



Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Carvão, Pedro Francisco Marques

Relatório final de estágio

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4372>

Metadados

Data de Publicação	2024
Resumo	Durante o estágio a nossa função era de observação ajuda e planeamento de tarefa desempenhadas pelo nosso responsável e técnico de desporto do complexo desportivo Eduardo Oliveira. Neste local podemos desempenhar diversas tarefas essenciais não só para o bom desempenho na nossa área profissional, também para o bom funcionamento do complexo tarefas essas como, manutenção que consistia em verificar tudo o que era necessário para o bom funcionamento do complexo desportivo, por exemplo caldeiras, li...
Palavras Chave	Hidroginástica, Natação para bebés, Adaptação ao meio aquático, Natação nos níveis 1, 2 e 3
Tipo	report
Revisão de Pares	no
Coleções	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-07T11:11:26Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

Relatório Final de Estágio

Pedro Francisco Marques Carvão

Prof. Dr. João Rocha

Prof. Eduardo Oliveira

06 / 2024

Agradecimentos

Gostaria de verbalizar os meus calorosos agradecimentos e gratidão a todos os que contribuíram para a realização deste estágio e a conclusão da mesma e do relatório final. Em primeiro lugar, agradeço ao meu local de acolhimento de estágio, Camara Municipal De Vila De Rei, por me dar o aval da realização deste estágio dando oportunidades de enriquecimento profissional. Foi uma experiência de veras positiva enriquecendo os meus amplos e variados conhecimentos na área onde estou colocado e tendo também um impacto a nível pessoal. Agradeço a todos os que passaram durante este período de estágio em particular os funcionários, professores e estagiários cuja ajuda, paciência orientação foi essencial para o meu desenvolvimento e aprendizado. A forma que me receberam e se colocaram a disposição para que este período acontecesse de forma calma e ordeira para a existência de um bom funcionamento do trabalho sedo colaborativo e excecional. Devendo aprofundar sobre essa relação entre funcionários foi a chave para este estágio ter corrido tão bem, sentindo me em casa muito bem acolhido com uma equipa e ambiente de trabalho prazeroso de fazer tudo acontecer dès do inicio ate a sua conclusão.

Em segundo lugar, quero agradecer ao meu orientador de estágio Eduardo Oliveira por todos os ensinamentos, por toda a paciência que teve comigo, pelas oportunidades que me deu e por me ter ajudado no meu crescimento profissional. Por fim, mas não menos importante, agradecimento para a minha família que sempre me apoiou e incentivou a ser sempre melhor e a aproveitar cada momento, agradecer também ao meu colega de estágio João Dias que sempre 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 e também para a sua família que me colheu em sua casa onde foram também bastante pacientes e amigos no meu acolhimento.



índice

Índice de figuras.....	4
Introdução.....	5
Objetivos.....	6
Gerais.....	6
Específicos.....	6
Caraterização da Instituição cooperante.....	7
Caracterização da CM de Vila de Rei.....	7
Caracterização do complexo:.....	8
Preçário e os seus serviços;.....	9
Horários:.....	14
Morada e contacto do complexo desportivo de Vila de Rei:.....	14
Corpo do Relatório.....	15
Fundamentação teórica.....	15
Didática e Metodologia.....	16
Aspetos Psicológicos.....	16
Segurança.....	16
Adaptação às Necessidades Individuais.....	16
Técnicas Específicas.....	17
Uso de Recursos e Ferramentas.....	17
Desenvolvimento de Planos de Aula.....	17
Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão.....	18
Torneios de Natação.....	21
Torneios de walking football.....	22
Conclusões.....	24
Referências.....	25
Anexos.....	25

