espaços necessários para a prova do dia seguinte.</p> <p>Na <b>sexta-feira</b> comecei por terminar de organizar o que faltava para a prova Special Olympics. Antes de iniciar a prova estive a ajudar as meninas a preparem-se para a prova. Quando iniciou a prova da parte da manhã estive sempre presente com as ginastas até as mesmas competirem após as mesmas terminarem as suas provas individuais. De seguida dei apoio na organização do almoço e na limpeza do mesmo. Da parte da tarde iniciou-se a segunda parte da prova que esteve provas individuais e em grupo após o término da prova fui ajudar a organização da mesma a organizar as medalhas pelos devidos escalões. Quando a prova acabou comecei a arrumar e organizar os espaços que foram utilizados.</p> <p>No mesmo dia quando se iniciou os treinos comei com o escalão “Pigmeus” onde dei auxílio aos ginastas a realizarem o rolamento à frente com membros inferiores afastados. Depois fui para o escalão “Zuri” onde inicialmente começaram com treino de força e flexibilidade e estive a dar auxílio nas pranchas laterais, de seguida quando terminaram fomos com esse escalão para outro espaço onde dei auxílio aos ginastas ao realizarem um exercício.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	<p>A obtenção de novos conhecimentos inexistentes.</p> <p>A liberdade de colocar em prática esses mesmo conhecimentos.</p>





<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha comunicação
<b>Observações:</b>	

Reflexão n.º 3	Semana: 26 a 29 fevereiro	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por organizar o segundo espaço, de seguida ajudei o tutor Fábio a transportar alguns materiais para o treino extra que ia dar. Quando se iniciou os treinos comecei por ajudar um ginasta a realizar o pino de cabeça, de seguida fui ter com o escalão “Tg Inicial” onde dei auxílio na mesa ao realizarem queda facial e rodada, por fim os tutores juntaram o “Tg Inicial” com o “Tg Intermédio” para treinarem para a prova da taça de Portugal aí dei auxílio ao realizarem o mortal à frente, após o treino arrumei o material que foi usado.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, comecei com escalão “Tg rapazes” durante o aquecimento ajudei alguns ginastas a realizarem o pino de cabeça, quando se iniciou o treino principal estive presente no ensino do mortal de plano alto, de seguida fui para o escalão “Ayan” onde inicialmente estiveram a treinar a sua coreografia e depois iniciamos 2 circuitos. O 1 circuito estive auxiliar as ginastas a realizarem um exercício de flexibilidade passiva com pesos nos tornozelos, já no 2 circuito estive a auxiliar na realização da aranha. Por fim arrumei o material usado.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b>, fui para a Escola Superior de Educação comecei por montar os praticáveis. O primeiro treino, era o escalão “Endag”, onde o treino consistiu em treinar a coreografia para a respetiva competição, e treinar novas figuras. 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 de ser o dobro. No final do treino eu e a minha colega Marisa, arrumamos os praticáveis no sítio correto, e os respetivos materiais utilizados nos 2 treinos.</p> <p>Na <b>quinta-feira</b>, comecei com o escalão “Akin” inicialmente ajudei no aquecimento e dei mais auxílio a uma menina nova, ajudei também em alguns elementos gímnicos que os ginastas estavam a ensaiar para a sua coreografia. De seguida estive com o escalão “Dakarai onde estive a ajudar os ginastas no treino de flexibilidade e depois estive com umas ginastas ajudá-las a realizar o mortal à frente, por fim estive a ver a coreografia dos ginastas que se preparavam para a taça de Portugal.</p> <p>No <b>domingo</b>, já no dia 3 de março, foi a competição para a taça de Portugal. Estive que estar presente na zakigym às 6 da</p>	



	<p>manhã, para assim irmos todos juntos para lisboa para a respetiva competição. 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. 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. 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>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	

<b>Reflexão n.º 4</b>	<b>Semana: 04 a 07 de março</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei com o escalão “Zakininos” comecei por observar a coreografia deles de seguida a professora Carolina pediu me ajuda para montar um circuito. Nesse mesmo circuito ajudei os ginastas a realizar a rolamento atrás. De seguida estive com o escalão “Zulu” os ginastas começaram por um treino de flexibilidade onde ajudei em alguns exercícios, depois estiveram a fazer a coreografia deles onde se incluiu alguns elementos gímnicos novos, por fim os ginastas tiveram oportunidade de ir à sala 1 para realizarem alguns saltos livres no tumbling, o fast e o minitrampolim.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, comecei com o escalão “Tg Rapazes” inicialmente ajudei os ginastas a realizarem o aquecimento, depois dei ajuda ao realizarem o mortal à frente. De seguida estive com o escalão “Endag” onde acabei por observar a coreografia deles. Por fim estive com o escalão “Ayan” primeiramente a professora Carolina pediu ajuda para montar um circuito. Nesse mesmo circuito tive duas funções estive numa estação ao início a colocar os pesos nos tornozelos das ginastas e na outra estação ajudar os ginastas a realizar o pino de braços com membros superiores afastados. Após terminarem esse circuito foi montado outro circuito onde dei ajuda aos ginastas a realizarem o flick. No fim do treino eu mais os professores e estagiários arrumamos o material que foi usado ao longo do treino.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b>, comecei por arrumar alguns materiais que estavam espalhados pelos espaços. Nesse dia dirigi-me a Escola Superior de Educação, onde comecei por montar os praticáveis para os treinos. Quando se iniciaram os treinos comecei com o escalão “Endag” inicialmente foi feito um jogo dinâmico com eles em realizarem letras/números no chão e de seguida fiquei a observar a coreografia deles e fiz algumas correções aos ginastas. Depois estive com o escalão “Zulu” onde fizemos o mesmo jogo, após a realização do jogo os ginastas fizeram a sua coreografia, depois de criamos um circuito com alguns elementos gímnicos, equilíbrio e força. Nesse circuito tive a função de ajudar os ginastas na trave a realizar o avião ou atravessar a mesma. Por fim, arrumei o material que foi usado.</p>	



