



Instituto Politécnico
de Castelo Branco

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Ribeiro, Gabriel José Viegas

Relatório final de estágio

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4373>

Metadados

Data de Publicação	2024
Resumo	Durante o estágio tive em contacto com as crianças e com os idosos, tendo a oportunidade de ver como realmente era o funcionamento das diferentes aulas. No presente relatório irei apresentar os objetivos desenvolvidos durante o estágio e o curso, breve descrição da instituição, os horários de funcionamento, o staff, os seus espaços. Na contextualização irei falar sobre as atividades realizadas durante este percurso....
Palavras Chave	Piscinas, Centro Social Padres Redentoristas, Crianças, Idosos
Tipo	report
Revisão de Pares	no
Coleções	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-09T18:49:18Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação



Centro Social
Padres Redentoristas

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

Relatório Final de Estágio

Gabriel José Viegas Ribeiro

Prof. Dr. João Rocha

Julho / 2024

Cofinanciado por:



Agradecimentos

Em primeiro lugar agradecer a todos os que me ajudaram e apoiaram ao longo deste percurso, o estágio, sem exceção, mas em particular agradecer ao professor João Rocha pela disponibilidade de tempo para o esclarecimento de alguma dúvida ao longo da realização do meu relatório. Agradecer também ao Professor Dino Santos por me ter aceite na Piscina do Centro Social Padres Redentoristas, e aos professores e colaboradores, por me terem ensinado bastante ao longo destes 4 meses e meio, por me ajudarem a ultrapassar as minhas dificuldades e por me terem tirado todas as minhas dúvidas.

Cofinanciado por:

II

Índice

Índice de figuras	Erro! Marcador não definido.
1	Introdução..... 1
2	Objetivos 2
1.	Caraterização da Instituição cooperante 3
2.1	Centro Social Padres Redentoristas – Colégio de Nossa Senhora do Rosário (Sede)..... 3
2.2	“O Raposinho” 3
2.2.1	Historial do Centro Social Padres Redentoristas 3
2.2.2	Historial do Raposinho 4
2.2.3	Enquadramento Legislativo 4
2.2.4	Enquadramento Social 4
2.2.5	Enquadramento Populacional 4
 5
2.2.6	Recursos Materiais 6
2.2.7	Recursos Humanos 6
2.2.8	Recursos Financeiros 6
2.2.9	Recursos Espaciais 7
2.2.10	E ainda Instalações desportivas..... 7
2.2.11	Clube Desportivo 10
2.2.12	Horário de Funcionamento 11
3	Horário Individual de Estágio 15
4	Corpo do Relatório 16
4.1	Fundamentação teórica 16
5	Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão..... 18
5.1	Descrição das atividades Desenvolvidas na Instituição 18
5.1.1	Dia da Árvore 19
5.1.2	Encontro de Gerações 19
5.1.3	Semana da família 19
5.1.4	VII Torneio de Natação de Vila de Rei 19
5.1.5	Aulas abertas – Na água contigo 19
5.2 20
5.2.1	CSPR Desafios e Brincadeiras 20
5.2.2	Festival Aquático 20
5.3	Plano Individual de Estágio 20

Cofinanciado por:



III

6	Reflexões Semanais.....	24
7	Conclusões	43
8	Referências.....	44
9	Anexos.....	45
9.1	Fichas de assiduidade	46
9.1.1	Fichas de assiduidade - fevereiro	46
9.1.2	Fichas de assiduidade - março.....	47
9.1.3	Fichas de assiduidade - abril.....	48
9.1.4	Fichas de assiduidade - maio.....	49
9.1.5	Fichas de assiduidade - junho.....	50
10	Apêndices	51

Cofinanciado por:



Índice de Figuras

Figura 1- O Raposinho	3
Figura 2- Centro Social Padres Redentoristas	3
Figura 3 - Organograma	5
Figura 4- Capela.....	8
Figura 5- Sala de Judo.....	8
Figura 6- Ginásio do Colégio.....	9
Figura 7- Piscina.....	9
Figura 8- Campo de Futebol	10
Figura 9- Atendimento e contactos da Piscina.....	14
Figura 10- Festival Aquático	52
Figura 11- Equipa da Piscina CSPR.....	52
Figura 12- Quadro da Inauguração	53
Figura 13- Festival Aquático (Entrada)	53
Figura 14- Hidroginástica	54

1 Introdução

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

O estágio foi realizado na Piscina do Centro Social Padres Redentoristas, que se situa na Rua Conselheiro Albuquerque N° 23 de Castelo Branco. O mesmo teve início no dia 12 de fevereiro e terminou o dia 29 de junho, tendo durado assim 600 horas.

Este estágio decorreu sob a orientação do Professor João Rocha e supervisionado pelo Professor Dino Santos.

Durante o estágio tive em contacto com as crianças e com os idosos, tendo a oportunidade de ver como realmente era o funcionamento das diferentes aulas.

No presente relatório irei apresentar os objetivos desenvolvidos durante o estágio e o curso, breve descrição da instituição, os horários de funcionamento, o staff, os seus espaços. Na contextualização irei falar sobre as atividades realizadas durante este percurso.

2 Objetivos

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: Aplicar a contextos reais de trabalhos os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;

Objetivo 3: Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho-

Objetivo 4: Observar, reconhecer, e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;

Objetivo 5: Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio.

Objetivo 6: Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de atividades físicas e desportivas incluindo preparação e arrumação de equipamentos, manutenção de material e apoio à atividade letiva.

Objetivo 7: Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.