Índice de figuras

Figura 1 assembleia geral	7
Figura 2 localização do Município de Vila De Rei	7
Figura 3 Camara Municipal de Vila De Rei	8
Figura 4 Complexo desportivo de Vila De Rei	9
Figura 5 Preçários.....	10
Figura 6 Sauna.....	10
Figura 7 Ginásio.....	10
Figura 8 Campo de Ténis	11
Figura 9 Campo de Padel.....	11
Figura 10 Casa Das Maquinas	11
Figura 11 Receção	12
Figura 12 Casas de banho.....	12
Figura 13 Casa de banho dos deficientes.....	12
Figura 14 Arrumos.....	13
Figura 15 Horários.....	14
Figura 16 Grupo Publico	15
Figura 17 Contactos.....	15
Figura 18 Aulas de Hidroginástica	18
Figura 19 Natação para Bebés.....	19
Figura 20 Natação nível 1 2 e 3.....	19
Figura 21 Creche	20
Figura 22 Jardim De Infância	20
Figura 23 Torneio de Vila De Rei.....	21
Figura 24 Torneio de Proença-a-Nova	21
Figura 25 Torneio de Oleiros	21
Figura 26 Torneio do Fundão.....	21
Figura 27 Torneio de Vila De Rei.....	22
Figura 28 Torneio de Belmonte	22
Figura 30 Torneio do Fundão.....	22
Figura 29 Torneio de Oleiros	22

Introdução

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

Durante o estágio a nossa função era de observação ajuda e planeamento de tarefa desempenhadas pelo nosso responsável e técnico de desporto do complexo desportivo Eduardo Oliveira. Neste local podemos desempenhar diversas tarefas essenciais não só para o bom desempenho na nossa área profissional, também para o bom funcionamento do complexo tarefas essas como, manutenção que consistia em verificar tudo o que era necessário para o bom funcionamento do complexo desportivo, por exemplo caldeiras, limpeza da piscina, verificação dos níveis de água, de cloro, limpeza dos filtros e abrir locais de escoamento de água, ou seja, tudo o que era necessário fazer para uma inspeção dentro dos padrões, normas e regras do local. As nossas semanas estiveram como funções de diversas formas planeadas atividades como, hidroginástica, Natação para bebés, adaptação ao meio aquático, natação nos níveis 1 2 e 3, AECs, CAO.

Desde o início este local me intrigou por ser diferente e estando lá iria aprender com pessoas de todas as idades e em diversas situações que nunca havia encontrado antes, como dar aulas de natação, sempre tinhas essa curiosidade, pois nessa modalidade já participei em competição e queria explorar o outro lado desse mundo e planejar tudo de uma forma diferente e gerir todas as emoções para todas as idades e acho que levei em conta os meus objetivos e abri-me a experiências que nunca tinha tido antes, que pudessem proporcionar-me com mais contexto para trabalhos futuros. No estágio ver o progresso de todos e às vezes poder perceber o impacto que temos ao longo do estágio e o entrosamento alcançado capaz de construir com cada aluno e funcionário.

Comecei com o relatório como uma leve reflexão sobre a semana passada, por sua vez fiz uma fase diária sobre as lições que tinha tirado, e finalmente decidi combinar os dois e dizer o que fiz durante a semana, com reflexão e lições detalhadas, Apesar de tudo ser mais ou menos igual, só mudando os exercícios, as dificuldades encontradas e como conseguimos superá-las e os objetivos que traçamos para cada aula, é assim que

acho que o relatório está bem estruturado um pouco ideal na teoria sendo a pratica com uma exigência elevada .

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: Proporcionar a todos os meus conhecimentos do que aprendi no curso a ajudar em tudo o que fosse necessário para um bom funcionamento do espaço e aulas

Objetivo 4: estudar e aprender mais de quem já trabalhava no espaço para absorver mais conhecimentos necessários na prática para os poder implementar futuramente

Específicos

Objetivo 1: colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até ao momento

Objetivo 2: ter em atenção as diferenças existentes no mundo de trabalho

Objetivo3: melhoria nas especificidades de comunicação adaptação ao meio e respeito pelo próximo

Objetivo 4: colocar em prática atividades secundárias inerentes para a atividade principal lecionada

Objetivo 5: observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho

Objetivo 6: observar orientar e acompanhar alunos e utentes no local de trabalho

Caraterização da Instituição cooperante

Caracterização da CM de Vila de Rei

Em tempos remotos vila de rei teve seus primeiros habitantes os Celtas e Romanos, tendo indícios de passagens mais antigas devido a sua geologia e vestígios pré-históricos

Vila de Rei foi criada a 19 de setembro de 1285 por D.Dinis mais tarde renovado por D.Manuel I em 1 de outubro de 1513, este território foi mais tarde povoado, desenvolvido e protegido no século XIV pelas ordens dos Templários e de Cristo, mais recentemente no século XIX estas terras sofreram pelas invasões francesas.