	<p>Na <b>quinta-feira</b>, comecei por montar as fitas que eram novas, de seguida estive com os treinadores a tentar uma nova progressão para os ginastas. Antes de iniciar os treinos estive a montar o trampolim duplo e a colocar alguns dos materiais que seriam usados, como por exemplo o tumbling e colchões. Quando se iniciou os treinos comecei com o escalão “Akin” onde inicialmente comecei a ajudar os ginastas a realizarem exercícios de aquecimentos, de seguida começaram por treinar a sua coreografia e nesse tempo fiquei a observar. De seguida houve um treino geral onde estiveram todos a treinar uma coreografia para realizarem no evento “GFL Territorial”.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	A confiança que os ginastas têm em mim.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	



Reflexão n.º 5	Semana: 11 a 17 março	Local: 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. Visto que estava a chegar a hora dos treinos, decidi ir para o escalão dos “Zakininos”, 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. 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 Marisa 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, de seguida quando iniciou os treinos, estive com o escalão “Tg Rapazes” nesse treino ajudei os ginastas a realizarem o flick usando o Bolderbak e o minitrampolim e iam entre valando com mortal à frente. Depois estive com o escalão “Ayan” inicialmente os ginastas estiveram a ensaiar a sua coreografia e estive a ajudar nos alinhamentos da mesma, de seguida algumas das ginastas têm um treino extra e nesse treino houve 2 circuitos no primeiro estive a ajudar a realizarem os pinos de braços e a colocar os pesos nos tornozelos das ginastas e no segundo circuitos estive na prancha lateral a ajudar a equilibrarem-se nas mãozotas. Apos o fim do treino arrumei o material que foi usado durante o treino.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b>, dirigi-me a Escola Superior de Educação onde seriam os treinos. Antes de iniciar-se o primeiro treino estive a montar os praticáveis com a minha colega Marisa Lopes. Quando se iniciou o primeiro treino estive com o escalão “Endag” inicialmente começamos o aquecimento com um jogo dinâmico onde nos juntamos a elas, depois as ginastas</p>	

começaram a treinar a sua coreografia. No segundo treino estive com o escalão “Zulu” nesse escalão estive com uma menina nova que não sabia a coreografia, enquanto o resto dos ginastas treinavam a coreografia para a prova que teriam no domingo. Durante o treino iniciei com treino de força nas paralelas e de seguida ajudei a realizar elementos gímnicos, tais como, rolamento á frente e atrás, avião, pino de cabeça. De seguida foi com a ginasta para a cama elástica onde saltou livremente. Apos o treino terminar eu e a minha colega Marisa Lopes desmontamos os praticáveis e arrumamos o material usado.

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 de 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 Marisa Lopes fomos para o circuito que consistiu em treinar o equilíbrio, a perceção 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 deficiências, mas com a nossa ajuda foram conseguindo evoluir a sua performance.

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>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>	Terem confiança em mim e a minha colega Marisa para organizarmos atividade para os idosos e crianças.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	





Reflexão n.º 6	Semana: 18 a 22 de março	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por arrumar o material que foi usado na prova do domingo nos respetivos lugares. Quando se iniciou os treinos estive primeiro com o escalão “Tg Inicial” onde inicialmente ajudei em algumas correções no aquecimento e na parte principal estive a ajudar os ginastas a realizarem o flick no tumbling. No segundo treino estive com o escalão “Tg Intermedio”, primeiramente ajudei a montar as estações para os atletas realizarem os saltos. De seguida estive numa estação onde os atletas tinham de realizar o salto de mãos ou rodada na mesa, dependendo dos saltos que iriam fazer na prova de sábado. Durante os saltos dava feedbacks aos atletas. Quando o treino acabou eu e os restantes professores arrumamos o material nos respetivos lugares. No último treino estive com o escalão “Núbia”, neste treino a minha função foi corrigir alguns erros que as ginastas cometiam nos saltos.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, comecei com a minha colega Marisa a limpar e aspirar o espaço 2. Retiramos também o lixo dos espaços e das casas de banho. Quando se iniciou os treinos, estive primeiro com o escalão “Tg Rapazes”, inicialmente ajudei no aquecimento nos pinos de cabeça como também nas espargatas, de seguida ajudei os professores a montar os espaços para os ginastas, durante o treino estive a ajudar os ginastas a realizarem o mortal à frente usando o duplo trampolim, contudo ao longo do exercício ia dando algumas correções aos ginastas. Depois estive com o escalão “Endag” no início do aquecimento ia fazendo algumas correções aos ginastas, na parte principal ajudei as professoras a criarem um circuito para os ginastas, no mesmo fiquei numa estação onde os mesmos tinham de realizar o pino e enrolar á frente usando uma cabeça do pelintro criando altura obrigando os ginastas a ficarem com os braços esticados, de seguida quando terminou o treino ajudei arrumar o material usado. Por fim estive com o escalão “Ayan” onde os ginastas tiveram 2 circuitos no primeiro circuito estive a ajudar as ginastas a realizarem o pino de braços na parede com os membros inferiores afastados fazendo elevação dos mesmos, no segundo circuito estive presente numa estação onde os ginastas tinham de realizar o flick,</p>	

durante o mesmo exercício ia fazendo correções às ginastas. Após o treino terminei ajudando os atletas a arrumar o material.