Objetivo 8: Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

3 Caracterização da Instituição cooperante



Figura 2- Centro Social Padres Redentoristas



Figura 1- O Raposinho



3.1 Centro Social Padres Redentoristas - Colégio de Nossa Senhora do Rosário (Sede)

Rua Conselheiro Albuquerque nº23 - Castelo Branco

3.2 “O Raposinho”

Rua do Raposinho/Montalvão nº1 - Castelo Branco

3.2.1 História do Centro Social Padres Redentoristas

Desde o dia 15 de Janeiro de 1979, uma prestigiada instituição - o *Centro Social Padres Redentoristas* - foi criada para responder aos apelos dos pais que, tendo filhos em idade escolar, careciam de um local adequado às funções de ocupação dos seus tempos livres, após o horário escolar. Ao longo do tempo foi havendo uma enorme expansão e na sua atualidade, o Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco dirigido pelo seu Presidente, Padre José Sanches Pires proporciona um alargado leque de valorizações educacionais e de ocupação de tempos livres, tais como o Ensino do Inglês, Ensino da Música, a Atividade Física e Desportiva, o Judo, a Informática, a Natação, a Acrobática e o Futebol alargado a um conjunto de aproximadamente 540 desde o infantário até ao primeiro ciclo.

Cofinanciado por:

3.2.2 História do Raposinho

Devido à expansão da população escolar, à “fama e bom nome” do Centro Social Padres Redentoristas, surgiu a necessidade de criar um novo espaço, com valências de creche e jardim de infância, na cidade. Foi então que, a pedido do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, o presidente, Padre José Sanches Pires, decidiu construir um novo infantário - “O Raposinho”. A sua inauguração ocorreu em 19 de setembro de 1992. É um edifício de apenas um piso com três salas de Creche e três salas do pré-escolar. É uma dependência do Centro Social Padres Redentoristas, Instituição Particular de Solidariedade proporciona um alargado leque de valorizações, a um conjunto de aproximadamente de 100 crianças.

3.2.3 Enquadramento Legislativo

- Rege-se por um regulamento interno, sempre disponível à solicitação dos pais.
-

3.2.4 Enquadramento Social

- É um colégio privado em que os pais pagam mensalidades tendo em conta o seu rendimento.
-

3.2.5 Enquadramento Populacional

- Esta instituição CSPR engloba a creche, o pré-escolar e o 1º Ciclo, enquanto o raposinho engloba apenas creche e pré-escolar

Cofinanciado por:



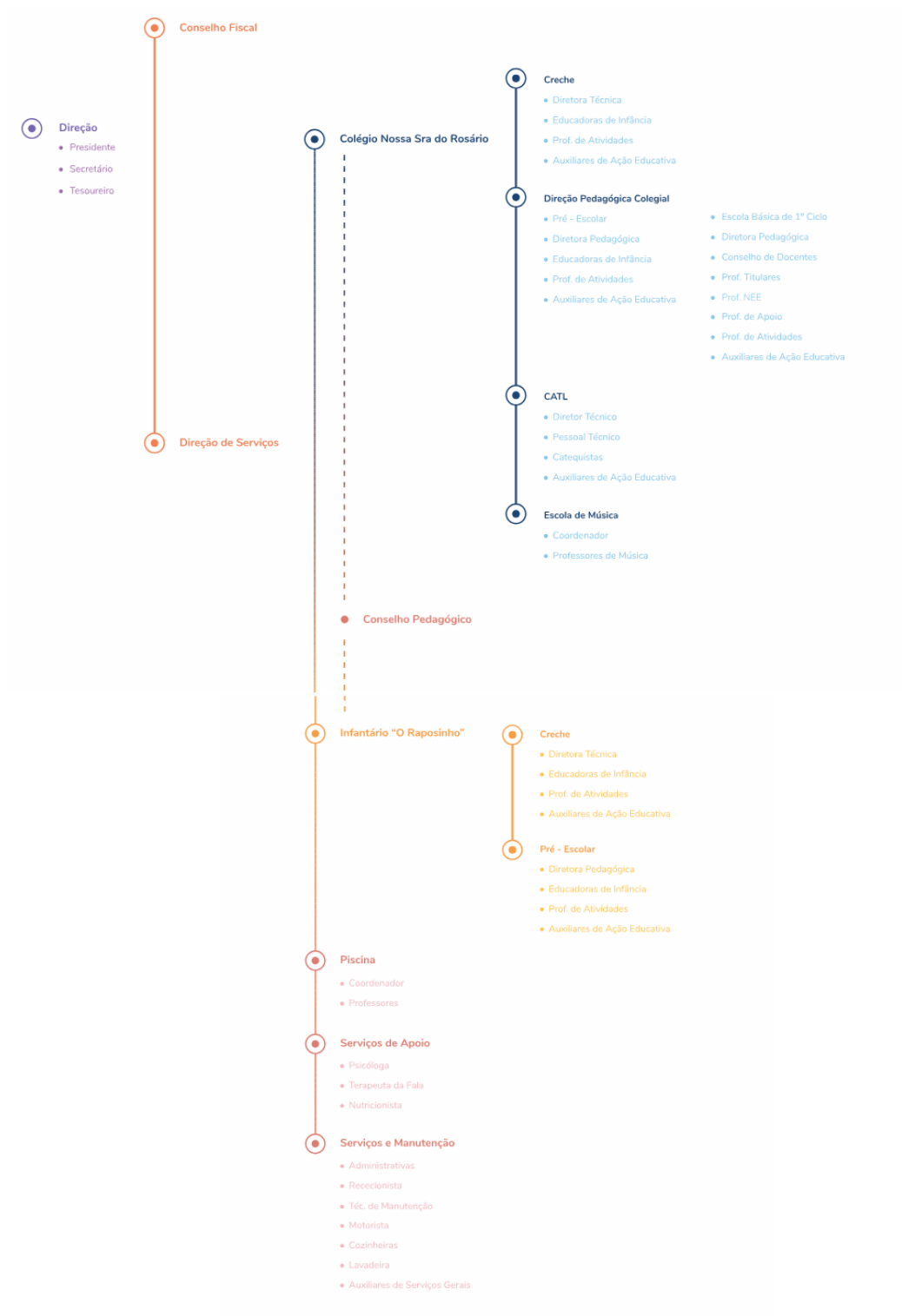


Figura 3 - Organograma

Cofinanciado por:

3.2.6 Recursos Materiais

- A instituição tem muito materiais móveis para a atividade física quer para as outras atividades inerentes ao desenvolvimento das crianças. Não realizei inventário do material com que trabalhei quer no ginásio da sede quer no Raposinho e na piscina, no entanto posso mencionar que tem bastantes bolas de vários géneros, colunas, bastões, fitas, arcos, cordas, sinalizadores, colchões, plintos, trampolim, bancos suecos, cestos de basquetebol, raquetes de ténis, flutuadores, pranchas, argolas, noodle de espuma, brinquedos etc.