Já em 1950 com a construção da barragem de castelo de bode parte do conselho ficou submersa incluindo 8 povoações, mais tarde em 1986 e 2003 um incêndio consumiu 80% da sua área florestal que atualmente já se verifica uma reflorestação.

Atualmente o conselho atravessa um grande desenvolvimento com inúmeras obras públicas em diversas áreas como a educação, desporto, lazer, segurança e cultura criando assim condições para um desenvolvimento harmonioso e sustentável do conselho.

O município localiza-se no Largo Família Mattos E Silva Neves VILA De Rei 6110-174

Presidido por Ricardo Jorge Martins Aires

Vice presidente: Paulo César Laranjeira Luís



Figura 1 assembleia geral



Caracterização do complexo:

A piscina interior municipal de Vila de Rei encontra-se acessível ao público desde 24/11/2001, data da inauguração pelo Dr. Mário Pissarra Pires, na altura delegado regional do Instituto Nacional do Desporto. Este empreendimento é propriedade da Câmara Municipal de Vila de Rei e a sua gestão está a cargo da mesma entidade. O complexo desportivo de Vila de Rei inclui uma piscina interior, uma piscina exterior, uma piscina infantil, um campo exterior para futsal com as marcações de um campo de ténis e rede para jogar, um pavilhão polidesportivo e um campo de padel.



*Figura 3 Câmara Municipal
de Vila De Rei*



Figura 4 Complexo desportivo de Vila De Rei

Preçário e os seus serviços;

Os serviços prestados no complexo desportivo municipal de Vila de Rei são os seguintes:

- Aulas de Natação;
- Hidroginástica;
- Natação para Gestantes;
- Natação de Recuperação;
- Natação livre;
- Ginásio;
- Aluguer do polidesportivo de vila de rei;
- Aluguer do campo de ténis;
- Aluguer do campo de padel
- Aluguer de raquetes de padel e de ténis;
- Entrada na piscina exterior
- Aluguer da sauna;

Piscina Coberta 25/30m e Descoberta 6/12m			DWM			Pavilão desportivo Coberto e Descuberto			
Semana			Semana			Semana			
Normal	C/Com. Municipal		Normal	C/Com. Municipal		Normal	C/Com. Municipal		
0h-1h	0,65 €	0,85 €	Senha Individual	1,33 €	1,07 €	Campo interno	10,56 €	8,31 €	
+14 anos	1,19 €	1,63 €	Por 20 Semanas e 10 visitas			100 campos	5,33 €	4,26 €	
Fim de Semana e Férias			Senha Individual	2,82 €	2,28 €	Por 60 Acidentes e Ferimentos e tratamento			
0-14 anos	0,65 €	0,85 €	Cantão DWM			Campo externo	22,84 €	18,66 €	
15-24 anos	1,13 €	1,57 €	Normal	C/Com. Municipal		100 campos	8,58 €	6,84 €	
+25 anos	2,68 €	3,33 €	15 entradas	13,59 €	12,80 €	Ducha			0,80 €
Cantão Piscina (20 Entradas)			Sauna			Campo exterior			
Normal	C/Com. Municipal		Normal	C/Com. Municipal		Normal (2030)	C/Com. Municipal (1930)		
15-24 anos	31,24 €	10,99 €	Senha Individual	4,11 €	3,20 €	Diurna	15,00 €	12,00 €	
+25 anos	82,87 €	28,34 €	Tudo Semanas e FÉRIAS			Nocturna	20,00 €	16,00 €	
Escola de Nataçao			Senha Individual	5,32 €	4,25 €	Almoço 2 horas	1,00 €	0,80 €	
Taxa			Cantão Sauna			Almoço de 1 hora	0,00 €	0,80 €	
	14,62 €	11,70 €	Normal	C/Com. Municipal		Compre 20x4 8 bolas	6,00 €	4,80 €	
Mensalidade	24,82 €	11,71 €	15 entradas	33,33 €	20,06 €				
Material	7,94 €	0,80 €							