Na **quarta-feira**, de manhã, eu e a minha colega Marisa Lopes, 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. De seguida os pequenos e a pares, sentados no chão tinham de mandar a bola um para o outro. Depois, com 4 arcos de cores diferentes no chão, e várias bolas espalhadas pelo chão, os pequenos tinham de coincidir as cores das bolas com as cores dos arcos. 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 de pés juntos, 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. Estive a oportunidade de ajudá-los nas cadeiras e nos blocos e de realizar os jogos com os mesmos.

Da parte da tarde, eu e a minha colega Marisa fomos montar e guardar o material novo que tinha chegado. De seguida dirigimo-nos à Escola Superior de Educação e montamos os praticáveis para os treinos. Quando se iniciou os treinos estive primeiro com o escalão “Endag”. No início do treino a professora Margarida ensinou novos elementos gímnicos aos ginastas depois foi criado um circuito, nesse circuito tive presente na estação das rodas e estive a dar algumas correções e ajudar alguns dos atletas a realizar. No seguinte treino foi o escalão “Zulu” o treino desta classe foi parecido ao do anterior, a professora teve de fazer algumas alterações por o escalão ter mais dificuldades, neste treino estive presente na estação dos elementos gímnicos novos. Ajudei os atletas a realizar e a explicar os mesmos. Quando terminou o treino, eu e a minha colega Marisa com os ginastas arrumamos o material usado e desmontamos os praticáveis.

Na **quinta-feira**, quando cheguei a Professora Margarida pediu ajuda para organizar uns documentos de alunos novos e para realizar um plano de treino para os mesmos. De seguida começamos com um treino com as meninas da APPACDM, onde iniciaram uma nova coreografia onde usariam as massas e depois passaram para o reino das fitas da aula anterior,

durante o treino dei auxílio as ginastas em alguns passos. Quando terminou o treino, eu e a minha colega Marisa, 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 de 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 de 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 equilíbrio e terem noção de uma altura maior, e por sua vez se divertirem também. Contudo, arrumamos o material utilizado e a professora Margarida, dividiu então os alunos pelas devidas classes de idade, e pelas capacidades de cada um.

Na **sexta-feira**, comecei com o escalão “Tg Intermédio”, os ginastas começaram por realizar elementos gímnicos e vários saltos. Já no treino, estive a função de ajudar os ginastas a realizarem o a roda de duas mãos ou só com uma mão no tumbling. No treino seguinte estive com o escalão “Zuri”, antes de iniciar o treino eu e a minha colega Marisa transportamos a televisão para o espaço do treino, de seguida com o começo do treino a professora Marisa começou por mostrar aos ginastas o vídeo da competição e falando com eles de feedbacks bons, mas também de coisas a melhorar. De seguida os ginastas começaram a realizar elementos gímnicos, de seguida estive presente com a minha colega Marisa e a professora Margarida, onde os ginastas estiveram a aprender a receção nas estafas, de seguida os ginastas tiveram 10 minutos livres, na fast, no tumbling e no duplo trampolim.

No **sábado**, dirigi-me a zakigym as 07:00h, quando cheguei ajudei a levar o material necessário para o autocarro. Nesse dia dirigimos-mos para lisboa para a competição “Open Trampolim Mágico”. Quando chegamos fomos para o pavilhão e dirigimos-mos para as bancadas para a parte que pertencia aos ginastas.



	A minha função foi estar junto deles, levá-los à casa de banho. Durante a manhã ainda estive com alguns ginastas a fazer penteados para a prova. Contudo foi um dia diferente e divertido, mas também com muita responsabilidade.
<b>Aspetos Positivos</b>	A confiança que os ginastas e os professores depositam em mim.  Os conhecimentos que estou a obter, e ter a oportunidade de colocar em prática
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Autoconfiança
<b>Observações:</b>	



<b>Reflexão n.º 7</b>	<b>Semana: 25 a 28 março</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<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 de 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 tumbling, a fast, e a cama elástica. Os exercícios eram básicos, desde salto em extensão, saltar para atrás até à cambalhota. Como a maioria dos pequenos nunca tinham tido contacto com a ginástica, os exercícios tinham de ser básicos e de modo que não houvesse risco de se magoarem. As minhas funções foram ajudá-los a realizar a rolamento a frente e na parede de escalada. 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 Marisa Lopes 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 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</p>	

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 Marisa Lopes, pelas 09:30, dirigimos-mos 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 rebolem 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 Marisa Lopes 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 Marisa 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 treinar a coreografia e flexibilidade, no final a professora Margarida ensinou aos ginastas um elemento gímnico 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 gímnico novo “Pino Praia”, a minha função foi ajudar os ginastas a equilibrarem-se para realizarem o elemento. Nos

	<p>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 Marisa 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 atletas 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>	Conhecimentos novos.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	

<b>Reflexão n.º 8</b>	<b>Semana: 06 de abril</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>No <b>sábado</b>, pelas 09:55, eu e a minha colega Marisa Lopes já nos encontrávamos na Zakigym, onde iríamos para Cáceres, Espanha, para uma competição com algumas classes. 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. A meio da viagem fizemos uma paragem onde serviu para comermos e levarmos 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. 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 de os mesmos devido ao espaço ser grande para que nenhum se perdesse. Quase no final da competição acompanhei o escalão zulu e Endag, ajudei os atletas a aquecerem e a realizarem figuras da coreografia, e levei-os com a professora Margarida para o palco onde seria a competição. Por fim, retornamos todos para o autocarro e voltamos para a Zakigym em Castelo Branco.</p>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos  Conseguir ajudar os atletas no nervosismo por ser a primeira vez a competirem fora do país.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia	
<b>Observações:</b>		