3.2.7 Recursos Humanos

- Para manter o funcionamento desta escola são necessárias realizar muitas tarefas diariamente e para isso a instituição recorre a vários tipos de recursos humanos como: educadoras, auxiliares, ajudantes de ação educativa, uma psicóloga, uma terapeuta da fala, cozinheiras, costureiras, jardineiro, rececionista, auxiliares de limpeza, administrativos, técnicos de manutenção entre outros.

3.2.8 Recursos Financeiros

- **Receitas:** Mensalidades das crianças, verba da camara municipal;
- **Despesas:** Salários, materiais, alimentação, lavandaria, manutenção, piscina, despesas correntes (água, luz, gaz, telefone, etc.)

3.2.9 Recursos Espaciais

- É um edifício com excelentes condições, com boa organização. As instalações são compostas por:

- 2 Berçários
- 2 Salas de 1,2,3,4 e 5 anos
- 2 Salas de 1º, 2º, 3º, 4º ano
- Instalações sanitárias
- 1 Biblioteca
- 3 Refeitórios
- 1 Copa
- 2 Cozinhas
- Despensas
- Vestiário
- 1 Lavandaria
- 2 Salas de Música
- Sala de Inglês
- Sala de Professores
- Sala de reuniões
- Sala de apoio, Terapeuta da Fala e Psicóloga
- 3 Salas de Acolhimento
- Secretaria
- Sala da Direção
- 1 Capela

3.2.10 E ainda Instalações desportivas

- Piscina
- Ginásio
- Campo de Futebol
- Sala de judo

Cofinanciado por:





Figura 4- Capela



Figura 5- Sala de Judo

Cofinanciado por:





Figura 6- Ginásio do Colégio



Figura 7- Piscina

Cofinanciado por:





Figura 8- Campo de Futebol

3.2.11 Clube Desportivo

- A instituição tem aberto o clube de natação como extracurricular e a nível pós-laboral para os alunos da instituição, é um clube que participa em provas.
- As atividades aquáticas são ricas a todos os níveis, dado que proporcionam o desenvolvimento, físico, psicológico, e social, de forma equilibrada. Os resultados não são a prioridade, mas sim, as aprendizagens das técnicas de nado de uma forma mais cuidadosa, e tentar melhorar a performance das crianças, fazendo com que las deem o seu melhor. Trabalho e dedicação! Este é o lema do clube de Natação.

Cofinanciado por:

Tabela 1- Horário de funcionamento

Horário	Manhã	Tarde
Horário da Instituição	Abertura 7h 30	Encerramento 19h
Secretaria Colégio	8h 30 às 12h 30	14h 30 às 18
Secretaria “O Raposinho”	9h00 às 12:30	14h às 18
Piscina	9h00	21h / 13h (sábado)

3.2.12 Horário de Funcionamento

PR Escola de Atividades Aquáticas
HORÁRIO GERAL 2023 / 2024

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
09h00 09h45	CSPR - Natação		Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento		Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	AMA Bebés
09h45 10h30	CSPR - Natação	09:30 - 10:15 Hidroterapia	Regime Livre	9:30 - 10:15 CSPR - Natação	09:30 - 10:15 Hidroterapia	10h00 10h45 AMA Bebés AMA Adaptação
10h30 11h15	CSPR - Natação	10:15 - 11:00 Hidroterapia	10:30 - 11:15 Hidrofit Senior RITMOS	10:15 - 11:00 CSPR - Natação	10:15 - 11:00 Hidroterapia	10h45 11h30 AMA Bebés AMA Adaptação
11h15 12h00	11:15 - 12:00 Hidroterapia	11:00 - 11:45 Hidrofit Senior Hidroterapia	11:15 - 12:00 Hidroterapia	11:00 - 11:45 Hidrofit Senior	11:00 - 11:45 Hidrofit Senior 11:00 - 11:45 Hidroterapia	11h30 12h15 Natação Aprendizagem / Aperfeiçoamento
12:45 13:30	Hidro GINÁSTICA	11:45 - 12:30 Hidroterapia 12:30 - 13:15 Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	Hidro CIRCUITO	13:15 - 14:00 Hidro COMBAT	11:45 - 12:30 Hidroterapia 13:00 - 13:45 Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	
Desinfeção e Período de Limpeza Geral 1						
14h00 14h45	Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre	Regime Livre	
14h45 15h30	Regime Livre	Regime Livre	CSPR - Natação	Regime Livre	Hidroterapia	
16h00 17h00	CSPR - Natação	Hidroterapia	CSPR - Natação	CSPR - Natação	CSPR - Natação	
17H00 18H00	CSPR - Natação	17h30 AMA Bebés	CSPR - Natação	CSPR - Natação	17h30 AMA Bebés	
18h30 19h15	AMA Adaptação	Natação Aprendizagem 1 AMA Adaptação	Natação Aprendizagem 1 AMA Adaptação	Natação Aprendizagem 1 AMA Adaptação	Natação Aprendizagem 1 AMA Adaptação	18:30 - 19:30 Clube Natação
19h30 20h15	Natação Aprendizagem 1 Natação Aprendizagem 2	Natação Aprendizagem 1 Natação Aprendizagem 2	Natação Aprendizagem 1 Natação Aprendizagem 2	Natação Aprendizagem 1 Natação Aprendizagem 2	Natação Aprendizagem 1 Natação Aprendizagem 2	19:45 - 20:30 Hidro RITMOS
20h15 21h00	Hidro GINÁSTICA	Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	Hidro GINÁSTICA	Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	Natação Adultos Aprendizagem / Aperfeiçoamento	
Desinfeção e Período de Limpeza Geral 2						

FPN
2023 - 2024

Tabela 2- Horário de funcionamento da piscina

Cofinanciado por:



CS PR Escola de Atividades Aquáticas
Centro Social Padre Rebelo

Horário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Bebês 0 meses - 4 anos		17:30 - 18:15			17:30 - 18:15	09:15 - 10:00 10:00 - 10:45 10:45 - 11:30
Adaptação ao Meio Aquático Crianças 5 anos - 7 anos	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15		10:00 - 10:45 10:45 - 11:30
Natação Nível I 8 anos - 10 anos	18:30 - 19:15 19:30 - 20:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15 19:30 - 20:15	18:30 - 19:15		
Natação Nível II 11 anos - 13 anos	19:30 - 20:15		19:30 - 20:15	19:30 - 20:15		11:30 - 12:15
Natação Aperfeiçoamento 14 anos em diante		19:30 - 20:15		19:30 - 20:15		
Natação Adultos		12:30 - 13:15 20:15 - 21:00	09:00 - 09:45	20:15 - 21:00	09:00 - 09:45 13:00 - 13:45	
Clube de Natação					18:30 - 19:30	

FPN
2023 - 2024

Tabela 3- Horários específicos de cada modalidade

Cofinanciado por:



PR Escola de Atividades Aquáticas
Centro Social Fátima Bernardino

Horário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Hidro Ginástica	12:45 - 13:30					
	20:15 - 21:00		20:15 - 21:00			
Hidrofit Sénior		11:00 - 11:45		11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	
Hidrofit Sénior Rítmico			10:30 - 11:15			
Hidro Circuito			12:45 - 13:30			
Hidro Combat				13:15 - 14:00		
Hidro Rítmico					19:45 - 20:30	
Hidroterapia		09:30 - 10:15			09:30 - 10:15	
	11:15 - 12:00	10:15 - 11:00	10:30 - 11:15		10:15 - 11:00	
		11:00 - 11:45	11:15 - 12:00		11:00 - 11:45	
		11:45 - 12:30			11:45 - 12:30	

FPP
2023 - 2024

Tabela 4- Horários específicos de cada modalidade

Cofinanciado por:



CS PR
Centro Social
Padres Redentoristas

Escola de Atividades Aquáticas
Escola de Natação Certificada

FPA

Funcionamento

2ª a 6ª Feira
08:45 horas – 21:30 horas


Sábado
09:00 horas – 12:45 horas


Atendimento Presencial


Secretaria CSPR:

2ª a 6ª Feira 8:30 horas – 10:30 horas
15:30 horas – 17:30 horas

Contactos

 **Piscina:** 963024543
Secretaria CSPR: 926880078
272323042

 **Email:** piscina@cspadresredentoristas.pt

 **APP:** Educabiz

A Direção

Figura 9- Atendimento e contactos da Piscina

4 Horário Individual de Estágio

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta		
09:00	Piscina (Prof. Dino)	Berçario	Berçario Raposinho (Prof. Marta)	Piscina (Prof. Dino)	Berçario Raposinho (Prof. Marta)		
09:30							
10:00						1 ano Creche (Prof, Marta)	1 ano Creche (Prof, Marta)
10:30						2 ano Creche (prof. Marta)	2 ano Creche (prof. Marta)
11:00	Gabinete	Hidrofit (Prof. Marta)	Gabinete	Gabinete	Gabinete		
11:15							
11:30							
11:45	Gabinete	Gabinete	Gabinete	Gabinete	Gabinete		
12:30							
13:00							
14:30							
15:00	Piscina (Prof. Dino)	AMA Bebes (Prof. Marta)	Piscina (Prof. Dino)	AMA Adaptação (Prof. Marta)	AMA bebés (Prof. Marta)		
16:00							
17:00							
17:30							
18:00	Gabinete	AMA Adaptação (Prof. Marta)	Gabinete	AMA Adaptação (Prof. Marta)	Clube de Natação (Prof. Marta)		
18:30							
19:00							
19:15	Gabinete	AMA Adaptação (Prof. Marta)	Gabinete	Natação Aprendizagem 2 (Prof. Marta)	Clube de Natação (Prof. Marta)		
19:30							
20:00							
20:30	Gabinete	AMA Adaptação (Prof. Marta)	Gabinete	Natação Aprendizagem 2 (Prof. Marta)	Clube de Natação (Prof. Marta)		
19:30							

Tabela 5- Horários individuais

Cofinanciado por:



5 Corpo do Relatório

5.1 Fundamentação teórica

A prática regular de atividade física constitui um elemento essencial à promoção da saúde e prevenção de algumas doenças que atacam indivíduos e grupos populacionais. Os jovens são a parcela mais ativa da população, mas os indicadores de sedentarismo cada vez crescem mais e têm alertado os profissionais de saúde pública. Para alterar isso é necessário que cada indivíduo modifique o seu estilo de vida. Nesse sentido, a atividade física deve ser praticada regularmente, desde a infância, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta. Assim, a atividade física deve ser disponibilizada e praticada por todos os jovens, em virtude dos benefícios, a curto e longo prazo, que proporciona à saúde (Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud & Cury, 2005; Jenkins, 2007; Kohl & Honns, 1998; Lopes & Maia, 2004; Twisk, 2001). Para diminuir o sedentarismo, enfatiza-se a necessidade da mudança de estilo de vida desde a infância.

A atividade física pode ser exercida ou realizada de diversas maneiras. Pode ser involuntária ou não planeada, tal como o simples fato de caminhar e realizar tarefas domésticas. E pode ser atividade física planeada, esta é muito variada e podemos encontrar diversos tipos de exercícios pensados para diferentes tipos de público e para diferentes necessidades com o objetivo de obter resultados específicos, por exemplo, baixar de peso pelo facto de haver um sobrepeso evidente, ou então pela clara intenção de proporcionar saúde ao organismo pelos benefícios da sua prática.

Segundo Sothorn et al. (1999), as estratégias de promoção de exercício devem incluir a identificação de fatores culturais, individuais e da sociedade, que afetam o desenvolvimento e a manutenção, a longo prazo, do aumento dos padrões de atividade física.

De acordo com Caspersen, Powell e Christenson (1985), a atividade física consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso. Por sua vez, o exercício físico constitui uma subcategoria da atividade física, de carácter planeado, estruturado, repetitivo e intencional, com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física.