Figura 5 Preços

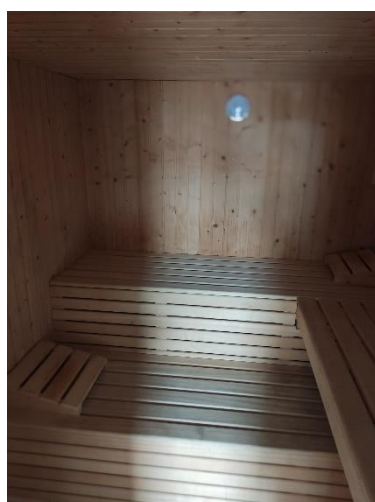


Figura 6 Sauna

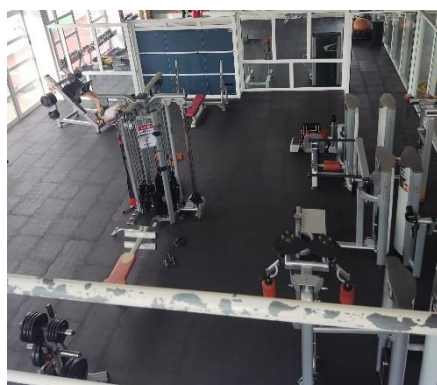


Figura 7 Ginásio



Figura 8 Campo de Ténis



Figura 9 Campo de Padel



Figura 10 Casa Das Máquinas



Figura 11 Receção



Figura 12 Casas de banho



Figura 13 Casa de banho dos deficientes



Figura 14 Arrumos

Este local é dividido da seguinte forma;

O complexo desportivo de Vila de Rei contém:

- 13 balneários (um para os funcionários);
- 3 casas de banho fora dos balneários;
- 2 casa de banho para deficientes;
- 2 Casas das máquinas;
- 1 receção
- 1 piscina exterior
- 1 tanque de aprendizagem;
- 1 piscina para crianças;
- 1 ginásio 50m²
- Campo de padel;
- Campo de ténis

Horários:

A piscina ao ar livre está disponível para utilização de 15 de junho a 15 de setembro, das 10:00 às 13:00 e das 15:00 às 19:00. Quanto à piscina interior e ao ginásio, encontram-se abertos durante a semana, exceto aos feriados, entre as 9:00 e as 13:00 e depois novamente das 16:00 às 20:00. Este horário é válido durante todo o ano, até que a piscina exterior reabra. Quando a piscina exterior está aberta, a piscina interior fecha, enquanto o ginásio segue o horário da piscina exterior. Os campos para alugar estão disponíveis em qualquer momento do ano, desde que haja um responsável pelo complexo desportivo presente para supervisionar as atividades.

VILA DE REI
desporto ao ar livre
Horário das Actividades da Piscina 2023-2024

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9h15 - 10h00	Manutenção	Hidroginástica	Hidroginástica Universidade Sénior	Hidroginástica	Hidroginástica Universidade Sénior
10h00 - 10h45		Creche Municipal	II Municipal	II Municipal	Uma
11h00 - 11h45		CAO	II Municipal	II Municipal	
12h30 - 15h30		Almoço			
15h30 - 16h00	Natação AEC's Turma C	Regime Livre	Natação AEC's Turma D	Regime Livre	Regime Livre
16h00 - 16h30		Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre
16h30 - 17h00		Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre
17h00 - 17h45	Natação AEC's Turma E	Natação Nível 1 + 2	Natação Nível 1 + 2	Natação Nível 1 + 2	Natação Nível 1 + 2
17h45 - 18h30	Subsél/AMA	Natação Nível 2	Natação Nível 2	Natação Nível 2	Beleza/Atas
18h30 - 19h15	Fitness	Subsél/AMA	Hidroginástica	Fitness	Hidroginástica

Figura 15 Horários

Morada e contacto do complexo desportivo de Vila de Rei:

Morada: Praça Família Mattos E Silva Neves

Telefone: 274 898501

Telemóvel 935881189

Email: complexodesportivo@cm-viladerei.pt

Instagram: @complexodesportivodeviladerei

Site: www.cm-viladerei.pt

Grupo do WhatsApp: Podendo entrar por convite ou lendo o QR code que está nos cartazes espalhados pelo complexo.