Reflexão n.º 9	Semana: 08 a 11 de abril	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda</b>, quando cheguei a zakigym e estive com a minha colega Marisa arrumar o material espalhado e montar os praticáveis que estavam desmontados. 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 atletas tiveram a oportunidade de usar o minitrampolim, tumbling e fast. A minha função foi ajudar os ginastas a realizarem rodadas ou rodas na fast. 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 ajudei arrumar o material que foi usado.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b> pelas 08:30 da manhã, eu e a minha colega Marisa Lopes 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 as turmas. Uma das atividades era relacionada com desporto, e foi por isso que tivemos presente. Ao chegar à escola começamos por montar</p>	

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 na roda. Contudo observava 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 “Endag”. 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. A minha função foi ajudar no exercício de agachamento com peso morto e no 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-mos 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 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 Marisa e com os ginastas.
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	



<b>Reflexão n.º 10</b>	<b>Semana: 15 a 18 abril</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Alcastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, quando se iniciou os treinos comecei com o escalão “TG Intermédio” antes de iniciar o treino ajudei os professores a montar as estações, quando os ginastas começaram com um aquecimento que tinham de realizar elementos gímnicos da coreografia, de seguida tiveram 5 estações. Estive na estação número 1, a minha função foi ajudar os ginastas a realizar a roda sem mãos. No segundo treino estive com o escalão “zulu” os ginastas fizeram o jogo dos animais. De seguida a professora Margarida ensinou aos atletas o enrolamento atrás e a frente com membros inferiores afastados, a meia pirueta, a pirueta e também o pinote 1 e pino te 2. Ao longo do treino fui ajudando os atletas a realizar os elementos novos. Por fim ajudei a professora a montar um circuito e nele a minha função foi ajudar a realizarem os rolamentos novos que tinham aprendido. No terceiro treino estive com os dois escalões “Núbia” e “Dakarai” nesse treino inicialmente os atletas estiveram a ver a coreografia que fizeram num treino anterior e corrigir os erros. De seguida estive a ajudar os ginastas a realizarem mortal a frente. No fim do treino arrumei o material usado.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, quando cheguei a zakigym comecei por ajudar a professora Margarida a organizar alguns documentos. De seguida dirigimos nós a Escola Superior de Educação para dar os respetivos treinos. Quando cheguei estive a montar os praticáveis com a minha colega Marisa e professora Margarida. Inicialmente começamos com o escalão “Endag”, 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 a frente com membros inferiores afastados. Na parte principal do treino foi montado 3 estações para os atletas. Estive presente na estação número 1 e nela a minha função era ajudar os atletas a realizar rolamento atrás com membros inferiores afastados. No treino seguinte estive com o escalão “Zulu” o treino foi muito idêntico na parte principal. A minha função foi ajudar os atletas a subir e descer da cama elástica e avaliar alguns saltos como extensão, engrupado e encarpado. No fim do treino arrumei o material usado durante os treinos.</p>	



	<p>Na <b>quinta-feira</b>, comecei com o treino das meninas da APPACDM onde fizemos um jogo dinâmico com elas, de seguida começaram por aprender uma nova coreografia com a bola, depois o professor Bruno Taborda chamou me para o ajudar nos treinos extra, durante esse treino ajudei os atletas a realizar a roda sem mão e dizendo alguns erros que iam cometendo. Quando se iniciou os treinos gerais estive com o escalão “Kanoni” inicialmente fizemos o jogo dos animais para aquecimento, de seguida montamos um parque. A minha função foi ajudá-los a equilibrar-se no cilindro e a realizarem o rolamento á frente. No fim do treino ajudei as professoras arrumar o material usado. Depois estive com o escalão “Zakiwide” o treino baseou-se em um treino de Cardio, onde faziam 3 series de cada exercício. Como por exemplo prancha, corrida, agachamentos com saltos entre outros. No fim do treino ajudei arrumar o material que foi usado ao longo do treino.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	



Reflexão n.º 11	Semana: 22 a 27 abril	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por limpar o espaço 3. Quando se iniciou os treinos estive com o escalão “Zakininos” começamos por fazer um jogo dinâmico, depois ajudei as professoras a montar um circuito. Nesse circuito a minha função foi ajudar os ginastas a realizarem uma progressão para ângulo nas mãozotas. No final do treino ajudei arrumar o material usado. Depois estive com o escalão “Zulu”. Os ginastas começaram por fazer uma progressão na parede de ângulo para pino. A minha função foi ajudá-los a realizar. Depois ajudei a montar um circuito, a minha função foi ajudar os ginastas a realizar pino e enrola, a medida que iam fazendo ia dando feedback para irem melhorando na realização. No fim do treino arrumei o material usado. Por fim estive com os escalões “Núbia” e “Dakarai”. O treino desses escalões foi junto devido ao estarem a praticar a coreografia para a prova que se aproxima. Durante o treino estive a observar a coreografia dos mesmos.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, quando cheguei a zakigym comecei por ajudar o professor Bruno Tabora a montar o material que seria usado no treino extra que ele ia realizar. Nesse treino a minha função foi ajudar os atletas a colocar o cinto de segurança para realizarem o mortal encarpado atrás ou engrupado. Ao longo que os atletas iam realizar ia ajudando os mesmo na realização. Quando começaram os treinos gerais, comecei com o escalão “Tg Rapazes”, os atletas começaram por fazer saltos no tumbling, depois foi criado 5 estações. Na minha estação os ginastas tinham de realizar o salto de extensão, a minha função foi ajudar os atletas a não colocarem a bacia para frente e também estive noutra estação onde ajudei os atletas a realizar a rodada ou a roda. De seguida estive com o escalão “Endag”, os atletas aprenderam um elemento gímnico, o pino cobra. Inicialmente ajudei as ginastas a realizar. Depois foi criado um circuito, nesse circuito a minha função foi ajudar as atletas a realizarem o pino cobra e dando alguns feedbacks as mesmas. Quando o treino acabou arrumei o material que foi usado ao longo do treino. Por fim estive com o escalão “Ayan”, o treino dessa classe foi apenas treinar a coreografia, a minha função foi ajudar nos alinhamentos e ajudar a explicar alguns movimentos com ajuda das professoras para as mesmas perceberem, contudo também estive a observar as mesmas.</p>	

Na **quarta-feira**, dirigi-me a Escola Superior de Educação e montei os praticáveis para os respetivos treinos. De seguida estive com o escalão “Endag” inicialmente as ginastas começaram com um treino de flexibilidade, de seguida a Professora Margarida começou a mudar algumas partes da coreografia. A minha função foi ajudar as ginastas a realizarem algumas figuras da coreografia e também a realizarem o pino cobra. Quase num fim as ginastas estiveram a realizar um circuito, a minha função foi estar com as mesmas no minitrampolim enquanto realizaram saltos, tais como, extensão, engrupado e encarpado. Contudo também dei auxílio na estação de realizarem rolamento á frente nas traves assimétricas. No fim do treino ajudei a arrumar o material usado. No segundo treino estive com o escalão “Zulu”, os ginastas começaram por realizar um jogo da batalha com 2 equipas., onde estive a oportunidade de participar. De seguida os ginastas tiveram também um circuito. No circuito a minha função foi ajudar os ginastas a subir para a cama elástica e descer. Na mesma os ginastas realizaram vários saltos, tais como extensão, engrupado, encarpado e também alguns saltos livres. No fim do treino arrumei o material usado e também 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 Marisa Lopes, 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, contudo também ajudei algumas ginastas da “Nubdak” a fazer os respetivos penteados. 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 positivos e negativos. Na competição GYM for LIFE a

Zakigym conquistou 1 bronze com a classe “Shaka” e 1 prata com a classe “Nubdak”.

Na **sexta-feira**, comecei com limpar e arrumar a sala de treinadores e as casas de banho, também arrumei o material que levamos para a prova do dia anterior. Depois dirigi-me ao Agrupamento de Escolas de Vila velha de Rodão. Quando cheguei comecei por ajudar a professora Margarida a levar-lhe o material que seria usado durante o primeiro treino. No primeiro estive com o escalão “Teletubbies”. Inicialmente ajudei a professora no jogo de aquecimento, de seguida ajudei a montar o circuito que os ginastas iam realizar. No circuito a minha função foi dar auxílio na iniciação de estafas, para alguns dos ginastas perderem o medo. Depois estive com o escalão “Smurfs” os ginastas começaram com um jogo no aquecimento onde estive a oportunidade de participar, apos o jogo os ginastas começaram com um treino de flexibilidade, a minha função foi ajudar os mesmos como na espargata e também na folha. Depois a professora Margarida também aplicou as estafas neste escalão e definiu também as bases e os volantes. Contudo os ginastas também fizeram algumas figuras e gostaram muito. A minha função ao longo do treino foi ajudar nas estafas e também nas figuras. No final do treino eu, a minha colega Marisa e os restantes ginastas arrumamos o material que foi usado durante o treino.

No **sábado**, sendo o dia da competição GYM for life, dirigi me para Lisboa, Odivelas. Pelas 11:00 da manhã, 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 Marisa Lopes, a minha função foi acompanhar a classes “Zuri” e “Ayan”. Durante o dia a minha função foi levar as ginastas à casa de banho e estar sempre atenta as mesmas, também ajudei a classe “Zuri” a fazer as respetivas pinturas. Tive a oportunidade de acompanhar as ginastas no percurso que fizeram até competirem. Algumas das minhas funções foi ajudar as mesmas a vestirem-se e dizer alguns feedbacks enquanto treinavam a coreografia. Contudo também pude observar alguns esquemas e coreografias das equipas de Portugal que estiveram presentes no dia. No final do dia, encaminhamos todos de volta para o transporte de regresso, e fizemos a viagem para a Zakigym. Quando chegamos, entregamos os





	atletas aos respetivos pais e responsáveis. Na competição GYM for life a Zakigym conquistou 2 pratas com as duas classes.
<b>Aspetos Positivos</b>	Conseguir acompanhar os atletas até ao fim. A complexidade com os atletas.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia

<b>Reflexão n.º 12</b>	<b>Semana: 29 de abril a 02 de maio</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por ajudar o Professor Fábio e o Professor Bruno a organizar o material para que o Professor Fábio pudesse dar a respetiva aula aos alunos de primeiro ano de Ctesp de Tecnologia. Quando se iniciaram os treinos estive com o escalão com “Tg Intermedio” onde a minha função primeiramente foi ajudar os ginastas no treino de flexibilidade e de seguida começou a parte principal com onde havia 6 estações. Na estação onde estava presente tinha de dar auxílio aos ginastas para realizarem o mortal á frente e para alguns ginastas que estavam num nível mais difícil a realizarem o Barani. Como o escalão tinha duas horas de treino na segunda hora mudamos de espaço, a minha função nessa hora foi estar presente numa estação onde os ginastas tinham de realizar uma progressão para realizarem o Barani. Por fim estive com o escalão “Dakarai” onde os ginastas tinham de realizar um treino de força, a minha função foi apenas observar os ginastas para ver se realizavam os respetivos exercícios.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, 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 Boulder back 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.</p> <p>Na <b>quinta-feira</b>, comecei por ajudar o Professor Bruno a transportar o material que ia usar no treino extra, de seguida fui dar auxílio no treino das meninas da APPACDM. As meninas começaram por fazer a coreografia do arco, a minha função foi ajudar algumas meninas em alguns passos, enquanto a</p>	



	<p>Professora Margarida fazia avaliação das mesmas. Depois começaram por realizar a coreografia da bola e das massas e a minha função foi a mesma. Após o treino terminar arrumei o material usado e dirigi-me com a Professora Margarida e a minha colega Marisa ao agrupamento de escolas de vila velha para dar os respetivos treinos. 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 Marisa. 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 atletas 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 regressei a Castelo Branco.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	

Reflexão n.º 13	Semana: 06 a 12 de maio	Local: Zakigym União ginástica Albicastrense
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por ajudar a limpar o espaço 2 da zakigym. Quando se iniciou os treinos estive com o escalão “Zakininos” inicialmente os pequenos ginastas começaram a fazer o jogo dos animais. Depois os ginastas começaram a treinar a sua coreografia, nesse tempo havia meninos que não iam a competição então a minha função foi estar com esses meninos a ajudá-los a realizar ângulo nas mãozotas. No fim do treino arrumei o material usado. Depois estive com o escalão “Núbia” a minha função inicialmente foi ajudar algumas ginastas a realizarem o pino de braços, de seguida as mesmas foram para o tumbling, a minha função foi observá-las. Por fim estive com o escalão “Dakarai” a minha função inicialmente foi ajudar a realizar o pino de cabeça saltado, dando alguns feedbacks aos mesmos, depois quase no final do treino, foi criada várias estações para os ginastas. A minha função na estação onde estava era ajudar os ginastas a realizarem o pino de braços e andar em frente. No final do treino ajudei arrumar o material usado.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, comecei por ajudar na limpeza do 3 espaço. Quando se iniciaram os treinos, comecei com o escalão “Tg Rapazes” inicialmente ajudei os ginastas a realizarem o treino de flexibilidade e equilíbrio. Depois foram criadas 5 estações, na estação que me foi atribuída os ginastas tinham de fazer rolamento á frente para deitado, enquanto realizavam ia dando alguns feedbacks. No segundo treino estive com o escalão “Endag” a minha função inicialmente foi ajudar as ginastas no aquecimento de flexibilidade, de seguida a Professora Margarida começou por perguntar quem iria á próxima demonstração, de seguida começou a treinar a coreografia da classe. A minha função foi ensinar alguns elementos gímnicos novos aos ginastas que não vão a demonstração com ajuda da Professora Ana. Durante o treino os ginastas aprenderam, o ângulo em estrelinha, ângulo em folha, a rã, o sapo e o equilíbrio de rabo com membros inferiores esticados. Por fim no último treino estive com o escalão “Ayan” inicialmente a minha função foi observar as ginastas a realizarem saltos no minitrampolim, tais como, extensão, engrupado e encarpado. Enquanto observava os ginastas tinha de ver se as mesmas realizavam os elementos corretamente e dando alguns feedbacks. Por último a minha função foi em conjunto com a</p>	

minha colega Marisa em ajudar as ginastas a realizarem o mortal á frente, enquanto realizavam as vezes tínhamos de adaptar por algumas das ginastas terem medo. No fim do treino ajudei na entrega das ginastas aos pais.

Na **quarta-feira**, dirigi-me a Escola Superior de Educação para dar os respetivos treinos. Quando cheguei a minha função foi montar os praticáveis com a minha colega Marisa. O primeiro treino estive com o escalão “Endag” inicialmente ajudei no treino de flexibilidade e depois a Professora Margarida ensinou aos ginastas uma progressão de pino de braços, os ginastas tinham de apoiar as pernas no pelintro e colocar as mãos no chão e colocar a bacia por cima dos ombros, quando os ginastas realizavam este exercício finalizavam com rolamento á frente. A minha função foi ajudar as mesmas a realizar e a perceber onde tinham de colocar a bacia por ser o maior erro que as mesmas cometiam. Quase no fim do treino as ginastas ensaiaram a coreografia da classe. A minha função foi estar a observar e ajudar em alguns alinhamentos. No treino seguinte estive com o escalão “Zulu” no início do treino os ginastas começaram com um jogo dos animais e passaram para o treino de flexibilidade, a minha função foi ajudar a realizar os respetivos treinos. Depois a Professora Margarida começou a treinar a coreografia da classe, a minha função foi ensinar alguns elementos gímnicos a uma aluna nova, enquanto os restantes ensaiavam para a próxima demonstração. Quase no final a Professora Margarida começou a ensinar algumas figuras com as bases e volantes da classe, a minha função foi ajudar os ginastas. No fim do treino a minha função foi desmontar os praticáveis e entregar os ginastas aos pais.

Na **quinta-feira**, comecei por ajudar o Professor Bruno a montar o material que ia usar para o treino extra. Quando iniciou o treino dei auxílio ao professor. A minha função nesse treino foi estar numa estação onde tinha de colocar o cinto de segurança aos ginastas e ajudá-los a realizar o mortal atrás, ao mesmo tempo estive atenta a realização da corveta. Depois do treino fui ter com as meninas da APPACDM, nesse treino a minha função foi ajudar em alguns passos da coreografia do arco que estavam a realizar. 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

	<p>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, 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.</p> <p>No <b>domingo</b>, 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 Marisa Lopes 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 a oportunidade de visualizar os esquemas de todos os nossos ginastas que foram neste dia. Por fim, pelas 16:00 regressamos de volta para a Zakigym no autocarro.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos; A Confiança que os atletas e Professores me dão.
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	



<b>Reflexão n.º 14</b>	<b>Semana: 13 a 16 de maio</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, comecei por me dirigir a Escola Superior de Educação, para ir buscar a balança de bioimpedância para podermos retirar dados das atletas. Depois dirigi-me a Zakigym para dar os respetivos treinos. A minha função quando cheguei foi ajudar o Professor Fábio a transportar o material que precisava para dar o treino extra às suas ginastas. Quando se iniciaram os treinos gerais, inicialmente estive com o escalão “Tg Inicial” no início do treino o Professor Fábio começou por falar com as ginastas sobre a prova do dia anterior, dizendo às mesmas as pontuações que conseguiram e dizendo aspetos positivos e negativos, no tempo restante o professor acabou por dar treino livre, a minha função foi estar no duplo trampolim, onde as ginastas realizavam vários saltos como, carpa , extensão, engrupado, mortal á frente, mortal atrás, flick e também rodada flick. Durante a realização dos saltos, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem alguns saltos. No segundo treino estive com o escalão “Zulu” inicialmente os ginastas começaram com treino de flexibilidade, a minha função foi ajudar os mesmos a realizarem os elementos gímnicos, depois os ginastas começaram a treinar a coreografia para a demonstração próxima, a minha função foi ajudar nos alimentos e gravar a coreografia para a Professora depois conseguir avaliar melhor cada um dos ginastas.</p> <p>Na <b>terça-feira</b>, o professor e orientador Fábio Pinto, deu-nos a tarefa de fazer o teste in body com a balança de bio impedância que eu e a minha colega Marisa 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. No último treino, ainda estive a ajudar a professora Carolina e a professora Mariana, na classe “Ayan”, a ajudar as ginastas a fazer as aranhas atrás e à frente, ajudei também a realizarem os ângulos nas mãozotas. No fim do treino ajudei arrumar o material.</p> <p>Na <b>quarta-feira</b>, pelas 9:30 já nos encontrávamos 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</p>	

1, onde já com o circuito que eu, a minha colega Marisa Lopes, 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, a minha função foi ajudar os meninos a realizarem o salto no minitrampolim 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 Marisa Lopes, 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 Marisa 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 gímnicos, tais como, vela e rolamento de ombro. Por fim, arrumamos o material, e entregamos os ginastas aos pais

Na **quinta-feira**, 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. Quando o treino terminou, eu, a minha colega Marisa Lopes e a professora Margarida Gonçalves, dirigimos nos para Vila Velha de Rodão, para dar treino aos “Smurfs e aos Teletubbies”. 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 Marisa 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>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. Por fim arrumamos o material, despedimo-nos dos ginastas e regressamos de novo para Castelo Branco, para a Zakigym.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	

<b>Reflexão n.º 15</b>	<b>Semana: 20 a 26 de maio</b>	<b>Local: Zakigym União ginástica Albicastrense</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p>Na <b>segunda-feira</b>, quando se iniciaram os treinos, comecei com o escalão “Tg Intermédio” inicialmente o Professor Bruno começou a falar com os atletas sobre a prova que tinham feito no dia 12, comentando alguns erros que cometeram, mas também as boas execuções, contudo também referiu os ginastas que iriam competir no nacional, quando se iniciou o treino principal os ginastas começaram por fazer o aquecimento a minha função foi verificar se o mesmos realizavam os exercícios propostos, de seguida foram montadas 3 estações para os atletas, a minha função foi ajudar os ginastas a realizarem roda sem mãos, no final do treino ajudei arrumar o material usado. No segundo treino, estive com o escalão “Zulu” no início do treino os atletas começaram por realizar um treino de flexibilidade, a minha função foi ajudar algumas ginastas a realizarem os elementos gímnicos, de seguida os ginastas começaram por treinar a coreografia para a demonstração, a minha função foi observar os mesmos e as vezes ajudando nos posicionamentos. No terceiro treino estive com ginastas “Dakarai” e “Núbia” a minha função ao longo do treino foi ajudar atletas a realizarem rodada flick, mortal atrás e flick, a medida que as mesmas iam realizando ia dizendo alguns erros que as vezes que as mesmas cometiam.</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 no duplo minitrampolim ajudá-los a subir e realizar salto em extensão. No final, ainda os juntamos todos no tumbling para que saltassem com as indicações que nós os monitores lhes dávamos, a minha função foi ajudá-los a criar as filas. Contudo, realizamos as despedidas e ajudamos os pequenos a calçarem se. Depois também arrumamos o material usado. Na parte da tarde comecei por ajudar a professora Margarida a realizar o inventário dos alimentos e das bebidas que tinham na zakisport para a realização da “kakiwide”. Quando se iniciaram os treinos, no primeiro treino estive com o escalão “Kanoni” inicialmente os pequenos ginastas começaram por fazer o jogo das apanhadas dos</p>	

animais, de seguida ajudei a montar o “Parque” da coreografia da classe, quando os pequenos ginastas começaram por ensaiar a coreografia a minha função foi ajudar os ginastas a realizarem o baloiço sem se magoassem, no final do treino ajudei arrumar o material usado. No treino seguinte estive com o escalão “Endag” inicialmente as ginastas começaram por fazer um treino de flexibilidade a minha função foi ajudar a realizarem alguns elementos gímnicos, depois as ginastas começaram a treinar a coreografia, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem as figuras de grupo ao longo da coreografia. No terceiro treino estive com o escalão “Ayan” a minha função inicial foi ajudar a montar o circuito, durante o circuito a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem aranha atrás e aranhas á frente, quase no final do treino as ginastas tiveram 10 minutos livres onde as mesmas escolhiam os elementos gímnicos que gostavam de treinar, a minha função foi ajudar as ginastas a realizarem pino de braços e rolamento atrás com subida para pino. No final do treino ajudei arrumar o material.

Na **quarta-feira**, de manhã, eu e a minha colega Marisa Lopes, 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. De seguida começamos por fazer com os pequeninos o avião de joelhos, ponta dos pés e afastar as pernas, equilíbrio. 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 colchão onde realizavam cambalhotas, uma corda no chão para passarem com os pés por cima, arcos no chão para saltarem para dentro de pés juntos, cadeiras em fila, para passarem por baixo delas, por fim, uns blocos no chão para saltarem de um lado para o outro. Estive a oportunidade de ajudá-los nas cadeiras, nos blocos e nos arcos. No fim do treino arrumamos o material.

Na parte da tarde, quando cheguei a zakigym, comecei por ajudar a Professora Margarida a organizar a sala de estudo para o evento da Zakiwide. Depois dirigimo-nos a Escola Superior de Educação, quando cheguei eu e a minha colega Marisa começamos por montar os praticáveis para os respetivos treinos. No primeiro treino estive com o escalão “Endag” os ginastas começaram por realizar o jogo da corrente que não separa, depois do aquecimento as ginastas começaram com a professora Margarida a treinar a coreografia da classe. A minha

função foi estar com uma ginasta a realizar elementos gímnicos, pois a mesma não iria estar presente na demonstração. No treino seguinte estive com o escalão “Zulu”, o treino foi igual á classe anterior, a minha função foi estar com uma ginasta nova a realizar a coreografia com a mesma. No final do treino a minha função foi arrumar os praticáveis e ajudar a entregar os ginastas aos pais.

Na **quinta-feira**, comecei por ajudar a realizar algumas tarefas, começamos por ver o stock das bebidas e das comidas, de seguida em arrumar alguns espaços para o evento que a zakigym irá realizar no dia 25. Quando terminamos, dirigimo-nos para o agrupamento de escolas de Vila Velha. Quando chegamos começamos com o escalão “Teletubbies” os ginastas começaram por realizar os animais da ginástica. De seguida foi montado um circuito para os mesmos, a minha função foi ajudar os ginastas a realizar queda facial em cima do pelintro. No segundo treino estive com o escalão “Smurfs”, os ginastas começaram por realizar alguns animais da ginástica, de seguida fizeram o “jogo de transporte” onde estive a oportunidade de realizar o jogo com eles. De seguida montamos 2 pistas, uma com trampolim e outra só com o colchão de queda. A minha função foi ajudar os ginastas a realizarem uma progressão do salto de mãos. No fim do treino arrumamos o material e regressamos á Zakigym.

Na **sexta-feira**, comecei por ajudar em algumas tarefas que faltavam realizar para a Zakiwide. Quando se iniciaram os treinos, comecei com a classe “Pigmeus”, os ginastas começaram por realizar um jogo para aquecimento, de seguida começaram a treinar a coreografia, a minha função foi observar a mesma. 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.

No **sábado**, dia do Evento Zakiwide, na ZakiGym. Pelas 14:00 já me encontrava na ZakiGym e a minha primeira tarefa foi ajudar em alguns detalhes que estavam em falta, depois comecei a ajudar a colocar os materiais para as respetivas atividades. Pelas 15:00 horas da tarde, viemos todos para dentro do pavilhão da ZakiGym 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 fast. 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 2, de modo a ajudar os pais e filhos a realizarem as respetivas figuras.

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 demonstrações. Pelas 17:00, começaram com as demonstrações das classes, com a ordem de: Nubdak, Akin, Kanoni, Ayan, Zulu, Pigmeus, Teamgym Juvenis, Zakininos, Teamgym Infantis Iniciadas, Endag, Shaka, Zuri e por fim Teamgym Juvenis Juniores. As demonstrações eram seguidas umas às outras, portanto as minhas funções foram estar com os ginastas, ajudar os a vestir e a treinar as suas danças antes de saírem para ir demonstrar a mesma para as pessoas que estavam na festa, contudo também estive a oportunidade de participar na coreografia da classe Kanoni. Quando todas as demonstrações de todas as classes existentes terminaram, arrumamos o material que estava a rua, tais como, os praticáveis o pelintro, 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, 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. Com isto, eu e a minha colega Marisa Lopes, 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 Zakisport. 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

No **domingo**, sendo o sarau da Erid, dirigi-me ao cineteatro pelas 15:20, quando cheguei comecei por juntas os ginastas da classe “zulu” e “Endag”, de seguida dirigimo-nos para os



	<p>camarins, ajudei os ginastas a vestirem-se de seguida organizamos as classes pela hora de atuação, acompanhei a classe “Endag” enquanto a classe “Zulu” estava a efetuar a coreografia. Quando as duas classes atuaram voltamos para o camarim e entregamos os ginastas aos pais. De seguida estivemos a espera que os ginastas das classes “Akin” e “Shaka” viessem ter a entrada. Depois fizemos o mesmo procedimento que as classes anteriores. Nos minutos finais a Erid convidou as classes a realizar uma coreografia deles, contudo também estive a oportunidade de participar. No final entregamos os ginastas aos pais.</p>
<b>Aspetos Positivos</b>	Conhecimentos novos
<b>Aspetos a melhorar:</b>	A minha autonomia
<b>Observações:</b>	



## Anexo 2 – Registo de Presenças

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

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

Curso Desporto

Mês Março Ano 2024

Identificação do Formando: Jocana Sofia Gaspar Rosa

Entidade de Acolhimento: ZakiGym - União Ginástica Albiastrense

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	1 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

Mod IPCB.PF.06.01

Financiado por: CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 UNÃO EUROPEIA



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

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

Curso Desporto

Mês Abril Ano 2024

Identificação do Formando: \_\_\_\_\_

Entidade de Acolhimento: \_\_\_\_\_

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	Presente	6	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

Cofinanciado por







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

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

Curso Desporto

Mês Maio Ano 2024

Identificação do Formando: Jocana Sofia Gaspar Resa

Entidade de Acolhimento: Zakigym - União Ginástica Alcabastense

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	Presente	3 horas
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			

Total Horas do Mês 118 horas Total Dias do Mês todos

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod. IPCB PF.06.01

Colaborador por:





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

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

Curso Desporto

Mês Julho Ano 2024

Identificação do Formando: \_\_\_\_\_

Entidade de Acolhimento: \_\_\_\_\_

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1	Presente	16 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		
5	Presente	8 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 \_\_\_\_\_

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente  
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por