Araújo (2000) afirma que, a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que provoque gasto calórico acima dos níveis de repouso. Dessa forma as atividades domésticas, no trabalho, transporte e mesmo um programa de exercícios físicos estão reunidos sob o termo atividade física.

Conforme descrevem Bois et al. (2005). A prática regular da atividade física, em geral, pode proporcionar vários benefícios à saúde e ainda constitui uma forma efetiva de prevenção à ocorrência de doenças futuras. Em relação às crianças, a atividade física desempenha um papel fundamental sobre a condição física, psicológica e mental.

Como vimos, os benefícios da atividade física são muitos, por isso é muito importante que a sua prática seja introduzida desde cedo nas crianças. Em casa, os pais devem motivar os seus filhos a praticar algum desporto e assim afastá-los das atividades sedentárias e dos maus hábitos; Já a escola como agente social e de ensino deve incluir por excelência a atividade física como uma matéria de destaque e despertar o interesse das crianças para a sua realização.

A atividade Física na infância, ou quaisquer movimentos feitos, têm um papel essencial para o desenvolvimento. Esses movimentos expressam emoções, ampliam a postura corporal, auxiliam na linguagem corporal, e desenvolvem a capacidade afetiva e intelectual. Uma vez que esta não seja trabalhada, a criança perde, e muito dificilmente consegue recuperar na fase adulta.

Freire (1997) afirma que a criança é para ser educada e não adestrada, sendo assim, as atividades desenvolvidas pelas crianças devem levá-las a pensar a terem consciência da ação corporal que estão a realizar. O corpo de uma criança necessita de movimentos, assim como o ser humano necessita de interação, socialização, precisa manipular e sentir, precisa tocar, e a infância consiste no período onde as descobertas entram. Embora a atividade física esteja incluída no ensino básico como parte do ensino curricular é importante que se dê um lugar preferencial a atividades interessantes para todos os alunos se entusiasmem com a sua prática. Além dos exercícios sugere complementar a matéria com a prática de modalidades populares como: futebol, natação, basquete, ténis etc.

6 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

6.1 Descrição das atividades Desenvolvidas na Instituição

Todas as atividades que foram desenvolvidas semanalmente vêm referenciadas nos anexos que apresentam os relatórios semanais.

1. Apoio nas aulas de expressão físico-motora no infantário;
2. Apoio em aulas de natação nos infantários e 1º Ciclo
3. Prática das aulas de Hidroginástica
4. Colaboração na realização das atividades anuais do clube de natação
5. Colaboração na realização das atividades anuais da instituição

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:						
ATIVIDADES	2024					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Dia da Árvore		X				
Encontro de Gerações			X			
Semana da Família				X		
VII Torneio de Natação de Vila de Rei				X		
Aulas abertas – Na água contigo				X		
CSPR Desafios e Brincadeiras					X	
Festival Aquático					X	

Tabela 6- Cronograma das Atividades a Desenvolver

6.1.1 Dia da Árvore

Este dia teve como fundamento de celebrar o Dia da Árvore em que no dia 22 de março que se realizou atividades ao ar livre em que havia muitas estações dependendo das crianças de varias faixas etárias foi realizado esta atividade no Parque do Montalvão.

6.1.2 Encontro de Gerações

Esta atividade foi realizada para as crianças passarem um dia com os avós fazendo várias atividades em conjuntos e ultrapassar desafios em brincadeira. Achei esta atividade muito interessante, pois achei que também foi um retorno a criança que os avós tinham dentro de si, e no fim que todos pudessem estar contentes por estar com os netos e os netos estarem com os avós.

6.1.3 Semana da família

Esta atividade ocorreu nas aulas de Educação física em que os pais puderam participar nas aulas dos filhos e passarem ambos o tempo na prática desportiva.

6.1.4 VII Torneio de Natação de Vila de Rei

O Torneio de natação teve lugar em Vila de Rei em que foi uma demonstração aos Pais e as crianças a suas competências na natação e sendo postas à prova de uma maneira mais real a uma prova de natação oficial. As nossas alunas representaram excelentes resultados na prova, não esquecendo das amizades feitas neste torneio e estar em contacto com outras crianças e passar um dia engraçado.

6.1.5 Aulas abertas – Na água contigo

Uma semelhança na semana da familia em que os pais podiam vir a piscina e também puderem estar dentro de água com os filhos realizando vários jogos lúdicos (O limpa a casa, polo aquático, Basquetebol na água).

Cofinanciado por:

6.1.6 CSPR Desafios e Brincadeiras

Esta atividade foi realizado no Parque da cidade em que as crianças realizaram vários desafio nas seguintes disciplinas: Natação, Educação Física, Inglês, Música e Artes Visuais. Cada disciplina tinha um desafio para as crianças realizarem e puderem concluir, estive presente no desafio da natação juntamente com o Prof. Dino e a Prof. Marta.

6.1.7 Festival Aquático

Estas atividades têm algumas semelhanças ao torneio mas realizado só para as crianças da escola, em que os pais puderam ir ver o desenvolvimento das crianças ao longo do ano e um incentivo para as crianças quererem continuar na natação.

6.2 Plano Individual de Estágio

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

ANO LETIVO 2023/2024

Dados do Estudante	
Nome: Gabriel José Viegas Ribeiro	
Curso: Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
Número do BI/CC: 31156817	Código do estudante: 20221139
Morada: Rua Principal nº 123 Aldeia Cimeira, Montes da Senhora, Proença-a-Nova	
E-mail: g.ribeiropcbcampus.pt	
Telemóvel: 93358930	Telefone:
Orientador	
Nome: João Rocha	
Dados da Instituição de Acolhimento	
Nome: Centro Social Padres Redentoristas	

Cofinanciado por:



Morada: Rua Conselheiro Albuquerque Nº23 – Castelo Branco (Colégio de Nossa Senhora do Rosário) Rua do Raposinho/Montalvão nº1 – Castelo Branco (Raposinho) Sede: Centro Social Padres Redentoristas (Colégio de Nossa Senhora do Rosário) Local de Estágio: Colégio Social Padres Redentoristas	
NIPC: 501096566	
Tutor de Estágio: Dino Santos	
Duração e Horário de Estágio	
Data de início do Estágio: 12 de Fevereiro de 2024	Hora de entrada e saída: 9:00h às 20:30h (consoante os dias)
Data de fim do Estágio: 29 de Junho de 2024	Hora de almoço: 12:30h às 14:30h (consoante os dias)
Contatos	
Email:	
Telemóvel:	Telefone: Fax:

BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:

Historial do Centro Social Padres Redentoristas

Desde o dia 15 de Janeiro de 1979, uma prestigiada instituição – o *Centro Social Padres Redentoristas* – foi criada para responder aos apelos dos pais que, tendo filhos em idade escolar, careciam de um local adequado às funções de ocupação dos seus tempos livres, após o horário escolar. Ao longo do tempo foi havendo uma enorme expansão e na sua atualidade, o Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco dirigido pelo seu Presidente, Padre José Sanches Pires proporciona um alargado leque de valorizações educacionais e de ocupação de tempos livres, tais como o Ensino do Inglês, Ensino da Música, a Atividade Física e Desportiva, o Judo, a Informática, a Natação, a Acrobática e o Futebol alargado a um conjunto de aproximadamente 540 desde o infantário até ao primeiro ciclo.

Cofinanciado por:

Historial do Raposinho

Devido à expansão da população escolar, à “fama e bom nome” do Centro Social Padres Redentoristas, surgiu a necessidade de criar um novo espaço, com valências de creche e jardim de infância, na cidade. Foi então que, a pedido do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, o presidente, Padre José Sanches Pires, decidiu construir um novo infantário – “O Raposinho”. A sua inauguração ocorreu em 19 de setembro de 1992. É um edifício de apenas um piso com três salas de Creche e três salas do pré-escolar. É uma dependência do Centro Social Padres Redentoristas, Instituição Particular de Solidariedade proporciona um alargado leque de valorizações, a um conjunto de aproximadamente de 100 crianças.

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.

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	Apoio nas aulas de expressão físico-motora e natação
Competência 2	Apoio na atividade extracurricular da instituição, no clube de natação, estas têm como objetivo principal, fomentar a prática de atividade física para melhorar a performance das crianças, desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos

Cofinanciado por:



Competência 3	Colaborar na organização de festas, convívios, encontros, demonstrações e eventos diversos.
---------------	---

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

- » Colaborar na organização de festas, convívios, encontros, demonstrações e eventos diversos;
- » Apoio na atividade extracurricular da instituição, no clube de natação, estas têm como objetivo principal, fomentar a prática de atividade física para melhorar a performance das crianças, desenvolver o nível funcional das capacidades motoras dos alunos
- » Acompanhar, vigiar e orientar as crianças
- » Preparação, arrumação, manutenção de equipamento e materiais
- » Interação com crianças de diferentes faixas etárias

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2023					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Dia da Árvore		x				
Encontro de Gerações			x			
Semana da Família				x		
VII Torneio de Natação de Vila de Rei				x		
Aulas abertas – Na água contigo				x		

TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:

- Telemóvel para recurso de fotografia.
- Computador

Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio _____/_____/_____

O Estagiário

O Orientador

O Tutor

Cofinanciado por:



7 Reflexões Semanais

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 1	Semana: de 12 a 16	Local: CSPR
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apresentações pelos professores às Educadoras e respetivas colaboradoras e alunos do Colégio e Raposinho. ➤ Organização e elaboração do Horário de Estágio em conjunto com o Professor Dino e Professora Marta. ➤ Apoio nas aulas de Natação com o professor Dino, professora Juliana e professora Marta ➤ Organização dos equipamentos de natação. ➤ Apoio nas aulas de ambientação ao meio aquático com a professora Marta. ➤ Apoio nas aulas de Expressão Motora (Berçário) 	
Aspetos Positivos	<p>Conseguimos subdividir o horário dos 2 professores de modo que eu apoie as tarefas com o Prof. Dino e com a Prof. Marta.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p>	
Aspetos a melhorar:	Comunicação com as crianças	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de ATL, Brincadeira com colchões (interrupção do carnaval)</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 2	Semana: de 19 a 23 fevereiro	Local: CSPR/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação</p>	
Aspetos a melhorar:	Comunicação com as crianças	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Exercícios com pranchas.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 3	Semana: de 26 a 1 Fevereiro/Março	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação</p>	
Aspetos a melhorar:	Comunicação com as crianças	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Exercícios com/sem pranchas.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (arcos e bolas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 4	Semana: de 4 a 8 Março	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação</p>	
Aspetos a melhorar:	Comunicação com as crianças	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – exercícios com/sem pranchas.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (arcos e bolas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 5	Semana: de 11 a 15 Março	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação</p>	
Aspetos a melhorar:	<p>Comunicação com as crianças</p>	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – exercícios com/sem pranchas.</p> <p>Aulas de Educação Física – Jogo das Lebres (Apanhada, com bola), exercícios relativos à utilização da Bola.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 6	Semana: de 18 a 22 Março	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física ➤ Preparação e montagem para o Dia da Árvore 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	Comunicação com as crianças	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos lúdicos.</p> <p>Aulas de Educação Física – Raquetes de iniciação ao ténis, tabelas de basquetebol e as balizas.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 7	Semana: de 25 a 29 Março	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	<p>Comunicação com as crianças</p> <p>Ser um pouco mais proativo</p>	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos lúdicos.</p> <p>Aulas de Educação Física – Aula com Arcos</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 8	Semana: de 8 a 12 Abril	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	<p>Comunicação com as crianças</p> <p>Ser um pouco mais proativo</p>	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da respiração e imersão.</p> <p>Aulas de Educação Física – Aula em Circuito</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 9	Semana: de 15 a 19 Abril	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física ➤ Preparação e montagem para o dia “Encontro de Gerações” 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	<p>Comunicação com as crianças</p> <p>Ser um pouco mais proativo</p>	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da respiração e imersão.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 10	Semana: de 15 a 19 Abril	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	<p>Comunicação com as crianças</p> <p>Ser um pouco mais proativo</p>	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Exercícios com/sem Prancha</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 11	Semana: de 29 a 3 Maio	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:	Ser um pouco mais proativo	
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da respiração e imersão.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 12	Semana: de 6 a 10 Maio	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da respiração e imersão.</p> <p>Aulas de Educação Física – Realização de dois circuitos com a turma dividida.</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 13	Semana: de 13 a 17 Maio	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física ➤ Aulas Abertas na Natação 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos e exercícios relativos à aprendizagem da respiração e dos equilíbrios verticais, horizontais, dinâmicos e estáticos</p> <p>Aulas de Educação Física – Realização de exercícios com o arco</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 14	Semana: de 20 a 25 Maio	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física ➤ Torneio de natação em Vila de Rei ➤ Aulas Abertas as crianças de 2 anos e as de 3 anos 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos e exercícios relativos à aprendizagem da respiração e dos equilíbrios verticais, horizontais, dinâmicos e estáticos</p> <p>Aulas de Educação Física – Realização de circuitos com a turma dividida</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Ida ao Torneio de natação com Clube de Natação e com a Prof. Marta</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 15	Semana: de 27 a 31 Maio	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Apoio nas aulas de Educação Física 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos lúdicos, aperfeiçoamento de croul e costas</p> <p>Aulas de Educação Física – Jogo das lebres exercícios com arcos</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 16	Semana: de 3 a 7 Junho	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da pernada de braços para os alunos do 4º, jogos lúdicos com colchões</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 17	Semana: de 11 a 14 Junho	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Participação e montagem do “CSPR Desafios e Brincadeiras” 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Aprendizagem da pernada de braços para os alunos do 4º ano, jogos lúdicos com colchões</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 18	Semana: de 17 a 21 Junho	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Participação e montagem do “CSPR Desafios e Brincadeiras” 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos Lúdicos</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 19	Semana: de 24 a 29 Junho	Local: Colégio/Raposinho
Tarefas Desempenhadas:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio nas aulas de natação dos alunos do colégio e raposinho ➤ Apoio nas aulas de Natação AMA bebés, AMA, Natação de nível 1,2,3 ➤ Apoio no Clube de Natação ➤ Apoio nas aulas de expressão motora Berçário (Colégio e Raposinho) e também 1 e 2 anos (Raposinho) ➤ Participação das aulas Hidroginástica de Idosos (dentro de água) ➤ Participação e montagem do “Festival Aquático” 	
Aspetos Positivos	<p>Começar a saber o nome das crianças</p> <p>Melhoramento na forma de ajudar, comunicar e interagir com as crianças.</p> <p>Melhoria da capacidade de liderar e acompanhar as crianças</p> <p>Envolvimento com crianças de várias faixas etárias.</p> <p>Ajudar nas montagens das aulas de natação e nas AMA bebés</p>	
Aspetos a melhorar:		
Observações:	<p>Prof. Dino – Aulas de Natação – Jogos Lúdicos</p> <p>Prof. Marta – Aulas de AMA, Natação Bebés, Natação nível 2, Aulas de expressão Motora (Colchoes com diversas formas)</p> <p>Prof Juliana – Natação nível 1 e 2</p>	

8 Conclusões

Refletindo sobre as situações que me deparei no período de formação em contexto de trabalho penso que: Nas competências socioprofissionais em relação à assiduidade, nunca faltei e tentei ser sempre pontual. Dei-me sempre bem com os meus colegas e sempre que necessário ajudámo-nos uns aos outros. Quanto às competências Gerais e Específicas acho que adquiri muitos conhecimentos ao longo de todas as semanas, agora vejo que foi posta em prática muitas aprendizagens já adquiridas no curso. Em relação, ao cumprimento dos objetivos, foi algo que fico contente porque ao início sentia-me inseguro em não realizar as tarefas propostas, mas consegui cumprir com todas as tarefas pedidas e com os objetivos aos quais me propus, desempenhei bem todas as minhas funções, adquiri bastantes novos conhecimentos.

O período de estágio foi muito positivo para a minha formação, adquiri novos conhecimentos que um dia mais tarde irão ser bastantes úteis na vida profissional. Os conhecimentos que a meu ver foram mais importantes foi aprender diferentes formas e métodos de ensino, tanto em aulas de natação como em aulas de Educação física nas diferentes faixas etárias. A estrutura do estágio foi dividida entre dois professores, o Prof. Dino Santos e a Prof. Marta Rosado, em que com o Prof. Dino estive presente nas aulas de natação e nas aulas de Educação Física, enquanto com a Prof. Marta tive no berçário, Hidroginástica sénior, AMA'S, e no Clube de Natação. Foi muito bom também para começar a perceber um pouco de como funciona o mercado de trabalho.

O Estágio é um grande contributo para a formação pessoal, este faz-nos crescer e alarga-nos a visão do que é o mundo do trabalho e faz-nos pensar no que queremos seguir no futuro, para além de ganharmos experiência e conhecimentos, estamos em contacto com várias pessoas tanto profissionais da entidade, crianças dos infantários, do 1º Ciclo, idosos e com os pais. Outro aspeto muito bom a meu ver é a variedade de contextos em que me pude envolver levando assim uma ideia de como funciona uma instituição que dá bastante valor à área tão vasta que é o Desporto. Assim sinto que o estágio foi bem concretizado e tirei bom partido de todas as vivências.

Cofinanciado por:

9 Referências

Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud & Cury, (2005); Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*.

Jenkins, (2007); *Construindo uma saúde melhor; Um guia para a mudança de comportamento*. Porto Alegre: Artmed

Kohl & Hobbs (1998) Development of physical activity behaviors among children and adolescents *Pediatrics*

Lopes & Maia, (2004); *Actividade física nas crianças e jovens*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.

Twisk, (2001); *Physical activity guidelines for children and adolescents*. *Sports Medicine*

Shoother et al. (1999); *The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention*. *European Journal of Pediatrics*.

Caspersen, Powell e Christenson, (1985); *Physical Activity, Exercises and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research* *Public Health Reports*.

ARUJO, (2000); *Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos*.