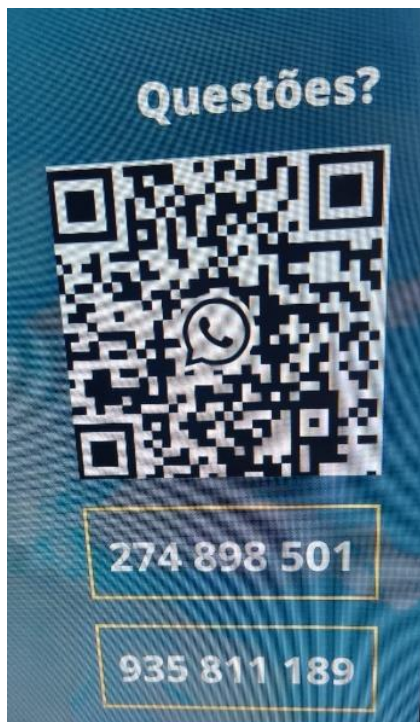


Figura 17 Contactos



Figura 16 Grupo Publico

Corpo do Relatório

Fundamentação teórica

Como sabemos no desporto ninguém nasce ensinado, por isso, todos precisam de aprender as bases da modalidade. Na natação não é diferente, para ensinar temos que conhecer os seus conteúdos específicos, assim como os processos didáticos e as orientações pedagógicas, no sentido de realizar um ensino adequado da modalidade::



Didática e Metodologia

- **Progressão de Habilidades:** Ensinar natação deve seguir uma progressão lógica, começando com habilidades básicas como flutuar e respirar adequadamente, e gradualmente avançando para técnicas mais complexas como os diferentes estilos de nado.
- **Feedback Constante:** Fornecer feedback positivo e construtivo ajuda os alunos a entenderem o que estão fazendo certo e onde podem melhorar.
- **Repetição e Prática:** A repetição é crucial para solidificar habilidades. A prática regular em diferentes contextos é essencial.

Aspetos Psicológicos

- **Motivação:** Manter os alunos motivados é fundamental. Jogos e atividades lúdicas podem ser usados com crianças para tornar as aulas mais divertidas e envolventes.
- **Confiança:** Construir a confiança na água é um passo crucial. Isso pode ser feito através de sucessos pequenos e gradualmente desafiando os alunos com novas tarefas.

Segurança

- **Prevenção de Afogamentos:** Ensinar segurança na água e técnicas de sobrevivência é uma parte vital do currículo de natação.
- **Supervisão Adequada:** Garantir que há supervisão adequada durante as aulas para responder prontamente a qualquer emergência.

Adaptação às Necessidades Individuais

- **Ensino Diferenciado:** Cada aluno tem um ritmo de aprendizagem diferente. Adaptar as aulas às necessidades individuais pode incluir ajustes no ritmo, estilo de ensino e uso de auxiliares de flutuação.
- **Inclusão:** Para alunos com necessidades especiais, podem ser necessárias adaptações específicas para garantir que todos tenham acesso à aprendizagem de natação.



Técnicas Específicas

- **Respiração e Flutuação:** Ensinar técnicas de respiração controlada e como flutuar é fundamental antes de passar para os estilos de nado.
- **Movimentação:** Focar na coordenação dos movimentos dos braços e pernas, bem como na posição do corpo na água, é essencial para a eficiência no nado.

Uso de Recursos e Ferramentas

- **Equipamentos Didáticos:** Utilizar pranchas, flutuadores e outros equipamentos auxiliares pode ajudar no aprendizado das técnicas básicas.
- **Tecnologia:** Ferramentas como vídeos de análise de desempenho podem ser usadas para mostrar aos alunos como melhorar sua técnica.

Desenvolvimento de Planos de Aula

- **Objetivos Claros:** Cada aula deve ter objetivos claros e mensuráveis.
- **Variedade:** Incluir uma variedade de atividades para manter as aulas interessantes e abordar diferentes aspetos do nado.

Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

Hidroginástica - estas aulas são concebidas para idosos com idades entre os 50 e os 90 anos que devido a sua idade avançada querem se mexer com pouco impacto servindo também de socialização com outras pessoas, essas aulas são planeadas com conjuntos e são colocados exercícios onde o corpo todo se mexe e continuam forte e com alguma mobilidade tendo bem estar e saúde podendo ser esses exercícios mais básicos integrando quem tem menos possibilidades ligando com alguns mais complexos para quem tem mais mobilidade e energia por vezes com algum material como halteres de espuma, bola e esparguetes para podermos integrar todos e que voltem sempre com mais vontade.



Figura 18 Aulas de Hidroginástica

AEC'S- estas são aulas para crianças vindas da escola com atividades extracurriculares com idades entre os 7 e os 10 anos onde por base era dividido em aquecimento parte fundamental onde era constituído por exercícios mais básico de treino devido a serem muitos com velocidade diferente e ser difícil de explicar e passar a ideia e retornos a calma que era brincar na vontade deles.

Bebés/Ama- estas eram aulas onde os pais estavam junto com os filhos com cerca de 1 ano onde o objetivo era a interação com a água e o ambiente em volta junto com os progenitores que o foco era a autonomia e a retirada de meios de flutuação/ adaptação ao meio aquático consiste em desenvolver as crianças com cerca de 3 a 5 anos a começar a nadar com alguns fundamentos e noções básicas de alguns estilos, de técnicas de flutuação e respiração.



Figura 19 Natação para Bebés

Natação nível 1 2 3- são as crianças que passam da adaptação ao meio aquático quanto sentimos que sabem o suficiente para começarem a ter umas noções mais elevadas da modalidade podendo aprender mais exercícios adaptações para que as suas performances sejam e fiquem melhores para uma possível competição e fiquem sempre melhor e em bem estar para que queiram mais e se sintam mais motivadas em fazer mais e melhor sendo nessas aulas mais atentos a que todos fazem para que no momento dizer o que podem fazer melhor e adaptar e corridas entre todas para terem o gosto e competitividade mais apurado.



Figura 20 Natação nível 1 2 e 3

CAO- nestas aulas os nossos alunos são pessoas de diversas idades com um qualquer tipo de deficiência física ou psíquica que os incapacita em muitas ações do seu dia contudo eles vão à piscina não aprender a nadar mas fazer movimentos básicos que fora de água conseguem e com isso a movimentação e a força dos músculos não se vai

perder por estarem sempre a se exercitar que é um dos nossos objetivos com eles para não acabarem acamados e que se continuem a se divertir e a interagir com pessoas

Creche /jardim-de-infância municipal- estas aulas são para crianças com idades compreendidas entre 3 e os 6 anos são crianças que muitas ainda nunca interagiram com o meio aquático e o nosso objetivo é com que todos se habituem e gostem de nadar incentivando com brincadeiras a flutuação sem meios utilizando braços e pernas e sua autonomia motivando sempre a querer voltar e a gostar de estar dentro de água.



Figura 21 Creche



Figura 22 Jardim De Infância

Universidade sénior walking football- este foi um projeto onde nos desafiaram a meio do estágio onde não está no horário mas que damos os treinos entre as 14:00 e as 16:00 com os idosos entre os 50 e os 90 anos da universidade sénior mais uma iniciativa diferente para eles que estão sozinhos parados para que se possam movimentar conhecer mais pessoas não sendo só do local do dia a dia de vários pontos do país e conhecerem uma nova modalidade muito indicada para eles onde nós treinamos explicamos todo o que queremos deles e por vezes temos torneios

Torneios de Natação

Quando íamos a estes torneios a minha função sempre foi de orientar, incentivar e amimar os atletas ao longo do torneio para que eles se sentissem fortes e com um pensamento de vencedor competitivo.



Figura 23 Torneio de Vila De Rei



Figura 25 Torneio de Oleiros



Figura 24 Torneio de Proença-a-Nova



Figura 26 Torneio do Fundão

Torneios de walking football

Nestes tipos de torneios por vários locais a função que desempenhava era de treinador onde dava as instruções para dentro de campo colocava os jogadores dava o aquecimento e os alongamento e no torneio em Vila De Rei fazia isso e estava dentro da organização responsável por guiar as pessoas para os locais corretos e montagem de materiais e campo



Figura 28 Torneio de Belmonte



Figura 27 Torneio de Vila De Rei



Figura 29 Torneio do Fundão



Figura 30 Torneio de Oleiros



Reflexão n.º 1	Semana: 19 a 23 de fevereiro	Local: complexo desportivo Vila De Rei
Tarefas Desempenhadas:	<p>Esta primeira semana foi de muita observação e compreensão, de como funcionavam as aulas como tinha de ser feito cada tarefa cada aula e como me podia adaptar a cada aluno, as informações e palavras chave que tinha de utilizar para que todos me compreendessem. Ao chegar deparei-me com o meu horário as tarefas diárias, colocaram-me questões se alguma vez tinha feito algo do género, apresentaram-me o espaço obtendo várias informações de regras de cada espaço o que devia e não fazer quem iria trabalhar comigo métodos de segurança, terminando as informações todas necessárias.</p> <p>A semana foi tranquila divertida porque era tudo novo em cada aula obtinha novas informações a serem assimiladas e compreendidas fazia algumas aulas dentro de água para poder perceber como funciona pois tudo era diferente fora de água</p>	
Aspetos Positivos	Obtive novos conhecimentos inexistentes relativamente às diversas atividades práticas internas da natação	
Aspetos a melhorar:	Melhorar a minha comunicação	
Observações:		



Conclusões

Com este estágio pode concluir que tudo o que aprendemos em teórica teríamos que colocar em prática tendo mais atenção às nossas ações, tudo era analisado ao mínimo detalhe, contudo a liberdade para podermos orientar as aulas e perceber como era o mundo de trabalho era elevado, com isso verifiquei que ainda preciso de aprender muito mais sobre como se trabalha e evoluir os meus conhecimentos para estar sempre preparado para qualquer adversidade, sendo as crianças muito imprevisíveis e com diversas mudanças de humor repentinas para além de professor também podíamos ser psicólogos e mediador de conflitos.

Neste local houve diversas coisas boas como aprender sobre crianças como ensinar e como me adaptar a qualquer situação de modo conseguir que todos estejam do meu lado, como isso por vezes existia dificuldades como faltas de respeito, falta de comunicação perceptível, falta de controlo emocional e demasiada confiança, apesar de tudo o meu balanço neste estágio é positivando levando mais coisas positivas que negativas para o meu futuro para poder ter sucesso.

Cada aula que existiu foi sempre um mundo que se viveu, com isto quero dizer que todas as aulas tivemos de fazer coisas diferentes, como hidroginástica que teríamos de fazer planos de treino, adaptar para cada população alvo minutos a seguir para estarem sempre cativados e motivados juntos de nós, o CAO onde teríamos a dificuldade de ter que lidar com essas pessoas de um modo especial, e os vários níveis na natação as adaptações são sempre importantes quanto mais o nível maior é para existir sempre uma atividade e performance elevada para a melhoria ser contante e precisa.

Com tudo isto que relatei e refleti, posso verificar que este estágio agregou muito para a minha experiência profissional, possíveis portas se abriram para o meu futuro falando não só profissional mas também academicamente



Referências

<https://www.efdn.org/blog/resource/manual-de-treino-walking-football/>

https://fpnatacao.pt/uploads/Manual_Completo_V10.pdf

Anexos

[horas abril.xlsx](#)

[horas fevereiro.xlsx](#)

[horas maio.xlsx.xlsx](#)

[horas março .xlsx](#)

[Relatório de estágio 2.docx](#)

[Relatório semana 6.docx.docx](#)

[Relatório de estágio 3.docx.docx](#)

[relatorio de estagio 4.docx](#)

[relatorio de estagio 5.docx](#)

[Relatório de estágio.7.docx.docx](#)

[Relatório de estágio.docx](#)

[Relatório semana.docx 10.docx](#)

[Relatório semana.docx 11.docx.docx](#)

[Relatório semana.docx 12.docx.docx](#)

[Relatório semana.docx 13.docx.docx](#)

[Relatório semana.docx 14.docx.docx](#)

[Relatório semana.docx 15.docx](#)

[Relatório semana.docx 8.docx](#)