Freire, (1997); *Pedagogy of the Heart*, New York: Continuum.

10 Anexos

Cofinanciado por:



10.1 Fichas de assiduidade

10.1.1 Fichas de assiduidade - fevereiro

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

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Fevereiro Ano 2024

Identificação do Formando: Gabriel José Viegas Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Centro Social Padres Redentoristas

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2			18		
3			19	F	
4			20	G	P
5			21	S	P
6			22	L	P
7			23	G	P
8			24		
9			25		
10			26	F	
11			27	G	P
12	4	Presente	28	G S	P
13			29	L	P
14	S	P	30	G	P
15	G	P	31		
16	G	P			
Total Horas do Mês		0	Total Dias do Mês		0

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: _____

Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Falhou

Mod.IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por:

CENTRO 2020 PORTUGAL 2020

Cofinanciado por:

10.1.2 Fichas de assiduidade - março

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

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Março Ano 2024

Identificação do Formando: Gabriel José Viegas Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Centro Social Padres Redentoristas

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1	Presente	6	17		
2			18	Presente	7
3			19	Presente	6
4	Presente	7	20	Presente	8
5	Presente	6	21	Presente	6
6	Presente	8	22	Presente	6
7	Presente	6	23		
8	Presente	6	24		
9			25	Presente	7
10			26	Presente	6
11	Presente	7	27	Presente	8
12	Presente	6	28	Presente	6
13	Presente	8	29	Presente	6
14	Presente	6	30		
15	Presente	6	31		
16					
Total Horas do Mês		138	Total Dias do Mês		21

Observações:



Assinatura do Responsável da Entidade: _____

Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Fallou


Mod.IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por:

CENTRO 2020  

Cofinanciado por:

10.1.3 Fichas de assiduidade - abril

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

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Abril Ano 2024

Identificação do Formando: Gabriel José Viegas Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Centro Social Padres Redentoristas

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	8
2			18	Presente	6
3			19	Presente	6
4			20		
5			21		
6			22	Presente	7
7			23	Presente	6
8	Presente	7	24	Presente	8
9	Presente	6	25	Presente	6
10	Presente	8	26	Presente	6
11	Presente	6	27		
12	Presente	6	28		
13			29	Presente	7
14			30	Presente	6
15	Presente	7	31		
16	Presente	6			
Total Horas do Mês		112	Total Dias do Mês		17

Observações:



Assinatura do Responsável da Entidade: _____

Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Faltou


Mod. IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por:

CENTRO 2020  

Cofinanciado por:

10.1.4 Fichas de assiduidade - maio

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

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Maio Ano 2024

Identificação do Formando: Gabriel José Viegas Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Centro Social Padres Redentoristas




Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	6
2	Presente	6	18		
3	Presente	6	19		
4			20	Presente	7
5			21	Presente	6
6	Presente	7	22	Presente	8
7	Presente	6	23	Presente	6
8	Presente	8	24	Presente	6
9	Presente	6	25	Presente	5
10	Presente	6	26		
11			27	Presente	7
12			28	Presente	6
13	Presente	7	29	Presente	8
14	Presente	6	30		
15	Presente	8	31	Presente	6
16	Presente	6			
Total Horas do Mês		137	Total Dias do Mês		22

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade: _____ Assinatura do Docente: _____

* P - Presente
F - Faltou


Mod.IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por:   

Cofinanciado por:



10.1.5 Fichas de assiduidade - junho



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

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Junho Ano 2024

Identificação do Formando: Gabriel José Viegas Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Centro Social Padres Redentoristas

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2			18	Presente	6
3	Presente	7	19	Presente	8
4	Presente	11	20	Presente	6
5	Presente	8	21	Presente	6
6	Presente	6	22		
7	Presente	6	23		
8			24	Presente	7
9			25	Presente	6
10			26	Presente	8
11	Presente	6	27	Presente	6
12	Presente	8	28	Presente	6
13	Presente	6	29	Presente	4
14	Presente	6	30		
15			31		
16					
Total Horas do Mês		134	Total Dias do Mês		20

Observações:




Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

* P - Presente
F - Faltou

Mod.IPCB.PF.06.01

Cofinanciado por:

Cofinanciado por:

11 Apêndices

Cofinanciado por:





Figura 11- Equipa da Piscina CS PR

GRUPO	HORA
NÍVEL 1 + 1º E 2º ANO EB1	14:15
NÍVEL 2 E 3 + 3º E 4º ANO EB1	15:15

29 JUNHO

Figura 10- Festival Aquático

Cofinanciado por:



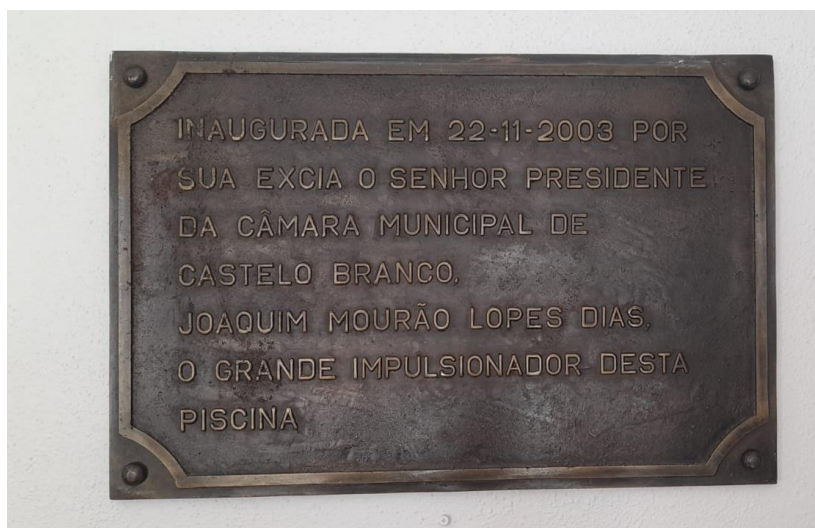


Figura 12- Quadro da Inauguração



Figura 13- Festival Aquático (Entrada)

Cofinanciado por:





Figura 14- Hidroginástica

Cofinanciado por:

