Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Portefólio – Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Escola de Atividades Aquáticas, Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco

Íris Daniela Marques Delgado Martins

Orientadores

Supervisor: Professor Doutor Pedro Mendes

Orientador da Prática: Maurício Dionísio

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Pedro Mendes, do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Junho de 2026

Composição do júri

Arguente

Professor Doutor Samuel Alexandre de Almeida Honório
Professor- Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes
Professor-Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Licenciado Maurício João Fernandes Dionísio
Coordenador da Escola de Atividades Aquáticas do Centro Social Padres Redentoristas

Dedicatória

Aos meus pais e ao meu irmão, por serem a minha base, o meu apoio constante e a minha maior força. Obrigada por acreditarem em mim mesmo quando eu duvidei, por celebrarem cada conquista e por estarem presentes em todos os momentos, tudo o que sou carrega um pouco de vocês.

À minha bisavó Isaura, à minha avó Amélia e à minha tia Graça, que o destino quis que fossem viver para outro lugar, talvez para continuar a espalhar bondade que sempre deixaram por onde passaram. Este percurso também é vosso, porque a vossa presença vive em mim, nos valores que me ensinaram e na coragem com que sigo o meu caminho. Levo-vos comigo, sempre.

Agradecimentos

Á minha mãe, ao meu pai e ao meu irmão, que são os maiores motivos das minhas conquistas e que sempre alimentaram os meus sonhos. Enfrentaram caminhos difíceis e deram tudo de si para que eu pudesse ser a minha melhor versão, com a certeza de que nunca estaria sozinha.

A vocês, o meu mais profundo agradecimento. Mãe. Pai e mano: conseguimos. Foi tudo por vocês.

Ao meu avô Octávio e à minha avó Adriana, por nunca colocarem limites aos meus sonhos, por serem sempre aquele abraço que aperta o coração. Obrigada por partilharem comigo as minhas angústias e por multiplicarem todas as minhas alegrias.

À restante família,

Pelo amor que nunca mediu esforços, pelo colo dados nos dias mais complicados e pela força silenciosa que me carregou quando tudo parecia pesado. Obrigada por acreditarem em mim quando eu mais precisava, por estarem lá em cada passo e por fazerem esta caminhada tão especial. Vocês são, sem dúvida, o meu porto mais seguro.

Há pessoas que ficam, mesmo quando a vida corre e o tempo é pouco. São essas que guardo comigo, aos amigos da “terrinha”, os que têm o meu coração por inteiro. São presença nas chamadas rápidas, nos encontros improvisados e na certeza de que há sempre um lugar para voltar. Os donos das conversas longas que atravessam o tempo e da saudade que se faz diária. Obrigada por estarem sempre comigo, mesmo quando a distância, o cansaço e a vida nos tentam afastar. Ter-vos é sinónimo de casa.

A ti, Tomás que chegaste no fim desta etapa e ainda assim te tornaste o meu lugar seguro.

Aos meus afilhados de praxe, a todos eles sem exceção. Carolina, Mara, João Antunes, João Rebelo e Bernardo.

Obrigada por confiarem em mim e por me permitirem fazer parte do vosso caminho.

Obrigada por serem aquilo que sempre imaginei e por ocuparem um lugar tão importante nas minhas memórias. O meu colo será sempre vosso e a minha capa será sempre abrigo. Voem, o mundo está à vossa espera, e é um privilégio poder partilhá-lo convosco.

Às melhores pessoas que esta etapa me deu, Débora, Joana, João, Carolina e Margarida. Obrigada por ficarem. Por serem casa nos dias bons e abrigo nos dias difíceis. Por me conhecerem nas forças e nas fragilidades, e, ainda assim escolherem estar. Somos uns dos outros, no melhor sentido da expressão.

Obrigada pelas gargalhadas que curam, pelos silêncios que não pesam e pela certeza de que, convosco, nunca caminho sozinha. Que a vida nos leve por caminhos diferentes, se tiver de levar, mas que nunca nos afaste do essencial: o amor, a cumplicidade e a presença uns nos outros. Ter-vos é um privilégio que levo comigo todos os dias.

Aos meus padrinhos e madrinhas: Henrique, Carolina, Soraia, Crespo, Diana, Catarina, Rodrigo, Mafalda, Martim e Luís. Quis o destino que fosse vossa afilhada, e não poderia estar mais grata por isso. Nos momentos de incerteza, foram acolhimento,

nas dúvidas, foram guia e nos dias mais difíceis onde os caminhos pareciam incertos foram capa e abrigo. Saio daqui com a certeza de que vocês foram as escolhas certas, aquelas que a vida faz por nós e que ficam para sempre no coração. Obrigada por serem presença, apoio e por me fazerem sentir parte de algo tão maior e bonito.

Inês e Bia, irmãs que nunca tive, mas que a vida me trouxe para partilhar risos, histórias e dias inteiros. Foram tudo para mim, sem nunca pedirem nada em troca, e deixaram marcas que ficam para sempre gravadas em cada canto dos quartos que agora vejo esvaziar, mas que ficaram cheios das nossas gargalhadas, memórias e cumplicidade. O 6.º esquerdo que levo para sempre comigo. Ter-vos na minha vida é um privilégio que aquece o coração todos os dias.

Deixo um agradecimento muito especial ao meu orientador de estágio na Instituição, coordenador Maurício Dionísio, por se mostrar sempre disponível, garantindo-me todo o apoio necessário.

A todas as pessoas pertencentes ao quadro ativo da Instituição Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, obrigada por me receberem, por me guiarem e por estarem presentes nos momentos de incerteza. Cada um de vocês tornou os dias mais leves, os desafios mais fáceis de enfrentar e os sucessos ainda mais especiais. Saio daqui com a certeza de que os caminhos que se cruzaram durante estes percursos foram essenciais para o meu crescimento pessoal e profissional, guardo cada gesto, cada palavra e cada memória no coração.

Às crianças com quem me cruzei, obrigada por me ensinarem tanto sem perceberem. Termino com certeza de que vocês foram uma parte fundamental desta experiência, sendo sempre a parte mais bonita e especial do dia.

Por último, mas não menos importante, agradeço ao meu supervisor de estágio, Professor Doutor Pedro Mendes. Obrigada por acreditar em mim, por me orientar com paciência e por me apoiar nos momentos de dúvida.

No início, Castelo Branco era apenas uma incerteza, um lugar desconhecido que trazia dúvidas e expectativas. Com o passar do tempo, tornou-se casa, feita de aprendizagens e “inconfundíveis lembranças” que guardarei para sempre no coração.

A todos vocês, o meu mais sincero obrigado.

Resumo

Este portfólio apresenta de forma completa todas as atividades e trabalhos realizados no âmbito das unidades curriculares Projetos e Intervenção Prática I e II, sob a orientação do Professor Doutor Pedro Mendes, ao longo dos dois semestres do último ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física – Minor de Crianças e Idosos, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Durante este período, desenvolvi o meu estágio na Escola de Atividades Aquáticas do Centro Social Padres Redentoristas, em Castelo Branco, onde intervir em diferentes contextos de ensino: adaptação ao meio aquático para bebés, adaptação ao meio aquático, aprendizagem I (1.ºano) e aprendizagem II (2.º e 3.º ano), adultos em fase de aprendizagem, hidroginástica sénior, hidroterapia a ainda natação 1,2 e 3. Em cada um destes grupos foram realizadas aulas de natação e exercícios específicos, com recurso a diversos materiais, bem como investigações que sustentaram as opções pedagógicas adotadas.

O documento inclui a caracterização detalhada da instituição (localização, contactos, estrutura administrativa e recursos materiais e humanos) e das populações-alvo, desde bebés até adultos. Integra também reflexões pessoais, observações sistemáticas e planos de aula, que evidenciam a planificação cuidada, a adaptação às necessidades individuais e o impacto pedagógico na aprendizagem motora e aquática ao longo dos meses de estágio.

Palavras-chave

Ensino, Natação, Crianças, Adultos, Estágio

Abstract

This portfolio comprehensively presents all activities and work carried out within the curricular units Projects and Practical Intervention I and II, under the supervision of Professor Doctor Pedro Mendes, throughout the two semesters of the final year of the bachelor's degree in Sport and Physical Activity – Minor in Children and Elderly, at the Castelo Branco School of Education

During this period, I completed my internship at the Aquatic Activities School of the Centro Social Padres Redentoristas, in Castelo Branco, where I intervened across various teaching contexts: aquatic adaptation for babies, adaptation to the aquatic environment, Learning I (1st year) and Learning II (2nd and 3rd year), adults in learning phase, senior hydrogymnastics, hydrotherapy, and also swimming levels 1, 2, and 3. In each of these groups, swimming lessons and specific exercises

The document provides a comprehensive characterization of the institution, including its location, contacts, administrative structure, and material and human resources, as well as the target populations covered, from babies to adults. It also includes personal reflections, systematic observations, and detailed lesson plans, which demonstrate the careful planning, adaptation to the specific needs of each participant, and the pedagogical impact achieved in motor and aquatic learning throughout the entire internship period.

Keywords

Teaching, Swimming, Children, Adults, Internship

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS XVIII
ÍNDICE DE FIGURAS XIX
LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS XXI
I – INTRODUÇÃO 2
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 3
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 15
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO 24
1 – Análise Institucional 24
1.1. História e Situação Atual da Instituição 24
1.1.1 - Horário e Regime de Funcionamento 25
1.1.2 - Níveis pedagógicos existentes 25
1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento 26
1.2- Recursos Humanos 27
1.2.1 - Quadro Técnico 27
1.2.1.1- Funções que Desempenham, Formação Base e Específica 27
1.2.1.2- Objetivos Gerais nas Diferentes Áreas 28
1.3 - Recursos Materiais 28
1.3.1- Instalações e equipamento 28
1.4 - Caraterização da População 29
1.4.1 - Descrição da população 29
1.5 Metodologias de avaliação 30
1.5.1 - Nível socioeconómico da população 31
2. Variáveis 31
2.1. Variáveis de contexto 31
2.2. Variáveis de Programa 31
2.2.1 Objetivos do Ensino 31
2.2.2. Objetivos Gerais 31
2.2.3 Objetivos Específicos 32
2.3. A Filosofia do Professor 32
2.3.1. Regras de Funcionamento das Sessões 32

V – DIÁRIO DE BORDO 33
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio 33
1.1. Integração no local de estágio 33
1.3 - Principais dificuldades encontradas 34
1.4 - Questões/dúvidas relevantes 34
1.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado 34
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio 40
3. Análise das minhas participações/organizações em palestras 47
4. Leitura de artigo e adquirindo conhecimentos 60
5. Experiências realizadas 83
VI - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO 89
1. Projeto de investigação 89
2. Projeto de intervenção 92
VII. O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 97
IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 98
XIII- ANEXOS 101

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1- Capa do Caderno de Exercícios.....36
Ilustração 2- Dia Nacional do Pijama.....40
Ilustração 3- Festa de Natal CSPR.....41
Ilustração 4- Registo fotográfico da competição de Proença-a-Nova.....43
Ilustração 5- Registo fotográfico da semana do Natal.....43
Ilustração 6- Registo fotográfico da semana do Carnaval.....43
Ilustração 7- Registo fotográfico do evento "Mega Hidro".....45
Ilustração 8- Registo Fotográfico Projeto de Intervenção "Run club".....45
Ilustração 9- Registo Fotográfico Atividade no Infantário "O Raposinho".....46
Ilustração 10- Cartaz da Palestra "Futebol- Da Base ao topo... e depois".....47
Ilustração 11- Certificado da Palestra "Futebol- da Base ao topo...e depois".....48
Ilustração 12- Cartaz da Palestra "Segredo das Conquistas Formação ao Alto Rendimento" 49
Ilustração 13- Certificado do Palestra "Segredo das conquistas- Formação ao Alto Rendimento".....50
Ilustração 14-Cartaz da Palestra " O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições".....50
Ilustração 15- Certificado da Palestra- O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições" 51
Ilustração 16- Cartaz da Palestra "Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?" 52
Ilustração 17- Certificado da Palestra "Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?".....53
Ilustração 18- Cartaz da Palestra "Alto Rendimento VS Vida Académica".....54
Ilustração 19- Certificado da Palestra "Alto Rendimento VS Vida Académica".....55
Ilustração 20- Cartaz da Palestra "Ética nos Esports e Apostas Online".....55
Ilustração 21- Cartaz da Palestra "Doping no Desporto".....56
Ilustração 22- Certificado da Palestra "Doping no Desporto".....57
Ilustração 23- Cartaz da Palestra "Importância da música no Desporto".....58
Ilustração 24- Certificado da Palestra "Importância da música no Desporto".....59
Ilustração 25- Capa do "Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão Completa)".....76
Ilustração 26- Capa do livro "Abandono na natação: caracterização, motivos e orientações para a prevenção".....80
Ilustração 27- Registo Fotográfico em La Masella.....83

Ilustração 28- Registo Fotográfico 1º Congresso de Desporto em Elvas..... 85
Ilustração 29- Certificado de Participação do 1º Congresso de Desporto em Elvas..... 85
Ilustração 30- Programa da semana do BIP..... 86
Ilustração 31- Registo fotográfico da semana do BIP em Amiens..... 88
Ilustração 32- Certificado de Apresentação Oral do 1º Congresso de Desporto em Elvas 91
Ilustração 33- Design da Medalha do 13º Encontro de Natação CSPR..... 95
Ilustração 34- Design do troféu do 13º Encontro de Natação CSPR..... 95
Ilustração 35- Cartaz do 13º Encontro de Natação CSPR 95
Ilustração 36- Registo Fotográfico do 13º Encontro de Natação CSPR 96

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal.....5

Tabela 2-Horário de funcionamento CSPR.....25

Tabela 3-Descrição da População.....29

Tabela 4- Registo de Assiduidade.....35

Tabela 5- Plano de aula.....37

Tabela 5- Reflexão da aula nº42.....38

Tabela 6- Reflexão Semanal 2ªsemana.....39

Tabela 7-Artigo "Efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós-acidente vascular cerebral.....63

Tabela 8-Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar".....67

Tabela 9- Artigo "Benefícios das Atividades Aquáticas para Idosos".....71

Tabela 10- Benefícios da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em Escolas”.....75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Resultado do "Questionário sobre os estilos de aprendizagem" 8

Figura 2- Autoanálise relativa às Inteligências Múltiplas 9

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Organigrama 1- Organigrama da Escola de Atividades Aquáticas do CSPR 27

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

AMA- Adaptação ao Meio Aquático

CSPR- Centro Social Padres Redentoristas

DAF- Desporto e Atividade Física

ESE- Escola Superior de Educação

FPN- Federação Portuguesa de Natação

HF- Hidro-fit Sénior

IPCB- Instituto Politécnico de Castelo Branco

I – INTRODUÇÃO

O presente Portefólio foi elaborado no âmbito das Unidades Curriculares de Projetos e Intervenção Prática I e II, inseridas no último ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física – Minor de Crianças e Idosos, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Este documento tem como principal objetivo apresentar, de forma rigorosa e refletida, todas as atividades desenvolvidas ao longo do meu estágio curricular numa escola de atividades aquáticas. Procura, igualmente, dar a conhecer os elementos pessoais que estruturam o meu perfil profissional e relatar o percurso construído ao longo de dois semestres intensos de aprendizagem, trabalho e crescimento.

Esta experiência proporcionou-me uma intervenção direta com diferentes públicos e contextos de ensino. Trabalhei com bebés e crianças em fase de adaptação ao meio aquático, turmas de aprendizagem I (1.ºano) e aprendizagem II (2.º e 3.ºano), adultos em fase de aprendizagem, grupos de hidroginástica sénior e sessões de hidroterapia. Paralelamente, lecionei ainda as turmas de Natação 1,2 e 3, o que me permitiu aprofundar não só os aspetos técnicos da modalidade, mas também desenvolver capacidades de observação, comunicação e gestão pedagógica diversificada.

O relatório que se segue documenta, de forma detalhada, as diversas fases da intervenção prática desenvolvidas na escola de Natação, incluindo planificações, as pesquisas efetuadas e as reflexões pedagógicas elaboradas. Contém ainda uma caracterização aprofundada da instituição de estágio, que acolhe utentes internos como grupos pós-laborais, aproveitando plenamente o potencial da sua infraestrutura aquática.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

Escola: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Nome: Íris Daniela Marques Delgado Martins

Número: 20230499

Curso: Licenciatura em Desporto e Atividade Física

Ano: 3ºano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

- **Quais os elementos/informações que devo inserir no meu portefólio para que ele dê uma imagem de mim e do meu trabalho?**

O presente portefólio tem como objetivo evidenciar a qualidade, a organização e o desempenho do trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Para além da descrição das competências pessoais, apresenta-se uma análise das atividades realizadas na instituição de estágio, acompanhada de reflexão crítica que permite avaliar o percurso efetuado, identificando pontos fortes, fragilidades e aspetos possíveis de melhoria.

Neste contexto, o portefólio integra informações relativas às atividades desenvolvidas no Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, nomeadamente a participação em aulas e em outras atividades propostas. Esta reflexão contribui para uma melhor compreensão do processo de aprendizagem, do desempenho em contexto de estágio e do caminho percorrido para a concretização dos objetivos definidos.

- **Que imagem espero que o meu portefólio dê de mim, enquanto estagiário? Quais as minhas caraterísticas? Quais as minhas competências?**

Enquanto estagiária, procuro que o presente portefólio reflita de forma clara o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, evidenciando as competências e responsabilidades assumidas na execução das tarefas propostas, em conformidade com as orientações dos supervisores, bem como o contributo prestado e o grau de empenho demonstrado nas instituições de acolhimento. Pretende-se, ainda, que este documento represente a minha motivação, sentido de responsabilidade, autonomia, capacidades de organização e o interesse desenvolvido com crianças e idosos. Considero que, através deste portefólio, ficará patente o meu processo de evolução pessoal e profissional, assim como a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico.

- **O que é que eu pretendo que o meu portefólio reflita de mim enquanto aprendiz da minha profissão? O que aprendi? Como aprendi?**

Tenciono que o meu portefólio reflita os métodos de trabalho que utilizei, as tarefas realizadas e o seu enquadramento no contexto do estágio, assim como a análise crítica que efetuo sobre esses métodos e atividades. Procuro demonstrar a minha persistência, simplicidade e audácia na forma e lidar com diferentes faixas etárias, evidenciando a capacidade de adaptação e comunicação adequada a cada situação.

Esta experiência de aprendizagem permitiu-me aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso, desenvolver a capacidade de autoavaliação e de tomada de decisão face aos desafios do contexto, criar estratégias para a resolução de problemas, integrar-me progressivamente nas atividades desenvolvidas pela entidade de estágio, e, por fim, planificar e executar tarefas sob a supervisão dos meus orientadores. Pretendo, assim, que este portefólio reflita o meu crescimento pessoal e profissional, evidenciando a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos e a evolução ao longo do período de estágio.

3. Autoconhecimento

FORÇAS	FRAQUEZAS
No contexto do meu estágio em atividades aquáticas, o envolvimento e o interesse que tenho pela área traduzem-se numa atuação responsável, dedicada e organizada nas tarefas que desempenho. Valorizo a minha capacidade de ouvir e de aceitar críticas construtivas, aspetos que considero essenciais para o meu crescimento pessoal e profissional, aliada a uma atitude determinada e persistente perante os desafios. A facilidade em lidar com crianças constitui uma mais-valia clara, permitindo criar relações positivas e um ambiente de aprendizagem motivador e seguro dentro de água. A nível interpessoal, vejo-me como uma pessoa leal e disponível, que procura relações baseadas na confiança com os meus colegas e os utentes. Além disso, os anos que pratiquei natação contribuíram de forma marcante para o desenvolvimento de disciplina, responsabilidade, persistência e	Durante o meu estágio, reconheço que a elevada autoexigência que imponho a mim mesma gera, por vezes preocupação excessiva com certas situações, antecipando resultados negativos. Quando as aulas ou as dinâmicas não correm conforme planeado, esta postura pode originar frustração ou desânimo momentâneos. Identifico também uma tendência para a teimosia e perfeccionismo, levando-me, em alguns casos, a pretender que as atividades sejam executadas à minha maneira, limitando a flexibilidade na abordagem pedagógica. Acresce a dificuldade em sair da zona de conforto, motivada pelo receio de falhar perante colegas ou utentes, o que restringe a iniciativa em novos complexos ou complexos dentro de água. A timidez natural, embora menos evidente com crianças, manifesta-se em interações iniciais com novos grupos ou adultos, condicionando a espontaneidade nas primeiras abordagens.

capacidade de trabalho, competências que hoje aplico de forma transversal em todas as situações do estágio e que reforçam a qualidade do meu desempenho.	Apesar de revelarem empenho e rigor, estas características podem limitar o meu desempenho se não geridas adequadamente. Assim, trabalho ativamente para desenvolver maior flexibilidade, gerir expectativas realistas e encarar desafios aquáticos como oportunidades de evolução pessoal e profissional no estágio.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
No contexto do meu estágio, vejo como oportunidades prosseguir para um mestrado em Ensino, aprofundando competências pedagógicas especializadas para a área. O interesse pela psicologia desportiva e reabilitação permitirá apoiar utentes com necessidades especificas na piscina, desenvolvendo atletas jovens adultos. O curso de nadador-salvador e a continuidade na natação competitiva abrem portas para funções técnicas avançadas e maior empregabilidade no setor aquático. Projetos de voluntariado com crianças constituem igualmente novas chances para aplicar conhecimentos práticos, acumular experiência diversificada e contribuir para comunidades locais, reforçando o meu perfil profissional no estágio e além.	Neste momento, e numa fase de aproximação ao mercado de trabalho, as minhas fragilidades tornam-se mais evidentes, uma vez que me encontro ainda em processo de aprendizagem em contexto real. No entanto, considero que essas dificuldades não devem limitar a minha evolução. Assim, procuro superar-me diariamente, adquirindo novos conhecimentos e desenvolvendo métodos e estratégias que, no futuro, possam constituir uma mais-valia, sobretudo em situações de maior exigência.

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal

- **Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?**

Posso evidenciar os elementos identificados na análise SWOT no meu portefólio através de uma apresentação estruturada e reflexiva do percurso desenvolvido durante o estágio. As forças serão destacadas pela descrição das competências adquiridas, do desempenho em atividades práticas e da capacidade de aplicar os conhecimentos teóricos em contexto real. As fraquezas serão abordadas de forma crítica, registando as dificuldades sentidas e as estratégias implementadas para as superar, demonstrando evolução e aprendizagem contínua. As oportunidades serão valorizadas através da definição de objetivos futuros, da planificação de ações de formação complementar e da reflexão sobre o desenvolvimento pessoal e profissional. Por fim, as ameaças serão analisadas de forma consciente, refletindo sobre os desafios do mercado de trabalho e a necessidade de atualizar conhecimentos e competências de forma constante.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

As minhas qualidades pessoais baseiam-se na exigência que coloco em mim própria, associada a um forte sentido de responsabilidade e organização no desempenho das tarefas que me são atribuídas. Quando defino um objetivo, procuro alcançá-lo com empenho e persistência, demonstrando uma postura determinada e focada na concretização do que me proponho a fazer, não desistindo facilmente perante dificuldades. Considero-me uma pessoa acessível, capaz de reconhecer quando erro e de corrigir de forma consciente aquilo que necessita de melhoria, encarando essas situações como oportunidades de aprendizagem e evolução pessoal.

No plano interpessoal, destaco a lealdade nas relações que estabeleço, sendo amiga dos meus amigos e mantendo sempre disponibilidade para ajudar o próximo. Esta forma de estar permite-me criar relações de confiança e cooperação, contribuindo para um ambiente positivo, equilibrado e construtivo nos diferentes contextos pessoais, académicos e profissionais em que estou inserida.

- **Habilidades pessoais**

Relativamente às minhas habilidades pessoais, destaco a capacidade de analisar o meu próprio desempenho e de reconhecer tanto as minhas potencialidades como as minhas limitações, o que permite definir objetivos adequados e selecionar estratégias eficazes para a sua concretização. Apesar de me considerar uma pessoa naturalmente reservada, demonstro consciência dessa característica e procuro, de forma gradual e consistente, desenvolver competências que favoreçam a minha adaptação a novos contextos e situações. O esforço continuo para sair da minha zona de conforto tem-me permitido reforçar a confiança, melhorar a comunicação e encarar novos desafios como oportunidades de aprendizagem e crescimento pessoal e profissional. Esta postura reflexiva contribui para uma atuação progressivamente mais segura, autónoma e eficaz.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

Os meus sonhos para o futuro estão profundamente ligados à área do Desporto e da Educação Física, refletindo tanto a minha vocação pessoal como os objetivos profissionais que ambiciono alcançar. Pretendo exercer a minha atividade como professora de Educação Física, contribuindo para a formação integral das crianças e jovens, promovendo hábitos saudáveis, bem-estar e desenvolvimento pessoal e social. Paralelamente gostaria de explorar áreas complementares, como a reabilitação desportiva e a psicologia desportiva, de forma a apoiar atletas e praticantes em diversos contextos, tanto na melhoria do desempenho como na promoção da saúde e equilíbrio emocional.

Planeio continuar a minha formação académica com um mestrado em Ensino, seguido de pós-graduações, de forma a consolidar competências técnicas, científicas e pedagógicas que me permitam atuar com qualidade e responsabilidade. Pretendo também participar em projetos de voluntariado, com crianças, aplicando os conhecimentos adquiridos e contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento de outros.

- **O meu tempo livre**
  - **Atividades**

No meu tempo livre, gosto de ler e de praticar desporto, atividades que contribuem para o meu desenvolvimento pessoal e bem-estar. Dedico-me também ao voluntariado como bombeira, experiência que me proporciona responsabilidade e uma perspetiva diferente quanto à realidade. Valorizo igualmente os momentos com a minha família e com os meus amigos, essenciais para o equilíbrio emocional e social. Estas atividades refletem a forma como procuro gerir o meu tempo de forma equilibrada, aliando lazer, crescimento pessoal e compromisso com os outros.

5. A Minha Aprendizagem

- **O meu percurso**

Aos quatro anos ingressei na creche e jardim de infância “Centro Social e Paroquial de Vila Franca das Naves”. Mais tarde, em 2010, iniciei a minha aprendizagem na Escola Básica 2,3 de Vila Franca das Naves, onde permaneci e completei o 2.º e o 3.º ciclo. No ensino secundário, continuei dentro do mesmo agrupamento, mas numa escola diferente, a Escola Secundária Gonçalo Anes Bandarra, no curso de Línguas e Humanidades, que concluí em 2023.

Nesse mesmo ano, ingressei na minha segunda opção, a Licenciatura em Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Castelo Branco, curso que frequento atualmente.

- **O meu estilo de aprendizagem**

Para compreender melhor como cada pessoa aprende, é importante conhecer os diferentes estilos de aprendizagem. O modelo desenvolvido por Felder e Soloman (1991), identifica quatro dimensões principais: Ativo-Reflexivo, Sensorial-Intuitivo, Visual-Verbal e Sequencial-Global, que descrevem as preferências individuais na forma de perceber, processar e organizar a informação. Compreender estes estilos permite adaptar estratégias de estudo e métodos de ensino, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e personalizada.



Figura 1- Resultado do "Questionário sobre os estilos de aprendizagem"

Ao analisar o gráfico do “Questionário dos estilos de aprendizagem”, consigo compreender melhorar a forma como aprendo e como me adapto a diferentes situações. Na dimensão Ativo-Reflexivo, noto uma inclinação para o lado ativo, o que significa que aprendo melhor quando estou diretamente envolvida nas atividades. Gosto de experimentar, participar e colocar as ideias em prática, pois isso facilita a minha compreensão dos conteúdos. Embora também consiga refletir quando necessário, sinto que a ação me motiva e torna o processo de aprendizagem mais eficiente.

Na dimensão Sensorial-Intuitivo, apresento uma preferência pelo estilo sensorial. Isso indica que me sinto mais confortável com informação concreta e prática, baseada em factos reais. Prefiro instruções claras, exemplos do dia a dia e situações que me permitam perceber como as coisas funcionam na prática. Aprender através de experiências e conteúdos com aplicação direta ajuda-me a consolidar o conhecimento.

A minha preferência mais evidente surge na dimensão Visual-Verbal, onde o estilo visual se destaca. Aprendo muito melhor quando consigo ver a informação organizada em imagens, gráficos, esquemas ou vídeos. Representações visuais ajudam-me a compreender e memorizar os conteúdos com mais facilidade, e recursos como cores, mapas mentais ou desenhos tornam todo o processo de aprendizagem mais claro e intuitivo.

Na dimensão Sequencial-Global, observo uma ligeira preferência pelo estilo sequencial. Gosto de aprender passo a passo, seguindo uma ordem lógica e estruturada, organizando a informação por partes e avançando gradualmente. No entanto, como a diferença não é grande, também consigo adaptar-me a aprendizagens mais globais quando é necessário.

No geral, este gráfico evidencia que sou uma aprendiz essencialmente visual, que aprende melhor através da ação e de exemplos concretos, seguindo uma estrutura organizada. Conhecer estes resultados ajuda-me a perceber como posso melhorar os meus métodos de estudo e tirar maior proveito das minhas características de aprendizagem.

Os estilos de aprendizagem representam as preferências individuais na forma como cada um processa, assimila e retém informação no dia a dia. Cada pessoa possui um perfil único que combina diferentes forças cognitivas, influenciando a maneira como melhor compreende o mundo, resolve problemas e interage com os outros. Neste

relatório, analiso o meu estilo de aprendizagem, identificando as minhas principais inteligências e refletindo sobre como elas orientam as minhas estratégias pessoais, permitindo-me potenciar os pontos fortes e desenvolver áreas menos naturais de forma consciente e eficaz.

A teoria das inteligências múltiplas, proposta por Gardner (1983), trouxe uma visão inovadora sobre a forma como compreendemos as capacidades humanas. Ao contrário da conceção tradicional de inteligência como algo único e mensurável, Gardner defende a existência de diferentes tipos de inteligência, cada uma associada a modos distintos de compreender, agir e interagir com o mundo. Na figura 1, está representada uma autoanálise relativamente às inteligências.

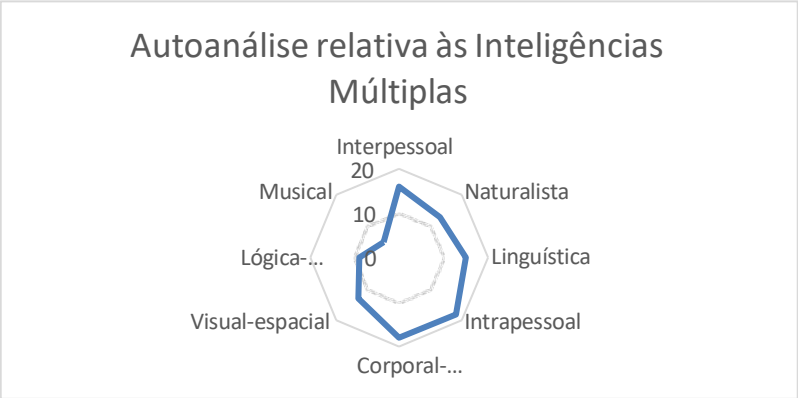


Figura 2- Autoanálise relativa às Inteligências Múltiplas

Inteligência Interpessoal- No âmbito da inteligência interpessoal, atribuo-me o valor de 16, reconheço facilidade em compreender as necessidades dos outros, criar um ambiente de confiança em grupo e adaptar-me às características das pessoas à minha volta.

Inteligência Naturalista- relativamente à inteligência naturalista, atribuo-me o valor de 13, uma vez que, reconheço a aptidão para identificar a partilhar informações sobre temas naturais como animais, plantas, eventos climáticos, geografia ou ocorrências ambientais do quotidiano.

Inteligência linguística: no que respeita à inteligência linguística, atribuo-me o valor de 15, tendo habilidade para conversar, ouvir, ler e escrever, fundamental nas relações pessoais sustentadas pela comunicação verbal.

Inteligência Intrapessoal- Ao nível da inteligência intrapessoal, atribuo-me 18, visto que revelo capacidade que nos fornece o nosso mapa interno, permitindo conhecer quem somos, identificar forças e fraquezas, potenciar as primeiras, ultrapassar as segundas, decidir com clareza e prever as respetivas consequências.

Inteligência corporal-sinestésica- No domínio da inteligência corporal-sinestésica, atribuo-me o valor de 18, uma vez que considero ter aptidão para manifestar emoções e estados internos através do corpo, recorrendo a movimentos rápidos, espontâneos e ao mesmo tempo conscientes

Inteligência visual-espacial- quanto à inteligência espacial, atribuo-me o valor 13, visto que tenho capacidade de me orientar no espaço e de observar o mundo e os

objetos a partir de diferentes perspetivas, criando imagens mentais, desenhando com facilidade e reparando em pormenores que muitas vezes passam despercebidos.

Inteligência lógico-matemática- no que diz respeito à inteligência lógico-matemática, atribuo-me o valor de 9, pois apresento pouca habilidade no entanto suficiente, para trabalhar com números e operações matemáticas, com aptidão para raciocínio lógico e resolução de questões numéricas.

Inteligência musical- Relativamente à inteligência musical, atribuo-me o valor de 5, por ter alguma capacidade para me movimentar por meio de sons e instrumentos musicais, interpretando e criando melodias.

- **As minhas habilidades intelectuais**

As minhas habilidades intelectuais destacam-se pela inteligência corporal-cinestésica dominante, que me permite conceber exercícios precisos e corrigir posturas em tempo real trazendo progressos durante as atividades aquáticas. Complemento esta força com inteligência interpessoal apurada, desenvolvida ao gerir grupos diversificados com séniores e adultos, fomentando empática, colaboração e motivação individual especialmente com crianças do pré-escolar. A inteligência intrapessoal, por sua vez, equilibra o meu rigor trabalhador através de reflexões constantes sobre planificações e desafios superados ao longo de dois semestres, garantindo crescimento pessoal e profissional na área.

- **As minhas inclinações por este campo**

Aos quatro anos, iniciei a prática regular da natação, em particular sob a influência da minha tia, que trabalha nas piscinas municipais, cuja orientação me transmitiu desde cedo um grande entusiasmo pelo meio aquático.

Este percurso inicial, prosseguido ao longo da infância e adolescência com assiduidade rigorosa e compromisso pessoal, permitiu-me adquirir competências técnicas avançadas e uma compreensão mais aprofundada da modalidade.

- **O meu trabalho académico**

Ao longo do meu percurso académico, sempre me caracterizei por uma elevada exigência pessoal relativamente à qualidade do trabalho que apresento, valorizando a precisão, o cumprimento rigoroso de prazos e a realização de tarefas de forma completa e bem estruturada. Mais do que os resultados em si, importa-me que cada trabalho reflita empenho, seriedade e responsabilidade, evidenciando o cuidado que coloco em todas as etapas do processo e a importância que atribuo a um desempenho académico coerente, sólido e consistente.

- **As minhas necessidades nesta unidade curricular**

Esta unidade curricular representa a consolidação de todos os conhecimentos e competências que acumulei ao longo dos últimos dois anos da licenciatura em Desporto

e Atividade Física, permitindo-me transitar da teoria para a prática e aproximar-me efetivamente da realidade profissional.

Em Projetos e Intervenção Prática I e II, proponho-me a aprimorar a minha capacidade de explicação dos exercícios de forma clara, precisa e concisa sustentada numa comunicação direta e acessível. Pretendo, igualmente, estruturar as aulas com uma progressão rigorosa e personalizada, visando o pico de performance de cada aluno com espaços para adaptações individuais e introdução de elementos motivacionais que cativem e impulsionem o seu envolvimento genuíno, sempre com o cuidado humano que coloco em cada intervenção pedagógica.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática**

Em relação ao projeto e intervenção prática, espero desenvolver competências técnicas e interpessoais que me permitam aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da licenciatura em contextos reais. Pretendo envolver-me ativamente nas atividades propostas, contribuindo de forma responsável e dedicada para o funcionamento da instituição.

Espero, igualmente, que esta experiência me proporcione desafios que me incentivem a sair da zona de conforto, a lidar com diferentes públicos e a melhorar a minha capacidade de comunicação, organização e resolução de problemas. A minha intenção é que a participação no projeto me permita consolidar competências, refletir criticamente sobre o meu desempenho e alcançar um crescimento contínuo, tanto a nível pessoal como profissional.

- **Contributos da minha experiência desportiva**

O desporto tem feito parte da minha vida desde muito cedo, principalmente através da natação e do voleibol, e acredito que esta experiência contribuiu bastante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Praticar estas modalidades ensinou-me valores importantes como a disciplina, a persistência, a responsabilidade e o espírito de equipa.

A minha experiência na natação revelou-se particularmente útil para o estágio em contexto de piscina, proporcionando-me conhecimentos técnicos e uma compreensão prática do ambiente aquático.

- **Aquelas coisas que me interessam profissionalmente**

Profissionalmente, interessam-me todas as áreas que me permitam aplicar os conhecimentos que tenho sobre desporto e atividade física, especialmente no ensino, na reabilitação e na psicologia desportiva. Tenho particular interesse em trabalhar com diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos, e contribuir para a sua aprendizagem, desenvolvimento físico e bem-estar.

Gosto de explorar novas metodologias, planear atividades de forma estruturada e criar ambientes seguros e que sejam motivadores, onde as pessoas se sintam apoiadas e incentivadas a superar desafios. Pretendo também continuar a aprofundar a minha formação, integrando o conhecimento teórico e prático, de modo

a tornar-me uma profissional cada vez mais competente e capaz de intervir de forma eficaz em diferentes contextos.

- **O que conheço desse mundo**

O meu conhecimento deste mundo baseia-se numa combinação da experiência prática e formação académica. Desde muito cedo que prático desporto, nomeadamente natação e voleibol, o que me proporcionou uma compreensão sólida sobre a disciplina, a persistência e a importância do trabalho em equipa. A nível académico, a licenciatura em Desporto e Atividade Física deu-me bases teóricas sobre treino, metodologia, psicologia desportiva e promoção da saúde, permitindo-me compreender os princípios que sustentam a prática desportiva e a intervenção com diferentes públicos.

A experiência em contexto de estágio, especialmente na piscina, permitiu-me aplicar estes conhecimentos na prática, consolidando competências como organização, planeamento e segurança nas atividades. Sinto que conheço não só a vertente técnica e física do desporto, mas também a dimensão humana, aprendendo a lidar com diferentes faixas etárias, motivações e necessidades.

- **Contato com o mundo do trabalho**
  - **Qual o objetivo que atingi**

Com a realização dos objetivos previamente definidos, iniciei o estágio curricular direcionando a intervenção pedagógica para duas populações distintas, crianças e idosos, relevando aptidão para transcender a uniformidade e adequar-me com precisão técnica e empatia genuína a realidades diferenciadas, promovendo práticas pedagógicas eficazes e personalizadas nas atividades aquáticas.

  - **Que experiência vivi? Onde, quando, como atingi este objetivo?**

A experiência que vivi neste estágio foi particularmente marcante, sobretudo pelo contacto direto e sistemático com crianças em contexto pedagógico formal. Até então, o meu envolvimento com esta faixa etária limitava-se quase exclusivamente à convivência com primos mais novos, em ambientes familiares e informais, onde, apesar de existir interação, não havia objetivos educativos estruturados nem responsabilidade profissional associada. O estágio representou, por isso o meu primeiro contacto sério e contínuo com crianças enquanto como uma das principais responsáveis pela aprendizagem e segurança, nomeadamente no meio aquático. Foi neste contexto que, ao longo do período de intervenção, consegui atingir o objetivo de desenvolver competências de comunicação, gestão de grupo e adaptação às necessidades específicas a cada criança, passando de uma relação meramente familiar para uma atuação consciente, rigorosa e profissional.

- **Informação que já tenho**

Ao longo da licenciatura em Desporto e Atividade Física, segui o exemplo de muitos dos professores com quem me fui cruzando, desde o primeiro professor de natação ou de Educação Física até aos professores na universidade, cujas orientações me ajudaram a construir a minha identidade e visão ambiciosa do futuro. Esta influência permitiu-me assimilar conhecimentos fundamentais sobre Desporto. Este percurso reflete o meu compromisso absoluto com a excelência académica e

prática, onde cada ensinamento foi interiorizado com dedicação incansável, equilibrando rigor técnico e sensibilidade humana para sustentar um desempenho profissional sólido.

- **Informação que me falta**

No que respeita à informação que ainda me falta adquirir, reconheço a necessidade de aprofundar competências prática para e estruturação rigorosa de intervenções pedagógicas dentro desta área.

- **Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional**
  - **Quais os objetivos a melhorar?**

Os objetivos que pretendo melhorar centram-se na dimensão pedagógica, que pretendo melhorar através da experiência prática em contexto real. Pretendo aprimorar a capacidade de fornecer feedbacks nos momentos precisos, bem como melhorar o controlo eficaz em grupos heterogéneos, garantindo intervenções mais rigorosas.

  - **Que caminhos de atuação sugerem as minhas autoavaliações em relação à minha carreira?**

Futuramente, pretendo investir em ações de formação, cursos de especialização e participação em congressos, bem como na leitura sistemática de livros, teses e artigos científicos que aprofundem o meu conhecimento teórico e prático. Paralelamente, ambiciono aprimorar as minhas competências no trabalho de equipa e na intervenção em contexto real, de modo a consolidar um perfil profissional rigoroso, atualizado e sustentado numa prática pedagógica.

  - **Que experiências vivi que mostram em que é que eu devo melhorar?**

Algumas das experiências vividas durante o estágio, evidenciaram áreas claras em que devo melhorar. A participação em aulas práticas com grupos heterogéneos, mostrou-me, por exemplo, a necessidade de aperfeiçoar o controlo do grupo e a capacidade de ajustar a comunicação ao ritmo e nível de cada aluno, de forma a garantir instruções claras e eficazes. Situações em que senti dificuldade em gerir simultaneamente diferentes níveis de desempenho ou em dar feedback atempado e individualizado revelaram a importância de utilizar diferentes estratégias e de organização das aulas, consolidando uma intervenção mais estruturada e consistente.

- **Plano para poder consegui-los**
  - **A que meios devo recorrer para melhorar?**

Para conseguir alcançar esses objetivos de melhoria, pretendo definir um plano estruturado que integre formação, prática supervisionada e reflexão sistemática sobre a intervenção pedagógica. Em primeiro lugar, devo recorrer à observação de profissionais mais experientes, aproveitando momentos de coadjuvação e feedback por parte dos orientadores e de colegas, de modo a aferir estratégias de comunicação, controlo de grupo e gestão do tempo em aula. Em segundo lugar, é fundamental investir em formação contínua, através de ações de formação e diferentes cursos dentro da área do Desporto. Por fim, devo manter um registo regular de autoavaliação e reflexão crítica sobre as sessões realizadas, identificando dificuldades, ajustando métodos e

consolidando progressos, de forma a construir uma prática cada vez mais rigorosa, e consciente.

III – PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco
Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal
Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477
Duração: 7 de outubro de 2025 a
Calendarização: 1º semestre e 2º semestre
Local de Formação: Escola de Atividades Aquáticas, Centro Social Padres Redentoristas
Identificação da Modalidade: Natação

Identificação do Supervisor

Nome: Pedro Alexandre Duarte Mendes
Contato: +351 967 174 874; pedromendes@ipcb.pt

Identificação do Orientador/Tutor Profissional

Nome: Maurício João Fernandes Dionísio
Contato: + 351 932 709 120
e-mail: mauricio.dionisio@cspadresredentoristas.pt

Identificação da Instituição

Nome: Centro Social Padres Redentoristas
Morada: Rua Pedro da Fonseca nº18, 6000-291 Castelo Branco
Contacto: +351 963 024 544
e-mail: piscina@cspadresredentoristas.pt

Curso: Licenciatura em Desporto e Atividade Física	
Instituição: Centro Social de Padres Redentoristas	
Estagiário: Íris Daniela Marques Delgado Martins	
Data de início: 7 de outubro de 2025	Data de Fim: 5 Junho de 2026
Horário de Trabalho	Tarde Terça-feira- 14h45-15h30 / 17h30-19h15 Quarta-feira- 15h00-15h45 / 17h30-18h30 Quinta feira- 16h30-20h00 Sexta-feira- 10h15-12h45 Sábado (uma vez por mês) - 9h15-11h30 (horário disponível no anexo IX)
Tutor da prática (Instituição): Coordenador Maurício Dionísio	
Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Pedro Mendes	

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos: Atividade do Projeto de Intervenção Prática

Objetivos:

Observação e análise das aulas de natação, hidroginástica e hidroterapia, com foco na progressão dos alunos.

Planeamento das aulas

Apoio na execução e correção técnica dos exercícios de natação.

Atividades a Desenvolver:

Observação sistemática das aulas de natação, registando dificuldades, evolução e comportamentos dos alunos.

Montagem e preparação dos exercícios

Apoio direto ao professor/orientador na condução da aula, ajudando na demonstração, correção técnica e gestão do grupo.

Elaboração de um pequeno estudo.
Resultados Esperados: Maior conhecimento técnico sobre os diferentes estilos de nado e sobre os critérios de correção. Melhoria das competências de planificação e organização de sessões de natação. Aumento da segurança e autonomia na intervenção em contexto de aula, contribuindo para aulas mais eficientes, seguras e ajustadas às necessidades dos alunos.

Declaração de Missão de Carreira

O meu plano a curto prazo é concluir a minha licenciatura em Desporto e Atividade Física, consolidando os conhecimentos adquiridos nas diferentes unidades curriculares. A médio prazo, pretendo ingressar no mercado de trabalho como professora de educação física em contexto escolar, atuando no ensino de diversas modalidades. Para tal, ambiciono frequentar o mestrado em ensino, de modo a obter a qualificação necessária para o exercício da docência no ensino básico e secundário. Estou disponível para trabalhar com diferentes grupos etários, promovendo a aprendizagem motora, os hábitos de vida ativa e a educação para a saúde através de práticas desportivas diversificadas e pedagógicas. Além disso, pretendo investir continuamente na minha formação, participante em cursos, colóquios e eventos que me permitam atualizar conhecimentos e responder de forma cada vez mais competente, reflexiva e humana às exigências da profissão.

Principais objetivos de carreira O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?	
Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física**.**	**Data prevista** Julho de 2026
Objetivo: Ingressar em Mestrado	**Data prevista** Setembro de 2026
Objetivo: Trabalhar dentro da área do Desporto	**Data prevista** Julho de 2026
Objetivo: Concluir o Mestrado	**Data prevista** Julho de 2028

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição	B	A	A
Interagir com os encarregados de educação	C	B	A
Animar atividades de relação com o meio envolvente	C	B	A
Identificar recursos de treino	B	B	A
Identificar recursos na comunidade	B	B	A
Diversificar estratégias de ensino/treino	C	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	C	B	B
Gerir o tempo de sessão	B	B	A
Garantir interações positivas com os utentes	B	B	A
Estimular os interesses dos utentes	B	B	B
Intervir nos problemas de indisciplina	C	C	A
Prevenir problemas de indisciplina	C	B	B
Produzir instrumentos de avaliação	C	B	A
Adequar os planos aos utentes	B	B	B
Definir objetivos pedagógicos/de treino	C	B	A
Planificar atividades	B	A	A
Promover a participação dos utentes	B	A	A
Proporcionar informação clara	B	B	B
Fazer questionamento	B	B	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	C	C	A
Classificar os utentes	C	B	
Dinamizar ações de formação			
Avaliar a sua própria intervenção			

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	**Final PIP1**	**Final PIP2**
Capacidade de análise e síntese……..…..…..….....	B	B	B
Capacidade de organização e planificação……....	B	A	A
Comunicação oral e escrita na língua materna .…….....	B	B	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira ..…..…..…..….....	C	B	B
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo……....	B	B	A
Capacidade de gestão da informação…….....	B	B	B
Resolução de problemas …..……..…….....	B	B	A
Tomada de decisões ……....	B	B	A
Trabalho em equipa…….....……	A	B	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar ……....…..	B	B	B
Habilidades nas relações interpessoais……...	B	A	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade …..…...……	B	B	A
Raciocínio critico….....……..	B	B	A
Compromisso ético ….....…….	B	B	A
Aprendizagem autónoma ……..……	B	B	A
Adaptação a novas situações ……....……..	C	B	A
Criatividade……....…….....	C	B	A
Liderança ..…….....……....	B	A	A
Conhecimento de outras culturas e costumes …….....……	B	B	B

Iniciativa e espírito empreendedor …….....……	B	B	B
Motivação pela qualidade …..…….	B	A	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente …….....…..……..……..	B	B	B

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	**Final PIP1**	**Final PIP2**
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto…….…….…..	B	B	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações…….....	B	B	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ….....…….……..	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ….…….....…….….	B	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano …..……...……	B	A	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……...…….……	B	B	A
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana ……....…….….	B	A	A

Conhecer e compreender os fundamentos do desporto…….....…..	B	B	A
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar …….....…….	B	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ..…....…….	B	B	A
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos …….....….……	B	B	B
Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso	C	B	B
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as caraterísticas individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha …….....…….	B	B	A
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos.....……	B	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha …….....…….	B	B	B
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto …….....……..	B	B	A
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos ……..…….....……	C	B	B
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas …….…….....……	B	B	B

Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas ……..	B	A	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha …...…	B	B	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas ……..…….....……..	B	B	B
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos …….…..……	B	B	A
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas ….…….....…….	A	A	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva …….....…….	B	B	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação ……..……..	B	A	A
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa...…	B	B	A
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico ….…….....…….	C	B	A
Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto …..…..……..	B	B	A
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua atividade profissional ……...…….	B	B	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa …… …….....……	B	B	A
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma …..…….....…….	B	B	B
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado …….....……..	B	B	A

Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados …….....…….	B	B	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos …….....……....	B	B	A
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional ...	B	B	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas ….....…….	B	B	B
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional …….....……....	B	B	B
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania …….....……	C	B	A

IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 – Análise Institucional

1.1. História e Situação Atual da Instituição

A Comunidade dos Missionários Redentoristas de Castelo Branco, sensível às necessidades da sociedade citadina em que se encontra inserida e inspirada pelo espírito de serviço do seu fundador, Santo Afonso Maria de Ligório, identificou a ausência, na cidade, de uma instituição que apoiasse as famílias no acolhimento dos seus filhos. Na época, a então denominada Escola Primária funcionava em regime de desdobramento, o que significava que algumas crianças frequentavam as aulas no período da manhã e outras no período da tarde. Como consequência, dezenas de crianças permaneciam desamparadas, sem supervisão ou alguém que cuidasse delas durante o restante tempo do dia.

Perante esta realidade delicada e potencialmente perigosa tanto para os pais como para os seus filhos, a comunidade decidiu agir. Assim, no dia 15 de janeiro de 1979, deliberou oficialmente a fundação do Centro Social Padres Redentoristas, instituição pioneira na cidade de Castelo branco, na valência de tempos livres, com o objetivo de responder às necessidades sociais emergentes e prestar um serviço de apoio essencial à comunidade.

Com o aumento constante das inscrições, resultado da qualidade dos serviços prestados, foi necessário ampliar o Centro Social. Assim, em 1983 foram construídas quatro novas salas, uma cozinha e um refeitório em terreno da Comunidade Redentoristas. Nesse mesmo ano, e atendendo ao pedido de muitas famílias, a Direção decidiu criar o Jardim de Infância. Para isso, adquiriu-se um ginásio adjacente, pertencente à família Frade Correia, que foi transformado em quatro salas amplas e luminosas.

Reconhecida pelas entidades públicas como uma instituição exemplar, tanto pela qualidade como pela sua gestão rigorosa a Direção recebeu novos desafios, um deles foi a construção de um infantário no Bairro do Valongo zona sem equipamentos sociais após o 25 de abril. Depois de analisado o pedido, o projeto avançou: as obras começaram em 1991 e o novo edifício foi inaugurado a 19 de setembro de 1992. Moderno e totalmente equipado, passou a funcionar com as valências de Creches e Pré-Escolar, recebendo o nome de Infantário O Raposinho.

Apesar da rápida expansão, a Direção- liderada pelo Padre José Sanches Pires- manteve o ritmo de crescimento. Assim, em 1995 surgiu uma nova valência: a Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, com paralelismo pedagógico e licença definitiva de funcionamento.

Após a conclusão das obras de adaptação, todas as valências anteriormente instaladas nas estruturas edificadas em terrenos pertencentes à Comunidade Redentoristas passaram a operar neste equipamento.

Em 2003, o Centro Social foi ainda valorizado com a construção de uma piscina climatizada, destinada ao uso dos seus utentes.

O Centro Social Padres Redentoristas, situado em Castelo Branco, disponibiliza à comunidade albicastrense a prática de atividades aquáticas, abrangendo utentes desde a primeira infância até à idade sénior.

Na Instituição, as crianças do pré-escolar e do 1º ciclo têm oportunidade de adquirir competências de natação, iniciando com uma fase de adaptação ao meio aquático e progredindo até à natação propriamente dita. Este percurso inclui a aprendizagem dos quatro estilos: *crawl*, costas, bruços e mariposa, bem como das respetivas técnicas de viragem e dos mergulhos de cabeça. Trata-se de um processo pedagógico contínuo, que acompanha as crianças desde o pré-escolar até ao 1ºciclo, promovendo aprendizagens sólidas num ambiente marcado pela alegria e pelo carácter lúdico.

Em horário pós-laboral, são oferecidas diversas modalidades, tais como ensino da natação (para bebés, crianças e adultos organizados por níveis), hidroginástica, fisioterapia aquática e atividades de competição.

Nas atividades destinadas a crianças e jovens, incluindo infantários, 1º ciclo e programas de adaptação ao meio aquático e natação por níveis, os encarregados de educação têm possibilidade de acompanhar a evolução dos participantes através de sessões de demonstração e de diversas competições realizadas ao longo do ano letivo.

1.1.1 - Horário e Regime de Funcionamento

A instituição Centro Social Padres Redentoristas funciona de segunda a sexta, das 7h30 às 19h00. A piscina, por sua vez, tem funcionamento de segunda a sábado, permitindo a realização de sessões de natação a atividades aquáticas adaptadas aos horários dos alunos.

	Manhã:	**Tarde:**
Horário da Instituição:	Abertura: 7h30	Encerramento: 19h00
Secretaria Colégio:	8h30 às 12h30	14h30 às 18h00
Secretaria "O Raposinho":	9h00 às 12h30	14h00 às 18h00

Tabela 2-Horário de funcionamento CSPR

1.1.2 - Níveis pedagógicos existentes

O clube de Natação CSPR, oferece, através da Escola de Atividades Aquáticas, cinco domínios principais de prática em meio aquático (identificados de A a E): natação infantil para bebés, natação competitiva em níveis progressivos para crianças e adultos, aulas de hidroginástica e terapias aquáticas. A colocação dos utentes realiza-se consoante as suas opções e requisitos individuais, tendo em conta o progresso técnico e a idade de cada um.

A – Natação para bebés

A.1 Natação para Bebés- sessões para crianças entre os 6 meses e os 4 anos, com acompanhamento obrigatório de um adulto responsável. O principal objetivo é fomentar a adaptação à água, criando confiança no acompanhamento através de atividades lúdicas que favorecem o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

B- Natação pura desportiva para crianças

B.1 Adaptação ao Meio Aquático (AMA)- aulas para crianças dos 5 aos 6 anos, de natureza lúdica, que promovem uma habituação gradual à água e competências motoras básicas, como saltos, respiração, equilíbrio e propulsão.

B.2 Natação Aprendizagem I- Para crianças dos 7 aos 8 anos, centrada em habilidades motoras alternadas, iniciação ao *crawl* e costas, respiração e entradas na água.

B.3 Natação Aprendizagem II- Destinada a crianças e jovens dos 9 aos 2 anos, abrangendo habilidades motoras simultâneas (bruços e mariposa), bem como viragens.

B.4 Natação Aperfeiçoamento- Para crianças e jovens a partir dos 13 anos, com trabalho de refinamento e manutenção das técnicas de nado, entradas e viragens.

C- Natação pura desportiva para adultos

C.1. Adaptação ao Meio Aquático e Natação Aprendizagem I/II- Atividade para maiores de 18 anos, iniciando com adaptação à água e bases motoras (saltos, respiração, equilíbrio e propulsão), progredindo para habilidades alternadas (crawl e codas), simultâneas (bruços e mariposa), respiração, entradas e viragens.

C.2 Natação Aperfeiçoamento/Manutenção- Para adultos, focada na melhoria e preservação de todas as técnicas de nado, entradas e viragens.

D- Hidroginástica

Prática que combina físico e música no meio aquático, sob orientação técnica especializada.

D.1 AquaGym- Aulas de grupo maioritariamente em posição vertical, com 45 minutos de duração, para maiores de 28 anos sem contraindicações médicas.

D.2 Hidro-Fit Sénior- Sessões de grupo adaptadas às características morfológicas e fisiológicas de pessoas a partir dos 55 anos, predominantemente em posição vertical.

E- Hidroterapia

E.1 Fisioterapia Aquática- Intervenção baseada em análise do movimento e postura, utilizando abordagens educativas e terapêuticas em água. Visa prevenir doenças, incapacidades e inaptidão, tratando, habilitando ou reabilitando indivíduos com disfunções físicas, mentais ou de desenvolvimento motor.

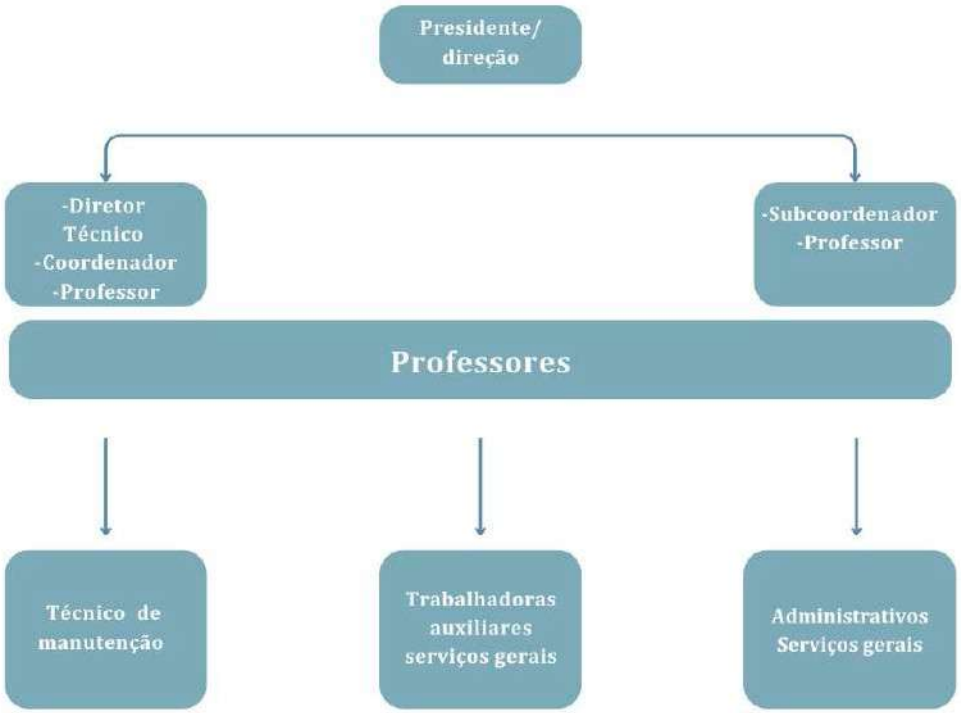
1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento

A Escola de Atividades Aquáticas do CSPR – Clube de Natação está localizada na Rua Conselheiro de Albuquerque, nº 23, em Castelo Branco, cidade que pertence ao distrito com o mesmo nome, na região Centro de Portugal. Castelo Branco é um dos maiores concelhos do país, composto por 19 freguesias, e possui uma população de

52.272 habitantes, segundo os Censos de 2021. A sua posição geográfica é privilegiada, situando-se perto da fronteira com Espanha, e a cidade destaca-se pelo seu desenvolvimento histórico, económico e cultural.

1.2- Recursos Humanos

A Escola de Atividades Aquáticas do CSPR conta com uma equipa de profissionais qualificados, distribuídos segundo uma estrutura organizacional que garante o bom funcionamento das atividades e o acompanhamento adequado a todos os utentes.



Organigrama 1- Organigrama da Escola de Atividades Aquáticas do CSPR

1.2.1 - Quadro Técnico

1.2.1.1- Funções que Desempenham, Formação Base e Específica

As responsabilidades do coordenador e dos professores vão muito além do simples ato de dar aulas. As normas éticas e deontológicas devem orientar toda a atuação do profissional. Para garantir uma organização eficaz, coerente e com definição clara de tarefas, foi criado um documento interno, acessível a todos e incluído no dossier individual de cada professor.

No caso da Piscina do CSPR, o enquadramento das atividades físicas e desportiva é assegurado por profissionais qualificados, detentores de licenciatura na área do Desporto ou Educação Física e/ou de cédula profissional de treinador emitida pela Federação Portuguesa de Natação. A entidade é responsável por comprovar que os técnicos e professores possuem as habilitações técnicas e profissionais exigidas garantindo a segurança e a qualidade pedagógica de enquadramento técnico, sendo os utentes responsáveis pela sua própria utilização do espaço.

1.2.1.2- Objetivos Gerais nas Diferentes Áreas

Os objetivos gerais nas diferentes áreas, de intervenção refletem uma visão pedagógica integrada, alinhada com as especificidades de cada nível etário e técnico no âmbito das atividades aquáticas e da natação. Estes orientam a planificação e execução das sessões, promovendo o desenvolvimento harmonioso das competências motoras, a segurança no meio aquático e o bem-estar global dos praticantes. A seguir, apresentam-se os principais objetivos do Centro Social Padres Redentoristas.

- Renovar métodos, planos de ação, abordagens e entendimentos da prática educativa, de modo a contribuirmos da maneira mais enriquecedora e frutífera para o crescimento das crianças que as famílias confiam aos nossos cuidados.

-Rejuvenescer o espírito e a alam da instituição, revitalizar equipas, reanimar o entusiasmo e a capacidade de sonhar, reacender a inventividade e a vontade de aprender em todos, de todas as idades e em todas as funções.

-Reforçar a resposta às crianças com necessidades educativas especiais, assim como a dimensão mais personalizada de apoio a cada criança para consolidação de algumas aquisições que precisem de particular dedicação.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento

A Piscina do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco dispõe de um tanque destinado à aprendizagem, com características especificas que permitem a adaptação às diferentes faixas etárias e níveis de ensino. O tanque apresenta 16,70 metros de comprimento e 7,95 metros de largura, com uma profundidade que varia entre os 0,80 metros e 1,20 metros, proporcionando condições adequadas e seguras para o processo de ensino-aprendizagem.

A finalidade da piscina e as respetivas normas de utilização encontram-se definidas no Regulamento Interno, bem como os programas e planos de atividades estabelecidos anualmente pela instituição.

A instalação disponibiliza ainda dois balneários, um feminino e um masculino, ambos equipas com fraldário e instalações sanitárias adaptadas a pessoas com mobilidade reduzida garantindo acessibilidade e conforto a todos os utentes.

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população

Turmas	Período	Idades	Competências	Praticantes
Bebés	1º/2ª Infância	6 meses 4 anos	Adaptação ao meio aquático (AMA)	72
AMA 1º Ano	2ª Infância em diante	5 a 7 anos	Adaptação ao meio aquático (AMA) Introdução às habilidades motoras aquáticas básicas (HMAB)	48
			Introdução às HMAE/ HMA Específicas / Alternadas	
Aprendizagem I (2 e 3º Ano)	Infância	8 a 10 anos	ntrodução / consolidação às HMAE - HMAA	35
			Entradas	
Aprendizagem II (4º Ano)	Jovens	11 a 13 anos	Consolidação às HMAE alternadas	33
			Introdução aos Bruços e mariposa (simultâneas)	
			Entradas e viragens	
Hidroginastica		14 a 18 anos	Consolidação às HMA Entradas e viragens	23
Adultos Aprendizagem I/II	Adultos	18 anos em diante	Adaptação / Autonomia / Introdução às HMAE	27
Hidroginastica -Sénior	Séniores	55 anos em diante	Aulas de grupo	33
Hidroterapia	Geral	--	Prevenção de doenças, habilitar ou reabilitar	38

Tabela 3-Descrição da População

O gráfico apresentado reflete a distribuição etária dos alunos das turmas que me foram atribuídas para lecionar na instituição, desde os bebés com 6 meses até aos utentes da hidroginástica. Esta representação permite visualizar de forma clara a diversidade de idades com que trabalhei, evidenciando as diferentes necessidades pedagógicas e estratégias de ensino aplicadas a cada faixa etária.

Através deste levantamento, é possível compreender melhor a composição das turmas e planear as atividades de forma adaptada a cada aluno.

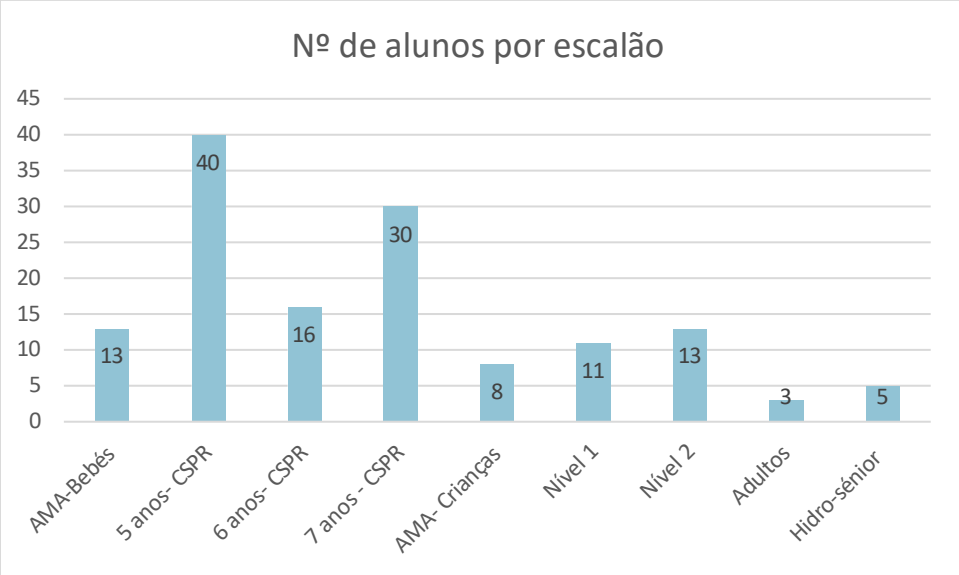


Gráfico 1- número de alunos por escalão

1.5 Metodologias de avaliação

Para realizar a inscrição na Escola de Natação, é necessário que o aluno passe por uma aferição de nível conduzida pelo professor responsável. Além disso, a inscrição depende da existência de vaga no nível pretendido e no horário desejado. O objetivo desta aferição é garantir que o aluno possui as competências necessárias para a prática da atividade em que se vai inscrever, especialmente no caso das aulas regulares. Esta avaliação é sempre realizada pelo professor ou monitor da aula correspondente.

Ao longo de cada época letiva, realiza-se pelo menos um momento de avaliação informativa, destinado a acompanhar a aquisição de competências pelos alunos. A avaliação final ocorre em junho e tem como propósito verificar de forma qualitativa o progresso de cada aluno, permitindo determinar se este deve passar para o nível seguinte ou permanecer no mesmo nível na época seguinte.

1.5.1 - Nível socioeconómico da população

Durante o meu estágio, observei que a maioria dos alunos frequenta regulamente a natação, sendo apenas alguns que não participam nesta unidade curricular. Para além da vertente regular, existe também a vertente pós-laboral, permitindo que alunos e utentes de diferentes idades participem nas atividades aquáticas.

Compreender o contexto e as necessidades de cada aluno permite adaptar estratégias de motivação, comunicação e acompanhamento. O planeamento das atividades e o apoio individualizado devem considerar estas diferenças, promovendo inclusão e incentivando o empenho na prática. Esta experiência reforçou a importância de criar um ambiente educativo equitativo, onde todos se sintam valorizados e motivados a participar.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

A Escola de Atividades Aquáticas apresenta bons recursos materiais, dispondo de equipamento adequado para a prática das diferentes atividades aquáticas e para apoiar todo o processo pedagógico. As instalações permitem a realização de aulas para diversas faixas etárias e níveis de aprendizagem, incluindo crianças, jovens e a vertente pós-laboral para adultos. Apesar de as condições serem boas, é possível melhorar e diversificar alguns materiais para tornar a prática mais completa e facilitar a progressão técnica dos alunos.

A instituição distingue-se também pela sua criatividade na promoção de momentos de convívio e interação entre os alunos, alunos, professores e famílias. São realizados diversos dias comemorativos a atividades lúdicas ao longo do ano, que contribuem para reforçar o sentido de pertença e a motivação dos alunos. Exemplos incluem eventos temáticos, atividades de integração entre faixas etárias e iniciativas que promovem a colaboração e o espírito de equipa. Estas práticas criativas e inclusivas ajudam a criar um ambiente educativo motivador, positivo e acolhedor para todos os participantes.

2.2. Variáveis de Programa

2.2.1 Objetivos do Ensino

O Centro Social Padres Redentoristas (CSPR), fundado em finais da década de 70 pela Comunidade dos Missionários Redentoristas de Castelo Branco surgiu da necessidade de acompanhar crianças que passava, grande parte do dia sem orientação. Ao longo dos anos, a instituição foi estruturando respostas adaptadas às necessidades das famílias, abrangendo desde o berçário até ao final do 1.º ciclo do ensino básico. A sua missão essencial, é ser parceiro de confiança das famílias no âmbito da educação, crescimento e desenvolvimento humano das crianças, permanece como orientação fundamental, caracterizando-se por uma intervenção qualificada, atualizada e enraizada no carisma redentorista.

2.2.2. Objetivos Gerais

O Centro Social Padres Redentoristas (CSPR) valoriza profundamente a sua história e acredita no poder transformador da educação, objetivando ser um contexto humanizador de desenvolvimento integral para as crianças. A sua visão traduz-se na

ambição de se manter como referência de qualidade no apoio às famílias da região de Castelo Branco, destacando-se na renovação constante dos métodos educativos e na adaptação flexível das práticas pedagógicas, sempre com as crianças no centro e atenta às dinâmicas sociais em mutação. Cada criança é vista como uma realidade única que exige acompanhamento próximo e competente, com especial sensibilidade às necessidades educativas especiais, comprometendo-se a reforçar equipas para oferecer respostas diferenciadas e tornar-se referência regional nestes desafios.

2.2.3 Objetivos Específicos

No âmbito da formação em natação, os objetivos específicos variam conforme o escalão etário e o nível pedagógico, articulando progressão técnica com o desenvolvimento pessoal:

-Níveis iniciais (AMA Bebés e AMA): Fomentar a adaptação segura à água, confiança psicomotora e competências básicas de equilíbrio e propulsão, criando bases sólidas para a aprendizagem autónoma.

-Níveis intermédios (Aprendizagem I e II9: Aperfeiçoar técnicas fundamentais de nado *(crawl,* costas, bruços e mariposa), coordenação e viragens, preparando os praticantes para percursos mais longos e maior autonomia em meio aquático.

-Níveis avançados (Aperfeiçoamento): Refinar a eficiência técnica, resistência e velocidade, formando nadadores capazes de integrar grupos de alto rendimento iu manter prática desportiva regular e qualificada a longo prazo.

2.3. A Filosofia do Professor

A minha filosofia enquanto professora fundamenta-se primordialmente na transmissão do gosto genuíno pela prática desportiva. Valorizo de forma especial a assiduidade e a pontualidade como manifestações concretas de compromisso pessoal e respeito pelo processo formativo coletivo. Esta orientação assenta na convicção de que o entusiasmo motivado e a disciplina responsável constituem os alicerces fundamentais para o desenvolvimento harmonioso das competências motoras e o progresso contínuo na aprendizagem ativa.

2.3.1. Regras de Funcionamento das Sessões

Para garantir o bom funcionamento das atividades e a segurança de todos os utentes da instalação desportiva devem seguir algumas normas básicas de conduta e respeitar as indicações da equipa responsável.

- Cumprir o regulamento interno da instalação desportiva e todas as normas de funcionamento da escola.

- Respeitar as regras de espírito desportivo, do civismo e da higiene, como é exigido em qualquer espaço público

- Seguir sempre as indicações dos professores, auxiliares e colaboradores presentes durante as atividades.

-Cumprir o período estipulado para a utilização das instalações em cada atividade específica.

- Frequentar as aulas de forma regular, pontual e assídua.

- Vigiar permanentemente as crianças que acompanha, garantindo a sua segurança.

-Comunicar imediatamente qualquer acidente ou situação anormal a um dos responsáveis presentes.

- Entregar na receção objetos ou valores encontrados na instalação.

-Utilizar apenas os espaços destinados a cada atividade e realizar unicamente as tarefas permitidas.

V – DIÁRIO DE BORDO

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio

1.1. Integração no local de estágio

A minha integração no local de estágio processou-se de forma progressiva e estruturada, iniciando-se por uma fase de observação e familiarização com as dinâmicas da instituição, os horários de funcionamento e as equipas técnicas. Posteriormente, assumi funções de auxílio nas sessões de natação, colaborando na preparação de materiais, organização dos grupos por níveis pedagógicos e apoio diretos aos professores orientadores. Esta articulação permitiu-me ganhar confiança no contexto aquático, compreender as rotinas de trabalho em equipa e estabelecer relações de proximidade com colegas, alunos e famílias, consolidando a minha preparação para intervenções mais autónomas.

1.2. O que é referido como fator de aprendizagem

A aprendizagem fundamenta-se na construção progressiva de competências técnicas, pedagógicas e relacionais, concretizada através da experiência prática, da observação sistemática e da reflexão critica no contexto do estágio. Destacam-se fatores essenciais e uma boa interação com os professores e com os alunos, a capacidade de planificação autónoma e criativa de sessões de natação, bem como a iniciativa para propor e justificar metodologias adaptadas aos diferentes níveis pedagógicos. O feedback construtivo dos orientadores, aliado à observação atentas das aulas e à autoanálise reflexiva, constitui elemento determinante para a avaliação do desempenho, identificação de pontos fortes e fragilidades, e correção estratégica de práticas, potenciando o desenvolvimento integral das competências pessoais e profissionais. Complementarmente, o estudo autónomo e a investigação prévia em casa reforçam os conhecimentos teóricos, assegurando uma intervenção mais consistente e atualizada.

1.3 - Principais dificuldades encontradas

Durante o estágio, umas das dificuldades principais foi a projeção e colocação da voz, essencial para instruções claras durante as sessões. Inicialmente, faltava-me fornecer feedbacks suficientes e individualizados aos alunos, o que limitava o seu progresso técnico e a minha própria prática pedagógica reflexiva. No decorrer do estágio, o controlo das aulas revelou-se particularmente desafiante, exigindo ajustamento progressivo na gestão de grupos e dinâmicas aquáticas para assegurar mais fluidez e eficácia na intervenção.

1.4 - Questões/dúvidas relevantes

Ao longo do estágio, as minhas principais dúvidas centraram-se na criação de exercícios diferenciados e criativos, capazes de motivar os alunos e manter o seu empenho durante as aulas. Também tive algumas dúvidas em como reagir a comportamentos inadequados, tentando sempre encontrar estratégias mais eficazes para lidar com os mesmos, preservando sempre um ambiente positivo e construtivo.

1.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado

Quanto aos aspetos positivos, destaco a receção acolhedora com que me receberam, a confiança e depositaram em minha e nas competências que fui adquirindo ao longo do estágio. Estabeleci desde muito cedo uma boa relação com todos os professores e funcionários da instituição bem como com as crianças e restantes utentes.

Registo de Assiduidade

MÊS DE OUTUBRO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Professor Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	2h45	Íris Martins
2			18		
3			19		
4			20		
5			21	5h15	Íris Martins
6			22	3h45	Íris Martins
7	3h15	Íris Martins	23	3h45	Íris Martins
8	2h	Íris Martins	24	2h45	Íris Martins
9	3h45	Íris Martins	25		
10	2h30	Íris Martins	26		
11			27	1h30	Íris Martins
12			28	5h15	Íris Martins
13			29	3h45	Íris Martins
14	5h15	Íris Martins	30	3h45	Íris Martins
15	3h45	Íris Martins	31	2h45	Íris Martins
16	3h45	Íris Martins			

Tabela 4- Registo de Assiduidade

O Tutor da Instituição:

Os planos de aula utilizados durante o estágio (ANEXO IV) não foram elaborados por mim, tratou-se de documentos construídos pela equipa técnica, aos quais fui dando apoio. Contribuindo para a sua realização e discutindo em conjunto os conteúdos e estratégias a aplicar. Ao longo das sessões, fui registando aquilo que efetivamente se realizou, de forma a documentar o processo e acompanhar a evolução dos grupos.

Paralelamente, desenvolvi um caderno de exercícios (ANEXO VII) destinados a servir como documento interno, onde descrevi apenas os exercícios utilizados, organizados de forma simples e funcional para apoiar o trabalho diário em contexto de atividades aquáticas.

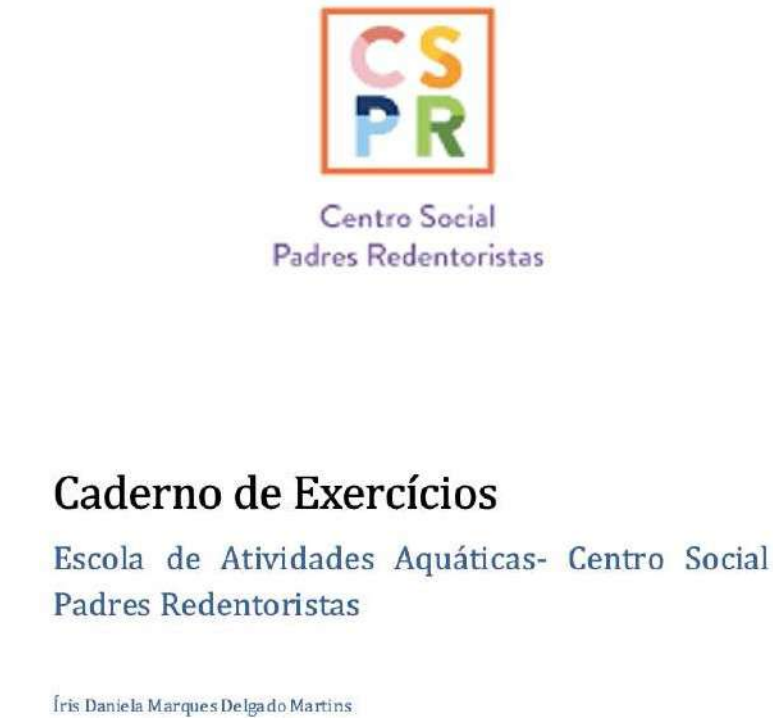


Ilustração 1- Capa do Caderno de Exercícios

Turma: AMA- Adaptação do Meio Aquático **Aula: 25 de novembro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos	**Material: bola, pranchas, argola e bastões pequenos.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de pernada de *crawl* e costas com o auxílio da prancha 3- São espalhados várias argolas e bastões pequenos pelo chão da piscina, o objetivo é apanhar um de cada vez e colocar as argolas nos bastões que se encontram nos buracos do colchão e os bastões pequenos são colocados também nos buracos do colchão.	  	15” 30”	45 min

Tabela 5- Plano de aula

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 42	**Data: 25 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a familiarização com a água, reforçando a participação ativa e a progressão individual.
Aspetos positivos Boa adaptação ao meio aquático. Participação ativa e motivada. Ambiente seguro e positivo.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Tabela 6- Reflexão da aula nº42

<table>
<tr><td>2.ª Semana</td><td>13/10/2025 – 19/10/2025</td></tr>
<tr><td></td><td>14/10/2025
Sessão nº14 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº15 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº16 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº17 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
15/10/2025
Sessão nº18 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº19 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
16/10/2025
Sessão nº20 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº21 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº22 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº23 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
17/10/2025
Sessão nº24 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº25 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº26 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na segunda semana, nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático prestei apoio aos alunos durante a realização das diferentes tarefas propostas, colaborando na organização e acompanhamento dos exercícios. Nas turmas de NATAÇÃO CSPR, NATAÇÃO 1, NATAÇÃO 2 participei na condução das atividades realizadas dos diferentes estilos, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos.

Dei apoio às crianças no balneário, ajudando-as a vestirem-se e a secarem o cabelo após a aula. Na sexta-feira, durante a aula de hidroterapia, tive a oportunidade de conversar com o Fisioterapeuta sobre a patologia AVC. Durante a troca de ideias foram abordados conceitos relacionados com os tipos de AVC, bem como noções sobre o funcionamento dos neurónios e das sinapses. Esta partilha de conhecimento permitiu-me compreender melhor os mecanismos associados a esta patologia.</td><td rowspan="3">Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar: aumentar o número de feedbacks, melhorar a colocação da voz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Referência da reflexão: Kleim, J. A., & Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. Journal of speech, language, and hearing research, 51(1), S225-S239.</td></tr>
</table>

Tabela 7- Reflexão Semanal 2ªsemana

2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio

O Dia Nacional do Pijama assinala-se anualmente a 20 de novembro, coincidindo com a data da Convenção Internacional dos Direitos da Criança. Esta iniciativa tem como principal objetivo sensibilizar a comunidade educativa para o direito fundamental de todas as crianças crescerem em contexto familiar, reforçando a mensagem de que toda a criança tem direito a viver numa família. Neste dia, em conjunto com os professores e funcionários da instituição, utilizámos pijama, contribuindo de forma ativa para a dinamização desta atividade







Ilustração 2- Dia Nacional do Pijama

No dia 17 de dezembro, assisti à festa de Natal do 1.º Ciclo do Centro Social Padres Redentoristas. A atividade decorreu no CineTeatro e contou com a participação do grupo Quinteto ALMA, que integrou toda a apresentação juntamente com as crianças.

Numa fase inicial, entraram duas turmas de cada vez, sendo que cada aluno trouxe consigo uma vela, que permaneceu acesa no palco durante toda a atuação, contribuindo

para o cenário da festa. Posteriormente, todos os alunos se organizaram de forma ordeira nos seus lugares.

O grupo Quinteto ALMA apresentou algumas obras, algumas das quais em conjunto com os alunos. Seguidamente, as crianças interpretaram músicas que tinham ensaiado na escola com o professor de música e, no final, foi solicitada a colaboração do público para participar em duas canções finais.

No encerramento da atividade, o Diretor do Centro Social Padres Redentoristas, dirigiu algumas palavras ao público presente, agradecendo a participação de todos e explicando o procedimento para a entrega das crianças às respetivas famílias, o que, na minha opinião, decorreu de forma muito organizada.

Esta atividade revelou-se muito importante no meu percurso, pois permitiu-me compreender melhor a forma como é feita a gestão de uma iniciativa deste género. O envolvimento de docentes e não docentes foi evidente, sendo uma mais-valia observar estas dinâmicas, que contribuem para uma visão mais clara de todo o processo e me permitem, no futuro, estar mais familiarizada com este tipo de organização.

De um modo geral, considero que foi uma experiência muito positiva. A atividade decorreu de forma tranquila, correu muito bem e representou algo novo e enriquecedor no meu percurso.



Ilustração 3- Festa de Natal CSPR

No dia 18 de abril de 2026, estive presente num encontro de atividades aquáticas realizado em Proença-a-Nova, onde acompanhei o clube de natação do Centro Social Padres Redentoristas.

Neste evento estiveram também presentes os clubes de natação de Penamacor, Vila de Rei, Oleiros e Proença-a-Nova, o que tornou o encontro bastante dinâmico e enriquecedor.

Foi uma experiência bastante interessante, na qual tive a oportunidade de observar de perto o ambiente vivido pelos atletas, desde a preparação até à participação nas atividades. Ao acompanhar o grupo, consegui perceber melhor a dinâmica dos diferentes clubes, o esforço dos nadadores e a importância do apoio entre colegas e treinadores ao longo de todo o processo.

Este momento permitiu-me refletir sobre o valor do desporto aquático, não apenas a nível competitivo, mas também como forma de desenvolvimento pessoal, disciplina e espírito de equipa. No geral, foi uma experiência simples, mas muito enriquecedora.







Ilustração 4- Registo fotográfico da competição de Proença-a-Nova

Durante a época natalícia, procurámos assinalar esta fase de forma diferente e mais próxima dos alunos, vestindo-nos de acordo com o espírito de Natal, de modo que esta altura não passasse despercebida no contexto das aulas.

Esta iniciativa contribuiu para criar um ambiente mais descontraído, motivador e envolvente, permitindo uma maior proximidade com os alunos e promovendo o seu entusiasmo e participação nas atividades.

De forma semelhante, também no período de Carnaval ajudámos a dinamizar as atividades, contribuindo para a criação de um ambiente mais lúdico e participativo.



Ilustração 5- Registo fotográfico da semana do Natal



Ilustração 6- Registo fotográfico da semana do Carnaval

No dia 4 de março de 2026, realizou-se na piscina do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo branco o evento “Mega Hidro”, uma aula especial aberta aos utentes. Esta iniciativa contou com a participação dos professores, sendo a sessão organizada em quatro partes distintas, ficando cada professor responsável pela condução de um momento da aula.

No âmbito deste evento, tive a oportunidade de participar ativamente, dinamizando umas das partes da sessão. Esta experiência permitiu-me intervir num contexto diferente do habitual, mais dinâmico e com maior número de participantes.







Ilustração 7- Registo fotográfico do evento "Mega Hidro"

No âmbito do estágio, participei no projeto de intervenção desenvolvido pelos alunos do meu grupo de estágio, Bruno Conceição, Marco Mendes e Mafalda Galvão, que consistiu na criação e dinamização de um *Run Club* no seu local de estágio. Esta atividade decorreu no dia 15 de abril de 2026.

A sessão teve início na Academia Premium de Judo, seguindo-se um percurso de corrida com passagem pelo Parque do Montalvão, onde foi realizada uma breve pausa para beber água, antes do retorno ao ponto de partida na academia. Esta dinâmica permitiu estrutura a atividade de forma organizada e acessível aos participantes.

Esta iniciativa teve como objetivo promover a prática regular de corrida, incentivando a adoção de estilos de vida ativos e a melhoria da condição física dos participantes.



Ilustração 8- Registo Fotográfico Projeto de Intervenção "Run club"

No dia 5 de junho, no âmbito da celebração do Dia Mundial do Ambiente, participei numa atividade realizada no infantário “ O Raposinho”, pertencente ao Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, inserida no projeto de intervenção da estagiária de CTeSP Lara Ferreira.

A atividade envolveu a participação de crianças do berçário e das salas dos 3,4 e 5 anos, tendo como objetivo promover a sensibilização para o ambiente de forma lúdica e adequada às diferentes idades. A proposta consistiu na construção de um elemento decorativo coletivo, onde as crianças mais velhas pintaram flores para posteriormente enfeitar uma árvore.

Relativamente às crianças do berçário, e tendo em conta as suas limitações ao nível da motricidade fina, a abordagem foi adaptada, recorrendo à pintura das suas mãos, que foram depois utilizadas para criar o tronco da árvore. Esta estratégia permitiu a inclusão de todos os grupos, respeitando as suas características e promovendo a participação ativa.

De forma global, esta atividade revelou-se bastante positiva, proporcionando um momento de interação, criatividade e sensibilização ambiental, enquanto contribuiu para o desenvolvimento de competências ao nível da adaptação da intervenção a diferentes faixas etárias.



Ilustração 9- Registo Fotográfico Atividade no Infantário "O Raposinho"

3. Análise das minhas participações/organizações em palestras



Ilustração 10- Cartaz da Palestra "Futebol- Da Base ao topo... e depois"

A palestra “O Futebol Da Base ao Topo... e Depois”, realizada no dia 11 de novembro de 2025 no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, organizada pelos meus colegas do 3º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física: Bruno Conceição, Guilherme Rato, Luís Rodrigues, Marco Mendes e Rui Nascimento, constituiu para mim uma experiência bastante enriquecedora tanto a nível académico como pessoal.

A sessão de abertura contou com intervenções do presidente da Associação de Futebol de Castelo Branco, do diretor da ESECB e da vereadora da Câmara Municipal de Castelo Branco, Christelle Domingos. Seguiu-se a apresentação do moderador da manhã, o Professor Doutor Miguel Rebelo, que conduziu as intervenções de forma dinâmica, promovendo a interação entre os oradores e o público.

O primeiro orador, João Afonso, atualmente jogador profissional do CD Tondela, partilhou a sua experiência de conciliar a carreira académica com a prática desportiva, transmitindo a sua mensagem de forma descontraída e envolvente. Seguiu-se Francisco Pires, Diretor Técnico da AFCB, que falou sobre a formação de jovens atletas e o desenvolvimento dos jogadores desde os escalões de base.

A manhã terminou com a intervenção de Eduardo Moreira, treinador com experiência em vários clubes da Primeira Liga, que trouxe perspetivas valiosas sobre a gestão de equipas e a evolução no futebol profissional.

A parte da tarde começou com a apresentação do segundo moderador, o Professor Doutor Rui Paulo, seguida da intervenção de Luís Godinho, considerado o melhor árbitro português da época 2024/2025. A sua apresentação abordou aspetos técnicos da arbitragem, bem como experiências pessoais, permitindo ao público compreender melhor os desafios da profissão.

A palestra terminou com uma mesa-redonda marcada pela informalidade e pelas histórias partilhadas pelos convidados, onde foi possível colocar questões e conhecer melhor os percursos dos profissionais presentes.

Acompanhando todas as sessões como ouvinte, fiquei com uma perceção clara da importância da articulação entre conhecimento académico e prática desportiva, e da motivação e dedicação necessárias para alcançar o sucesso no futebol, tanto dentro como fora do campo



Ilustração 11- Certificado da Palestra "Futebol- da Base ao topo...e depois"



Ilustração 12- Cartaz da Palestra "Segredo das Conquistas Formação ao Alto Rendimento"

A minha participação na palestra do dia 24 de novembro de 2025, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, organizado pelos meus colegas do 3º ano Maria Galvão, Matilde Galvão, Simão Alves, Tomás Vieira, Carolina Lourenço e Paulo Russo, foi uma experiência bastante enriquecedora a nível académico e pessoal. Assistir apenas à intervenção do primeiro orador, Paulo Martins, treinador de futsal (Nível 1), permitiu-me observar o evento de forma concentrada, apesar de me ter ausentado de seguida para adiantar os últimos preparativos da minha própria palestra.

O Treinador Paulo Martins apresentou o seu percurso no futsal, desde os primeiros passos como jogador até à sua transição para treinador, transmitindo de forma muito clara os desafios e aprendizagens que encontrou ao longo da carreira. Partilhou os métodos de treino que utiliza atualmente e sublinhou a importância de reconhecer e desenvolver o talento de cada atleta. Um momento particularmente marcante foi quando explicou como alguns jogadores, por falta de orientação ou empenho, não conseguem evoluir plenamente, enquanto outros, com acompanhamento adequado, conseguem alcançar todo o seu potencial. Esta reflexão reforçou a importância de um acompanhamento individualizado e atento por parte do treinador, mostrando-me como o cuidado com cada atleta é determinante no seu crescimento, algo que posso relacionar com a minha própria prática na piscina com crianças.



Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

CERTIFICADO

ESTE CERTIFICADO COMPROVA QUE

Íris Daniela Marques Delgado Martins

PARTICIPOU NO SEMINÁRIO "O SEGREDO DAS CONQUISTAS - DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO" INSERIDO NO XI - CICLO DE COLÓQUIOS "DESPORTO DE BEM-ESTAR", QUE DECORREU NA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO EM 24 DE NOVEMBRO DE 2025, COM A DURAÇÃO DE 4 HORAS.

O Diretor

Assinado por: PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA Num. de Identificação: 09818806 Data: 2025.11.26 16:42:26+0000

Prof. Doutor Paulo Alexandre Lopes da Silveira

A Organização

MG

Ilustração 13- Certificado do Palestra "Segredo das conquistas- Formação ao Alto Rendimento"



Ilustração 14-Cartaz da Palestra " O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições"

A palestra realizada no dia 27 de novembro de 2025, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, organizado pelos meus colegas do 3º ano Beatriz Fernandes, Filipe Santiago e Maria Martins, constituiu uma experiência relevante e esclarecedora sobre o desporto adaptado em diferentes contextos institucionais. O

evento decorreu durante a tarde e reuniu vários profissionais com experiência nesta área, permitindo uma visão abrangente das diferentes realidades e modelos de intervenção existentes.

De um modo geral, as intervenções permitiram compreender melhor o papel do desporto adaptado na inclusão social, no desenvolvimento pessoal dos praticantes e na promoção da igualdade de oportunidades. Foram abordados diferentes contextos de atuação, desde clubes desportivos a instituições de apoio e estruturas ligadas ao desporto escolar, o que enriqueceu a discussão e evidenciou a diversidade de abordagens possíveis dentro da mesma área.

Ao longo da sessão, ficou claro que o desporto adaptado vai muito além da prática desportiva em si, assumindo um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida, na autonomia e na integração social das pessoas com necessidades específicas. A partilha de experiências e exemplos reais contribuiu para uma reflexão mais profunda sobre os desafios existentes, mas também sobre o impacto positivo que estas práticas podem ter quando são bem estruturadas e acompanhadas por profissionais qualificados.

No final, considerei esta palestra bastante pertinente para a minha formação, uma vez que reforçou a importância de uma intervenção consciente, inclusiva e sensível às diferentes realidades. Foi um momento que me levou a refletir sobre o papel do profissional de Desporto e Atividade Física na construção de uma sociedade mais justa e acessível para todos.


CERTIFICADO

DE PARTICIPAÇÃO

CONFIRMAMOS QUE _____ PARTICIPOU NA PALESTRA "O DESPORTO ADAPTADO NAS DIFERENTES INSTITUIÇÕES" REALIZADA NO DIA 27 DE NOVEMBRO DE 2025, ENTRE AS 14:30 E AS 18:30 NO AUDITÓRIO DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE CASTELO BRANCO.

O Diretor da ESECB

Professor Doutor Justino

A Organização

Ilustração 15- Certificado da Palestra- O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições"



Ilustração 16- Cartaz da Palestra "Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?"

A palestra realizada no dia 3 de dezembro de 2025, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, organizada por mim, Íris Martins, Débora Lourenço, Joana Alves, Margarida Teixeira e João Pinheiro, foi uma experiência particularmente significativa para mim, não só pelo tema abordado, mas também por ter integrado a organização do evento, o que me permitiu estar presente ao longo de toda a sessão. O moderador convidado para esta palestra foi o Professor Doutor Pedro Mendes e o convidado para a sessão de abertura e de encerramento foi o Professor Doutor João Serrano. Esta iniciativa possibilitou uma reflexão aprofundada sobre a relação entre as lesões desportivas e o impacto psicológico que estas têm nos atletas, reunindo contributos de diferentes áreas ligadas ao desporto.

A primeira intervenção esteve a cargo da fisioterapeuta Catarina Marques, cuja apresentação considerei bastante pertinente e esclarecedora. Gostei da forma como abordou o papel da fisioterapia no contexto desportivo, sobretudo nas fases iniciais após uma lesão, destacando a importância da prevenção, da recuperação física e do acompanhamento contínuo do atleta no seio de um clube. A sua intervenção ajudou-me a compreender melhor a relevância do trabalho fisioterapêutico no processo global de reabilitação.

Seguiu-se a intervenção da psicóloga Filipa Marques, que foi, sem dúvida, um dos momentos mais marcantes da palestra. A sua comunicação clara, acessível e muito próxima do público tornou a sessão bastante envolvente. A forma como abordou a importância da componente psicológica no processo de recuperação levou-me a refletir sobre o peso que a saúde mental tem no desempenho e no regresso à prática desportiva

após uma lesão. A partilha de exemplos reais contribuiu para tornar os conteúdos mais concretos e fáceis de compreender.

A intervenção do Daniel Matos destacou-se pela sua enorme sinceridade. Falou de forma aberta e sem receios sobre o seu percurso, as dificuldades enfrentadas e o impacto emocional das lesões, o que tornou a sua partilha muito humana e próxima da realidade vivida por muitos atletas. Este testemunho foi particularmente relevante por trazer uma perspetiva prática e realista sobre os desafios físicos e psicológicos do desporto.

Por fim, a intervenção do Professor Doutor João Rocha foi igualmente interessante, acrescentando uma visão mais técnica e reflexiva sobre a temática. A sua abordagem permitiu complementar as restantes intervenções, reforçando a importância de um acompanhamento integrado e multidisciplinar do atleta.

No geral, considero que esta palestra foi extremamente enriquecedora. Enquanto organizadora, permitiu-me valorizar ainda mais o trabalho de equipa e a articulação entre diferentes profissionais. Enquanto estudante e estagiária, reforçou a minha convicção de que a recuperação de uma lesão vai muito além da vertente física, sendo fundamental considerar também a dimensão psicológica para o bem-estar e o desempenho dos atletas.



Ilustração 17- Certificado da Palestra "Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?"



Ilustração 18- Cartaz da Palestra "Alto Rendimento VS Vida Académica"

A palestra "Alto Rendimento vs Vida Académica", realizada no dia 16 de dezembro de 2025, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, organizado pelos meus colegas do 3º ano, Daniel Gamas, Guilherme Bispo, João Silva e Mafalda Correia, foi um momento de reflexão importante sobre as dificuldades sentidas por quem tenta conciliar os estudos com a prática desportiva a um nível elevado. Tive oportunidade de assistir às intervenções de Ana Hormigo e Daniel Alve**s**, permanecendo na sessão até ao intervalo, uma vez que posteriormente tive de me ausentar para cumprir o estágio.

A intervenção de Ana Hormigo marcou-me especialmente por mostrar uma realidade muito próxima da nossa. Falou de forma muito honesta sobre os obstáculos que enfrentou ao longo do curso, explicando que conciliar treinos, competições e vida académica exigiu muito esforço e organização. Partilhou ainda experiências pessoais que tornaram esse caminho ainda mais exigente, deixando claro que nem sempre foi fácil manter o equilíbrio entre todas as responsabilidades.

De seguida, Daniel Alves partilhou o seu percurso no fisiculturismo, explicando como surgiu o interesse pela modalidade e como passou a dedicar grande parte da sua vida ao treino e à competição. Abordou os sacrifícios necessários, as exigências físicas e mentais e os custos associados a este desporto, permitindo perceber melhor o que está por trás de uma carreira de alto rendimento.

Apesar de não viver diretamente esta realidade, considero que esta palestra foi importante para compreender melhor os desafios enfrentados por muitos estudantes-atletas. Ficou claro que conciliar estudos e desporto exige grande compromisso, mas também que, com apoio e organização, é possível encontrar soluções. Esta sessão

ajudou-me a valorizar ainda mais o esforço daqueles que tentam equilibrar estas duas dimensões da sua vida.



Ilustração 19- Certificado da Palestra "Alto Rendimento VS Vida Académica"



Ilustração 20- Cartaz da Palestra "Ética nos Esports e Apostas Online"

A palestra intitulada *"Ética nos eSports e Apostas Online"*, realizada no dia 18 de dezembro, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, decorreu entre as 14h30 e as 18h30.

A apresentação do Doutor Pedro Almeida Couto centrou-se na realidade dos eSports enquanto atividade profissional. Apesar de ser interessante conhecer este ponto de vista, não me identifiquei muito com o tema, uma vez que não considero os eSports como desporto tradicional e não sinto grande ligação a esta área no meu percurso académico ou pessoal.

Telmo Silva, CEO e fundador da Grow Up Esports, apresentou a sua empresa e a forma como atua no cenário internacional dos eSports. Foi interessante perceber a dimensão do projeto, mas a sua defesa de que os jogadores de eSports devem ser considerados atletas profissionais não me convenceu totalmente. Apesar de existirem rotinas de treino e competição, muitos não têm estabilidade financeira ou profissional, o que, na minha perspetiva, impede que sejam comparados a atletas de modalidades convencionais.

Apesar de não ser um tema que me interesse particularmente, reconheço a importância da reflexão apresentada sobre apostas e vícios, e considero que a palestra proporcionou conhecimento útil sobre riscos reais que afetam muitos jovens. O coffee break esteve bem organizado, proporcionando um momento agradável de pausa e interação.



Ilustração 21- Cartaz da Palestra "Doping no Desporto"

A palestra intitulada *"Doping no Desporto"*, integrada na XI Edição do Ciclo de Colóquios *"Desporto e Bem-Estar"*, realizou-se no dia 6 de janeiro de 2026, no Auditório da Escola Afonso de Paiva organizado pelos meus colegas do 3º ano, João Chambel, João Pires, João Rodrigues, Pedro Bambulo, Pedro Vergueiro e Rafael Silva.

A primeira intervenção foi conduzida pelo Professor Tiago Machado, que partilhou a sua experiência como atleta de competição profissional. Trouxe uma perspetiva realista e próxima da vida de um atleta, explicando as consequências do uso de substâncias dopantes para a saúde e para o percurso desportivo. Achei particularmente marcante a forma como descreveu a frustração de ver o seu esforço diário, o treino e a alimentação disciplinada serem muitas vezes desvalorizados, enquanto as atenções se focavam apenas no consumo de substâncias. Esta reflexão mostrou-me a importância de valorizar todo o trabalho e dedicação que um atleta coloca no seu percurso, reforçando que o sucesso não depende de atalhos. Apesar de, em alguns momentos, a sua comunicação não ter sido totalmente cativante, considero que a intervenção foi extremamente enriquecedora para a minha formação e futura prática profissional, sobretudo no contexto de ginásio, ao evidenciar a necessidade de prevenção e aconselhamento responsável aos clientes.

Seguiu-se a intervenção de dois representantes da ADOP, que abordaram a temática do doping de forma complementar e prática. O primeiro orador apresentou casos concretos e experiências do dia a dia da organização, explicando como atuam na prevenção e acompanhamento dos atletas, reforçando a importância da ética e da responsabilidade no desporto. O segundo orador acrescentou dados técnicos e perspetivas sobre a prevenção e educação no desporto, mostrando como o trabalho da

ADOP ajuda a sensibilizar atletas, treinadores e clubes. Gostei especialmente da primeira intervenção da ADOP, que se revelou bastante interessante e esclarecedora, proporcionando uma visão concreta sobre a realidade do doping no desporto.

A sessão terminou com o momento de encerramento conduzido pelo Professor Doutor António Faustino, que permitiu refletir sobre os temas abordados e reforçou a relevância da ética e da prevenção no desporto. No geral, considero que esta palestra foi muito positiva, fornecendo conhecimentos concretos sobre doping, ética e prevenção, e permitindo perceber melhor como organizações como a ADOP atuam na prática.


Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Certificado de Participação

DAF 2025-2026

Certifica-se que, *Íris Daniela Marques Delgado Martins* participou no seminário "Doping no Desporto" inserido na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar que decorreu na Escola Afonso de Paiva no dia 6 de Janeiro de 2026, com a duração de 4 horas.

Diretor da ESE
Doutor Paulo Silveira

Professor responsável
Prof. Doutor António Faustino

Pedro Vergueiro
A Organização

Ilustração 22- Certificado da Palestra "Doping no Desporto"



Ilustração 23- Cartaz da Palestra "Importância da música no Desporto"

A palestra intitulada “Importância da Música para o Desporto” decorreu no dia 13 de janeiro de 2026, no Auditório da Escola Superior de Educação, no âmbito da XI edição do Ciclo de Colóquios “Desporto e Bem-Estar”. A atividade reuniu diversos intervenientes das áreas da educação física, da psicologia e do desporto, entre os quais: Fabiana Silva, Catarina Fonseca e Clotilde Agostinho, contando ainda com um momento musical interpretado por Tiago Veiga. A orientação da palestra esteve a cargo do Professor Rui Paulo

As intervenções que mais se destacaram para mim foram, sem dúvida, as da professora Catarina Fonseca e da professora Fabiana Silva. Ambas demonstraram grande dinamismo, domínio dos conteúdos e uma excelente capacidade comunicativa, o que contribuiu para tornar a palestra bastante cativante, criando um ambiente leve e fazendo com que o tempo parecesse passar muito rapidamente. A atuação do nosso colega Tiago Veiga constituiu igualmente um momento marcante, não apenas pelo seu esforço e talento, mas também pelo clima positivo e descontraído que se fez sentir ao longo da sua apresentação.

Um dos aspetos que mais me cativou ao longo da palestra foi a reflexão sobre a presença constante da música no nosso quotidiano, mesmo em contextos em que nem

sempre nos apercebemos do seu impacto. Foi particularmente interessante compreender de que forma a música pode influenciar a motivação, as emoções, o desempenho e o prazer associados à prática desportiva. A abordagem dos seus efeitos psicológicos permitiu perceber como pode ser utilizada como uma estratégia eficaz para melhorar a concentração, o ritmo e a participação em diferentes modalidades. A sessão ficou ainda marcada por vários momentos de interação com o público, que contribuíram para tornar a experiência mais estimulante. Foram dinamizados jogos com música, nos quais alguns participantes foram convidados a subir ao palco, promovendo um ambiente descontraído, participativo e divertido. A temática abordada revelou-se especialmente significativa para mim, uma vez que a música faz parte da minha rotina diária. Seja a estudar, em deslocações ou noutras atividades do meu dia a dia, a música acompanha-me quase sempre

Em comparação com outras palestras que já assiste, considero que esta se destacou claramente pela qualidade das intervenções, pela participação ativa do público e pelo ambiente positivo que se criou ao longo da tarde. A organização foi cuidada, o tema mostrou-se apelativo e houve espaço para momentos de descontração e humor, o que contribuiu para o sucesso da sessão. A palestra demonstrou ainda que música não é apenas um complemento à dança, mas como uma componente forte no contexto desportivo. Infelizmente, não foi possível assistir à parte final da palestra por causa do horário de estágio, onde os meus colegas assistiram a apresentações de coreografias de Just Dance, com a participação de alguns professores.

Na minha opinião, esta sessão revelou-se uma experiência bastante enriquecedora, não só pelos conteúdos partilhados, mas também pela forma prática e participativa como foram apresentados. A conjugação entre teoria, música e interação com o público tornou a palestra especialmente apelativa, reforçando a pertinência de se promoverem, com maior frequência, iniciativas deste género no contexto académico.



Ilustração 24- Certificado da Palestra "Importância da música no Desporto"

4. Leitura de artigo e adquirindo conhecimentos

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Íris Martins
Disciplina/Unidade curricular	PIP - Estágio
Data da leitura	1 de dezembro
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	Efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós-acidente vascular cerebral
Autores	Toniete, Maira; Rama, Priscila; Schuster Costa, Rodrigo; Renosto, Alexandra
Ano de publicação	2015
Revista/Jornal	Revista de Atenção à Saúde
Volume e número	Vol.13, nº45
Páginas	*5 a 12*
DOI/URL	10.13037/rbcs. vol13n45.2838
Área científica	Fisioterapia
Informações sobre o Estudo	
Tipo de Estudo	
Delineamento	Estudo longitudinal do tipo quase-experimental
Contexto/Local do estudo	Piscina Fisioterapêutica da Faculdade da Serra Gaúcha-em Caxias do Sul, Brasil
Amostra/População	

Dimensão da amostra (n)	Foram selecionados 6 pacientes por conveniência entre os pacientes atendidos e da lista de espera do Instituto Integrado de Saúde
Características principais dos participantes	Os participantes que constituíram este estudo eram quatro do sexo masculino e dois do sexo feminino com uma idade média de 59,5.
Critérios de inclusão/exclusão	Foram considerados para a pesquisa apenas os pacientes com diagnóstico médico de AVC há mais de seis meses, capazes de deambular de forma independente nas suas atividades diárias, com ou sem auxilio de dispositivos, sem deformidades articulares nos membros inferiores que limitassem a marcha, com cognição suficiente para compreender os comandos da terapia, com condições clínicas estáveis para a realização de exercícios aeróbicos e que tivessem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido. Ficaram excluídos do estudo pacientes com patologias associadas que pudessem comprometer a execução do protocolo, com negligências unilaterais ou apraxias, portadores de doenças cardíacas, respiratórias ou metabólicas descompensadas, bem como aqueles que tivessem recebido toxina botulínica há menos de seis meses.

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução: O acidente vascular cerebral, resulta da interrupção do fluxo sanguíneo cerebral, provocada por obstrução ou rutura arterial. Trata-se de uma condição frequente em adultos, sendo a segunda principal causa de morte a nível mundial e a primeira de incapacidade funcional. Os sobreviventes apresentam, com frequência sequelas motoras, sensoriais, cognitivas, comunicativas e emocionais, que podem incluir paralisia, perda de sensibilidade, défices de memória, dificuldades na fala e depressão.

A fisioterapia aquática tem vindo a assumir crescentemente uma relevância na reabilitação neurológica, uma vez que o meio aquático proporciona suporte de parcial peso, aquecimento e propriedades físicas que facilitam a mobilidade, reduzem o esforço e aumentam o conforto durante os exercícios. Entre os benefícios associados encontram-se o alívio da dor e do espasmo muscular, o relaxamento, o aumento da amplitude articular, a diminuição da espasticidade, o fortalecimento muscular, a melhoria da marcha, o incremento da circula e os ganhos funcionais.

Assim, o presente estudo visa analisar os efeitos de um programa de fisioterapia aquática em pacientes pós AVC, avaliando o impacto na qualidade de vida, na capacidade funcional e na velocidade da marcha, contribuindo para o aprofundamento das estratégias terapêuticas nesta população.

Objetivos do Estudo: Analisar os efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós AVC, em 18 sessões de fisioterapia aquática.

Metodologia: Foram realizadas 18 sessões de fisioterapia aquática em pacientes com o diagnóstico AVC. A avaliação foi realizada antes e após a intervenção, recorrendo ao questionário Stroke Specific Quality of Life Scale (SS-QOL) com o objetivo de avaliar a qualidade de vida. Foi aplicado o teste de caminhada 6 minutos, destinado a avaliar a capacidade funcional, e o teste de caminhada de 10 metros utilizado para analisar velocidade de marcha.

Resultados Principais: a amostra integrou seis indivíduos, maioritariamente do sexo masculino, com idade média de 58,7 anos, O tempo decorrido desde o AVC variou entre 1 e 13 anos, com mediana de 4 anos, permitindo uma distribuição equilibrada entre os participantes com menos e mais de quatro anos de evolução.

Na comparação do teste de caminhada de 6 minutos face aos valores preditos, constatou-se que, embora as distâncias percorridas se mantivessem inferiores às esperadas, a discrepância diminuiu após a intervenção, sugerindo uma melhoria da capacidade funcional.

A comparação entre os momentos pré e pós intervenção revelou diferenças estatisticamente significativas na qualidade de vida (SS-QOL), no teste de caminhada de 10 metros, na distância percorrida e na velocidade de marcha, demonstrando benefícios funcionais associados ao programa de fisioterapia aquática.

Conclusões dos Autores. Os resultados obtidos evidenciam que o protocolo de fisioterapia aquática aplicado a indivíduos pós AVC promoveu melhorias na qualidade de vida, na velocidade da marcha e na capacidade funcional. Após18 sessões, registaram-se diferenças significativas em todos os parâmetros analisados, confirmando a eficácia da intervenção. Os autores salientam, contudo, a necessidade de desenvolver estudos adicionais que permitam identificar as abordagens mais adequadas para pessoas com limitações neurofuncionais decorrentes de AVC.

Análise Crítica

Forças do Estudo: O estudo apresenta a utilização de um protocolo de fisioterapia bem estruturado e de instrumentos de avaliação validados, evidenciando melhorias na qualidade de vida, na capacidade funcional e na velocidade de marcha pós-acidente vascular cerebral.

Limitações do Estudo: O estudo apresenta algumas limitações nomeadamente a reduzida dimensão da amostra e a falta de um grupo de controlo, fatores esses que acabam por condicionar a generalização dos resultados.

Contributo para a Sua Área/Investigação: Embora se insira na área da Fisioterapia, este estudo apresenta relevância para a área do Desporto ao evidenciar o papel do exercício no meio aquático como estratégia eficaz na melhoria das capacidades funcionais de indivíduos com limitações neurológicas. Os resultados obtidos permitem compreender de que forma a prática de exercícios estruturados

num ambiente aquático pode influenciar na recuperação da mobilidade e na qualidade de vida. Desta forma, o estudo contribui para uma melhor fundamentação da intervenção em contextos de atividade física adaptada e para a aplicação futura destes princípios em populações com condições semelhantes.

Comentários Pessoais e Conexões: Embora se insira na área da Fisioterapia, este estudo relaciona-se diretamente com um caso que estou a acompanhar no meu local de estágio num contexto de piscina. Os resultados obtidos contribuem para uma melhor compreensão da aplicação dos exercícios num meio aquático, bem como para um maior entendimento da patologia, constituindo uma mais-valia para a intervenção em situações futuras. Além disso a leitura do artigo permitiu-me compreender que a eficácia da intervenção não se limita à simples execução dos exercícios, mas depende igualmente da adaptação das atividades às capacidades e limitações de cada utente, bem como da progressão gradual das tarefas. Contribuiu também para a perceção de que a prática num meio aquático oferece um ambiente mais seguro, favorecendo não apenas os ganhos físicos, mas também a confiança e a autonomia do utente, aspetos fundamentais para a continuidade da reabilitação.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	**Nota**
Ideia central do artigo	4
Contributo inovador	4
Aplicação prática	3
Relevância para o seu trabalho (escala 1–5)	4

Palavras-chave: Acidente Vascular Cerebral, Hidroterapia, reabilitação

Notas Adicionais: O estudo salienta a piscina como um espaço com função terapêutica e educativa, adequado para intervenções clínicas e pedagógicas. Destaca ainda a importância de pesquisas futuras com amostras mais representativas e metodologias mais rigorosas, incluindo a consideração de fatores psicológicos e motivacionais. Por fim, constitui uma referência útil para a conceção de programas de exercício aquático adaptado a pessoas com limitações neurológicas**.**

Referência completa (APA 7.ª edição)

Tonieto, M., Rama, P., Schuster, R. C., & Renosto, A. (2015). Efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós-acidente vascular cerebral. *Revista de atenção à saúde*, *13*(45), 5-12.

Tabela 8-Artigo "Efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós-acidente vascular cerebral

Identificação do Artigo	
Título do artigo	Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar
Autores	Martins, Vera; Silva, António; Marinho, Daniel; Costa, Aldo
Ano de publicação	2015
Revista/Jornal	Motricidade
Volume e número	Vol.11, n.1
Páginas	pp. 87-97
DOI/URL	http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3219
Área científica	Ciências do Desporto/Educação Física
Informações sobre o Estudo	
Tipo de Estudo	
Delineamento	Descritivo, transversal e comparativo
Contexto/Local do estudo	Agrupamento de escolas geograficamente próximas do interior de Portugal
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	140 crianças portuguesas do 1º ciclo do ensino básico pertencentes a dois agrupamentos de escolas que promovem aulas de Expressão e Educação Física e Motora.
Características principais dos participantes	Cinquenta e seis crianças do sexo feminino e oitenta e quatro crianças do sexo masculino
Critérios de inclusão/exclusão	As crianças foram divididas em dois grupos de acordo com a existência de experiência prévia em natação. O primeiro grupo, sem qualquer experiência

	anterior em aulas de natação, foi constituído por 53 crianças (31 rapazes e 22 raparigas). O segundo grupo, com experiência prévia em programas de ensino da natação no âmbito da Expressão e Educação Físico Motora, integrou 87 crianças (53 rapazes e 34 raparigas)

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução: O 1ºciclo do ensino básico é uma fase determinante para o desenvolvimento global da criança, especialmente no que respeita à aquisição das habilidades motoras básicas. Neste período, a Expressão e Educação Físico-motora assume um papel essencial, ao proporcionar experiências motoras diversificadas que favorecem o desenvolvimento físico, social e afetivo.

A natação destaca-se como uma atividade particularmente adequada nesta etapa, contribuindo para a adaptação ao meio aquático, para a aquisição e novos padrões motores e para a estimulação psicomotora global. Apesar de alguns estudos indicarem efeitos positivos da prática na natação no desenvolvimento motor, a investigação sobre o impacto quando integrada no contexto escolar é ainda limitada.

Deste modo, o estudo tem como objetivo analisar o desenvolvimento motor global de crianças do 1.º ciclo do ensino básico, comparando o desempenho motor entre crianças com e sem experiência prévia em programas de ensino da natação em contexto escolar.

Objetivos do Estudo: O estudo tem como objetivo descrever o nível de desenvolvimento motor global de crianças portuguesas do 1.º ciclo do ensino básico e identificar diferenças no desempenho das habilidades motoras globais entre crianças com e sem experiência prévia em programas de ensino da natação integrados na Expressão e Educação Físico-Motora.

Metodologia: O estudo insere-se no domínio da investigação descritiva. A amostra foi selecionada por conveniência do investigador, permitindo o acesso ao histórico das crianças de acordo com critérios pré-definidos: alunos saudáveis do 1.º ao 4.º ano do ensino básico, com ou sem experiência prévia em programas de ensino da natação no contexto escolar. A representatividade da amostra limita-se, portanto, aos agrupamentos escolares participantes.

O desenvolvimento motor global das crianças foi avaliado com a bateria de testes “Test of Gross Motor Development” (TGMD-2), composta por 12 habilidades divididas em dois subgrupos: locomotor e controlo de objetos. O subgrupo locomotor avalia movimentos coordenados e fluidos do corpo, como corrida, galope, saltos e deslizamento, enquanto o subgrupo de controlo de objetos mede habilidades como bater, driblar, apanhar, pontapear e lançar bolas.

Os testes foram aplicados ao ar livre, nas mesmas condições, e repetidos uma semana depois. As crianças usaram roupa e calçado adequados, e as avaliações foram registadas em vídeo apenas para fins científicos, garantindo o anonimato dos participantes.

Resultados Principais: Os resultados obtidos mostram diferenças significativas no desenvolvimento motor global e nos subconjuntos locomotor e de controlo de objetos entre crianças com e sem experiência prévia em natação ($p < .05$), em todos os anos de escolaridade. De forma geral, as crianças com experiência aquática apresentam desempenho maioritariamente entre o nível médio e abaixo da média, enquanto as crianças sem experiência tendem a situar-se nos níveis pobre e muito pobre.

Ao analisar cada habilidade individualmente, verificou-se que no 2.º ano apenas a corrida apresenta diferença significativa entre grupos, enquanto no 4.º ano todas as habilidades locomotoras apresentam diferenças significativas. No subconjunto de controlo de objetos, todas as habilidades, exceto o drible estático, melhoram de forma significativa ao longo do quadriénio nas crianças com experiência aquática, evidenciando o efeito positivo da prática prévia de natação no desenvolvimento motor global.

Conclusões dos Autores: Os resultados revelam diferenças significativas no desenvolvimento motor global e nos subconjuntos locomotor e de controlo de objetos entre crianças com e sem experiência aquática escolar. A prática de natação parece ter um efeito positivo, especialmente no controlo de objetos (deslizar, bater, driblar, chutar e lançar). No entanto, a classificação global do desenvolvimento motor continua baixa em ambos os grupos e a idade motora equivalente apresenta apenas pequenas alterações ao longo do 1.º ciclo. São necessários mais estudos para generalizar estes resultados à população portuguesa e compreender a influência do contexto socioeconómico.

Análise Crítica

Forças do Estudo: O estudo utiliza uma bateria de testes reconhecida e compra crianças com e sem experiência em natação, permitindo identificar diferenças no desenvolvimento motor. Os testes foram realizados de forma consistente e repetidos, reforçando a fiabilidade dos resultados, que evidenciam o efeito positivo da prática de natação no desenvolvimento motor global em contexto escolar.

Limitações do Estudo: O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A amostra foi selecionada por conveniência, o que restringe a representatividade e a generalização dos resultados à população portuguesa. Além disso é um estudo que não permite acompanhar a evolução das crianças ao longo do tempo. Outros fatores socioeconómicos, podem também influenciar o desenvolvimento motor, pelo que são necessárias mais investigações para compreender plenamente os efeitos da prática da natação em contexto escolar.

Contributo para a Sua Área/Investigação: O estudo contribui de forma relevante para a área da Educação Física e do desenvolvimento motor infantil, evidenciando o efeito positivo da prática da natação no desenvolvimento global das crianças. Permite-me compreender melhor como experiências motoras especificas, mesmo em contexto escolar, influenciam competências locomotoras e de controlo de objetos,

fornecendo dados que podem apoiar a planificação de programas de ensino da Expressão e Educação Físico-Motora. Para a minha prática enquanto estagiária, estes resultados reforçam a importância de integrar experiências diversificadas e motivadoras, como a natação, no desenvolvimento das crianças, ajudando-me a estruturar atividades que promovam competências motoras, cognitivas e sociais de forma equilibrada.

Comentários Pessoais e Conexões: Ao ler este estudo, consigo perceber a importância de experiências motoras diversificadas, como a natação, no desenvolvimento global das crianças, algo que se conecta diretamente com a minha experiência enquanto estagiária no contexto de piscina. Reconheço que a prática de atividades estruturadas e motivadoras pode influenciar não só a motricidade, mas também a confiança, a socialização e a autonomia das crianças. Este conhecimento reforça a necessidade de adaptar atividades às capacidades individuais e à experiência prévia de cada aluno, permitindo uma intervenção mais eficaz e consciente no meu trabalho com crianças de diferentes idades e níveis de habilidade.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	**Nota**
Ideia central do artigo	4
Contributo inovador	4
Aplicação prática	3
Relevância para o seu trabalho (escala 1–5)	4

Palavras-chave: desenvolvimento motor global, habilidades motoras globais, natação, crianças

Notas Adicionais: É importante salientar que, apesar dos resultados positivos da prática da natação no desenvolvimento motor, o estudo evidencia que o nível global das habilidades motoras das crianças ainda é relativamente baixo. Isto sugere que, para além da experiência aquática, é fundamental diversificar as atividades motoras e promover a prática regular e consistente de exercícios no contexto escolar. Estes dados reforçam a relevância de um acompanhamento contínuo, da adaptação das atividades à idade e às capacidades de cada criança, e da consideração de fatores externos, como o contexto socioeconómico, na interpretação dos resultados.

Referência completa (APA 7.ª edição): Martins, V., Silva, A. J., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. *Motricidade*, *11*(1), 87-97.

Tabela 9-Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar"

Identificação do Artigo	
Título do artigo	Benefícios das Atividades Aquáticas para Idosos
Autores	**Leão, Luciano Amado; Luciano, Gilberto Aparecido Gomes; Santana, Yasmin Barros de; Bonfim, Mariana Rotta**
Ano de publicação:	2019
Revista/Jornal:	Revista de Atenção à Saúde
Volume e número:	v.17, n.61
Páginas	pp 127-134
DOI/URL	10.13037/ras. vol17n61.5989
Área científica	Educação Física, Atividade Física Adaptada
Informações sobre o Estudo	
Tipo de Estudo	
Delineamento	Revisão bibliográfica
Contexto/Local do estudo	Artigos selecionados a partir de bases de dados nacionais e internacionais
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	Foram incluídos nove artigos. Entre eles, seis avaliaram hidroginástica e três avaliaram fisioterapia aquática. O tamanho amostral variou conforme cada estudo, incluindo grupos de idosos de ambos os sexos, com idades a parti de 60 anos.
Características principais dos participantes	Idosos com 60 anos ou mais, na maioria mulheres, variando entre idosos sedentários e participantes regulares de atividades aquáticas. Alguns participantes apresentavam condições especificas como osteoartrite no joelho.

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução: A população mundial tem vindo a envelhecer nas últimas décadas devido ao aumento da esperança média de vida e à redução da taxa de natalidade. No Brasil, os idosos representam atualmente cerca de 15% da população, sendo a maioria mulheres, e são definidos legalmente como pessoas com mais de 60 anos. Apesar do aumento da longevidade, muitos apresentam baixos níveis de atividade física, contribuindo para sedentarismo, défices físicos e mentais, exclusão social e maior risco de doenças.

Estudos mostram que a prática regular de atividade física, mesmo leve, melhora a aptidão física, a capacidade funcional e a autonomia dos idosos. Entre atividades, as realizadas em meio aquático são particularmente recomendadas, por serem de baixo impacto e por favorecerem melhorias no condicionamento físico, força, mobilidade, postura e desempenho nas atividades diárias. Assim, é essencial que os profissionais de Educação Física conheçam e apliquem os benefícios das atividades aquáticas, promovendo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo deste estudo é identificar evidências nacionais recentes sobre os efeitos positivos da prática de atividades aquáticas na vida desta população.

Objetivos do Estudo: O estudo tem como objetivo identificar as evidências nacionais mais recentes sobre os benefícios da prática de atividades aquáticas na saúde física, mental e emocional dos idosos, avaliando o impacto destas atividades na melhoria da qualidade de vida, autonomia, condicionamento físico e bem-estar desta população.

Metodologia: O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, com pesquisa realizada nas bases de dados SCIELO e LILACS, utilizando os descritores “Idosos (s)” combinados com “atividades aquáticas”, “hidroginástica” e “natação”, abrangendo artigos publicados entre agosto de 2013 e setembro de 2018. Foram incluídos apenas artigos originais em português ou inglês que aplicassem atividades físicas em meio aquático a idosos, avaliando os efeitos físicos, psicológicos, de saúde e de qualidade de vida. Foram excluídos artigos de revisão, editoriais, cartas e trabalhos académicos.

Dos estudos selecionados, foram extraídas informações sobre objetivos, características da amostra, intervenções (tipo e duração das atividades), ferramentas de análise, resultados e conclusões. Verificou-se que, embora alguns bancos de dados não apresentassem resultados significativos, a revisão permitiu reunir evidências sobre os efeitos das atividades aquáticas na população idosa.

Resultados Principais: Dos trabalhos analisados, seis investigaram os efeitos da hidroginástica em idosos, enquanto três avaliaram a fisioterapia aquática conduzida por fisioterapeutas, incluindo-os pela semelhança na estrutura e atividades propostas. Os estudos sobre hidroginástica mostraram melhorias no equilíbrio corporal e na força muscular dos membros inferiores, embora grande parte dos participantes apresentasse níveis de força baixos sobretudo devido a limitações funcionais nos joelhos. A fisioterapia aquática, com sessões de 40 a 50 minutos, 1 a

3 vezes por semana, por 8 a 9 semanas, revelou-se eficaz na melhoria do equilíbrio, capacidade funcional e resistência respiratória.

Apesar dos benefícios físicos, alguns idosos relataram dificuldades no desempenho das atividades do dia a dia, especialmente relacionadas com o lazer e prática de exercício físico. Comparativamente, a hidroginástica mostrou efeitos positivos no equilíbrio e capacidade funcional, mas em algumas situações apresentou desempenho inferior ao de outras modalidades, como dança ou treino combinado, nomeadamente na resistência e flexibilidade. Estes resultados destacam a importância de diversificar e individualizar programas de atividade física aquática para idosos.

Conclusões dos Autores: As atividades aquáticas, como hidroginástica e hidroterapia contribuem para manutenção e melhoria da flexibilidade, equilíbrio e capacidade funcional dos idosos. Apesar de serem eficazes na redução da dor associada à osteoartrite do joelho, não promovem ganhos significativos na força muscular dos membros inferiores.

Análise Crítica

Forças do Estudo: A utilização de artigos recentes e originais garante fiabilidade científica, enquanto a consideração de diferentes protocolos e modalidades aquáticas permite compreender a diversidade de abordagens possíveis. Para além disso, os resultados possuem aplicabilidade prática, podendo ser utilizados na implementação de programas de saúde, reabilitação e promoção da qualidade de vida dos idosos. Por fim, o foco numa população especifica permite uma análise mais aprofundada das necessidades e benefícios associados à prática de atividades aquáticas nesta faixa etária.

Limitações do Estudo: O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A amostra analisada foi restrita e limitada a determinados contextos, o que reduz a possibilidade de generalizar os achados para toda a população idosa. Além disso, os artigos incluídos possuem variantes nos protocolos de intervenção, na frequência, duração e intensidade das atividades aquáticas, o que pode dificultar a comparação direta entre os estudos. Outro ponto relevante é que grande parte dos estudos se focou apenas em alguns indicadores de desempenho físico, como equilíbrio, flexibilidade e capacidade funcional deixando outras dimensões, como força muscular ou desempenho ocupacional, menos exploradas. Por fim, a ausência de estudos de longo prazo limita a compreensão dos efeitos sustentados das atividades aquáticas na saúde e qualidade de vida dos idosos.

Contributo para a Sua Área/Investigação: O estudo contribui de forma relevante para a minha área de formação, pois evidencia os benefícios da prática de atividades aquáticas, como hidroginástica e fisioterapia aquática, na manutenção e experiência prática, ao dar aulas de hidroginástica a idosos, reforça a aplicabilidade destes resultados, permitindo relacionar a investigação com a prática real e adaptar

estratégias que promovam maior eficácia das intervenções. Para além disso o estudo reforça para a importância de considerar protocolos estruturados e ajustados às necessidades individuais dos praticantes, o que é essencial para a intervenção prática e para futuras investigações.
Comentários Pessoais e Conexões: A leitura deste estudo fez-me refletir sobre a importância da prática de atividades aquáticas na promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos, algo que consigo observar diretamente nas aulas de hidroginástica que leciono. Verificar cientificamente os efeitos positivos do equilíbrio, flexibilidade e capacidade funcional reforça a motivação para aplicar metodologias mais estruturadas e adaptadas às necessidades de cada participante. Sinto também que esta investigação me ajuda a compreender melhor a variabilidade das respostas individuais à prática física, permitindo que eu faça ajustes nas aulas e estabeleça objetivos realistas e seguros para os idosos.
Síntese para Referência Rápida **Aspeto** — **Nota** **Ideia central do artigo** — 4 **Contributo inovador** — 3 **Aplicação prática** — 3 **Relevância para o seu trabalho (escala 1–5)** — 4
Palavras-chave:
Notas Adicionais: O estudo reforça a importância de continuar a investigar os efeitos da prática de atividades aquáticas em diferentes faixas etárias e contextos, destacando a necessidade de protocolos bem estruturados e de acompanhamento individualizado. Também evidencia lacunas na investigação, nomeadamente no que diz respeito à força muscular de membros inferiores e ao desempenho ocupacional dos idosos, indicando oportunidades para futuras pesquisas. A leitura deste trabalho despertou-me ainda maior interesse em aprofundar conhecimentos sobre atividades aquáticas, reabilitação e promoção de autonomia dos idosos incentivando-me a integrar estratégias baseadas em evidência científica nas minhas aulas e intervenções práticas.
Referência completa (APA 7.ª edição): Leão, L. A., Luciano, G. A. G., de Santana, Y. B., & Bonfim, M. R. (2019). Benefícios das atividades aquáticas para idosos. *Revista de atenção à saúde*, *17*(61).

Tabela 10- Artigo "Benefícios das Atividades Aquáticas para Idosos"

Identificação do Artigo	
Título do artigo	Benefícios da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolas
Autores	Sombrio, Fernanda; Silva, Luciano Acordida; Gomes, Karin Martins; Ferreira, Ramiro Doyenart; Menguer, Lorhan
Ano de publicação	2021
Revista/Jornal	Revista eletrônica de Extensão- Entensio UFSC
Volume e número	v.18, n.38
Páginas	pp. 83-95
DOI/URL	ttps://doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e72728
Área científica	Ciências do Desporto e Psicologia
Informações sobre o Estudo	
Tipo de Estudo	
Delineamento	Estudo transversal, quantitativo
Contexto/Local do estudo	Piscina semiolímpica da Universidade do Extremo Sul Catarinense
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	33 crianças, de idades entre os 10 e os 12 anos
Características principais dos participantes	16 alunos no sexo feminino, (7 não praticantes e 9 praticantes) e 17 do sexo masculino (8 não praticantes e 9 praticantes)
Critérios de inclusão/exclusão	Os participantes incluídos foram crianças com indicação médica para a prática de natação, que frequentava regularmente a escola e que não apresentavam limitações

	físicas ou psicológicas que pudessem comprometer os resultados. Foram excluídas do estudo crianças que praticassem outro desporto ou atividade física paralela, que não entregassem o termo de consentimento assinado pelos pais ou que faltassem a mais de 30% das sessões do programa de natação.

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução: As universidades desempenham um papel importante na aproximação às comunidades, oferecendo atividades de extensão que articulam ensino e investigação em prol de uma sociedade mais saudável. Entre estas iniciativas, destacam-se programas gratuitos que promovem a saúde mental de crianças e adolescentes em situações de vulnerabilidade através do exercício físico.

Estudos indicam que entre 10 a 20% da população infantil mundial apresenta transtornos de saúde mental, como ansiedade, depressão e défices de atenção, os quias podem gerar desatenção, irritabilidade, isolamento social, baixo rendimento escolar e abandono escolar. O sedentarismo infantil agrava estas dificuldades, afetando o desempenho académico, a integração social e o condicionamento físico. No Brasil, a prevalência de adolescentes escolares sedentários é elevada, atingindo cerca de 78% da população, evidenciando a necessidade de programas de exercício físico direcionados à promoção da saúde mental.

A prática regular de exercício físico, sobretudo aeróbio, mostra efeitos positivos na saúde física mental, seno a natação particularmente benéfica devido à sua capacidade de melhorar a aptidão aeróbia, a força muscular e a motricidade. Apesar destes benefícios, existem poucos estudos que avaliem especificamente os efeitos da natação sobre parâmetros de saúde mental em crianças e adolescentes.

Neste contexto, o presente estudo pretende analisar o efeito de um programa de Extensão Universitária, que oferece aulas de natação a crianças e adolescentes, sobre a saúde mental e a aptidão física funcional dos participantes, proporcionando uma ferramenta complementar à promoção da saúde infantil.

Objetivos do Estudo: Investigar o efeito de um programa de extensão universitária, que oferece aulas de natação para crianças e adolescentes, relativamente à saúde mental e na aptidão física funcional.

Metodologia: O estudo, aprovado pelo comité de ética local, envolveu crianças de 10 a 12 anos divididas em grupo praticantes de natação (n=18) e grupo não praticantes (n=15), todos da mesma escola. O programa de natação durou 12 semanas, com uma aula semanal de 45 minutos, incluindo alongamento, adaptação ao meio aquático, exercícios de aprendizagem e natação livre.

A saúde mental foi avaliada com o inventário SNAP-IV e o Inventário de Beck (ansiedade e depressão), enquanto a aptidão física funcional incluiu testes de agilidade, flexibilidade e resistência abdominal. A análise estatística foi realizada com SPSS, utilizando o teste T de Student.

Resultados Principais: O programa de natação Golfinhos demonstrou efeitos positivos significativos na saúde mental e na aptidão física funcional das crianças. Verificou-se uma diminuição nos resultados de hiperatividade, depressão e ansiedade, sugerindo que a prática regular de exercício aeróbio contribui para o autocontrolo, bem-estar emocional e a regulação de sintomas psíquicos. Em termos de aptidão física funcional, observou-se uma melhoria significativa da agilidade, atribuída à coordenação complexa de braços, pernas e respiração exigida pela natação. No entanto, não registaram diferenças significativas na resistência abdominal e na flexibilidade entre grupos. Estes resultados reforçam a importância do projeto Golfinhos como ação de extensão universitária, oferecendo atividades físicas orientadas que promovem a saúde mental infantil e funcionam como espaço de estágio para estudantes de Educação Física e Psicologia.

Conclusões dos Autores: Em síntese, verifica-se que as crianças participantes do projeto de extensão universitária Golfinhos apresentaram melhores resultados de saúde mental e aptidão física funcional em comparação com as crianças não praticantes. Acredita-se que a prática da natação pode trazer benefícios significativos para crianças com transtornos de ansiedade e hiperatividade, promovendo a melhoria da saúde mental e, consequentemente, contribuindo para o desempenho escolar. Salienta-se, contudo, como limitação a ausência de avaliações iniciais, pelo que se recomendam estudos longitudinais, mais rigorosos e aprofundados, sobre este tema. Apesar disso, o projeto de extensão Golfinhos evidencia-se como uma ferramenta pedagógica valiosa, desenvolvida na universidade local, baseada na integração do ensino, da investigação e da extensão de forma articulada.

Análise Crítica

Forças do Estudo: O estudo evidencia a relevância da prática da natação na promoção da saúde mental e da aptidão física funcional em crianças, mostrando benefícios em parâmetros como hiperatividade, ansiedade, autoestima e agilidade. A utilização de um programa de extensão universitária bem estruturado, com aulas supervisionadas por estudantes de Educação Física e Psicologia, permitiu uma articulação direta entre universidades e comunidade, reforçando o carácter pedagógico e social do projeto. A aplicação de instrumentos validados para avaliação da saúde mental e de testes padronizados de aptidão física garante a credibilidade dos resultados, tornado o estudo uma referência prática para programas de intervenção semelhantes.

Limitações do Estudo: Entre as principais limitações, destaca-se a ausência de avaliação inicial dos participantes, o que dificulta a análise comparativa do progresso individual ao longo do programa. A amostra foi relativamente pequena e selecionada por conveniência, limitando a generalização dos resultados para outras populações escolares. Além disso, a frequência de uma sessão semanal e a curta duração do programa podem ter influenciado a intensidade dos efeitos observados.

Contributo para a Sua Área/Investigação: Este estudo mostra como a natação pode melhorar a saúde mental e a aptidão física das crianças, especialmente em aspetos como ansiedade e hiperatividade. Para mim, que estou a estagiar numa piscina com crianças e idosos, este conhecimento é muito útil, porque me ajuda a compreender como a prática orientada de atividade física pode impactar o bem-estar, a motivação e o desenvolvimento global dos participantes. A experiência reforça a importância de projetar aulas que considerem tanto o lado físico como o emocional, adaptando exercícios para diferentes idades e necessidades.

Comentários Pessoais e Conexões: Ao aplicar atividades na piscina, percebo na prática os efeitos positivos na natação, tanto nas crianças como nos idosos. Sinto que estas experiências confirmam o que o estudo demonstra: movimento, acompanhamento e persistência fazem diferença na saúde mental e na confiança dos participantes. Isto inspira-me a continuar a explorar estratégias que promovam a autonomia, a motivação e o bem-estar, sempre com atenção às características individuais de cada grupo.

Síntese para Referência Rápida

Aspeto	**Nota**
Ideia central do artigo	4
Contributo inovador	4
Aplicação prática	3
Relevância para o seu trabalho (escala 1–5)	4

Palavras-chave: Crianças. Hiperatividade, Ansiedade, Natação

Notas Adicionais: a experiência de estagiar numa piscina com crianças e idosos tem-me permitido observar diretamente os benefícios da natação e das atividades aquáticas. Além de contribuir para a saúde física, é visível o impacto positivo na confiança, na motivação e no bem-estar emocional dos participantes. Estas experiências reforçam a importância de um acompanhamento individualizado e de atividades planeadas de forma segura e divertida, mostrando que a prática regular de exercício é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento integral de quem participa.

Referência completa (APA 7.ª edição): Menguer, L., Sombrio, F., Ferreira, R. D., Gomes, K. M., & da Silva, L. A. (2021). Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, *18*(38), 83-95.

Tabela 11- Benefícios da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em Escolas"

Título:	*Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa)*	
Volume:	V10 (Versão completa)	
Autor:	Tiago M. Barbosa; Mário J. Costa; Daniel A. Marinho; Telma M. Queirós; Aldo M. Costa; Luís Cardoso; José Machado; António J. Silva	
Editora/Entidade:	Federação Portuguesa de Natação (FPN)	
Local e data de edição:	Portugal, 2015 (Plano Estratégico FPN 2014/2024)	
Páginas:	**188**	*Ilustração 25- Capa do "Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão Completa)"*
ISBN:	978-989-95747-3-1	

Palavras-chave: Ensino da natação; aperfeiçoamento técnico; observação técnica; erro técnico*; drill* técnico; eficiência (cinemática); técnicas de nado; partidas e viragens.

Objetivo(s) do manual: Este manual articula-se com a orientação estratégica da FPN, centrada na expansão da prática, no desenvolvimento formativo, na promoção do rendimento e na sustentabilidade do setor, ao estabelecer um enquadramento metodológico para o ensino e o aperfeiçoamento técnico. No contexto do meu estágio, realizado numa escola de atividades aquáticas que acompanha praticantes desde níveis introdutórios até fases mais consolidados, o documento revela-se particularmente pertinente por oferecer: (1) uma sequência estruturada de progressão (AMA- HAB-HAB), (2) instrumentos sistemáticos para observação, análise técnica e identificação de falhas, (3) a aplicação orientada de exercícios específicos como meio de correção e refinamento técnico e (4) modelos pedagógicos e técnicos relativos às técnicas de nada, partidas e viragens, complementados por indicadores de eficiência úteis ao processo de ensino-aprendizagem.

Resumo: O manual está estruturado em blocos que orientam o treinador desde o planeamento do processo até à intervenção direta no espaço de prática e, posteriormente, à monitorização e avaliação dos resultados.

1- Enquadramento estratégico e garantia de qualidade

O documento parte do pressuposto de que o desenvolvimento da natação exige programas consistentes e alinhados com a missão da FPN, incluindo a vertente de rendimento. Defende que a expansão do número de praticantes só é significativa quando acompanhada por padrões elevados de qualidade no ensino e na prática.

2- Etapas do processo formativo (PPD) e níveis de aprendizagem

Propõe uma organização por fases que pode ser adaptada à realidade de cada instituição, relacionando a progressão do praticante com características especificas da aprendizagem, como precisão, fluidez, consistência ou necessidade de feedback. Estrutura o desenvolvimento em AMA, HAB e HAN, articulando os domínios fundamentais- equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações/saltos, salientando a sua interdependência.

3- Observação técnica e análise qualitativa

Antes da seleção de exercícios, o manual estabelece critérios para observar a técnica com rigor, apresentando posteriormente uma análise qualitativa organizada por estilo (crawl, costas, mariposa e bruços).

4- Diagnóstico de erros técnicos

Inclui orientações para identificar erros de execução, permitindo uma intervenção mais objetiva: reconhecer o erro, antecipar as suas consequências e selecionar a estratégia de correção mais adequada.

5- O *drill* técnico como instrumento de correção

Apresenta o *drill* como elemento central do processo de aperfeiçoamento: tarefas orientadas para um objetivo específico (posição, trajetória, coordenação, timing) que isolam um foco técnico e facilitam a sua reintegração no movimento global.

6- Avaliação técnica e instrumentos de terreno

Para além da análise qualitativa, o manual integra:

-Princípios hidrostáticos e hidrodinâmicos para compreender eficiência e resistência no meio aquático;

-Um protocolo acessível de análise cinemática e de eficiência, incluindo medições de velocidade, frequência gestual, distância de ciclo, índice de nado e, no caso do *crawl*, eficiência propulsiva. Recomenda a exclusão dos efeitos de partida e chegada, avaliando distância intermédias (15m em piscina curta; 40m em piscina longa) e especifica o material necessário (cronómetro, crono-frequencímetro, fitas métricas e marcadores). Explica ainda como interpretar estas variáveis, exemplificando relações típicas entre cadência, distância de ciclo e eficiência.

7- Técnicas alternadas: crol e costas

No bloco dedicado à aplicação prática, desenvolve as técnicas alternadas, justificando a sua prioridade após a fase de adaptação e apresentação modelos técnicos, modelos de ensino e propostas de *drills*

8- Técnicas simultâneas: bruços e mariposa

Segue a mesma lógica de organização: modelo técnico, modelo pedagógico e *drills,* permitindo trabalhar progressões e coordenações mais complexas de forma sistemática.

9- Partidas e viragens

Inclui um capítulo específico sobre partidas e viragens, com modelos técnicos, orientações de ensino e drills, sublinhando a sua relevância sobretudo em contextos competitivos, onde pequenas melhorias têm impacto direto no desempenho final.

O que aprendi: Ao longo da análise do manual e da sua aplicação no contexto do meu estágio, aprofundei a compreensão sobre a importância de estruturar o ensino da natação com base em princípios metodológicos claros e progressivos. Percebi que a qualidade do processo formativo não depende apenas da transmissão de conteúdos técnicos, mas da capacidade de planear, observar, intervir e avaliar de forma coerente e fundamentada.

Aprendi a reconhecer o valor de uma progressão organizada por etapas, que relaciona o desenvolvimento do praticante com características específicas da aprendizagem, permitindo ajustar objetivos, feedback e estratégias pedagógicas. A estrutura AMA- HAB- HAN, ajudou-me a compreender como os domínios fundamentais (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações), se articulam e influenciam mutuamente, reforçando a necessidade de uma abordagem integrada.

Aprofundei também competências de observação técnica, percebendo que observar não é apenas "ver", mas identificar padrões, analisar a execução e interpretar sinais relevantes para a intervenção. O manual permitiu-me desenvolver um olhar mais criterioso sobre a técnica, tanto na análise qualitativa como na identificação de erros, compreendendo a importância de antecipar consequências e selecionar correções adequadas.

Outro ponto central foi a compreensão do *drill* técnico como ferramenta pedagógica estruturada. Percebi que os *drills* não são exercícios isolados, mas instrumentos orientados para objetivos específicos, que facilitam a correção e o aperfeiçoamento ao focarem aspetos concretos do gesto.

Pontos fortes: O manual distingue-se pela organização clara do processo de ensino, articulando planeamento, intervenção e avaliação de forma coerente. A progressão por etapas e a sistematização dos domínios fundamentais oferecem uma base metodológica sólida e adaptável a diferentes contextos de aprendizagem.

A apresentação de critérios rigorosos de observação e análise técnica, bem como de orientações para a diagnóstico de erros, constitui um contributo relevante para a qualidade da intervenção pedagógica. Destaca-se ainda a valorização do *drill* técnico como instrumento estruturado de correção e aperfeiçoamento.

Por fim, a inclusão de instrumentos de avaliação acessíveis, que integram variáveis de eficiência e princípios hidrodinâmicos, reforça o carácter aplicado e fundamentado do manual. Permitindo uma monitorização mais objetiva da evolução técnica.

Aplicação prática no meu estágio: A aplicação do manual no meu estágio permitiu estruturar o ensino de forma mais intencional e fundamentada, reforçando a coerência entre objetivos, métodos e avaliação. A organização por etapas ajudou-me a planear sessões ajustadas ao nível dos praticantes, enquanto os princípios metodológicos apresentados orientaram a seleção de tarefas e a gestão da progressão.

A integração dos critérios de observação contribuiu para uma análise mais rigorosa das execuções, permitindo identificar necessidades específicas de cada aluno e ajustar a intervenção em função dessas evidências. Paralelamente, a utilização de estratégias pedagógicas propostas no manual, como a definição clara de objetivos técnicos e a escolha de tarefas orientadas, facilitou a condução das aulas e tornou o processo de aprendizagem mais estruturado.

Título:	*Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção*
Volume:	6
Autor:	Diogo Monteiro; João Moutão; Daniel Marinho; Luís Cid
Colaboração:	António Moreira
Editora/Entidade:	Federação Portuguesa de Natação (FPN)
Local e data de edição:	Portugal, 2016
Páginas:	**34**
ISBN:	978-989-95747-5-5



Ilustração 26- Capa do livro "Abandono na natação: caracterização, motivos e orientações para a prevenção"

Palavras-chave: Abandono desportivo, motivação, fatores de risco, clima motivacional, prevenção.

Objetivo(s) do manual: O manual tem como finalidade central a caracterização do abandono desportivo na natação federada, procurando compreender a sua expressão em diferentes contextos da modalidade. Para isso, estabelece como objetivo identificar padrões de abandono por disciplina, género e escalões etários, permitindo uma leitura mais precisa das fases e grupos mais vulneráveis ao fenómeno.

Paralelamente, o manual visa analisar os motivos de abandono reportados por ex-praticantes, integrando fatores pessoais, sociais, escolares e relacionados com o treino. Esta análise possibilita uma compreensão multifatorial do abandono, evitado interpretações simplistas e contribuindo para um diagnóstico mais rigoroso.

O objetivo mais orientado para a intervenção consiste em apresentar orientações práticas de prevenção, organizadas em linhas de ação que apoiam treinadores, clubes e estruturas técnicas na redução do abandono e no reforço da retenção de praticantes. Estas orientações procuram promover ambientes de prática mais motivadores, equilibrados e sustentáveis, contribuindo para a continuidade e o bem-estar dos nadadores.

Resumo: O manual apresenta uma análise sistemática do fenómeno do abandono desportivo na natação federada, estruturando-se em torno de duas dimensões fundamentais: a descrição aprofundada do problema e a definição de orientações operacionais para a sua prevenção.

1- Enquadramento

A obra inicia-se com a contextualização do abandono como um constrangimento significativo ao desenvolvimento sustentável da modalidade. A análise assenta em dados provenientes do FPNSYSTEM, recolhidos ao longo de várias épocas competitivas, permitindo identificar tendências evolutivas e diferenças entre disciplinas.

2- Análise por disciplina

O manual apresenta indicadores específicos para cada área da natação pura, artística, polo aquático, águas abertas e *masters,* evidenciando variantes interanuais e discrepâncias entre associações territoriais. No caso da natação pura, destaca-se uma taxa média nacional de abandono próxima de 26%, revelando assimetrias relevantes entre regiões.

3- Diferenças associadas ao género e ao escalão

A análise evidencia padrões distintos entre géneros em determinadas disciplinas e identifica escalões particularmente vulneráveis, sobretudo em fases de transição ou em momentos de aumento das exigências competitivas, considerados pontos críticos do percurso desportivo.

4- Motivações identificadas por ex-praticantes

O manual integra um estudo dirigido a Ex nadadores, descrevendo o procedimento metodológicos e analisando os motivos de abandono recolhidos através de um questionário multidimensional. Esta componente qualitativa complementa os dados estatísticos, permitindo compreender as razões subjacentes ao abandono.

5- Orientações práticas de prevenção

Com base nos resultados obtidos, o documento apresenta recomendações específicas por escalão, com especial enfoque na natação pura:

- Cadetes (7-11 anos): promoção de ambientes de treino diversificados e lúdicos, valorização da autonomia e articulação com rotinas escolares.

- Infantis (12-14): manutenção da diversidade de estímulos, definição de metas ajustadas e reforço a comunicação entre treinador, pais e atleta.

-Juvenis/Juniores/Séniores (≥ 14 anos): equilíbrio entre objetivos de tarefa e resultado, gestão da pressão competitiva, incentivo à autonomia e apoio nas transições académicas.

No geral, o manual constitui um instrumento orientador que articula diagnóstico rigoroso e propostas de intervenção, contribuindo para a melhoria das práticas de prevenção e para o reforço da retenção de praticantes na modalidade.

O que aprendi: A análise do manual permitiu-me compreender de forma aprofundada a complexidade do abandono desportivo na natação federada. Percebi que o abandono não resulta de um único fator, mas de um conjunto de influências que variam entre disciplinas, géneros, escalões e contexto competitivos. Esta visão multifatorial ajudou-me a interpretar o fenómeno para além das percentagens e a reconhecer que cada desistência corresponde a um percurso específico.

A leitura do estudo com ex-praticantes foi particularmente esclarecedora, pois evidenciou que compreender os motivos de abandono exige escutar quem viveu o processo. Percebi que fatores como pressão competitiva, conciliação com a escola, relação com o treinador ou perda de motivação têm impacto direto na continuidade.

Por fim, as orientações práticas apresentadas no manual permitiram-me reconhecer a importância de ajustar estratégias pedagógicas a cada fase de desenvolvimento. Compreendi que a prevenção do abandono passa por criar ambientes de treino equilibrados, promover autonomia, gerir expectativas e reforçar a comunicação entre todos os intervenientes. Esta perspetiva ajudou-me a valorizar a retenção de praticantes como um objetivo central do trabalho técnico.

Pontos Fortes: O livro distingue-se pela qualidade e profundidade da análise do abandono desportivo na natação federada, combinando dados extensos do FPNSYSTEM com uma leitura crítica das tendências ao longo de várias épocas. A capacidade de comparar disciplinas, géneros e escalões constitui um dos seus contributos mais relevantes, permitindo identificar padrões específicos e momentos críticos do percurso desportivo.

Outro ponto forte é a integração de informação qualitativa recolhida junto de ex-praticantes, que complementa os indicadores estatísticos e oferece uma compreensão mais completa das razões que conduzem ao abandono. A articulação entre diagnóstico rigoroso e orientações práticas de prevenção, organizadas por escalão e fundamentadas nos resultados, reforça a utilidade do livro para treinadores e clubes, contribuindo para a melhoria das estratégias de retenção de praticantes.

Aplicação prática no meu estágio: No contexto do meu estágio, onde trabalho exclusivamente com crianças e adultos, a leitura do manual ajudou-me a reconhecer fatores que podem contribuir para o abandono desportivo mesmo fora da natação federada. Com as crianças, procurei aplicar princípios associados à prevenção do abandono nos escalões mais jovens: sessões mais diversificadas, ambiente positivo, valorização da autonomia e atenção às dificuldades individuais. Estas estratégias permitiram-me criar u clima de aprendizagem mais motivador e reduzir situações de frustração ou desinteresse.

No trabalho com adultos, utilizei sobretudo as ideias relacionadas com a gestão de expectativas, a importância da comunicação e a necessidade de adaptar o treino às rotinas pessoais e profissionais. A compreensão dos motivos que levam ex-praticantes a desistir ajudou-me a estar mais atenta a sinais de desmotivação e a ajustar o treino de forma a promover continuidade e bem-estar.

5. Experiências realizadas

Durante os dias 20 a 23 de janeiro de 2026, tive a oportunidade de participar no programa AFIMENA, integrado no Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB) e desenvolvido em parceria com a empresa OUTBACK Servicios Esportius de Muntanya S.L, em conformidade com os programas de Atividades Físicas no Meio Natural da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade Autónoma de Barcelona.

Esta experiência enquadrou-se no âmbito da formação académica, permitindo o contacto direto com práticas desportivas em meio natural e contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas e pedagógicas nesta área.





Ilustração 27- Registo Fotográfico em La Masella

Durante o período de estágio, participei no 1.º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre, subordinado ao tema “Tendências Evolutivas do Treino Desportivo”, realizado em Elvas.

Este evento constituiu uma experiência de grande relevância formativa, permitindo o contacto com diferentes perspetivas científicas e profissionais na área do treino desportivo e da atividade física. Ao longo do congresso, foi possível assistir a diversas comunicações que abordaram temas atuais e pertinentes, contribuindo para a atualização de conhecimentos e para a reflexão crítica sobre a prática profissional.

Destaco ainda o facto de ter realizado uma comunicação no âmbito do projeto de investigação desenvolvido em estágio, o que representou uma oportunidade importante de divulgação científica e de desenvolvimento de competências ao nível da comunicação em contexto académico. De forma global, esta experiência revelou-se bastante enriquecedora.





Ilustração 28- Registo Fotográfico 1º Congresso de Desporto em Elvas



Ilustração 29- Certificado de Participação do 1º Congresso de Desporto em Elvas

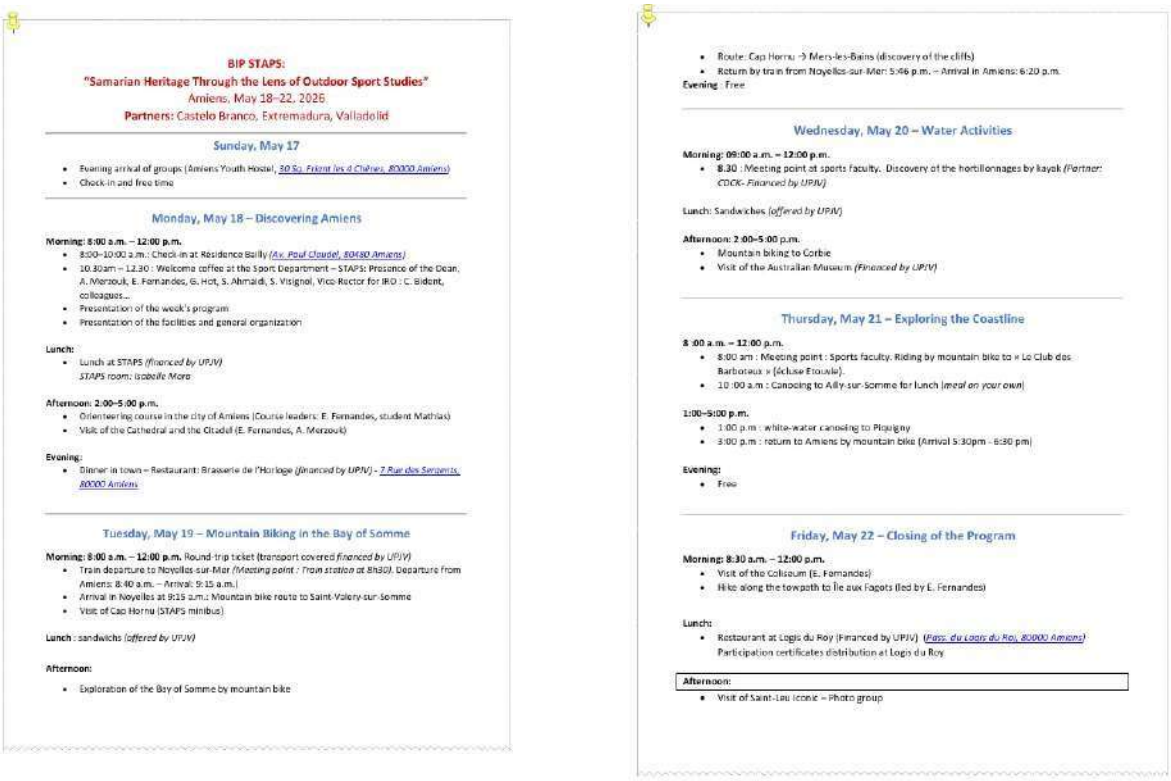
Entre os dias 17 e 22 de maio, participei no programa “Samarian Heritage Through the Lens of Outdoor Sport Studies”, realizado na cidade de Amiens, no âmbito de uma mobilidade Blended Intensive Program (BIP) do programa Erasmus+.

A semana teve início com a chegada dos participantes, momentos de acolhimento e apresentação do programa e das instalações da Université de Picardie Jules Verne. Seguiu-se a integração nas atividades previstas, bem como a exploração da cidade de Amiens através de atividades previstas, bem como a exploração da cidade de Amiens através de atividades de orientação urbana e visitas a locais de interesse cultural e histórico, nomeadamente a Catedral de Amiens e a Cidadela.

Ao longo da mobilidade, participei em diversas atividades de desportos de natureza, incluindo percursos de BTT na região da Baía do Somme, atividades de canoagem nos "hortillonages" e práticas em contexto aquático e outdoor. Estas atividades decorreram em diferentes ambientes naturais, promovendo a aplicação de competência técnicas e o contacto com metodologias de ensino em contexto internacional.

O programa integrou ainda componentes culturais e de valorização do património local, através de visitas ao Museu Australiano, ao Coliseum e de percursos pedestres ao longo de zonas naturais e canais da região.

A participação nesta mobilidade revelou-se relevante do ponto de vista académico e formativo, permitindo o desenvolvimento de competências no domínio das atividades físicas em meio natural, bem como o contacto com diferentes abordagens pedagógicas e culturais.



BIP STAPS:
"Samarian Heritage Through the Lens of Outdoor Sport Studies"
Amiens, May 18–22, 2026
Partners: Castelo Branco, Extremadura, Valladolid

Sunday, May 17

- Evening arrival of groups (Amiens Youth Hostel, 30 Sq. Friant (ex d Chênes, 80000 Amiens)
- Check-in and free time

Monday, May 18 – Discovering Amiens

Morning: 8:00 a.m. – 12:00 p.m.
- 8:00–10:00 a.m.: Check-in at Residence Bailly (Av. Paul Claudel, 80480 Amiens)
- 10.30am – 12.30 : Welcome coffee at the Sport Department – STAPS: Presence of the Dean, A. Merzouk, E. Fernandes, G. Hot, S. Ahmaidi, S. Visignol, Vice-Rector for IRO : C. Bidont, colleagues…
- Presentation of the week's program
- Presentation of the facilities and general organization

Lunch:
- Lunch at STAPS *(financed by UPJV)*
  STAPS room: Isabelle More

Afternoon: 2:00–5:00 p.m.
- Orienteering course in the city of Amiens (Course leaders: E. Fernandes, student Mathias)
- Visit of the Cathedral and the Citadel (E. Fernandes, A. Merzouk)

Evening:
- Dinner in town – Restaurant: Brasserie de l'Horloge *(financed by UPJV)* - 7 Rue des Sergents, 80000 Amiens

Tuesday, May 19 – Mountain Biking in the Bay of Somme

Morning: 8:00 a.m. – 12:00 p.m. Round-trip ticket (transport covered financed by UPJV)
- Train departure to Noyelles-sur-Mer *(Meeting point : Train station at 8h30)*. Departure from Amiens: 8:40 a.m. – Arrival: 9:15 a.m.)
- Arrival in Noyelles at 9:15 a.m.: Mountain bike route to Saint-Valery-sur-Somme
- Visit of Cap Hornu (STAPS minibus)

Lunch : sandwichs *(offered by UPJV)*

Afternoon:
- Exploration of the Bay of Somme by mountain bike

- Route: Cap Hornu -> Mers-les-Bains (discovery of the cliffs)
- Return by train from Noyelles-sur-Mer: 5:46 p.m. – Arrival in Amiens: 6:20 p.m.

Evening : Free

Wednesday, May 20 – Water Activities

Morning: 09:00 a.m. – 12:00 p.m.
- **8.30** : Meeting point at sports faculty. Discovery of the hortillonnages by kayak *(Partner: CDCK- Financed by UPJV)*

Lunch: Sandwiches *(offered by UPJV)*

Afternoon: 2:00–5:00 p.m.
- Mountain biking to Corbie
- Visit of the Australian Museum *(Financed by UPJV)*

Thursday, May 21 – Exploring the Coastline

8 :00 a.m. – 12:00 p.m.
- 8:00 am : Meeting point : Sports faculty. Riding by mountain bike to « Le Club des Barboteux » (écluse Etouvie).
- 10 :00 a.m : Canoeing to Ailly-sur-Somme for lunch (*meal on your own*)

1:00–5:00 p.m.
- 1:00 p.m : white-water canoeing to Picquigny
- 3:00 p.m : return to Amiens by mountain bike (Arrival 5:30pm - 6:30 pm)

Evening:
- Free

Friday, May 22 – Closing of the Program

Morning: 8:30 a.m. – 12:00 p.m.
- Visit of the Coliseum (E. Fernandes)
- Hike along the towpath to Île aux Fagots (led by E. Fernandes)

Lunch:
- Restaurant at Logis du Roy (Financed by UPJV) (Pass. du Logis du Roi, 80000 Amiens)
  Participation certificates distribution at Logis du Roy

Afternoon:
- Visit of Saint-Leu iconic – Photo group

Ilustração 30- Programa da semana do BIP




UNIVERSITÉ
de Picardie
Jules Verne
PÔLE SPORTS









Ilustração 31- Registo fotográfico da semana do BIP em Amiens

VI - PROJETO DE INVESTIGAÇÃO / INTERVENÇÃO

1. Projeto de investigação

O projeto de investigação desenvolvido no âmbito do estágio consistiu na realização de um estudo comparativo entre a natação recreativa e a natação competitiva. A recolha de dados foi efetuada pelos estagiários, incluindo a minha participação, envolvendo alunos da ANAR e da CSPR, com o objetivo de analisar diferenças entre praticantes federados e não federados.

Para a recolha de dados foi utilizado o questionário Motor Imagery (ANEXO X), um instrumento que avalia a capacidade de imagética motora, contemplando as dimensões de imagem visual interna, imagem visual externa e a imagem cinestésica. Este questionário permitiu analisar diferentes formas de representação mental do movimento, contribuindo para uma melhor compreensão das diferenças psicológicas associadas aos diferentes contextos de prática desportiva.

Para garantir que todo o processo decorresse de forma ética e devidamente autorizada, foram enviadas aos encarregados de educação autorizações de consentimento informado, permitindo a participação dos alunos no estudo. Em simultâneo, disponibilizámos uma ficha de anamnese para recolher informações essenciais, como o peso e altura, necessárias para calcular o nível de maturação dos participantes. Tanto as autorizações como a ficha de anamnese encontram-se nos anexos (ANEXOS VII)

Este estudo teve como finalidade compreender as especificidades da natação recreativa e competitiva, permitindo uma análise mais aprofundada das características dos atletas em função do seu enquadramento federado ou não federado. Para o tratamento e análise estatística dos dados, recorreu-se ao software G Power, nomeadamente para a análise do poder estatístico da amostra. Paralelamente, foi utilizado o SPSS para verificar a normalidade da distribuição dos dados, garantindo a adequação dos testes estatísticos aplicados na comparação entre grupos.

O trabalho realizado foi aceite para apresentação no 1.º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre- Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, realizado nos dias 14 e 15 de maio de 2026, na Escola Superior de Biociências de Elvas. A apresentação realizada no congresso encontra-se presente nos anexos.

De forma global, este projeto permitiu o desenvolvimento de competências ao nível da investigação, recolha e tratamento de dados, bem como da comunicação científica, reforçando a articulação entre a prática em contexto de estágio e a componente académica e científica da área do Desporto e Atividade Física.

De seguida, apresento o resumo do projeto de investigação desenvolvido no âmbito do estágio, bem como a descrição do questionário Motor Imagery utilizado na recolha de dados, o qual permitiu avaliar as dimensões da imagem visual interna, visual externa e da imagem cinestésica.

Comparação da capacidade de imagética motora entre nadadores federados e não federados

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Departamento de Desporto e Bem-estar, Instituto Politécnico de Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal

[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

ABSTRACT

A imagética motora, definida como a simulação mental multissensorial de uma ação, envolve redes de planeamento motor e processos cognitivos superiores, estabelecendo uma ligação entre o controlo motor e funções cognitivas mais amplas (Duarte-Mendes et al., 2025a). O presente estudo teve como objetivo analisar diferenças na capacidade de imagética entre nadadores federados e não federados. Participaram no estudo nadadores não federados (n = 15; 10,9 ± 2,3 anos) e nadadores federados (n = 17; 8,2 ± 1,1 anos), que integraram voluntariamente esta investigação transversal. A capacidade de imagética foi avaliada através do Movement Imagery Questionnaire for Children, que fornece pontuações específicas para imagética cinestésica (KI), imagética visual interna (IV) e imagética visual externa (EV).A análise de poder a priori realizada no G∗Power (3.1.9.2) utilizou os seguintes parâmetros: tamanho do efeito d = 0,5; $\alpha = 0,05$; poder estatístico = 0,35. A amostra necessária estimada foi de 28 participantes (14 por grupo), requisito que foi cumprido. A normalidade dos dados foi verificada com o teste de Shapiro–Wilk. Para a comparação entre grupos foram aplicados o T-Test para amostras independentes e o teste de Mann–Whitney. A magnitude do efeito foi determinada através do d de Cohen.Os resultados revelaram diferenças significativas entre grupos na imagética KI ($p = 0,024$; $\eta^2 = 0,155$; d = 0,857) e na imagética EV ($p = 0,03$; d = 0,715), com o grupo federado a apresentar valores superiores. Não foram observadas diferenças significativas no valor total ($p = 0,11$; $\eta^2 = 0,082$; d = 0,599) nem na imagética IV ($p = 0,12$; $\eta^2 = 0,079$; d = 0,584), embora o grupo federado tenha igualmente apresentado melhores resultados.

Os resultados sugerem que nadadores federados apresentam maior capacidade de imagética, sobretudo nos domínios KI e EV. Esta vantagem poderá estar associada à exposição contínua a treinos estruturados e contextos competitivos, que potenciam a experiência motora e o foco atencional (Duarte-Mendes et al., 2019; Duarte-Mendes et al., 2025b). Os valores superiores observados no grupo federado reforçam o potencial da imagética como ferramenta de desenvolvimento no treino de jovens nadadores.

Palavras-chave: Psicologia do desporto, simulação mental, perícia motora, desenvolvimento desportivo juvenil

The comparison of Imagery ability in between federate and non-federate swimmers

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal

[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

ABSTRACT

Motor imagery, understood as the multisensory mental simulation of action, engages motor planning and higher-order cognitive networks, linking motor control with broader cognitive functions (Duarte-Mendes et al., 2025a,). Our study aims to explore the differences of imagery ability between federate and non-federate swimmers. This study involved subjects non-federated swimmers (n=15; 10.9±2.3 years), and federated swimmers (n =17; 8.2±1.1 years), who volunteered to participate in this cross-sectional study. Imagery ability was assessed with the Movement Imagery Questionnaire for Children, which provided separate scores to quantify the subjects in kinesthetic (KI), internal (IV) and external visual (EV) ability of imagery. A priori power analysis through G∗Power (3.1.9.2) was used to determine the required sample size considering the following input parameters: (effect size d = 0.5; $\alpha = 0.05$; statistical power = 0.35). The required sample size was 28 (14 for each group) which was respected. The Shapiro–Wilk test was performed to analyze data distribution. The T-Test for Independent Samples and Mann–Whitney were used to verify differences between groups. Finally, the effect size (Cohen d) analysis was used to determine the magnitude of effect. The results suggest that there were significant differences in imagery ability between groups in KI (p=0.024, η^2=0.155, d_{Cohen}= .0857) and EV ability (p= 0.03; d_{Cohen}= 0.715), showing the federated group better results. There were no differences found in the Total Score (p=0.11; η^2=0.082, d_{Cohen}= .599) and IV (p=0.12; η^2=0.079, d_{Cohen}= 0.584) of imagery ability, however the federated group shown better results. The findings suggest that federated swimmers show greater imagery ability, especially in KI and EV domains. This superiority may result from regular exposure to structured and competitive training, which promotes motor experience and attentional focus (Duarte-Mendes et al., 2019, Duarte-Mendes et al., 2025b). The higher values in the federated group highlight the potential role of imagery training in young swimmers.

Keywords: Sport psychology, mental simulation; motor expertise; youth sport development



14-15.05.2026

1º CONGRESSO DE DESPORTO

Tendências Evolutivas do Treino Desportivo

Certificado de Apresentação Oral

Certifica-se que Íris Martins, Filipe Magalhães, Maria Galvão, Matilde Galvão, Francisco Antunes, Bruno Conceição, Marco Mendes, Mafalda Calha, Pedro Duarte-Mendes **apresentaram em comunicação oral o trabalho intitulado** DOES COMPETITIVE SWIMMING EXPERIENCE SHAPE MOTOR IMAGERY ABILITY? A COMPARATIVE STUDY IN CHILDREN **no âmbito do I° Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre – Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, realizado nos dias 14 e 15 de maio de 2026, na Escola Superior de Biociências de Elvas.**
A comunicação integrou as sessões científicas do congresso, dedicadas à divulgação de investigação e práticas aplicadas no domínio das Ciências do Desporto.

Elvas, 15 maio de 2026

Luís Branquinho
Presidente da Comissão Científica
Assinado por: **Luís Filipe Cardoso Branquinho**
Num. de Identificação: 13223283

Nelson Valente
Presidente da Comissão Organizadora
Assinado por: **Nelson André Alcácer Valente**
Num. de Identificação: 12734064
Data: 2026.06.03 10:18:28+01'00'

PORTALEGRE POLYTECHNIC UNIVERSITY
POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

Ilustração 32- Certificado de Apresentação Oral do 1º Congresso de Desporto em Elvas

2. Projeto de intervenção

O projeto de intervenção desenvolvido no âmbito do estágio teve como objetivo a organização do 13.º Encontro de Escolas de Natação do Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, constituindo uma experiência estruturante no domínio do planeamento, gestão e operacionalização de evento desportivos.

Numa fase inicial, foram definidas expectativas relativamente à participação no evento tendo sido estimado um número de inscritos com base em edições anteriores e na capacidade organizativa da instalação desportiva. Contudo, o número final de participantes foi inferior ao previsto, o que implicou uma reorganização logística e pedagógica do evento, nomeadamente ao nível da constituição das séries, gestão das provas e ajustamento da dinâmica de funcionamento.

O evento contou com a participação das escolas de natação de Oleiros, Vila de Rei, Penamacor, Proença-a-Nova e com o Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco, promovendo um momento de partilha, convivência e competição saudável entre os diferentes contextos de prática aquática.

No âmbito da organização do evento, foi elaborado o Regulamento da prova relativo ao 13.º Encontro de Escolas de Natação do CSPR, documento que estabelece as normas de participação, organização e funcionamento da competição.

Este regulamento foi desenvolvido em articulação com a equipa técnica responsável, tendo sido previamente analisado e validado, de forma a assegurar a sua adequação às características do evento e às diferentes faixas etárias desenvolvidas.

Em articulação com este documento estruturante, foi igualmente construída a Matriz da Prova, elemento estruturante na organização da competição, onde se definem as provas, escalões e respetiva sequência de realização. Este documento permitiu sistematizar a estrutura do evento, facilitando a organização das séries e contribuindo para uma gestão mais eficiente dos recursos e da dinâmica competitiva. A matriz da prova encontra -se disponível nos anexos. (ANEXO V)

Em paralelo, foi desenvolvida a componente de comunicação e valorização do evento, através da conceção do cartaz de divulgação, bem como do design das medalhas e do troféu, contribuindo para a identidade visual e simbólica da competição.

De forma global, este projeto permitiu uma compreensão aprofundada e integrada de todas as etapas inerentes à organização de um evento desportivo, desde a fase de planeamento estratégico e definição de pressupostos, até à sua implementação e adaptação às condições reais.

Regulamento da Prova

1. A piscina do CSPR organiza o "13º Encontro de Escolas de Natação CSPR" 2025/2026;
2. A competição realizar-se-á no dia 30 de maio, com chegada das escolas de natação prevista para as 14h00;
3. As equipas deverão ocupar os balneários que lhes forem atribuídos pela organização, sob orientação dos colaboradores da piscina;
4. O aquecimento decorrerá a partir das 14h30, com a participação de dois clubes em simultâneo. As provas terão início às 15h00.
5. A piscina do Centro Social Padres Redentoristas tem as seguintes caraterísticas:
    - **Comprimento:** 16,60 metros;
    - **Largura:** 7,80 metros;
    - **Profundidade:** 1,20 metros e 0,80 metros;
    - **Entradas:** uma escadaria com apoio e outra em inox;
    - **Pistas:** 4 com blocos de partida.

6. **Partidas e viragens:**
    a) **Partidas** – Todas as provas iniciam com mergulho de cabeça a partir do bloco (os alunos com mais dificuldades poderão iniciar sentados ou ao lado do bloco).
    b) **Viragens** – Na parte mais baixa recomendamos viragem de bruços;

7. Os atletas não podem por os pés no fundo da piscina, agarrar o separador ou a parede, caso se verifique o mesmo o atleta **não será desclassificado**, no entanto se tirar partido da infração cometida será penalizado na atribuição de lugares e contagem de tempos;

8. O Árbitro, o Juiz de Partida e os demais membros da arbitragem serão definidos pelo CSPR, podendo outros membros de equipas técnicas das Escolas de Natação, auxiliar nestas tarefas;

9. A competição decorrerá por estilos, pela seguinte ordem:
    1. ***Crawl***
    2. **Costas**

3. Bruços
4. Mariposa

10. Será mencionado o/a vencedor/a de cada prova entre 1º e 3º lugar, levando em consideração o menor tempo realizado;
11. No final do torneio será distribuída uma lembrança e lanches a todos os participantes;
12. É estritamente proibido comer no recinto da piscina;
13. O CSPR não se responsabiliza por quaisquer objetos pessoais que se possam estragar ou desaparecer nos balneários e em todo o recinto da piscina;

ANO ESCOLARIDADE	ANO NASCIMENTO	IDADES	ESCALÃO	PROVA
9º / 10º Ano Ou mais	-	≥ 15	**Outros**	**2 X CRAWL 2 X COSTAS 2 X BRUÇOS 1 X MARIPOSA**
7/ 8º Ano	2012 2013	13-14	**SUB/14**	**2 X CRAWL 2 X COSTAS 2 X BRUÇOS**
5/ 6º Ano	2014 2015	11-12	**SUB/12**	**2 X CRAWL 2 X COSTAS 2 X BRUÇOS**
4º Ano	2016	10	**SUB/10**	**2 X CRAWL 2 X COSTAS 1 X BRUÇOS**
3º Ano	2017	9	**SUB/9**	**2 X CRAWL 1 X COSTAS 1 X BRUÇOS**
2º Ano	2018	8	**SUB/8**	**2 X CRAWL 1 X COSTAS**
1º ano	2019	7	**SUB/7**	**1 X CRAWL 1 X COSTAS**

14. Os escalões etários estão definidos da seguinte forma:



Ilustração 33- Design da Medalha do 13º Encontro de Natação CSPR



Ilustração 34- Design do troféu do 13º Encontro de Natação CSPR



Ilustração 35- Cartaz do 13º Encontro de Natação CSPR







Ilustração 36- Registo Fotográfico do 13º Encontro de Natação CSPR

VII. O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Ao longo do meu estágio na Escola de Atividades Aquáticas do Centro Social Padres Redentoristas, tive a oportunidade de trabalhar diariamente com grupos muito distintos, desde crianças em fase inicial de adaptação ao meio aquático até adultos com objetivos variados. Esta diversidade permitiu-me desenvolver uma visão mais completa do ensino da natação e compreender as necessidades específicas de cada faixa etária.

Sinto que evoluí significativamente na forma como organizo e conduzo as sessões, desde a preparação das atividades até à gestão do grupo dentro de água. A aplicação prática dos conteúdos aprendidos ao longo da minha formação foi essencial, sobretudo na planificação das aulas, na comunicação com os alunos e na capacidade de ajustar exercícios em função do nível e das reações de cada pessoa.

Com as crianças, aprendi a importância da criatividade, da paciência e da consistência. A adaptação ao meio aquático exige segurança, confiança e um ambiente positivo, e considero que consegui criar esse clima ao longo das sessões. Já com os adultos, o desafio passou mais pela correção técnica, pela motivação e pela adaptação das tarefas aos diferentes ritmos de aprendizagem.

Durante todo o estágio mantive uma postura responsável, empenhada e disponível para aprender. Procurei observar, questionar e melhorar continuamente, o qu me permitiu ganhar autonomia e confiança no trabalho que desenvolvo. Sinto que consegui ser uma mais-valia para a equipa e contribuir para o progresso dos alunos, tanto a nível técnico como comportamental.

Acredito que evolui de forma consistente, enfrentei desafios com maturidade e mantive sempre o foco na qualidade do ensino e na segurança dos praticantes. Este estágio representou um passo importante no meu percurso académico e pessoal, reforçando a minha motivação para continuar a crescer na área do Desporto e Atividade Física.

IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A unidade curricular Projeto de Intervenção Prática permitiu-me integrar de forma realista os conhecimentos adquiridos ao longo da formação com o trabalho desenvolvido no CSPR. Trabalhar com crianças e adultos em contexto aquático obrigou-me a adaptar estratégias, ajustar metodologias e refletir continuamente sobre a eficácia das minhas decisões.

Esta unidade destacou a importância da planificação consciente, da observação crítica e da capacidade de ajustar a intervenção em função das necessidades dos praticantes. A diversidade de níveis e idades com que trabalhei exigiu flexibilidade, comunicação clara e sensibilidade pedagógica, competências que fui desenvolvendo ao longo do estágio.

Apesar dos desafios, como gerir ritmos e aprendizagem diferentes ou manter a motivação em determinados grupos, considero que estes momentos foram essenciais para o meu crescimento. A reflexão contínua, incentivada pela própria unidade curricular, ajudou-me a identificar pontos fortes, reconhecer limitações e procurar soluções fundamentadas.

De forma geral, esta unidade foi determinante para o meu desenvolvimento profissional. Permitiu-me ganhar autonomia, confiança e uma visão mais crítica sobre o meu papel enquanto futura profissional de desporto. Considero que termino este processo mais preparada e com maior consciência da responsabilidade que envolve o ensino.

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A., Cardoso, L., Martins, M., Leite, F., Machado, J., & Silva, A. J. (2022). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento em natação: Um modelo multidisciplinar* (2.ª ed., Vol. 1). Federação Portuguesa de Natação. https://fpnatacao.pt/uploads/MANUAL_RefFPN_22.pdf

Bergsteiner, H., Avery, G. C., & Neumann, R. (2010). Kolb's experiential learning model: critique from a modelling perspective. *Studies in continuing education*, *32*(1), 29-46.

Duarte-Mendes, P., Bertollo, M., Ramalho, A., & Marinho, D. A. (2025a). Editorial: Exploring motor imagery across the lifespan - gaps between practical applications and theoretical frameworks. *Frontiers in psychology, 16*, 1696821. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696821

Duarte-Mendes, P., Marinho, D. A., Monteiro, D., Cid, L., Paulo, R., & Petrica, J. (2019). The comparison of Imagery ability in elite, sub-elite and non-elite swimmers. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, *19*(2), 124–134. https://doi.org/10.6018/cpd.345891

Duarte-Mendes, P., Ramalho, A., Bertollo, M., Neiva, H. P., & Marinho, D. A. (2025b). To move without moving: a perspective article on motor imagery. Frontiers in psychology, 16, 1697086. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1697086

Jacobs, G. D. (2001). The physiology of mind–body interactions: The stress response and the relaxation response. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine: Paradigm, Practice, and Policy Advancing Integrative Health*, *7*(1_suppl), 83-92.

Kang, H. S., Cha, J., & Ha, B. W. (2013). What should we consider in teachers' professional development impact studies? Based on the conceptual framework of Desimone. *Creative education*, *4*(4A), 11.

Kleim, J. A., & Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. *Journal of speech, language, and hearing research*, *51*(1), S225-S239

Leão, L. A., Luciano, G. A. G., de Santana, Y. B., & Bonfim, M. R. (2019). Benefícios das atividades aquáticas para idosos. *Revista de atenção à saúde*, *17*(61).

Martins, V., Silva, A. J., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. *Motricidade*, *11*(1), 87-97.

Menguer, L., Sombrio, F., Ferreira, R. D., Gomes, K. M., & da Silva, L. A. (2021). Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, *18*(38), 83-95.

Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, L. (2016). *Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção* (Vol. 6). Federação Portuguesa de Natação. https://fpnatacao.pt/uploads/livro-fim-site.pdf

R.M. Felder and B.A. Soloman, Learning styles and strategies. A fourFelder-Silvermanat briefly explains the learning style preferences defined by the Felder-Silverman model.

Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: a review and critical reappraisal. *Psychological bulletin*, *95*(3), 355.

Schaillée, H., Theeboom, M., & Cauwenberg, JV (2017). Climas motivacionais criados por pares e treinadores no esporte juvenil: implicações para o desenvolvimento positivo de meninas desfavorecidas. *Social Inclusion* , *5* (2), 163-178.

Tonieto, M., Rama, P., Schuster, R. C., & Renosto, A. (2015). Efeitos de uma intervenção de fisioterapia aquática em pacientes pós-acidente vascular cerebral. *Revista de atenção à saúde*, *13*(45), 5-12

XIII- ANEXOS

Anexo I: Inventário do Material da Escola de Atividades Aquáticas CSPR

Anexo II: Registos de Assiduidade

Anexo III: Reflexões Semanais

Anexo IV: Planos de aula e reflexões semanais

Anexo V: Matriz da Prova

Anexo VI: Caderno de Exercícios

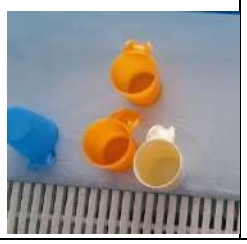
Anexo VII: Autorizações de Consentimento e de Recolha de Dados

Anexo VIII: Apresentação 1º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre

Anexo IX: Horário de estágio 1º e 2º semestre

Anexo X: Questionário Motor Imagery

Anexo I- Inventário do Material da Escola de Atividades Aquáticas do CSPR

Inventário Material da Piscina				
Nome	**Imagem**	**Designação**		**Quantidades**
Animações Flutuantes		**Colchões Figuras**		**10**
Animais Flutuantes				**5**
		Patos	**5**	
Colchões		**Retangulares**	**5**	**10**
		Circulares	**2**	
		Com buracos	**3**	
Diversos		**Chapéus**	**28**	**43**
		Figuras	**10**	
		Patos Borracha	**5**	
Arcos		**Superficiais**	**25**	**33**
		Imersão	**7**	
Boias		**3 Cores**	**--**	**3**
Copos		**----**		**6**

Nome	Imagem	Designação		Quantidades
Bastões Amarelos		Médios	17	40
		Grandes	11	
		Pequenos	12	
Octógono de Esponja		Verdes	7	22
		Vermelhos	15	
Placas de Esponja		Coloridas		17
Junções para Esparguetes		Simples	6	6
Escorrega		------		1
Braçadeiras		Laranjas	19	19

Halteres		**----**	**44**

Nome	Imagem	Designação		Quantidades
Coletes		Amarelos		10
Palas		**Amarelas**	**14**	**43**
		Resistência	**29**	
Diversos de Esponja		**Figuras**	**49**	**121**
		Donuts	**72**	
Bolas		**Brancas**	**5**	**6**
		Amarela	**1**	
Objetos de Imersão		**Medalhas**	**60**	**139**
		Argolas	**41**	
		Conchas	**15**	
		Bastões Coloridos	**23**	

Nome	Imagem	Designação		Quantidades
Pranchas		Grandes	16	88
		Médias	21	
		Pequenas	13	
		Retangulares	18	
		Triangulares	20	
Pull-Boy		-----		44
Separadores		De Pistas	3	4
		Meia piscina	1	
Cordas		Laranjas		2
Esparguetes		-----		21

Cotonetes		**-----**	**18**

Anexo II- Registos de Assiduidade

Registo de Assiduidade

MÊS DE OUTUBRO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	2h45	Íris Martins
2			18		
3			19		
4			20		
5			21	5h15	Íris Martins
6			22	3h45	Íris Martins
7	3h15	Íris Martins	23	3h45	Íris Martins
8	2h	Íris Martins	24	2h45	Íris Martins
9	3h45	Íris Martins	25		
10	2h30	Íris Martins	26		
11			27	1h30	Íris Martins
12			28	5h15	Íris Martins
13			29	3h45	Íris Martins
14	5h15	Íris Martins	30	3h45	Íris Martins
15	3h45	Íris Martins	31	2h45	Íris Martins
16	3h45	Íris Martins			

O Tutor da Instituição:



MÊS DE NOVEMBRO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	5h15	Íris Martins
3			19	3h45	Íris Martins
4	5h15	Íris Martins	20	3h45	Íris Martins
5	3h45	Íris Martins	21	2h45	Íris Martins
6	3h45	Íris Martins	22	3h	Íris Martins
7	2h45	Íris Martins	23		
8			24		
9			25	5h15	Íris Martins
10			26	3h45	Íris Martins
11	5h15	Íris Martins	27	3h35	Íris Martins
12	3h45	Íris Martins	28	2h45	Íris Martins
13	10h	Íris Martins	29	3h	Íris Martins
14	10h	Íris Martins	30		
15			31		
16					

O Tutor da Instituição:



MÊS DE DEZEMBRO

Instituição: Centro Social de Padres Redentoristas	
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	5h15	Íris Martins	18		
3	3h45	Íris Martins	19		
4	3h45	Íris Martins	20		
5	2h45	Íris Martins	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9	5h15	Íris Martins	25		
10	3h45	Íris Martins	26		
11	3h45	Íris Martins	27		
12	2h45	Íris Martins	28		
13	3h	Íris Martins	29		
14			30		
15			31		
16					

O Tutor da Instituição:



MÊS DE JANEIRO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4			20	5h15	Íris Martins
5			21	3h45	Íris Martins
6	5h15	Íris Martins	22	3h45	Íris Martins
7	3h45	Íris Martins	23	2h45	Íris Martins
8	3h45	Íris Martins	24		
9	2h45	Íris Martins	25		
10			26		
11			27	5h15	Íris Martins
12			28	3h45	Íris Martins
13	5h15	Íris Martins	29	3h45	Íris Martins
14	3h45	Íris Martins	30	2h45	Íris Martins
15	3h45	Íris Martins	31		
16	2h45	Íris Martins			

O Tutor da Instituição:



MÊS DE FEVEREIRO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	3h45	Íris Martins
3	5h15	Íris Martins	19	3h45	Íris Martins
4	3h45	Íris Martins	20	2h45	Íris Martins
5	3h45	Íris Martins	21	3h	Íris Martins
6	2h45	Íris Martins	22		
7			23		
8			24	5h15	Íris Martins
9			25	3h45	Íris Martins
10	5h15	Íris Martins	26	3h45	Íris Martins
11	3h45	Íris Martins	27	2h45	Íris Martins
12	3h45	Íris Martins	28		
13	2h45	Íris Martins	29		
14			30		
15			31		
16					

O Tutor da Instituição:



MÊS DE MARÇO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h30	
2			18	4h45	Íris Martins
3	5h15	Íris Martins	19	4h45	Íris Martins
4	7h	Íris Martins	20	2h45	Íris Martins
5	3h45	Íris Martins	21		
6	2h45	Íris Martins	22		
7			23		
8			24	6h30	Íris Martins
9			25	4h45	Íris Martins
10	3h30	Íris Martins	26	4h45	Íris Martins
11	4h45	Íris Martins	27	2h45	Íris Martins
12	4h45	Íris Martins	28	3h	Íris Martins
13	2h45	Íris Martins	29		
14			30		
15			31	3h30	Íris Martins
16	45 min	Íris Martins			

O Tutor da Instituição:



MÊS DE ABRIL

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	4h45	Íris Martins	17	2h45	Íris Martins
2	4h45	Íris Martins	18	5h15	Íris Martins
3	2h45	Íris Martins	19		
4			20		
5			21	5h15	Íris Martins
6			22	4h45	Íris Martins
7	5h15	Íris Martins	23	4h45	Íris Martins
8	4h45	Íris Martins	24	2h45	Íris Martins
9	4h45	Íris Martins	25		
10	2h45	Íris Martins	26		
11			27		
12			28	5h15	Íris Martins
13			29	4h45	Íris Martins
14	5h15	Íris Martins	30	4h45	Íris Martins
15	4h45	Íris Martins	31		
16	4h45	Íris Martins			

O Tutor da Instituição:



MÊS DE MAIO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19	5h15	Íris Martins
4			20	4h45	Íris Martins
5	5h15	Íris Martins	21	4h45	Íris Martins
6	4h45	Íris Martins	22	2h45	Íris Martins
7	4h45	Íris Martins	23		
8	2h45	Íris Martins	24		
9			25		
10			26	5h15	Íris Martins
11			27	4h45	Íris Martins
12	5h15	Íris Martins	28	4h45	Íris Martins
13	4h45	Íris Martins	29	2h45	Íris Martins
14	4h45	Íris Martins	30	8h	Íris Martins
15	15h	Íris Martins	31		
16	6h	Íris Martins			

O Tutor da Instituição:



MÊS DE JUNHO

Instituição:	Centro Social de Padres Redentoristas
Estagiário:	Íris Daniela Marques Delgado Martins
Cooperante de prática (Instituição)	Coordenador Maurício Dionísio
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	6h15	Íris Martins	18		
3	5h45	Íris Martins	19		
4	4h45	Íris Martins	20		
5	4h30	Íris Martins	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9	6h15	Íris Martins	25		
10	5h45	Íris Martins	26		
11	5h45	Íris Martins	27		
12	5h30	Íris Martins	28		
13			29		
14			30		
15			31		
16					

O Tutor da Instituição:



Anexo III- Reflexões Semanais

<table>
<tr><td>2.ª Semana</td><td>13/10/2025 – 19/10/2025</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">14/10/2025
Sessão nº14 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº15 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº16 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº17 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
15/10/2025
Sessão nº18 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº19 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
16/10/2025
Sessão nº20 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº21 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº22 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº23 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
17/10/2025
Sessão nº24 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº25 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº26 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na segunda semana, nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático prestei apoio aos alunos durante a realização das diferentes tarefas propostas, colaborando na organização e acompanhamento dos exercícios. Nas turmas de NATAÇÃO CSPR, NATAÇÃO 1, NATAÇÃO 2 participei na condução das atividades realizadas dos diferentes estilos, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos.

Dei apoio às crianças no balneário, ajudando-as a vestirem-se e a secarem o cabelo após a aula. Na sexta-feira, durante a aula de hidroterapia, tive a oportunidade de conversar com o Fisioterapeuta sobre a patologia AVC. Durante a troca de ideias foram abordados conceitos relacionados com os tipos de AVC, bem como noções sobre o funcionamento dos neurónios e das sinapses. Esta partilha de conhecimento permitiu-me compreender melhor os mecanismos associados a esta patologia.</td><td rowspan="3">Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar: aumentar o número de feedbacks, melhorar a colocação da voz</td></tr>
<tr><td colspan="2">Referência da reflexão: Kleim, J. A., & Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. Journal of speech, language, and hearing research, 51(1), S225-S239.</td></tr>
</table>

3.ª Semana	
21/10/2025 22/10/2025 23/10/2025 24/10/2025	**21/10/2025** Sessão nº27 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº28 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº29 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº30 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **22/10/2025** Sessão nº31 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº32 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **23/10/2025** Sessão nº33 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº34 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº35 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº36 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **24/10/2025** Sessão nº37 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº38 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº39 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Apreciação Semanal: Na terceira semana de estágio, lecionei a componente de aquecimento nas primeiras duas aulas de terça-feira e na aula de quarta-feira. Nas restantes sessões, prestei apoio pedagógico ao professor responsável, auxiliando os alunos na execução e correção dos exercícios. Nas turmas de Natação CSPR, Natação 1 e Natação 2, colaborei na condução das atividades práticas, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos. Na aula de Hidroterapia, continuou-se o trabalho sobre a patologia do AVC, abordando temas como os padrões de movimento e o funcionamento do sistema nervoso central. Foi-me solicitado elaborar um plano de aula dirigido a uma pessoa com esta patologia. Por fim, participei na aula de hidroginástica. Durante esta semana também dei apoio às crianças no balneário, ajudando-as a vestirem-se e a secarem o cabelo após a aula.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: melhorar a colocação da voz, aumentar o número de feedbacks.	
Referências da reflexão: Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and	

motor learning: a review and critical reappraisal. *Psychological bulletin*, *95*(3), 355.	
21/10/2025 22/10/2025 23/10/2025 24/10/2025	**27/10/2025** Sessão nº40 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº41 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº42 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº43 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **28/10/2025** Sessão nº44 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº45 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **29/10/2025** Sessão nº46 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº47 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº48 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº49 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **30/10/2025** Sessão nº50 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº51 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº52 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Apreciação Semanal: Na quarta semana de estágio observei e prestei apoio pela primeira vez nas aulas de natação dos 4 anos. Nas restantes sessões, prestei apoio pedagógico ao professor responsável, auxiliando os alunos na execução e correção dos exercícios. Nas turmas de Natação CSPR, Natação 1 e Natação 2, colaborei na condução das atividades práticas, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos. Na quinta-feira, na turma de Adaptação ao Meio Aquático, tive a oportunidade de ministrar a aula pela primeira vez, em conjunto com o meu colega de turma, André. Na aula de hidroterapia, foi realizada a experimentação do plano de aula em mim própria, o que permitiu compreende de forma prática as exigências físicas e as possíveis dificuldades que os alunos poderiam enfrentar durante a execução. Também acompanhei a receção de duas novas alunas prestando-lhes apoio na orientação na execução das atividades. No final da sessão ajudei-as a realizar os exercícios de alongamento.	Assinatura do Tutor: 

Durante esta semana também dei apoio às crianças no balneário, ajudando-as a vestirem-se e a secar o cabelo, após a aula.	
Aspetos a melhorar: melhorar a colocação da voz, aumentar o número de feedbacks.	
Referências da reflexão: Bergsteiner, H., Avery, G. C., & Neumann, R. (2010). Kolb's experiential learning model: critique from a modelling perspective. *Studies in continuing education*, *32*(1), 29-46.	

<table>
<tr><td>5.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">4/11/2025
Sessão nº53 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº54 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº55 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº56 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
5/11/2025
Sessão nº57 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº58 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
6/11/2025
Sessão nº59 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº60 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº61 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº62 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
7/11/2025
Sessão nº63 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº64 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº65 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na quinta semana de estágio, durantes as aulas de quarta-feira, tive a oportunidade de conduzir os primeiros jogos utilizados como forma de aquecimento. Nas restantes sessões, prestei apoio pedagógico ao professor responsável, auxiliando os alunos na execução e correção dos exercícios.

Nas turmas de Natação CSPR, Natação 1 e Natação 2, colaborei na condução das atividades práticas, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos.

Na aula de hidroterapia, a sessão foi direcionada para uma reflexão e partilha sobre a minha experiência na instituição até ao momento, incluindo uma partilha que foi feita sobre um estudo científico que foi realizado em crianças com 5-7 anos. O estudo consistiu numa pergunta aplicada às crianças- “O que se pode fazer com um clip?”. Posteriormente, analisaram-se as respostas fornecidas. Concluiu-se que as crianças de 4 a 5 anos apesentaram maior imaginação, criatividade e sentido de exploração dando assim um total de 21 respostas diferentes enquanto as crianças de 6-7 anos apenas disseram 2.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar: melhorar a colocação da voz, aumentar o número de feedbacks</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Referências da reflexão: Schaillée, H., Theeboom, M., & Cauwenberg, JV (2017). Climas motivacionais criados por pares e treinadores no esporte juvenil: implicações para o desenvolvimento positivo de meninas desfavorecidas. Social Inclusion , 5 (2), 163-178.</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>6.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>11/11/2025
Sessão nº66 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº67 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº68 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº69 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
12/11/2025
Sessão nº70 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº71 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
13/11/2025
Sessão nº72 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº73 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº74 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº75 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
14/11/2025
Sessão nº76 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº77 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº78 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na sexta semana de estágio, estive presente apenas na última aula de terça-feira, uma vez que participei na palestra integrada no XI Colóquio “Desporto e Bem-estar” realizada na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Nas aulas de quarta-feira, ministrei alguns exercícios nomeadamente exercícios de aquecimento, e colaborei na condução das restantes tarefas práticas desenvolvidas ao longo da sessão.

Nos restantes dias da semana, estive presente no 5ºForúm REDESPP (Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público), que teve lugar na Escola Superior de Desporto e Lazer, em Melgaço.</td><td rowspan="3">Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar: melhorar a colocação da voz, aumentar o número de feedbacks</td></tr>
<tr><td colspan="2">Referências da reflexão: Kang, H. S., Cha, J., & Ha, B. W. (2013). What should we consider in teachers' professional development impact studies? Based on the conceptual framework of Desimone. Creative education, 4(4A), 11.</td></tr>
</table>

7.ª Semana	
	18/11/2025 Sessão nº79 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº80 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº81 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº82 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **19/11/2025** Sessão nº83 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº84na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **20/11/2025** Sessão nº85 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº86 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº87 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº88 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **21/11/2025** Sessão nº89 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº90 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº91 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS) **22/11/2025** Sessão nº92 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº93 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº94 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MIMUOS)
Apreciação Semanal: Na sétima semana de estágio, nas aulas de NATAÇÃO 5A tive a oportunidade de assumir a sua dinamização, iniciando com um aquecimento e prosseguindo com a realização de alguns jogos e exercícios com o auxílio do esparguete. Nas restantes sessões, prestei apoio pedagógico ao professor responsável, auxiliando os alunos na execução e correção dos exercícios propostos. Nas turmas de Natação CSPR, Natação 1 e Natação 2, colaborei na condução das atividades práticas, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos. Nas aulas de quinta-feira, em conjunto com o meu colega de estágio André, elaborámos um plano de aula e ministrámos as sessões	Assinatura do Tutor: 

de NATAÇÃO CSPR, a aula de AMA e ainda a aula de NATAÇÃO 3 Relativamente à aula de hidroterapia, foram exploradas algumas temáticas relacionadas com a diferenciação entre as doenças de natureza física e as psicológicas. Abordaram-se os exemplos dos diabetes e da depressão, sendo ambas caracterizadas pela deficiência de uma hormona. No caso de diabetes, a falta de insulina, e no caso da depressão a falta de serotonina. Por este motivo, concluiu-se que não deve existir uma separação rígida entre o físico e o psicológico, uma vez que ambos se encontram intrinsecamente ligados. Pela primeira vez, estive presente nas aulas de AMA-BEBÉS, realizadas aos sábados, onde colaborei na preparação das estações, utilizando os materiais definidos pelo professor responsável. A minha participação nesta sessão centrou-se essencialmente na observação e no apoio prestado fora de água, sempre que necessário, durante a execução dos exercícios.	
Aspetos a melhorar: Aumentar o número de feedbacks.	
Referências da reflexão: Jacobs, G. D. (2001). The physiology of mind–body interactions: The stress response and the relaxation response. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine: Paradigm, Practice, and Policy Advancing Integrative Health*, *7*(1_suppl), 83-92.	

<table>
<tr><td>8.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td>25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

29/11/2025</td><td>25/11/2025
Sessão nº95 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº96 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº97 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº198 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
26/11/2025
Sessão nº99 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº100 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
27/11/2025
Sessão nº101 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº102 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº103 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº104 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
28/11/2025
Sessão nº105 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº106 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº107 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
29/11/2025
Sessão nº108 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº109 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº110 na Piscina do CSPR AMA Bebés (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na oitava semana, nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático prestei apoio aos alunos durante a realização das diferentes tarefas propostas, colaborando na organização e acompanhamento dos exercícios. Nas turmas de NATAÇÃO CSPR, NATAÇÃO 1, NATAÇÃO 2 participei na condução das atividades realizadas dos diferentes estilos, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos.

Na quinta-feira participei na palestra integrada no XI Colóquio “Desporto e Bem-Estar”, realizada no auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Na aula de hidroterapia foram discutidos dois artigos científicos que tinham como objetivo analisar os benefícios da hidroterapia em pacientes pós- AVC.

A aula de hidroginástica foi ministrada por mim, tendo sido estruturada com exercícios de baixa intensidade, adequadas à faixa etária das utentes, acompanhada por música ambiente.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar: aumentar o número de feedbacks</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>9.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td>2/12/2025

3/12/2025

4/12/2025

5/12/2025</td><td>2/12/2025
Sessão nº111 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº112na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº113 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº114 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
3/12/2025
Sessão nº115 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº116 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
4/12/2025
Sessão nº117 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº118 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº119 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº120 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
5/12/2025
Sessão nº121na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº122 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº123 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na nona semana de estágio, nas de Adaptação ao Meio Aquático, prestei apoio aos alunos durante a realização das diferentes tarefas propostas, colaborando na organização, orientação e acompanhamento dos exercícios.

Na quarta-feira foi a minha vez de organizar uma palestra integrada no XI Colóquio “Desporto e Bem-Estar”, que se realizou no auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, intitulada de “Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?” o que me impossibilitou de estar presente nas aulas desse dia.

Nas turmas de NATAÇÃO CSPR, NATAÇÃO 1, NATAÇÃO 2 participei na condução das atividades realizadas dos diferentes estilos, focando-me na correção técnica e no apoio individualizado aos alunos.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar: aumentar o número de feedbacks</td><td></td></tr>
</table>

10.ª Semana	
	9/12/2025 Sessão nº124 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº125 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº126 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº127 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **10/12/2025** Sessão nº128 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº129 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **11/12/2025** Sessão nº130 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº131 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº132 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº133 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **12/12/2025** Sessão nº134 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº135 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº136 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS) **22/11/2025** Sessão nº137 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº138 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº139 na Piscina do CSPR- AMA Bebés (45 MIMUOS)
Apreciação Semanal: Na décima semana de estágio, nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático, prestei apoio aos alunos na realização das tarefas propostas, ajudando na organização e no acompanhamento dos exercícios. Nas aulas de Natação CSPR e Natação 2, assumiram um carácter mais livre, tendo sido proporcionado às crianças um momento de exploração, com liberdade para utilizar o material disponível. Esta abordagem revelou-se particularmente interessante, na medida em que permitiu observar, a criatividade e a originalidade das brincadeiras desenvolvidas pelas crianças, demonstrando como conseguem explorar e dar diferentes usos a materiais simples. Na aula de hidroterapia, foi abordada a sequência de luto do atleta, com referência às diferentes fases que a compõem. Perto do final da sessão, e de acordo com um plano de aula previamente elaborado por mim, o qual será posteriormente	Assinatura do Tutor: 

adaptado a outro utente, procedeu-se à experimentação prática dos diferentes exercícios dentro de água. Esta componente prática permitiu uma melhor compreensão dos objetivos e da execução técnica dos exercícios propostos, facilitando a assimilação dos procedimentos mais corretos. Estive presente nas aulas de AMA-BEBÉS, realizadas no sábado, onde colaborei na preparação das estações, utilizando os materiais definidos pelo professor responsável. A minha participação nesta sessão centrou-se essencialmente na observação e no apoio prestado fora de água, sempre que necessário, durante a execução dos exercícios.	
Aspetos a melhorar: aumentar o número de feedbacks	

11.ª Semana	
16/12/2025 17/12/2025 18/12/2025 19/12/2025	**16/12/2025** Sessão nº140 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº141 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº142 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº143 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **17/12/2025** Sessão nº144 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº145 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **18/12/2025** Sessão nº146 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº147 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº148 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº149 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **19/12/2025** Sessão nº150 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº151 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº152 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Apreciação Semanal: Na terça-feira, participei na palestra integrada no XI Colóquios de Desporto e Bem-Estar, realizada no auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, intitulada de “Alto Rendimento vs Vida Académica” Nas aulas de Adaptação ao Meio Aquático para Bebés, foi desenvolvida uma atividade que envolveu os alunos e os respetivos encarregados de educação, através da construção de bonecos de neve com o material disponível na piscina. O mesmo aconteceu nas aulas de AMA. Na quarta-feira realizou-se a Festa de Natal do CSPR, no Cineteatro de Castelo Branco, em colaboração com a banda Quinteto ALMA. Devido ao início do período de férias, apenas se realizou uma aula, com um número reduzido de alunos presentes, na qual foi dinamizado um jogo de polo aquático. Nas aulas de NATAÇÃO 1, foram realizados exercícios com e sem o auxílio da prancha, sendo o restante tempo da sessão destinado a atividade livre. Na aula de hidroterapia, foram abordados temas relacionados com os benefícios da prática no meio aquático, bem como os efeitos do envelhecimento e as vantagens da utilização da piscina para os utentes. Por fim, na aula de hidroginástica, tive a oportunidade de orientar a sessão, na qual foram realizados exercícios de baixa e média intensidade, adequados às características do grupo.	Assinatura do Tutor: 

<table>
<tr><td>12.ª
Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>6/1/2026
Sessão nº153 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº154 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº155 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº156 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
7/1/2026
Sessão nº157 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº158 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
8/1/2026
Sessão nº159 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº160 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº161 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº162 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
9/1/2026
Sessão nº163 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº164 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº165 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na terça-feira, participei na palestra integrada no XI Colóquios de Desporto e Bem-Estar, realizada no auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, intitulada de “Doping no Desporto”

Participei nas aulas de AMA E AMA BEBÉS, onde desempenhei funções de apoio, colaborando na organização das atividades e no acompanhamento dos alunos.

Nas aulas de natação, tive a oportunidade de ministrar a aula de Natação 1, o que me permitiu assumir um papel mais autónomo e desenvolver a minha capacidade de liderança. Para além disso, colaborei na aula de Natação 2, apoiando o professor no decorrer da sessão.

De forma geral, esta semana foi importante para consolidar conhecimentos e ganhar maior confiança na intervenção em contexto aquático.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
</table>

Destaco ainda a aula de hidroterapia, onde abordei a temática do medo e das emoções pós-AVC, refletindo sobre a importância do acompanhamento emocional neste tipo de população.	

<table>
<tr><td>13.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>13/1/2026
Sessão nº166 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº167 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº168 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº169 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
14/1/2026
Sessão nº170 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº171 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
15/1/2026Sessão nº172 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº173 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº174 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº175 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
16/1/2026
Sessão nº176 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº177 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº178 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Durante a 13º semana de estágio, as atividades realizadas centraram-se essencialmente em aulas de observação.

Esta fase permitiu-me acompanhar de forma mais atenta a dinâmica das aulas, a organização dos exercícios e as estratégias utilizadas pelos professores em diferentes contextos aquáticos. A observação revelou-se importante para a consolidação de conhecimentos e para a análise crítica da intervenção pedagógica.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>14.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>20/1/2026
Sessão nº179 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº180 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº181 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº182 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
21/1/2026
Sessão nº183 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº184 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
22/1/2026
Sessão nº185 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº186 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº187 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº188 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
23/1/2026
Sessão nº189 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº190 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº191 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 14ª semana de estágio, participei num programa de Atividade Física no Meio Natural, desenvolvido em parceria com a empresa Outback Esportius de Muntanya, realizado nos Alpes, na estação de La Masella. A atividade incidiu na prática de ski, num contexto de desportos de inverno.

Esta experiência permitiu-me contactar com um ambiente diferente do habitual, exigindo adaptação às condições específicas da neve e do meio natural. A prática de ski promoveu o desenvolvimento de capacidades como o equilíbrio, a coordenação e o controlo corporal, bem como a capacidade de adaptação e tomada de decisão em contexto variável.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>15.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>27/1/2026
Sessão nº192 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº193 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº194 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº195 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
28/1/2026
Sessão nº196 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº197 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
29/1/2026
Sessão nº198 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº199 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº200 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº201 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
30/1/2026
Sessão nº202 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº203 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº204 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 15.ª semana de estágio, foi-me dada a oportunidade de planear e dinamizar uma aula, integrando diferentes turmas, nomeadamente AMA, Natação CSPR, Natação 1 e Natação 2. A minha intervenção principal ocorreu com a turma de Natação dos 5 anos, assumindo a responsabilidade pelo planeamento e condução da sessão, enquanto nas restantes turmas desempenhei funções de apoio e observação.

Na aula de hidroterapia, foi abordado o tema da neuroplasticidade, permitindo compreender de que forma o sistema nervoso se adapta e reorganiza em resposta ao movimento e à estimulação motora. Esta temática revelou-se particularmente relevante no contexto da reabilitação e do ensino em meio aquático, reforçando a importância da prática regular e orientada para a promoção de adaptações neuromotoras.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>16.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">3/2/2026
Sessão nº205 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº206 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº207 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº208 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
4/2/2026
Sessão nº209 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº210 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
5/2/2026
Sessão nº211 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº212 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº213 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº214 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
6/2/2026
Sessão nº215 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº216 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº217 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 16ª semana de estágio, a maioria das aulas foi dedicada à observação, permitindo-me continuar a analisar diferentes estratégias de ensino e metodologias utilizadas nas aulas de natação, bem como a dinâmica entre professores e alunos em diferentes níveis de aprendizagem.

Durante esta semana, tive também a oportunidade de elaborar e planear uma aula para a turma de natação 3, o que permitiu desenvolver competências ao nível da organização, estruturação de conteúdos e adaptação dos exercícios ao nível dos praticantes.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>17.ª Semana</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">10/2/2026
Sessão nº218 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº219 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº220 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº221 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
11/2/2026Sessão nº222 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº223 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)12/2/2026
Sessão nº224 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº225 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº226 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº227 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
13/2/2026
Sessão nº228 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº229 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº230 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 17ªsemana de estágio, a maioria das aulas foi novamente centrada na observação, permitindo-me continuar a acompanhar diferentes abordagens pedagógicas e estratégias de ensino no contexto da natação.

A aula da turma Natação CSPR de 1º. Ano foi particularmente relevante, uma vez que contou com a presença dos pais, o que acrescentou uma dinâmica diferente ao ambiente de ensino-aprendizagem, tornado a gestão da turma um aspeto ainda mais importante. As restantes sessões foram igualmente de observação, o que me permitiu aprofundar a minha análise sobre a evolução dos alunos e as metodologias aplicadas pelos professores.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

18.ª Semana	
	17/2/2026 Sessão nº231 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº232 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº233 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS) Sessão nº234 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS) **18/2/2026** Sessão nº235 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº236 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) **19/2/2026** Sessão nº237 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº238 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº239 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº240 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS) **20/2/2026** Sessão nº241 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº242 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº243 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Apreciação Semanal: CATL	Assinatura do Tutor:

<table>
<tr><td>19.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">24/2/2026
Sessão nº244 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº245 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº246 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº247 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
25/2/2026
Sessão nº248 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº249 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
26/2/2026
Sessão nº250 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº251 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº252 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº253 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
27/2/2026
Sessão nº254 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº255 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº256 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 18.ª semana de estágio, as aulas decorreram maioritariamente em regime de observação e apoio aos professores, permitindo-me continuar a acompanhar o processo de ensino-aprendizagem nas diferentes turmas e a apoiar na gestão e organização das sessões sempre que necessário.

Na aula de hidroterapia, foi abordado o tema da ansiedade, refletindo-se sobre o seu impacto no bem-estar físico e psicológico, bem como a importância da atividade física em meio aquático na promoção da regulação emocional e do relaxamento. Esta temática revelou-se pertinente no contexto da intervenção em Desporto e Atividade Física, reforçando a ligação entre o corpo e a mente.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>19.ª Semana</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">3/3/2026
Sessão nº257 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº258 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº259 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº258 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
4/3/2026
Sessão nº259 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº260 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
5/3/2026
Sessão nº261 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº262 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº263 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº263 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
6/3/2026
Sessão nº264 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº265 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº266 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 19.ª semana de estágio, as atividades realizadas foram essencialmente de observação, permitindo-me continuar a acompanhar o desenvolvimento das diferentes turmas e as estratégias pedagógicas aplicadas pelos professores em contexto de natação e atividade aquáticas na

Nesta semana decorreu também o evento “Mega Hidro”, o qual permitiu observar uma dinâmica diferente das aulas habituais, marcada por maior participação coletiva e um ambiente mais recreativo e motivacional.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>20.ª Semana</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">10/3/2026
Sessão nº267 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº268 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº269 na Piscina do CSPR- AMA- Bebés (45 MINUTOS)
Sessão nº270 na Piscina do CSPR- AMA (45 MINUTOS)
11/3/2026
Sessão nº271 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº272 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
12/3/2026
Sessão nº273 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº274 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº275 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº276 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 3 (45 MINUTOS)
13/3/2026
Sessão nº277 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº278 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº279 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 20.ª semana de estágio, tive a oportunidade de ministrar uma aula à turma de natação 5 anos, assumindo a responsabilidade pelo planeamento e condução da sessão, adaptando os exercícios às características e necessidades específicas da faixa etária. Esta experiência permitiu-me desenvolver competências ao nível da gestão da aula, comunicação e adequação das tarefas ao nível de aprendizagem dos alunos.

As restantes aulas foram dedicadas à observação, oque me permitiu continuar a analisar diferentes estratégias pedagógicas e dinâmicas de ensino em contexto aquático, bem como consolidar a minha capacidade de reflexão sobre a prática.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

21.ª Semana	
	17/3/2026 Sessão nº280 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº281 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº282 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS) Sessão nº283 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS) **18/3/2026** Sessão nº284 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº284 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº 286 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS) **19/4/2026** Sessão nº287 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº288 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS) Sessão nº289 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS) Sessão nº290 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS) Sessão nº291 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS) **20/2/2026** Sessão nº292 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS) Sessão nº293 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS) Sessão nº294 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Na 21.ªsemana de estágio, houve uma alteração no meu horário devido a uma unidade curricular de opção, o que implicou uma reorganização da minha presença nas aulas. Assim, passei a frequentar as aulas de natação para adultos à terça e à quinta-feira, ficando responsável pela condução dos alongamentos no final da sessão. Passei também a acompanhar as aulas de natação de nível 1 às quartas-feiras. Esta reorganização permitiu-me contactar com diferentes públicos e dinâmicas de ensino, contribuindo para o desenvolvimento das minhas competências de intervenção, adaptação e responsabilidade em contexto aquático.	

<table>
<tr><td>22.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">24/3/2026
Sessão nº295 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº296 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº297 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº298 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
25/3/2026
Sessão nº299 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº300 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 301 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
26/3/2026
Sessão nº302 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº303 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº304 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº305 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº306 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
27/3/2026
Sessão nº307 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº308 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº309 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 22.ª semana de estágio, as aulas decorreram maioritariamente em regime de observação nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as metodologias de ensino, a evolução dos alunos e as dinâmicas específicas de cada nível.

Nas aulas de natação adultos, mantive a responsabilidade pela condução dos alongamentos no final da sessão, contribuindo para o momento de retorno à calma e para a promoção do relaxamento muscular após o esforço físico.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>23.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">31/3/2026
Sessão nº310 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº311 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº312 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº313 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
1/4/2026
Sessão nº314 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº315 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 316 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
2/4/2026
Sessão nº317 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº318 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº319 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº320 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº321 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
3/4/2026
Sessão nº322 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº323 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº324 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 23.ª semana de estágio, as aulas decorreram essencialmente em regime de observação e apoio aos professores nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as dinâmicas de ensino e a evolução dos alunos em contexto aquático.

Nesta semana, tive também a oportunidade de ministrar uma aula de Natação CSPR (5ANOS), assumindo a responsabilidade pelo planeamento e condução da sessão, adaptando as tarefas às características e necessidade especificas da faixa etária.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>24.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">7/04//2026
Sessão nº325 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº326 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº327 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº328 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
8/4/2026
Sessão nº329 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº330 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 331 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
9/4/2026
Sessão nº332na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº333 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº334 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº335 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº336 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
10/4/2026
Sessão nº337 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº338 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº339 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 24.ª semana de estágio, tive a oportunidade de lecionar as aulas às turmas de natação dos 5 anos e natação 3.º ano, assumindo a responsabilidade pelo planeamento e condução das sessões, com a necessária adaptação dos exercícios às características e níveis de aprendizagem dos alunos.

Nas aulas de natação adultos, mantive igualmente a responsabilidade pela realização dos alongamentos no final da sessão, contribuindo para o retorno à calma e para a recuperação após o esforço físico.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>25.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td>14 a 18 de abril</td><td>14/04//2026
Sessão nº340 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº341 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº342 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº343 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
15/4/2026
Sessão nº344 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº345 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 346 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
16/4/2026
Sessão nº347 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº348 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº349 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº350 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº351 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
17/4/2026
Sessão nº352 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº353 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº354 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 25.ª semana de estágio, as atividades foram maioritariamente de observação e apoio aos professores nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as dinâmicas de ensino e a evolução dos alunos em contexto aquático.

Mantive também a responsabilidade pela realização dos alongamentos no final das aulas de natação para adultos, contribuindo para o retorno à calma e recuperação dos praticantes.

No sábado, acompanhei o clube de natação no encontro de escolas em Proença-a-Nova, experiência que me permitiu contactar com um contexto competitivo/formativo diferente, observando a participação dos alunos e a organização do evento.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>26.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>21/04//2026
Sessão nº355 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº356 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº357 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº358 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
22/4/2026
Sessão nº359 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº360 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 361 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
23/4/2026
Sessão nº362 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº363 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº364 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº365 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº366 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
24/4/2026
Sessão nº367 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº368 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº369 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na 26.ª semana de estágio, as atividades foram maioritariamente de observação e apoio aos professores nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as dinâmicas de ensino e a evolução dos alunos em contexto aquático.

Nesta semana, tive também a oportunidade de ministrar uma aula de hidroginástica sénior, assumindo a responsabilidade pela condução da sessão.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>27.ª Semana</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">28/04//2026
Sessão nº370 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº371 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº372 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº373 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
29/4/2026
Sessão nº374 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº375 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 376 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
30/4/2026
Sessão nº377 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº378 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº379 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº380 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº381 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal: Na 27.ª semana de estágio, as atividades foram maioritariamente de observação e apoio aos professores nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as dinâmicas de ensino e a evolução dos alunos em contexto aquático.

Durante esta semana, tive também a oportunidade de ministrar as aulas da turma do 3.º ano, assumindo a condução das sessões e adaptando os conteúdos ao nível dos alunos.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>29.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>12/05//2026
Sessão nº382 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº383 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº385 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº386 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
13/5/2026
Sessão nº387 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº388 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 389 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
14/5/2026
Sessão nº390 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº391 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº392 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº393 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº394 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
15/5/2026
Sessão nº395 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº396 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº397 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na 29.ª semana de estágio, estive presente apenas na terça e quarta-feira, tendo as aulas decorrido com a participação dos pais, o que proporcionou um contexto diferente do habitual e exigiu uma maior atenção à dinâmica entre alunos, professores e encarregados de educação.

Na quinta e sexta-feira, participei no 1º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre, subordinado ao tema “Tendências Evolutivas do Treino Desportivo”, realizado em Elvas. Esta experiência revelou-se bastante enriquecedora, permitindo-me contactar com novas perspetivas, conhecimentos científicos atualizados e diferentes abordagens na área do treino desportivo.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>30.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>19/05//2026
Sessão nº398 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº399 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº400 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº401 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
20/5/2026
Sessão nº402 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº403 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 404 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
21/5/2026
Sessão nº405 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº406 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº407 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº408 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº409 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
22/5/2026
Sessão nº410 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº411 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº412 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na 30.ª semana de estágio, estive presente no programa “Samarian Heritage Through the Lens of Outdoor Sport Studies”, realizado no âmbito de uma mobilidade Blended Intensive Programme (BIP) do programa Erasmus +, na cidade de Amiens.

Esta experiência permitiu-me contactar com diferentes perspetivas internacionais sobre o desporto em meio natural, bem como aprofundar conhecimentos relacionados com a valorização do património através da atividade física. Para além disso, contribuiu para o desenvolvimento de competências ao nível da adaptação, comunicação e interação em contexto multicultural.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>31.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>26/05//2026
Sessão nº413 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº414 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº415 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº416 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
27/5/2026
Sessão nº417 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº418 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 419 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
28/5/2026
Sessão nº420 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº421 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº422 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº423 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº424na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
29/5/2026
Sessão nº425 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº426 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº427 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na 31.ªsemana de estágio, as atividades foram maioritariamente de observação e apoio aos professores nas diferentes turmas, permitindo-me continuar a acompanhar as dinâmicas de ensino e a evolução dos alunos em contexto aquático.

Nesta semana. Tive também a oportunidade de ministrar a aula da turma de Natação dos alunos de 5 anos, assumindo a responsabilidade pela condução da sessão e pela adaptação das tarefas às características da faixa etária. Paralelamente, participei na organização do Encontro de Escolas, realizado no dia 30 de maio, na piscina do Centro Social dos Padres Redentoristas, colaborando na preparação e dinamização do evento.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>32.ª Semana</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>2/06/2026
Sessão nº428 na Piscina do CSPR- 5B NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº429 na Piscina do CSPR- 5ª NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº430 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
Sessão nº431 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
3/62026
Sessão nº432 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº433 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº 434 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
4/6/2026
Sessão nº435 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº436 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO CSPR (45 MINUTOS)
Sessão nº437 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 1 (45 MINUTOS)
Sessão nº438 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO 2 (45 MINUTOS)
Sessão nº439 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)
5/6/2026
Sessão nº440 na Piscina do CSPR- HIDROTERAPIA (45 MINUTOS)
Sessão nº441 na Piscina do CSPR- HIDROGINÁSTICA SÉNIOR (45 MINUTOS)
Sessão nº442 na Piscina do CSPR- NATAÇÃO ADULTOS (45 MINUTOS)</td></tr>
<tr><td>Apreciação Semanal: Na 32.ª semana de estágio, ministrei a aula da turma de Natação 1.º ano, assumindo a responsabilidade pelo planeamento e condução da sessão, com adaptação dos exercícios ao nível de aprendizagem dos alunos. As restantes aulas decorreram em regime de observação, permitindo-me continuar a acompanhar as metodologias de ensino e a evolução dos praticantes.

Mantive também a responsabilidade pela realização dos alongamentos no final das aulas de Natação para Adultos, contribuindo para o retorno à calma e recuperação após o esforço físico.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td>Aspetos a melhorar:</td><td></td></tr>
</table>

Anexo IX- Planos de aula e reflexões da aula

Turma: AMA (Adaptação ao Meio Aquático) **Aula: 7 de outubro de 2025**

Objetivos:	**Material:**
Propulsão, imersão, deslocamentos, s altos, orientação espacial, reação, flutuação, ritmo coordenado	1 bola média, bolachas com números, esparguetes

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo de pescador 2-Batimento de pernas sentados e de seguida com a barriga na parede		10´	10´
Parte fundamental 3- São espalhadas várias argolas pela piscina, os alunos têm de apanhar uma argola de cada vez e meter no bastão apoiado com um octógono flutuante.		30´	40´
Parte final Na fase final da aula, os alunos adotaram a posição de decúbito ventral sobre os colchões flutuantes posicionados na piscina, executando batimentos de pernas alternados enquanto eram deslocados pelo professor até à extremidade oposta da mesma. .	 	15´	45´

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 1	Data:7 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física: Nesta aula o tratamento educativo centrou-se na criação de um ambiente seguro, acessível e orientado para a aprendizagem. A sessão permitiu observar como os alunos se envolvem nas tarefas, compreendem instruções e aplicam movimentos básicos, valorizando sempre a progressão individual. A abordagem pedagógica privilegiou a demonstração, a correção positiva e a adaptação dos exercícios, promovendo confiança, autonomia e uma relação saudável com a prática física.

Aspetos positivos: Envolvimento dos participantes, ambiente de aprendizagem, boa organização do espaço

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Esta observação inicial foi útil para compreender a organização das sessões e identificar aspetos importantes para futuras intervenções.

Turma: Natação CSPR

Aula: 8 de outubro de 2025

Objetivos: flutuação, deslocamentos, diferenciação cinestésica, orientação espacial	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas sentados e de seguida com a barriga na parede 2- O aluno executa um impulso contra a parece posicionando um braço junto ao corpo e o outro estendido à frente no prolongamento do tronco, acompanhado de batimento de pernas (“super-homem”). 3- O aluno executa um impulso contra a parede da piscina seguindo de deslize ventral prolongado em posição aerodinâmica, com corpo totalmente estendido, cabeça alinhada entre os braços (uma mão sobre a outra), tronco horizontal à superfície e membros inferiores juntos em flexão plantar. .	  	10´ 30´ 15´	10´ 40´ 45´

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 2	Data: 8 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A dinâmica da aula foi estável e produtiva.

Turma: Natação CSPR **Aula: Quinta-feira, 9 de outubro**

Objetivos: Desenvolvimento das técnicas de deslocamento, aumento da confiança para a tomada de decisão e melhoria	**Material:**

Desenvolvimento		**Organização**	**Duração**	
			Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo do Pescador			10´	10´
Parte fundamental 2- Deslize 3- Batimento de pernas com prancha: segura-se a prancha à frente do corpo com as mãos em posição ventral, executando batimento contínuo de pernas. 4- Exercicios de crol e costas com o auilio da prancha		 	30´	40´ 45´

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 3	Data: 9 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão reforçou a autonomia e a precisão dos movimentos, incentivando a compreensão dos objetivos de cada exercício e a progressão motora.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.

Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Boa resposta às correções e às atividades mais específicas.

Turma: Natação Nível 1 **Aula: quinta-feira, 9 de outubro**

Objetivos: propulsão, equilíbrio dorsal, flutuação, controlo da respiração	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Exercícios de séries alternadas de *crawl* e costas			
Crawl: Executar a técnica de crawl completa com controlo respiratório (ciclo respiratório de acordo com o nível.		10´	10´
Costas: Costas: estilo de natação de decúbito dorsal, caracterizado por ação alternada e contínua dos membros superiores com fase aérea e subaquática, sincronizada com um batimento e pernas alternado. É o único estilo realizado de costas para a superfície, permitindo uma respiração livre e constante.		30´	40´
.		15´	45´

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 4	Data: 9 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

Ambiente seguro e motivador.
Boa aceitação das atividades lúdicas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Reforçar a atenção individual durante as tarefas.

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas.

Turma: Natação Nível 3 **Aula: quinta-feira, 9 de outubro**

Objetivos: propulsão, equilíbrio dorsal, flutuação, controlo da respiração	**Material:**

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Séries de crawl e costas: Exercícios de séries alternadas de crawl e costas		10´	10´
Crawl: Executar a técnica de crawl completa com controlo respiratório (ciclo respiratório de acordo com o nível.			
Costas: Costas: estilo de natação de decúbito dorsal, caracterizado por ação alternada e contínua dos membros superiores com fase aérea e subaquática, sincronizada com um batimento e pernas alternado. É o único estilo realizado de costas para a superfície, permitindo uma respiração livre e constante.		30´	40´
		15´	45´

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 5	Data: 9 de outubro 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Os praticantes mostraram boa autonomia nas séries propostas.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais específicos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 14 de outubrode 202**

Objetivos: propulsão, respiração	**Material:** medalhas numeradas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas e "esconder" a cabeça debaixo de água: Os alunos executam batimento alternado de pernas em posição ventral, com tronco horizontal à superfície, braços estendidos à frente e cabeça submersa de forma voluntária e controlada.		10´	10´
Parte fundamental 2-4- Exercício com as "medalhas" numeradas de 1 a 5 espalhadas pelo chão da piscina, apanhar e colocar numa caixa.		30´	40´
3- Nado com braçada e pernada, tocar na fita: Os alunos executam braçada coordenada com pernada em nado de crawl, partindo de uma borda, nadando até uma fita flutuante intermediária posicionada a meio do percurso, onde devem tocar com a mão antes de inverter o sentido e completar o percurso novamente até à parede.		15´	45´
Parte final 5 minutos de brincadeira livre.			

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 6	Data: 14 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo centrou-se na exploração do meio aquático através de atividades lúdicas, promovendo segurança, autonomia inicial e experiências positivas de movimento.

Aspetos positivos

Ambiente lúdico e seguro

Aspetos a melhorar nesta sessão

Aumentar o número de feedbacks

Observações / Comentários

As crianças participaram com entusiasmo e responderam bem às instruções

Turma: AMA- Bebés **Aula: 14 de outubro de 2025**

Objetivos:	**Material: bolas, esparguetes, pranchas, colchões, arcos, arcos, bolas e medalhas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Foram realizados exercícios por estações .	 1 - bolas 2 - esparguetes 3 - pranchas 4 - colchão 5 - arcos com medalhas 6 - medalhas numuradas		45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 7	Data: 14 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão valorizou a segurança, o vínculo afetivo e a adaptação sensorial ao meio aquático, promovendo experiências positivas entre ama e bebé. Observou-se boa reação aos estímulos aquáticos.

Aspetos positivos

Reações positivas aos exercícios sensoriais.
Ambiente afetivo e tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A sessão decorreu num ambiente calmo e acolhedor.

Turma: AMA (Adaptação ao Meio Aquático) **Aula: 14 de outubro de 2025**

Objetivos: controlo corporal, equilíbrio, propulsão, coordenação motora.	**Material:** colchão, pranchas, bola

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do Pescador: 2- Entrada na água a partir de um colchão, seguida de um deslize em posição hidrodinâmica, com os braços esticados e a propulsão imediata de um batimento alternado de pernas. 3- Entrada na água a partir de um colchão, segurando a prancha com os braços em extensão total, seguida de um deslize hidrodinâmico pela ativação imediata do batimento alternado de pernas. 4- Entrada na água a partir de um colchão, seguida de uma rotação longitudinal do corpo para decúbito dorsal (posição de costas), culminando no alinhamento do tronco com a prancha posicionada atrás da cabeça e braços em extensão, mantendo a propulsão através de batimentos alternados de pernas. 5- O aluno realiza um mergulho seguido de uma passagem por um arco, mantendo a posição hidrodinâmica (braços em extensão total e alinhados) e iniciando imediatamente o batimento alternado de pernas.	  	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 8	Data: 14 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão focou-se no desenvolvimento das competências essenciais da adaptação aquática, garantindo um ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

Boa adaptação ao meio aquático.
Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

As crianças demonstraram maior conforto no contacto com a água e boa aceitação das atividades.

Turma: Natação CSPR (1ºano)

Aula: 15 de outubro de 2025

Objetivos: Adaptação ao Meio aquático, Deslocamentos e Equilíbrio	**Material: Bola e pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo do Pescador Parte fundamental 2- Aquecimento, batimento de pernas 3- Braçada com prancha- Segura-se a prancha à frente com as duas mãos, executando braçadas alternadas de crawl. 4- Braçada com prancha de costas: Segura-se a prancha com uma das mãos enquanto a outra está a realizar o movimento da braçada, em decúbito dorsal com os braços esticados e o tronco alinhado. 5- Golfinhos	   	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 9	Data: 15 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

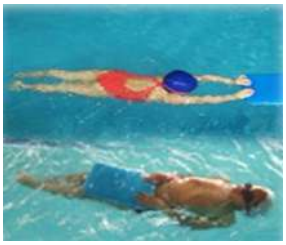
Aspetos a melhorar nesta sessão
Incentivar maior concentração nas tarefas.

Observações / Comentários

A dinâmica da aula foi estável.

Turma: Natação CSPR (3ºano)	Aula: 15 de outubro de 2025

Objetivos: Deslocamentos e Equilíbrio, Respiração	Material: Bola, Pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte fundamental 2- Aquecimento, batimento de pernas 3- Braçada com prancha- Segura-se a prancha à frente com as duas mãos, executando braçadas alternadas de crawl. 4- Braçada com prancha de costas: Segura-se a prancha com uma das mãos enquanto a outra está a realizar o movimento da braçada, em decúbito dorsal com os braços esticados e o tronco alinhado. 5- Golfinhos 6- Crawl	    	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 10	Data: 15 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa centrou-se na consolidação dos estilos, reforçando a fluidez, a coordenação e a autonomia na aprendizagem.

Aspetos positivos

A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de grupo.
Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (2ºANO)	Aula: 16 de outubro de 2025

Objetivos: Deslocamentos, Equilíbrio, Respiração	Material: Bola e prancha

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do Pescador Parte fundamental 2- Braçada com prancha: segura-se a prancha à frente com as duas mãos, executando braçadas alternadas de crawl. 3- Batimento de pernas com prancha: Segura-se a prancha à frente do corpo com as mãos em posição ventral, executando batimento contínuo de pernas. 4- Golfinhos	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 11	Data: 16 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos
A comunicação foi clara e contribuiu para o bom andamento da sessão.

A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas

Turma: Natação 1 **Aula: 16 de outubro de 2025**

Objetivos: deslocamentos, equilíbrio e respiração	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- 5 minutos livres Parte fundamental 2- Braçada com prancha: segura-se a prancha à frente com as duas mãos, executando braçadas alternadas de crawl. 3- Braçada com prancha de costas: segura-se a prancha com uma das mãos enquanto a outra está a realizar o movimento da braçada, em decúbito dorsal com os braços esticados e o tronco alinhado. 4- Exercícios de braçada e pernas de crawl 5- Exercícios de costas 6- Iniciação à pernada de bruços	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 12	Data: 16 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças.

Aspetos positivos

Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.

A aula decorreu num clima tranquilo, favorecendo a aprendizagem

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas

Turma: Natação 2 **Aula: 16 de outubro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1-8x deslize O aluno executa um impulso contra a parede da piscina seguido de deslize ventral prolongado em posição aerodinâmica, com corpo totalmente estendido, cabeça alinhada entre os braços. (uma mão sobre a outra), tronco horizontal à superfície e membros inferiores juntos em flexão plantar. Parte fundamental 2- Ir: pernas de crawl, vir braçada de crawl Pernas de crawl com os braços estendidos à frente, batimento de pernas contínuo Braçada de crawl com pernada, braçada alternada e respiração lateral 3- 6x deslize	 	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 13	Data: 16 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

O grupo mostrou boa atenção às instruções

Aspetos positivos

Observou-se boa relação entre os alunos e boa resposta às orientações.
Houve boa gestão do tempo e das atividades propostas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa capacidade de seguir instruções e aplicar correções

Turma: Natação Adultos	Aula: 16 de outubro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	Material: medalha

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Exercício em séries de acordo com a medalha De acordo com a número que calhasse na medalha realiza-se um estilo diferente 1- Crawl, 2-costas, 3-bruços, 4- mariposa	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 14	Data: 16 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.
Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa motivação e disponibilidade para aprender.

Turma: Natação 5 anos **Aula: 21 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação ao meio aquático, equilíbrio vertical e horizontal	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial (ministrada por mim) 1- Aquecimento, batimento de pernas: Os praticantes executam batimentos de pernas alternados em posição ventral, apoiando as mãos na parede da piscina para manter a posição horizontal à superfície e otimizar a propulsão. 2- Aquecimento, batimento de pernas e "esconder" a cabeça debaixo de água: Os alunos executam batimento alternado de pernas em posição ventral, com tronco horizontal à superfície, braços estendidos à frente e cabeça submersa de forma voluntária e controlada. Parte fundamental 3- Foram espalhadas várias medalhas numeradas de 1 a 5 pelo chão da piscina. Conforme o professor dizia um número os alunos tinham de procurar todos os números e metiam num arco. (Este arco era identificado de acordo com o local onde o professor estava sentado).	    	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 15	Data:21 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

A comunicação foi clara e contribuiu para o bom andamento da sessão.
A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo.

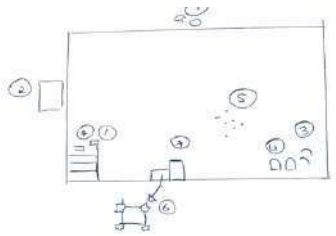
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: AMA- Bebés	**Aula: 21 de outubro de 2026**

Objetivos: Adaptação ao Meio Aquático	**Material: pranchas com formas, colchão, bolas pequenas, pranchas e esparguetes, brinquedos, octógonos flutuantes, bastões, steps**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Foram realizados exercícios por estações.	 1 - pranchas com formas 2 - colchões 3 - espaguetes 4 - pranchas 5 - brinquedos de borracha 6 - octógonos flutuantes com bastões (para os bebés passarem por baixo) 7 - steps	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 16	Data:21 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa privilegiou a familiarização com a água, reforçando a confiança, o toque seguro e a progressão individual, garantindo um ambiente calmo e adequado ao desenvolvimento do bebé.

Aspetos positivos

A comunicação foi clara e contribuiu para o bom andamento da sessão.
A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A sessão decorreu num ambiente calmo e seguro, permitindo aos bebés explorar o meio aquático de forma tranquila e progressiva.

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 21 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos e equilíbrio	**Material: Prancha**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo da apanhada com uma prancha em forma de fantasma Parte fundamental 2- Exercícios realizados com e sem o auxílio da prancha Batimento de pernas Exercícios de costas com a prancha apoiada atrás da cabeça e posteriormente nas coxas (2x) 3- Utilização dos colchões, batimento de pernas de barriga para baixo e barriga para cima. Parte final 4- Brincadeira com os colchões	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 17	Data: 21 de outubro de 2025
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão decorreu de forma tranquila e segura, permitindo às crianças explorar o meio aquático com confiança. O grupo mostrou boa participação e evolução na adaptação à água.

Aspetos positivos

Houve boa gestão do tempo e das atividades propostas.
A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma tranquila e segura, permitindo às crianças explorar o meio aquático com confiança. O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (1ºano) **Aula: 22 de outubro 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos e respiração	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial (ministrada por mim) 1- Batimento de pernas sentados e de seguida com a barriga na parede 2- Exercícios com os copos para se molharem uns aos outros. Parte fundamental 3- Exercícios de respiração com os ovnis. 4- Exercício com as “medalhas” numeradas de 1 a 5 espalhadas pelo chão da piscina, apanhar e colocar numa caixa.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 18	**Data: 22 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se na consolidação das habilidades fundamentais, promovendo coordenação, autonomia e hábitos de prática saudável.

Aspetos positivos

A comunicação foi clara e contribuiu para o bom andamento da sessão.

A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A dinâmica da aula foi estável e produtiva.

Turma: Natação CSPR (3º ano)	Aula: 22 de outubro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- 5 minutos livres para brincarem			
Parte fundamental 2- Exercícios de braçada 3- Exercícios de costas e crawl com prancha 4- Exercícios de batimentos de pernas apenas com 1 braço (Super-Homem)	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 19	**Data: 22 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão valorizou a execução técnica mais refinada, incentivando a responsabilidade individual e a continuidade da prática.

Aspetos positivos

O grupo manteve uma atitude cooperativa e respeitosa.
A participação foi equilibrada e consistente.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Boa gestão do esforço ao longo da sessão.

Turma: Natação CSPR (2ºano)	Aula: 23 de outubro de 2025

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- 5 minutos de aquecimento livres Parte fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem prancha Parte final 4- 5 minutos de atividades livres	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 19	**Data: 23 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.
A aula decorreu num clima tranquilo, favorecendo a aprendizagem.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação 1	Aula: 23 de outubro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica, respiração	Material: arcos, pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- São espalhados vários arcos pela piscina e os alunos vão trazendo para a parede 1 de cada vez, ganha quem trouxer a maior quantidade de arcos. Parte fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas 4- Exercícios de sequência de crawl começando no bloco e realizando um mergulho.	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 20	**Data: 23 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas.

Turma: Natação 2	Aula: 23 de outubro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica de costas	Material:colchões e pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
1- 8X Deslize de costas 2- Exercícios de costas com auxílio da prancha 3- Montagem de 2 colchões para melhorar o batimento de pernas 4- Exercícios de costas completo	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 21	**Data: 23 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.
Houve boa gestão do tempo e das atividades propostas.

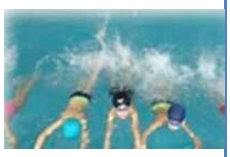
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa capacidade de seguir instruções e aplicar correçõe

Turma: Natação CSPR (4 ANOS) **Aula: 27 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação ao meio aquático	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimentos de pernas com a barriga na parede Parte fundamental 2- "Ir de encontro com o professor e dar "+5" de maneira que se adaptem a mover-se de água. 3- "Donuts" espalhados pela piscina e por cores os alunos têm de metê-los dentro de arco correspondido.	 	15' 30"	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 22	**Data: 27 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Promover maior autonomia na realização das tarefas.

Observações / Comentários

As crianças participaram com entusiasmo e responderam bem às instruções.

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 28 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação ao meio aquático, equilíbrio vertical e horizontal	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial Batimento de pernas com a barriga na parede Braços esticados, mãos na parede, batimento de pernas com respiração Batimento de pernas e braçada, tocar no fio que divide a piscina e voltar (2x) Parte fundamental Bolas espalhadas pela piscina, apanhar uma de cada vez e meter num dos arcos. As bolas que se encontram nos arcos utilizados no exercício anterior, meter na caixa que se encontra no meio da piscina. Várias medalhas espalhadas pelo chão da piscina, numeradas de 1 a 5. À medida que o professor diz um número os alunos têm de procurar e meter no arco. (só podem apanhar um número de cada vez)	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 23	**Data: 28 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

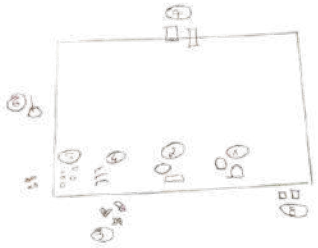
Incentivar maior responsabilidade individual durante a sessão.

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: AMA- Bebes **Aula: 28 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação ao meio aquático	**Material: pranchas, colchões, formas, esparguetes, arcos pequenos, octógonos com bastão, arcos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Foram realizados exercícios por estações.	 1 - pranchas 2 - colchões 3 - formas 4 - espaguetes 5 - arcos 6 - octogono flutuante com bastão 7 - colchão 8 - copos	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 24	**Data: 28 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou a construção de uma relação positiva com a água, promovendo experiências sensoriais ricas e adequadas ao ritmo de cada bebé, num ambiente seguro e acolhedor.

Aspetos positivos

Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Os bebés mostraram curiosidade e interesse durante as atividades, revelando progressos na adaptação ao ambiente aquático.

Turma: AMA **Aula: 28 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação, equilíbrio e respiração	**Material: prancha, copos e um balde**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1-Atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- Dar a cada uma das crianças um copo e uma prancha com o objetivo de ir até cada um dos lados da piscina com o copo cheio de água (tentar não entornar) a realizar os diferentes estilos (costas e crawl) quando chegam à parede deitam a água que têm dentro do copo para dentro de um balde que se encontra no interior da piscina. Regressam a bater as pernas com o auxílio da prancha e realizam de novo o exercício.	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 25	**Data: 28 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão decorreu de forma tranquila e segura, permitindo às crianças explorar o meio aquático com confiança. O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Aspetos positivos

Participação ativa e motivada.
Ambiente seguro e positivo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Reforçar a atenção coletiva durante explicações.

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1ºano) **Aula: 29 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos	**Material: argolas, bastão, e octógono flutuante.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Atividades livres realizadas durante 5 minutos 2- Batimento de pernas na parede de barriga para baixo e sentados Parte Fundamental 3- São espalhadas várias argolas pela piscina, os alunos têm de apanhar uma argola de cada vez e meter no bastão apoiado com um octógono flutuante.	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 25	**Data: 29 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se na consolidação das habilidades fundamentais, promovendo coordenação, autonomia e hábitos de prática saudável.

Aspetos positivos

Correções assimiladas com facilidade.

Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Incentivar maior responsabilidade individual durante a sessão.

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (3ºano)	**Aula: 29 de outubro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos, respiração e aperfeiçoamento da técnica	**Material: argolas, bastão, pranchas e octógono flutuante.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Atividades livres realizadas durante 5 minutos Parte Fundamental 2- São espalhadas várias argolas pela piscina, os alunos têm de apanhar uma argola de cada vez e meter no bastão apoiado com um octógono flutuante. 3- Exercícios de braçada com e sem o auxílio da prancha (crawl e costas)	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 26	**Data: 29 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa centrou-se na consolidação dos estilos, reforçando a fluidez, a coordenação e a autonomia na aprendizagem.

Aspetos positivos

A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de grupo.
A participação foi equilibrada e consistente.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Promover maior autonomia na realização das tarefas.

Observações / Comentários

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 30 de outubro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica e deslocamentos	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Os alunos são divididos em várias filas e realizam exercícios por séries de deslize, crawl completo e costas completo.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 27	**Data: 30 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Reforçar a postura e alinhamento.

Observações / Comentários

Boa resposta às correções e às atividades mais específicas

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 30 de outubro de 2025**

Objetivos: Adaptação, respiração	**Material:pranchas e argolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
(Aula ministrada por mim e pelo meu colega André) Parte inicial Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental Exercícios de crawl e costas com e sem o auxílio da prancha Jogos por equipas- são espalhados ao longo da piscina várias argolas e cada um tem de apanhar uma de cada vez. A equipa que conseguir apanhar mais argolas ganha.	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 28	**Data: 30 de outubro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a familiarização com a água, reforçando a participação ativa e a progressão individual.

Aspetos positivos

Boa adaptação ao meio aquático.
Participação ativa e motivada.
Ambiente seguro e positivo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Incentivar maior concentração durante explicações e transições.

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5anos) **Aula: 4 de novembro de 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos, respiração, equilíbrio	**Material:arcos, octógonos flutuantes, bastões**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas, braços esticados 2- Inspirar fora de água, expirar dentro de água e fazer bolhas 3- Uso dos ovnis para realizar mais exercícios de respiração			
Parte Fundamental 4- Exercícios de mergulhar para dentro dos arcos um de cada vez e ir até ao próximo arco a bater as pernas e a fazer braçada. 5- Foram colocados em várias partes da piscina octógonos flutuantes com bastões, argolas espalhadas pela piscina com o objetivo de apanharem e colocarem nos bastões.	 	15’	45 min
Parte final 6- Atividades livres durante 5 minutos		30’’	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 29	**Data: 4 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

Ambiente lúdico e seguro

Aspetos a melhorar nesta sessão

Incentivar maior autonomia nas deslocações simples.

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 4 de novembro de 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos	**Material: bolas pequenas, medalhas numeradas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- Exercícios com o auxílio da prancha 3- Iniciação para a braçada de crawl e de costas. Jogo 1 Foram espalhadas bolas pequenas pela piscina e 2 grupos, um com 2 alunos e outro com 3 crianças com o objetivo de apanharem as bolas das respetivas cores dadas pelo professor e meterem numa caixa. Jogo 2 Com os arcos espalhados pela piscina os alunos têm de andar a “passear” pela piscina e posteriormente quando é digo um número pelo professor os alunos têm de ir à procura do número e meter no arco indicado.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 30	**Data: 4 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo privilegiou a exploração, a confiança e a aprendizagem gradual, respeitando o ritmo de cada criança
Aspetos positivos As crianças mostraram confiança nas atividades de flutuação.
Aspetos a melhorar nesta sessão Trabalhar maior coordenação entre respiração e movimento.
Observações / Comentários O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (1ºano)	Aula: 5 de novembro de 2025

Objetivos: Adaptação, deslocamentos, equilíbrio	Material: bola, argolas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas, braços esticados na parede 3- Golfinhos			
Parte Fundamental 4- São espalhadas pela piscina as argolas e cada aluno tem de apanhar uma de cada vez e meter na parede. (2x)		15’	
Parte final 5- Atividades livres durante 5 minutos			45 min
		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 31	**Data: 5 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se na consolidação das habilidades fundamentais, promovendo coordenação, autonomia e hábitos de prática saudável

Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão
Incentivar maior concentração durante explicações e transições.

Observações / Comentários
Houve evolução na coordenação dos movimentos básicos.

Turma: Natação CSPR (3ºano)	Aula: 5 de novembro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	Material: bola

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador (5 minutos) Parte Fundamental 2- Os alunos são divididos em filas com 4 alunos cada uma. São realizados vários exercícios de: deslize, batimento de pernas com os braços esticados, golfinhos, mergulho no bloco e para quem não consegue realiza na parede.	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 32	**Data: 5 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa centrou-se na consolidação dos estilos, reforçando a fluidez, a coordenação e a autonomia na aprendizagem.

Aspetos positivos
Correções assimiladas rapidamente.

Aspetos a melhorar nesta sessão
Trabalhar maior fluidez nos movimentos.

Observações / Comentários
O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 6 de novembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: bola, medalhas numeradas, pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador			
Parte Fundamental (Ministrada por mim) 2- Jogo com as medalhas. Medalhas espalhadas pela piscina, e os alunos divididos em 3 equipas têm de apanhar 1 medalha de cada vez e colocar na parede. - 1 ronda: ganha a equipa que tiver mais medalhas - 2 ronda: ganha a equipa que tiver uma maior soma 3- São realizados exercícios de crawl com auxílio da prancha 4- Exercícios de deslize	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 33	**Data: 6 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.
Boa execução dos exercícios propostos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (5 anos)	Aula: 17 de novembro de 2025

Objetivos: Adaptação, respiração	Material: pranchas, esparguetes

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimentos de pernas na parede			
Parte Fundamental 2- Iniciação à pernada de crawl, com o auxílio da prancha. 3- Exercícios de braçada com auxílio da prancha. 4- Corrida de “cavalos” com os esparguetes.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 34	**Data: 17 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo centrou-se na exploração do meio aquático através de atividades lúdicas, promovendo segurança, autonomia inicial e experiências positivas de movimento.

Aspetos positivos
Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários
O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 17 de novembro de 2025**

Objetivos: Adaptação, deslocamentos	**Material: medalhas e esparguetes**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas sentados e com a barriga na parede. Parte Fundamental 2- Jogo com as medalhas. Medalhas espalhadas pela piscina, e os alunos têm de apanhar 1 medalha de cada vez e colocar na parede. - 1 ronda: individual - 2 ronda: por equipas 3- Exercícios de pernada de crawl com esparguetes 4- Corrida de “cavalos” com esparguetes.	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 35	**Data: 17 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A intervenção educativa reforçou a importância da técnica inicial, da segurança e da autonomia no meio aquático.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (1ºano) **Aula: 18 de novembro de 2025**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: bola e pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de braçada, pernada com o auxílio da prancha, tanto de crawl como de costas	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 36	**Data: 18 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se na consolidação das habilidades fundamentais, promovendo coordenação, autonomia e hábitos de prática saudável.

Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão
Incentivar maior concentração nas tarefas.

Observações / Comentários
Houve evolução na coordenação dos movimentos básicos.

Turma: Natação CSPR (3ºano) **Aula: 19 de novembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador			
Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios crawl e costas completos	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 37	**Data: 19 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se no aperfeiçoamento dos estilos de nado, promovendo disciplina, autonomia e gestão adequada do esforço

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais complexos.
Correções assimiladas rapidamente.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Melhorar a comunicação em alguns momentos para garantir clareza total.

Observações / Comentários

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.
Houve progresso visível na técnica dos estilos.

Turma: Natação CSPR (2ºano)	**Aula: 20 de novembro 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material:medalhas numeradas, pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo com as medalhas. Medalhas espalhadas pela piscina, e os alunos têm de apanhar 1 medalha de cada vez e colocar na parede. Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios crawl e costas completos	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 38	**Data: 20 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo centrou-se no aperfeiçoamento técnico, promovendo maior responsabilidade na execução e evolução consistente das habilidades motoras.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.
Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação 2	**Aula: 20 de novembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material:medalhas numeradas, prancha**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo com as medalhas. Medalhas espalhadas pela piscina, e os alunos têm de apanhar 1 medalha de cada vez e colocar na parede.		15’	45 min
Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios crawl e costas completos	  	30”	

Estudante Interveniente:	Sessão/Intervenção 39	**Data: 20 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução O grupo apresentou boa gestão do esforço.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.

Boa resposta a exercícios mais específicos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação 3 **Aula: 20 de novembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: palas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Deslize (4x) 2- Golfinhos (4x)			
Parte Fundamental Series 15-10-5-5 15 crawl (palas) 10 costas 5 bruços 5 mariposa Livre	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 40	**Data: 20 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Os praticantes mostraram boa autonomia nas séries propostas

Aspetos positivos

Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Boa gestão do esforço ao longo da sessão.

Turma: Natação CSPR (5 ANOS) **Aula: 25 de novembro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos, respiração	**Material: pranchas, formas, arcos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede, barriga na parede e sentados			
Parte Fundamental 2- Exercícios com o auxílio da prancha (crawl e costas) 3- Jogo das formas. Meter por cores em cada um dos arcos que estão colocados no exterior da piscina. 4- De maneira a colocar o material todo na caixa outra vez, os alunos recolhem uma forma de cada vez e metem na caixa.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 41	**Data: 25 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador

Aspetos positivos

A comunicação foi clara e contribuiu para o bom andamento da sessão.
O grupo manteve uma atitude cooperativa e respeitosa.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas

Turma: AMA- Adaptação do Meio Aquático **Aula: 25 de novembro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos	**Material: bola, pranchas, argola e bastões pequenos.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de pernada de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- São espalhados várias argolas e bastões pequenos pelo chão da piscina, o objetivo é apanhar um de cada vez e colocar as argolas nos bastões que se encontram nos buracos do colchão e os bastões pequenos são colocados também nos buracos do colchão.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 42	**Data: 25 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a familiarização com a água, reforçando a participação ativa e a progressão individual.

Aspetos positivos

Boa adaptação ao meio aquático.
Participação ativa e motivada.
Ambiente seguro e positivo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (1ºano)	Aula: 26 de novembro de 2025

Objetivos: Deslocamentos, respiração	Material: bola, arcos

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de pernada de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- São espalhados alguns arcos pela piscina, uns que flutuam e outros que não flutuam com o intuito de fazer golfinhos.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 43	**Data: 26 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções assimiladas com facilidade.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A dinâmica da aula foi estável e produtiva

Turma: Natação CSPR (3ºANO) **Aula: 26 de novembro de 2025**

Objetivos: deslocamentos, respiração, aperfeiçoamento da técnica	**Material: bolas, arcos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador, apenas na pista do meio Parte Fundamental 2- - Exercícios de pernada de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- - Exercícios de pernada de crawl e costas sem o auxílio da prancha. Exercícios de crawl: 3 braçadas, 1 respiração 4- Exercícios de crawl, com partida no bloco	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 44	**Data: 26 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa centrou-se na consolidação dos estilos, reforçando a fluidez, a coordenação e a autonomia na aprendizagem.

Aspetos positivos

Boa resposta a exercícios mais complexos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Melhorar a consistência da técnica em séries mais longas.

Observações / Comentários

Houve progresso visível na técnica dos estilos

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 27 de novembro de 2025**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:pranchas e uma bola**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha (costas, crawl, braçada de crawl, pernada de crawl, deslize de crawl e deslize de costas. 4- Jogo de polo aquático	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 45	**Data: 27 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.
Aspetos positivos Boa execução dos exercícios propostos.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários Boa resposta às correções e às atividades mais específicas.

Turma: Natação 2 **Aula: 27 de novembro de 2025**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Exercícios de deslize Parte Fundamental 2- Braçada de crawl 3- Costas completo 4- Pernada de bruços 5- Braçada de bruços, e posteriormente completo 6- Mariposa 7- Estilo livre		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 46	**Data: 27 de novembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

O grupo mostrou boa atenção às instruções

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções técnicas bem assimiladas.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa capacidade de seguir instruções e aplicar correções.

Turma: Natação CSPR (5 ANOS)	Aula: 2 de dezembro de 2025

Objetivos: Deslocamentos e respiração	Material:bola, pranchas e arcos

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios com o auxílio da prancha (crawl e costas) 3- São espalhadas pela piscina as argolas e cada aluno tem de apanhar uma de cada vez e meter na parede.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 47	**Data: 2 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

Ambiente lúdico e seguro.
Boa aceitação das tarefas de respiração e flutuação.
Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 2 de dezembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 48	**Data: 2 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão decorreu de forma tranquila e segura, permitindo às crianças explorar o meio aquático com confiança. O grupo mostrou boa participação e evolução na adaptação à água.

Aspetos positivos

Boa adaptação ao meio aquático.
Participação ativa e motivada.
Ambiente seguro e positivo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºano)	Aula: 4 de dezembro de 2025

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Exercícios de golfinhos. Deslize e batimento de pernas Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 49	**Data: 4 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.
Boa execução dos exercícios propostos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 4 de dezembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: argolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
(aula ministrada por mim) Parte inicial 1- Argolas espalhados pelo chão da piscina, apanhar 1 de cada vez e meter na parede (exercício individual) Parte Fundamental 2- Séries de golfinhos e deslizes 3- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 4- Exercícios por estafetas. (crawl e costas) com partida no bloco Parte final 5- Atividades livres durante 5 minutos	     	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 50	**Data: 4 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

Ambiente seguro e motivador.
Boa aceitação das atividades lúdicas.
Progressos visíveis na respiração e flutuação.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Reforçar a atenção individual durante as tarefas

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas.

Turma: Natação 2 **Aula: 4 de dezembro de 2025**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios maioritariamente de bruços (braçada e pernada) 2- Exercícios de costas e crawl (braçada e pernada)	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 51	**Data: 4 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções técnicas bem assimiladas.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5 anos)	**Aula: 9 de dezembro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos, respiração	**Material: esparguete, prancha, medalhas numeradas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede. Parte Fundamental 2- Exercícios com o esparguete (“cavalinho”). 3- Exercícios de crawl com as pranchas que contém um espaço para colocar as mãos em forma de apoio. Parte final 4- Foram espalhadas várias medalhas numeradas pelo chão da piscina e os alunos têm de as apanhar de acordo com o número que for dito pelo professor e colocá-las no exterior da piscina.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 52	**Data: 9 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo centrou-se na exploração do meio aquático através de atividades lúdicas, promovendo segurança, autonomia inicial e experiências positivas de movimento.

Aspetos positivos

Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

As crianças participaram com entusiasmo e responderam bem às instruções

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 9 de dezembro de 2025**

Objetivos: Deslocamentos, respiração	**Material:medalhas numeradas, arcos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- São espalhadas várias medalhas numeradas pelo chão da piscina e os alunos têm de as apanhar, uma de cada vez e colocar no arco que se encontra no exterior da piscina, de acordo com o número. 3- São espalhados arcos que flutuam e que não flutuam pelo fundo da piscina e os alunos têm de passar por eles a fazer golfinhos. 4- Realização de mergulhos partindo do colchão.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 53	**Data: 9 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo centrou-se na adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e experiências positivas de movimento. As atividades foram ajustadas ao nível do grupo, incentivando a autonomia e o desenvolvimento motor básico.

Aspetos positivos

Boa adaptação ao meio aquático.
Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

As crianças demonstraram maior conforto no contacto com a água e boa aceitação das atividades.

Turma: Natação CSPR (1ºano) **Aula: 10 de dezembro de 2025**

Objetivos: deslocamentos e aperfeiçoamento da técnica	**Material: uma moeda, pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo da moeda Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 54	**Data: 10 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a execução correta dos movimentos essenciais, incentivando a participação ativa e a progressão gradual.

Aspetos positivos

A estrutura da sessão revelou-se adequada ao grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A dinâmica da aula foi estável e produtiva.

Turma: Natação CSPR (3º ANO) **Aula: 10 de dezembro de 2025**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Realização de atividades livres durante todo o período da aula		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 55	**Data: 10 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 11 de dezembro de 2025**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 56	**Data: 11 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 11 de dezembro de 2025**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 57	**Data: 11 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 3 **Aula: 11 de dezembro de 2025**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pullbouy**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de exercícios por estafetas, cada pullbouy retirado da caixa representa um estilo Vermelho- crawl Verde- bruços Amarelo- costas Azul- mariposa (8 piscinas de cada estilo)		15’	45 min
Parte final 2- Atividades livres durante 10 minutos		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 58	**Data: 11 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução O grupo apresentou boa gestão do esforço.

Aspetos positivos

Boa gestão do esforço ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 18 de dezembro de 2025**

Objetivos:	**Material: balizas e bolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de um jogo de polo aquático			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 59	**Data: 18 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente confortável e seguro.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 18 de dezembro de 2025**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha Parte final 3- Realização de atividades livres o resto da aula	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 60	**Data: 18 de dezembro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

Ambiente seguro e motivador.
Boa aceitação das atividades lúdicas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas.

Turma: Natação CSPR (1ºANO) **Aula: 7 de janeiro de 2026**

Objetivos: deslocamentos, imersão	**Material: bola e pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo do pescador			
Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de iniciação no fundo da piscina (golfinhos, braçada e pernada de crawl)		15’	45 min
			
		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 61	**Data: 7 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.
Aspetos positivos A dinâmica da aula foi estável e produtiva.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO)	Aula: 8 de janeiro de 2026

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	Material: bola

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl com partida no bloco 3- Exercícios de braçada e pernada de crawl 4- Exercícios de braçada e pernada de costas	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 62	**Data: 8 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções assimiladas com facilidade.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 8 de janeiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: prancha**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- 4x golfinhos 4x deslize Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl com partida no bloco 3- Exercícios de braçada e pernada de crawl 4- Exercícios de braçada e pernada de costas 5- Exercícios só de pernada e exercícios só de braçada	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 63	**Data: 8 de janeiro de 2026**
Instituição: Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

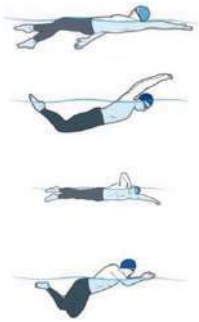
Aspetos positivos
Ambiente seguro e motivador.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 2	**Aula: 8 de janeiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pullbuoy**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Exercícios de crawl, costas e bruços completo Parte Fundamental 2- Mariposa, barriga para cima com pullbouy 3- Bruços com pulbouy ao nível dos joelhos		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 64	**Data: 8 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos.
Aspetos positivos Boa participação e empenho. Correções técnicas bem assimiladas.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5 anos) **Aula: 13 de janeiro de 2026**

Objetivos: deslocamentos, imersão	**Material: prancha e medalhas numeradas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede. Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl com as pranchas. Parte final 3- Foram espalhadas várias medalhas numeradas pelo chão da piscina e os alunos têm de as apanhar de acordo com o número que for dito pelo professor e colocá-las no exterior da piscina.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 65	**Data: 13 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo centrou-se na exploração do meio aquático através de atividades lúdicas, promovendo segurança, autonomia inicial e experiências positivas de movimento.

Aspetos positivos

Ambiente lúdico e seguro.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 13 de janeiro de 2026**

Objetivos: deslocamentos, respiração e imersão	**Material: bolas, colchão e pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de mergulho com partida em cima do colchão (crawl e costas) 4- Exercícios de mergulho com prancha (crawl)	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 66	**Data: 13 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A intervenção educativa reforçou a importância da técnica inicial, da segurança e da autonomia no meio aquático.
Aspetos positivos Boa adaptação ao meio aquático. Participação ativa e motivada.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (3º ano)	Aula: 14 de janeiro de 2026

Objetivos: deslocamentos, imersão e respiração	Material: arcos e pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Exercícios de mergulho com os arcos que flutuam e que não flutuam Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha Parte final 4- Realização de atividades livres durante 5 minutos	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 67	**Data: 14 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física O tratamento educativo focou-se no aperfeiçoamento dos estilos de nado, promovendo disciplina, autonomia e gestão adequada do esforço.

Aspetos positivos
Elevado nível de autonomia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Aula assistida pelos pais

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 15 de janeiro de 2026**

Objetivos: deslocamentos, aperfeiçoamento da técnica, imersão	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador			
Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de mergulho com partida no bloco	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 68	**Data: 15 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo centrou-se no aperfeiçoamento técnico, promovendo maior responsabilidade na execução e evolução consistente das habilidades motoras

Aspetos positivos

Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação 1 **Aula: 15 de janeiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 69	**Data: 15 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de grupo.
O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Aula assistida pelos pais

Turma: Natação 2 **Aula: 15 de janeiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 3- Exercícios de bruços	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 70	**Data: 15 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

Aspetos positivos

Houve boa gestão do tempo e das atividades propostas.
Os alunos mostraram empenho e envolvimento ao longo da aula.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 27 de janeiro de 2026**

Objetivos: propulsão e equilíbrio	**Material:pranchas, argolas e copos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede. Parte Fundamental 2- Exercícios com as pranchas e com os copos. Os alunos enchem os copos com água e têm de ir de um lado ao outro da piscina e tentado acumular no copo a maior quantidade de água possível. 3- São espalhadas pelo chão da piscina várias argolas e os alunos têm de as apanhar, uma de cada vez e meter na parede da piscina.	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 71	**Data: 27 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2º ANO) **Aula: 29 de janeiro de 2026**

Objetivos: imersão, deslocamentos e respiração	**Material:medalhas numeradas pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- As medalhas encontram-se espalhadas no fundo da piscina e os alunos têm de as apanhar, até à medalha vão a fazer crawl e para levar a medalha até à parede levam de costas. Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 72	**Data: 29 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Boa execução dos exercícios propostos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação 1	Aula: 29 de janeiro de 2026

Objetivos: imersão, respiração e deslocamentos	Material:medalhas numeradas e pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- São espalhadas várias medalhas numeradas pelo chão da piscina e os alunos têm de as apanhar e colocá-las no exterior da piscina. Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 73	**Data: 29 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções técnicas bem assimiladas.

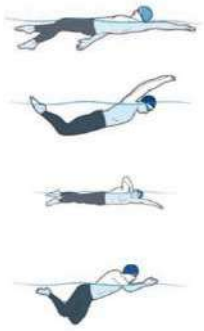
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e respondeu positivamente às propostas.

Turma: Natação 2 **Aula: 29 de janeiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Exercícios de crawl, costas, bruços e mariposa: Ir- escolher mariposa ou bruços Vir- escolher costas ou crawl 2- Costas com pernas de mariposa 3- Exercícios de crawl com partida no bloco 4- Exercícios de costas com os 2 braços		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 74	**Data: 29 de janeiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

O grupo mostrou boa atenção às instruções

Aspetos positivos

Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 3 de fevereiro de 2026**

Objetivos: imersão, respiração e deslocamentos, orientação espacial	**Material:arcos, bastões, pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede 2- Exercícios de imersão (golfinhos) com os arcos, alguns flutuantes e outros não flutuantes. 3- Exercícios com os bastões pequenos, encontrar de acordo com a cor ou com o número 4- Exercícios de iniciação ao crawl. 5- Andar e correr pela piscina.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 75	**Data: 3 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentorista		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1ºANO) **Aula: 4 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 76	**Data: 4 de feveireiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo focou-se na consolidação das habilidades fundamentais, promovendo coordenação, autonomia e hábitos de prática saudável.

Aspetos positivos

Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa capacidade de seguir instruções e aplicar correções simples.

Turma: Natação CSPR (3ºano)	Aula: 4 de fevereiro de 2026

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, imersão	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 77	**Data: 4 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo focou-se no aperfeiçoamento dos estilos de nado, promovendo disciplina, autonomia e gestão adequada do esforço.

Aspetos positivos

Correções assimiladas rapidamente.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Trabalhar maior fluidez nos movimentos.

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 5 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, imersão	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 78	**Data: 5 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão reforçou a autonomia e a precisão dos movimentos, incentivando a compreensão dos objetivos de cada exercício e a progressão motora.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 5 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Realização de atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- Iniciação à braçada de bruços 3- Os alunos são divididos por pistas e em seguimento de comboio realizam os exercícios. - Golfinhos, deslize, pernada, braçada (só para o lado esquerdo, e posteriormente só para o lado direito)	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 79	**Data: 5 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

O ambiente foi positivo e facilitou a participação dos alunos.
Houve boa gestão do tempo e das atividades propostas.

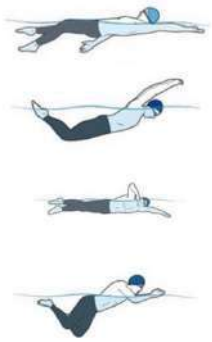
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

As crianças demonstraram curiosidade e envolvimento ao longo da sessão.

Turma: Natação 3 **Aula: 5 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
(plano de aula realizado por mim) 1- 6x Ir- crawl | ir- bruços | ir- deslize Vir- costas | vir- costas | vir- mariposa (descanso entre séries- deslizes) 2- Duas braçadas de crawl viram para costas e assim sucessivamente 3- Mariposa de costas		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 80	**Data: 5 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução O grupo apresentou boa gestão do esforço.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 10 de fevereiro de 2026**

Objetivos: imersão, respiração, orientação espacial	**Material: medalhas numeradas e pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede			
Parte Fundamental 2- Andar para a esquerda e para a direita aos saltos, com seguimento de comboio. 3- Repetir o exercício, mas ir até ao fundo da piscina (meter a cabeça de baixo de água).		15’	
4- Exercícios com auxílio da prancha - Braços esticados - Braços esticados e fazer bolhinhas		30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 81	**Data: 10 d fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

Boa aceitação das tarefas de respiração e flutuação.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: AMA- Adaptação ao Meio Aquático **Aula: 10 de fevereiro de 2026**

Objetivos: imersão e respiração	**Material:bola, medalhas numeradas, arcos, colchões**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Procurar as medalhas numeradas e meter no arco indicado (cada aluno tinha um número atribuído)		15’	45 min
Parte Fundamental 2- Exercícios de imersão com os arcos, passar por baixo dos arcos flutuantes e não flutuantes. 3- Exercícios com partida no colchão, mergulho e cambalhotas. 4- Mergulho com partida na parede na parte mais funda da piscina.	 	30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 82	**Data: 10 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O grupo manteve boa atenção às instruções e envolvimento nas tarefas.

Aspetos positivos

Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1ºANO) **Aula: 11 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 83	**Data: 11 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos

A participação foi equilibrada e consistente.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (3º ANO) **Aula: 11 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl com partida no bloco	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 84	**Data: 11 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo focou-se no aperfeiçoamento dos estilos de nado, promovendo disciplina, autonomia e gestão adequada do esforço.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.
Houve progresso visível na técnica dos estilos.

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 12 de fevereiro de 2026**

Objetivos: imersão e aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Fundamental 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl com partida no bloco 4- Descanso entre exercícios: deslize	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 85	**Data: 12 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão reforçou a autonomia e a precisão dos movimentos, incentivando a compreensão dos objetivos de cada exercício e a progressão motora.

Aspetos positivos

Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.

Turma: Natação 1 **Aula: 12 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- 8x de bruços 2- 6x só pernada de crawl 3- 4 só braçada de mariposa 4- Ir- pernada de bruços Vir- golfinhos			
5- Exercícios de crawl com partida no bloco		15’	
			45 min
		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 86	**Data: 12 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

As crianças demonstraram curiosidade e envolvimento ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1ºANO) **Aula: 18 de fevereiro de 2026**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 87	**Data: 18 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente lúdico e seguro.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 19 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, imersão	**Material: argolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- 3x golfinhos 2- Exercícios de pernada de crawl 3- São espalhadas várias argolas pela piscina, e com uma partida no bloco os alunos apanham a argola, 1 de cada vez regressam à parede colocam a argola num bastão apoiado num octógono flutuante que se encontra no exterior da piscina.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 88	**Data: 19 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1	Aula: 19 de fevereiro de 2026

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	Material:medalhas numeradas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
1- 2x Apanhar as medalhas numeradas Medalha com o nº1 – 3x crawl Medalha com o nº2- 5x costas Medalha com o nº4- golfinhos 2º vez- estilo à escolha do aluno	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 89	**Data: 19 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

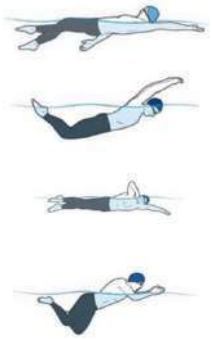
Ambiente seguro e motivador.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 2	Aula: 19 de fevereiro de 2026

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
1- Exercícios de pernada de crawl 2- Exercícios de pernada de mariposa (com a prancha pequena a segurar nela como se fosse um volante) 3- Partidas com cores Azul- crawl Vermelho- mariposa Verde- bruços Amarelo-costas		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 90	**Data: 19 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

O grupo mostrou boa atenção às instruções

Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (3ºano)	Aula: 25 de fevereiro de 2026

Objetivos: imersão, aperfeiçoamento da técnica	Material: prancha, argolas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 3- Argolas espalhadas no meio da piscina. (2x) - Até às argolas- crawl - Apanhar a argola- golfinho - Trazer a argola crawl 4- Exercícios de braçada de crawl 5- Inicio da pernada de bruços	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 91	**Data: 25 de fevereiro de 2025**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a execução técnica mais refinada, incentivando a responsabilidade individual e a continuidade da prática.

Aspetos positivos

Boa resposta a exercícios mais complexos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 26 de fevereiro de 2026**

Objetivos: equilíbrio	**Material: pranchas, copos, balde**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental 2- Exercícios com as pranchas e com os copos. Os alunos enchem os copos com água e têm de ir de um lado ao outro da piscina e tentado acumular no copo a maior quantidade de água possível dentro do balde. Ganha a equipa que tiver uma maior quantidade de água dentro do balde. (2 vezes) 1ºvez pernada de crawl 2ºvez pernada de costas	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 92	**Data: 26 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Boa resposta às correções e às atividades mais específicas.

Turma: Natação 1 **Aula: 26 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:bastões pequenos, colchões**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Realização de atividades livres durante 5 minutos Parte Fundamental 2- São espalhados pela piscina bastões pequenos e os alunos apanham o bastão e colocam nos buracos do colchão que se encontra na parede da piscina (1 bastão de cada vez). 3- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 5- Iniciação às viragens (exercícios de cambalhotas com partida no colchão).	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 93	**Data: 26 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

Ambiente seguro e motivador.

Boa aceitação das atividades.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 2 **Aula: 26 de fevereiro de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Exercícios de costas com braçada de mariposa 2- Exercícios de pernada de bruços 3- Exercícios de pernada de crawl 4- Ir- pernada de bruços Vir- pernada de crawl 5- Ir- costas Vir- Mariposa 6- Ir- bruços Vir- crawl Exercícios de mergulho com partida no bloco	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 94	**Data: 26 de fevereiro de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções técnicas bem assimiladas.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS)	Aula: 3 de março de 2026

Objetivos: imersão e respiração	Material:pranchas e argolas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Exercício da aranha-Os alunos agarram-se na parede como se fossem uma aranha e andam dessa forma de um lado ao outro da piscina. 3-- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 4- São espalhadas várias argolas pela piscina, e com uma partida no bloco os alunos apanham a argola, 1 de cada vez regressam à parede colocam a argola num bastão apoiado num octógono flutuante que se encontra no exterior da piscina.	  	15’ 30’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 95	**Data: 3 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física Ambiente lúdico e seguro.
Aspetos positivos
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1º ANO) **Aula: 4 de março de 2026**

Objetivos:	**Material: cestos e balizas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Polo aquático- A piscina é divida em 2 partes, uma parte polo aquático com balizas, e na outra parte com cestos.			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 96	**Data: 4 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Boa participação e empenho.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 10 de março de 2026**

Objetivos: imersão, respiração	**Material:bastões, argolas e ovnis**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Foram espalhados pela parte exterior da piscina 3 arcos 1º arco- argolas 2º arco- bastões 3º arco- ovnis O objetivo do exercício é que cada aluno apanhe um dos três materiais e coloque no arco correto Para transportar o ovni até ao arco associado o aluno deve ir a assoprar.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 97	**Data: 10 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Boa adaptação ao meio aquático. Participação ativa e motivada. Ambiente seguro e positivo.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários Aula ministrada por mim

Turma: Natação CSPR (1ºANO)	Aula: 11 de março de 2026

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, imersão	Material: pranchas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Os alunos são divididos por pistas 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl 3- Partidas do bloco ou da parede (para os alunos que apresentarem mais dificuldades).	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 98	**Data: 11 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos

A dinâmica da aula foi estável e produtiva

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 12 de março de 2026**

Objetivos:	**Material:balizas e cestos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Polo aquático- A piscina é divida em 2 partes, uma parte polo aquático com balizas, e na outra parte com cestos.			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 99	**Data: 12 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos A dinâmica da aula foi estável e produtiva
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 12 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, respiração	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Realização de exercícios por tempo (5 minutos) Parte inicial 1- 5 minutos de golfinhos 2- 5 minutos de crawl com auxílio da prancha			
Parte Fundamental 3- 5 minutos ir- crawl | vir- deslize 5 minutos ir crawl em apneia | vir deslize 4- Exercícios de pernada de bruços	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 100	**Data: 12 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo.

O grupo mostrou boa atenção às instruções

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 3 **Aula: 12 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Ir- crawl Vir- golfinhos Ir- costas Vir- deslize de costas Crawl a respirar de 3 em 3 Ir- pernada e braçada de bruços Vir - Só pernada de bruços Ir- mariposa completo Vir- braçada alternada com perna (1 braço, outro braço, os 2 braços) Ir- costas sem braçada Vir- costas	    	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 101	**Data: 12 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Os praticantes mostraram boa autonomia nas séries propostas.

Aspetos positivos

Boa resposta a exercícios mais específicos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo demonstrou responsabilidade e foco nas tarefas.

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 17 de março de 2026**

Objetivos: orientação espacial, imersão	**Material: argolas, bastões e colchão**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 2- Descobrir o espaço e brincar com a argola 3- As argolas são espalhadas pelo chão da piscina e os alunos devem juntar as cores nos bastões que se encontram no colchão no exterior da piscina. 4- Formas divididas em 2 caixas e os alunos devem colocá-las no vidro da janela. 1 caixa para as raparigas 1 caixa para os rapazes 5- Os alunos devem retirar as formas da janela e fazer uma torre. Os rapazes retiram apenas as formas que forem azuis e verdes e as raparigas as formas com a cor amarelo e vermelho	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 102	**Data: 17 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

Aspetos positivos

Notou-se evolução na confiança na água.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: Natação adultos **Aula: 17 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Exercícios de costas- 2 braços ao mesmo tempo Exercícios de crawl Ir- crawl respirar 2x Vir- Respirar 3x			
Ir- respirar 4x Vir- respirar 5x Ir- Respirar 5x Vir apneia		15’	45 min
Apanhar as medalhas numeradas que estão espalhadas Ir- estilo livre Vir- só pernas de crawl		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 103	**Data: 17 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.
Ambiente confortável e seguro.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa motivação e disponibilidade para aprender.

Turma: Natação CSPR (1ºano) **Aula: 18 de março de 2026**

Objetivos: Aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Os alunos foram divididos por pistas 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl e costas sem o auxílio da prancha 3- Exercícios de crawl com partida no bloco e regressam ao outro lado da piscina em “aranha”	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 104	**Data: 18 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão procurou desenvolver competências básicas de nado, reforçando a técnica inicial e a confiança nas deslocações, sempre com correção positiva.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções assimiladas com facilidade.
Ambiente de aprendizagem tranquilo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (3ºANO) **Aula: 18 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Realização de exercícios por tempo (5 minutos) Parte inicial 1- 5 minutos de golfinhos 2- 5 minutos de crawl com auxílio da prancha 3- 5 minutos de crawl sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 105	**Data: 18 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a execução técnica mais refinada, incentivando a responsabilidade individual e a continuidade da prática.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais complexos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 2	**Aula: 18 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: bastões, ovnis, argolas e medalhas numeradas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Vários tipos de material espalhado pela piscina, os alunos devem apanhar e transportar até à parede. 2- As medalhas são espalhadas por toda a piscina e os alunos devem fazer combinações Ex: o professor diz o nº5 Os alunos devem procurar as medalhas com o número que fazendo subtrações e adições e que o resultado seja o número escolhido.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 105	**Data: 18 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções técnicas bem assimiladas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa capacidade de seguir instruções e aplicar correções.

Turma: Natação CSPR (2ºano) **Aula: 19 de março de 2026**

Objetivos: imersão	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
Parte inicial 1- Procurar as medalhas numeradas e meter no arco indicado (cada aluno tinha um número atribuído) Parte Fundamental 2- Exercícios de crawl com partida no bloco	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 106	**Data: 19 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão reforçou a autonomia e a precisão dos movimentos, incentivando a compreensão dos objetivos de cada exercício e a progressão motora.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação.
Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Boa resposta às correções e às atividades mais específicas

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 24 de março de 2026**

Objetivos: respiração, imersão	**Material:bola, ovnis, esparguetes, donuts**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede			
Parte Fundamental 3- Exercícios de respiração com os ovnis, os alunos são divididos por rapazes e raparigas Na parte mais funda da piscina: esparguete por baixo dos braços, mergulhar da parede e bater as pernas até ao fio. Donuts espalhados na parte mais baixa da piscina, os alunos devem apanhar um de cada vez e fazer uma torre por cores.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 107	**Data: 24 de março de 2026**
Instituição:		
Conteúdos:		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

Ambiente lúdico e seguro.

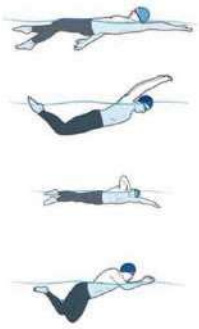
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

O grupo mostrou boa adaptação ao meio aquático e envolvimento nas atividades propostas.

Turma: Natação Adultos **Aula: 25 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 10x crawl a respirar de 5 em 5 braçadas Parte Fundamental 6x costas- ir- braço esqueço Vir- braço direito 4x bruços completos 2x crawl 4x bruços completos 4x só pernas de crawl 4x só pernas de costas 4x só pernas de crawl 8x 2x mariposa 2x costas 2x bruços 2x crawl Ir- com as medalhas, só pernas deixar do outro lado da piscina e voltar em crawl Descanso: 2x costas Voltar a repetir o exercício anterior 4 respirar 5 em 5 braçadas | para cá apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 108	**Data: 25 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.
Ambiente confortável e seguro.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A comunicação foi clara e facilitou a execução das tarefas.

Turma: Natação CSPR (1ºANO E 3ºANO) **Aula: 26 de março de 2026**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de atividades livres durante todo o período de aula.			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 108	**Data: 26 demarço de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente afetivo e tranquilo
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 1	Aula: 26 de março de 2026

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica, imersão	Material: argolas

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- São espalhadas várias argolas pela piscina, e com uma partida no bloco os alunos apanham a argola, 1 de cada vez Parte Fundamental 6x Ir- deslize Vir- pernas de crawl 6x Ir- pernas de crawl Vir- duas braçadas de cada braço 4x pernas de costas	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 110	**Data: 26 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

Ambiente seguro e motivador.
Boa aceitação das atividades lúdicas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 27 de março de 2026**

Objetivos:	**Material: livres**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 111	**Data: 27 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente seguro e motivador. Boa aceitação das atividades lúdicas.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação 1 e 2 **Aula: 26 de março de 2026**

Objetivos:	**Material: livres**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 112	**Data: 26 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente seguro e motivador. Boa aceitação das atividades lúdicas.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 31 de março de 2026**

Objetivos: imersão	**Material:esparguetes, bola, bastões. Octógonos flutuantes**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 3- Exercícios com o auxílio dos esparguetes, pernada de crawl 4- As argolas são espalhadas pelo chão da piscina e os alunos devem juntar as cores nos bastões que se encontram no colchão no exterior da piscina.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 113	**Data: 31 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador.

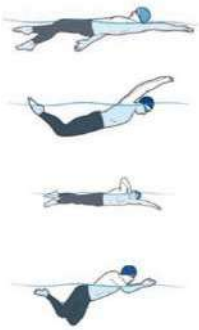
Aspetos positivos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação Adultos **Aula: 31 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 10x de crawl, a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas- 2 braços ao mesmo tempo 6x ir- bruços| vir- mariposa 4x pernas de mariposa de costas 8x ir- pernas de crawl | vir- pernas de costas 4X4 estilos 4 pernas de mariposa 8 crawl ir- crawl a respirar a cada 5 braçadas | vir- crawl em apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 114	**Data: 31 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.
Ambiente confortável e seguro.
Progressos técnicos visíveis.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

A comunicação foi clara e facilitou a execução das tarefas.

Turma: Natação Adultos	**Aula: 31 de março de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x de crawl, a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas ir- braço direito | vir- braço esquerdo 8x bruços 1 braçada, 2 pernadas 6x pernas de crawl 6x crawl completo- 2 braçadas para cada lado 6x costas com pernas de bruços 4x mariposa alternada 6x ir- deslize | vir- como o aluno quiser 8x ir- pernas de lado | vir- lado oposto 8x só pernas de bruços 8x de crawl “a riscar a água com os dedos”	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 115	**Data: 31 de março de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.

Ambiente confortável e seguro

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 2 **Aula: 1 de abril de 2026**

Objetivos:	**Material: livre**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 116	**Data: 1 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente lúdico e seguro.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO, NATAÇÃO 1 E 2) **Aula: 2 de abril de 2026**

Objetivos:	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

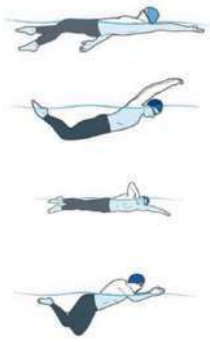
Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 117	**Data: 2 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos Ambiente lúdico e seguro.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 2 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
8x crawl 6x costas 4x bruços 2x mariposa 4x bruços 6x costas		15’	45 min
8x crawl 6x pernas de crawl 4x pernas de costas 2x pernas de bruços 2x pernas de mariposa 2x pernas de bruços 4x pernas de costas 6x pernas de crawl			
6x costas, 2 braços ao mesmo tempo 6x ir- crawl a respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia		30”	

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 118	**Data: 2 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

Ambiente afetivo e tranquilo

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 7 de abril de 2026**

Objetivos: imersão	**Material:bola, pranchas, argolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 3- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 4- As argolas são espalhadas pelo chão da piscina e os alunos devem juntar as cores nos bastões que se encontram no colchão no exterior da piscina.	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 119	**Data: 7 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
O grupo colaborou bem nas tarefas propostas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Incentivar maior responsabilidade individual durante a sessão.

Observações / Comentários

Aula ministrada por mim com apoio do professor responsável.

Turma: Natação CSPR (1ºANO E 3ºANO, NATAÇÃO 19 **Aula: 8 de abril de 2026**

Objetivos:	**Material: livres**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Realização de atividades livres durante todo o período da aula			45 min

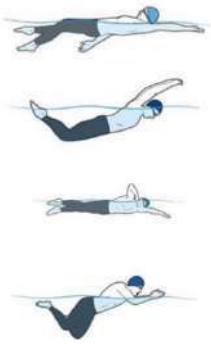
Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 120	**Data: 8 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos O grupo manteve uma atitude cooperativa e respeitosa.
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação adultos	**Aula: 9 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: halteres**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl, respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas 8x ir- bruços | vir- mariposa 6x pernada de costas com halter 8x bruços- 1 braçada | 2 pernadas 10 crawl- 2 em 2x aumentar a intensidade, últimas 2 o mais rápido possível 8x- o mesmo objetivo do exercício anterior só pernas de crawl 8x ir- crawl respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 121	**Data: 9 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Houve evolução na coordenação dos estilos.

Aspetos positivos

O grupo manteve uma atitude cooperativa e respeitosa.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 14 de abril de 2026**

Objetivos: respiração e imersão	**Material:ovnis, argolas, arcos**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- “aranha” na parede e andar para pela piscina em seguimento de comboio para a esquerda e para a direita. 2- Exercícios de respiração com recurso aos ovnis Parte Fundamental 3- As argolas são espalhadas pelo chão da piscina e os alunos devem juntar as cores nos bastões que se encontram no colchão no exterior da piscina. 4- Iniciação ao mergulho com os arcos 1º sentados na parede 2º de pé com partida na parede	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 122	**Data: 14 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa privilegiou o contacto descontraído com a água, reforçando a familiarização, a participação ativa e a aprendizagem através do jogo.

Aspetos positivos

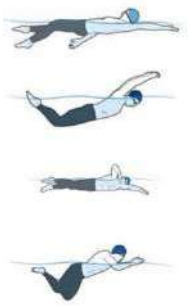
Participação ativa e motivada.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 14 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas com os 2 braços ao mesmo tempo 6x ir- bruços | vir- mariposa 6x pernas de crawl 8x bruços 1 braçada, 2 pernadas 6x pernas de costas 4x pernas de mariposa 4x ir- pernas de costas | vir costas, braçada devagar a meio da piscina aumentar a velocidade da braçada.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 123	**Data: 14 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais específicos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (1ºANO E 3ºANO) **Aula: 15 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Realização de exercícios por tempo (5 minutos) Parte inicial 1- 5 minutos de golfinhos 2- 5 minutos de crawl com auxílio da prancha 3- 5 minutos de crawl sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 124	**Data: 15 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O tratamento educativo focou-se no aperfeiçoamento dos estilos de nado, promovendo disciplina, autonomia e gestão adequada do esforço.

Aspetos positivos

O grupo apresentou boa responsabilidade e foco nas tarefas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 16 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: medalhas numeradas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl a respirar a cada 3 braçadas 6x ir- costas | vir- bruços Exercícios com as medalhas 4x cada estilo Nº1- crawl Nº2- costas Nº3- bruços Nº4- mariposa Nº5- estilo livre 8x crawl, ir- a respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 125	**Data: 16 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

A comunicação foi clara e facilitou a execução das tarefas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 23 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: prancha**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Realização de exercícios por tempo (5 minutos) Parte inicial 1- 5 minutos de golfinhos 2- 5 minutos de crawl com auxílio da prancha 3- 5 minutos de crawl sem o auxílio da prancha 4- Exercícios de crawl com partida no bloco	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 125	**Data: 23 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

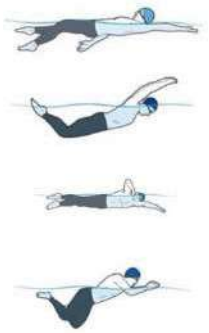
Elevado empenho e motivação.
Boa execução dos exercícios propostos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 3 **Aula: 23 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	**Total**
8x crawl 6x costas 4x bruços 2x mariposa 4 deslize ir – crawl Vir- costas (2 vezes)		15’ 30”	45 min

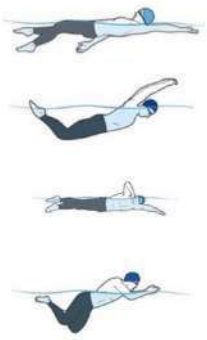
Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 126	**Data: 23 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Houve maior precisão nos exercícios específicos.
Aspetos positivos
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentário

Turma: Natação adultos **Aula: 23 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 10x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas- 2 braços ao mesmo tempo 8x ir- bruços | vir- mariposa 8x ir- pernas de crawl | vir- pernas de costas 4X4 estilos 4x pernas de mariposa 8x bruços 2 pernadas, 1 braçada 8x crawl ir- respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 127	**Data: 23 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Houve maior precisão nos exercícios específicos.

Aspetos positivos

Ambiente confortável e seguro.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS)	**Aula: 28 de abril de 2026**

Objetivos: respiração	**Material:esparguete, bola**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 3- Exercícios com o auxílio dos esparguetes, pernada de crawl, costas, braços esticados, “cavalinho2 saltos grandes e saltos pequenos.	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 128	**Data: 28 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador

Aspetos positivos

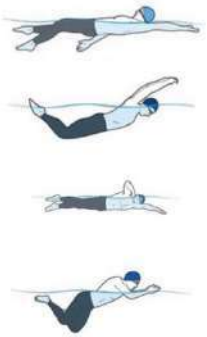
Ambiente lúdico e seguro.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 28 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
8x crawl 8x costas 8x bruços 8x mariposa 6x pullbuoy só pernas de crawl 8 crawl ir- respirar a cada 3 braçadas Vir- respirar a cada 5 braçadas 8x pulbuoy costas Ir- 1 braço Vir- 2 braços 6x crawl 4x cotas 6x pullbouy braços esticados, pernas de bruços 8x crawl ir- respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 129	**Data: 28 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.
Ambiente confortável e seguro.
Progressos técnicos visíveis.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 30 de abril de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 10x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas, 2 braços em simultâneo 8x bruços 8x mariposa 8x bruços com pernas de crawl 6x costas com pernas de mariposa 10x crawl ir- respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl apneia	   	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 130	**Data: 30 de abril de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Houve maior precisão nos exercícios específicos.

Aspetos positivos

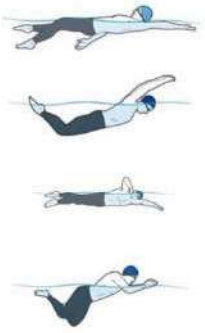
Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais específicos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 5 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 12x costas ir- costas normal | vir- só pernas 8x bruços ir- normal | vir- só pernas 8x mariposa- ir- normal | vir- só pernas 4X4 estilos 4x pernas de mariposa de costas 6x só braços de costas 8x crawl ir- respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 131	**Data: 5 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções.

Aspetos positivos

Boa participação e empenho.
Correções assimiladas com facilidade.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR	**Aula: 6 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 4x golfinhos 4x deslize			
Parte Fundamental 4x braços esticados, pernas de crawl 4x crawl completo 4x costas, só pernas 4x costas completas Partida no bloco, ir- golfinhos Partida no bloco, ir- braços esticados pernas de crawl Partida no bloco- crawl	 	15’ 30’’	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 132	**Data: 6 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

Elevado empenho e motivação
Boa execução dos exercícios propostos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 7 de maio de 2026**

Objetivos:	**Material: pranchas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Os alunos são divididos por pistas 1- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 2- Exercícios de crawl 3- Partidas do bloco ou da parede (para os alunos que apresentarem mais dificuldades).	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 133	**Data: 7 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

O grupo demonstrou evolução na técnica e maior autonomia nas tarefas.
Boa resposta às correções e às atividades mais específicas.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 7 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	Material:bastões pequenos

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte inicial 4x golfinhos 4x costas Estão vários bastões na borda da piscina, o aluno deve pegar num bastão atirar, golfinho e vai apanhar o bastão Retorna à parede, para apanhar o bastão estilo livre para retornar à parede costas com bastão. Volta a atirar e apanha a fazer golfinhos.	 	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 134	**Data: 7 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para a adaptação ao meio aquático, promovendo segurança, confiança e participação ativa das crianças. destacou-se a uma boa aceitação das tarefas.

Aspetos positivos

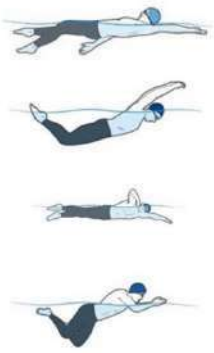
Ambiente seguro e motivador.
Boa aceitação das atividades.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 7 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas, 2 braços ao mesmo tempo 8x ir- pernas de bruços | vir- braçada de mariposa 8x pernas dos 4 estilos (mariposa/costas/bruços/crawl) 12x braços, 3 a cada estilo (mariposa/costas/bruços/crawl)		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 135	**Data: 7 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Os praticantes mostraram boa autonomia nas séries propostas.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais específicos.
Correções aplicadas com eficácia.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5ANOS) **Aula: 12 de maio de 2026**

Objetivos: respiração, imersão, equilíbrio	**Material:bastões, ovnis, bolas, colchões, pranchas, copos, balde**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Exercícios de respiração com os ovnis Parte Fundamental 2- “balizas” feitas de esparguetes acertar com a bola da indicada pelo esparguete. 3- Apanhar as bolas que foram espalhadas no exercício anterior e equilibrar a bola na prancha e levar até ao quadrado da cor indicada 4- Dividir os alunos e os pais em equipas, equilibrar o copo no colchão cheio de água e levar até ao balde, a equipa que encher mais rápido o copo ganha.		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 136	**Data: 12 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

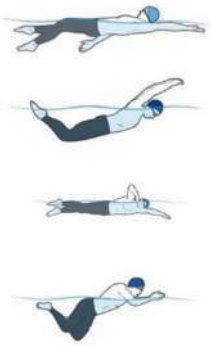
Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Aula com a participação dos pais.

Turma: Natação adultos **Aula: 12 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 8x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 8x costas, 2 braços ao mesmo tempo 6x ir- bruços | vir- mariposa 16x / 8x devagar 2x mariposa 2x costas 2x bruços 2x crawl 8x rápido 2x mariposa 2x costas 2x bruços 2x crawl 8x ir- pernas de bruços | vir- estilo livre Ir- 8 crawl respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl em apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 137	**Data: 12 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão privilegiou o aperfeiçoamento técnico, com tarefas ajustadas para promover evolução consistente e responsabilidade na execução. Observou-se progresso na técnica de braços e respiração.

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.
Boa resposta a exercícios mais específicos.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (5 anos) **Aula: 26 de maio de 2026**

Objetivos: imersão	**Material: uma bola e argolas**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador 2- Batimento de pernas na parede sentados e com a barriga na parede Parte Fundamental 3- Exercícios de crawl e costas com o auxílio da prancha 4- As argolas são espalhadas pelo chão da piscina e os alunos devem juntar as cores nos bastões que se encontram no colchão no exterior da piscina.	  	15’ 30”	45 min

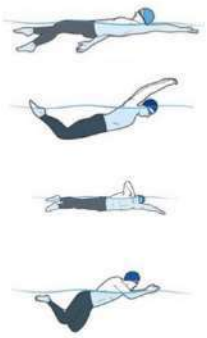
Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 138	**Data: 26 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	x		
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão valorizou a adaptação sensorial à água, incentivando a descoberta, a confiança e o desenvolvimento motor básico num ambiente seguro e motivador
Aspetos positivos
Aspetos a melhorar nesta sessão
Observações / Comentários

Turma: Natação adultos **Aula: 26 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material: halteres**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 12x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 6x costas- 2 braços ao mesmo tempo 8x ir- bruços | vir- mariposa 6x pernada de costas com haltere 8x bruços, 1 braçada, 2 pernadas 6x ir- só braços de costas | vir- só pernas de bruços 10x crawl, 2x em 2x aumentar a intensidade 8x pernas de crawl 8x ir- crawl a respirar a cada 5 braçadas Vir- crawl apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 139	**Data: 26 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. Os participantes mostraram boa gestão do ritmo de treino.

Aspetos positivos

Boa adesão às correções.
Ambiente confortável e seguro.
Progressos técnicos visíveis.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação 1 **Aula: 26 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 1- Jogo do pescador Parte Fundamental Exercícios de crawl e costas	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 140	**Data: 26 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula focou-se no desenvolvimento das habilidades fundamentais, reforçando autonomia e correção técnica adequada ao nível do grupo. Notou-se melhoria na coordenação dos movimentos

Aspetos positivos

Ambiente de aprendizagem tranquilo

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação CSPR (2ºANO) **Aula: 28 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1- Exercícios de crawl e costas, com e sem braçada 2-Exercicios de golfinhos 3- Exercícios de deslize	  	15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 141	**Data: 28 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A abordagem educativa valorizou a melhoria da técnica e a capacidade de aplicar correções, garantindo um ambiente seguro e orientado para o desenvolvimento contínuo.

Aspetos positivos

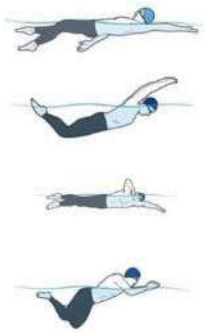
Boa execução dos exercícios propostos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Turma: Natação Adultos	**Aula: 28 de maio de 2026**

Objetivos: aperfeiçoamento da técnica	**Material:**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte inicial 10x crawl a respirar a cada 3 braçadas Parte Fundamental 4x costas 4x bruços 4x mariposa 12x pernas 3 a cada estilo 8x ir- braços de bruços Vir- braços de costas 6x crawl ir- braço direito | vir- braço esquerdo 8x (4+4 estilo, mariposa, costas, bruços, crawl) 1º 4x lento | 2º 4x rápido 4x costas 8x crawl a respirar a cada 5 braçadas Crawl apneia		15’ 30”	45 min

Estudante Interveniente: Íris Martins	Sessão/Intervenção 142	**Data: 28 de maio de 2026**
Instituição: Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A aula foi orientada para a progressão técnica e para a adaptação das tarefas às necessidades individuais, garantindo conforto e segurança. O grupo demonstrou boa disponibilidade para correções

Aspetos positivos

Elevado nível de autonomia.

Boa resposta a exercícios mais específicos

Aspetos a melhorar nesta sessão

Observações / Comentários

Anexo V- Matriz da Prova- Projeto de Intervenção

Crawl

Prova nº1	2009 e 2010 14 ou mais anos - 4x Crawl -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					
Série. 3					
1					
2					
3					
4					
Série.4					
1					
2					
3					
4					

Prova nº2	2011 e 2012 13 e 12 anos - 2x Crawl -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série. 1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					

Prova nº3	2013 e 2014 11 e 10 anos - 2x Crawl -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					

Prova nº4	2014 e 2015 10 e 9 anos – 2x Crawl -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série. 1					
1					
2					
3					
4					
Série.1					
1					
2					
3					
4					

Prova nº5	2016 e 2017 8 e 7 anos – 1x Crawl -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série .1					
1					
2					
3					
4					
Série .2					
1					
2					
3					
4					
Série. 3					
1					

2					
3					
4					
Série. 4					
1					
2					
3					
4					
Série. 5					
1					
2					
3					
4					

Costas

Prova nº6	**2009 e 2010 14 ou mais anos - 4x Costas -**				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série. 1					
1					
2					
3					
4					
Série. 2					
1					
2					
3					
4					
Série. 3					
1					
2					
3					
4					

Prova nº7	**2011 e 2012 13 e 12 anos - 2x Costas -**				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação

Série. 1					
1					
2					
3					
4					

Prova nº9	2014 e 2015 10 a 9 anos – 2x Costas -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					

Prova nº10	**2016 e 2017 8 a 7 anos – 1x Costas -**				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					
Série. 3					
1					
2					
3					
4					
Série. 4					
1					
2					
3					
4					
Série. 5					
1					
2					
3					
4					

Bruços

Prova nº11	2009 e 2010 14 ou mais anos - 2x Bruços -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					
Série.3					
1					
2					
3					
4					

Prova nº12	2011 e 2012 13 e 12 anos - 2x Bruços -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					

Prova nº13	2013 e 2014 11 e 10 anos - 2x Bruços -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					

Prova nº14	2015 9 anos – 1x Bruços -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					

Prova nº15	2016 e 2017 8 a 7 anos – 1x Bruços -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					
Série.2					
1					
2					
3					
4					

Mariposa

Prova nº16	2009 e 2010 14 ou mais anos - 1x Mariposa -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série. 1					
1					
2					
3					
4					
Série. 2					
1					
2					
3					
4					

Prova nº17	2011 e 2012 13 e 12 anos - 1x Mariposa -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série. 1					
1					
2					
3					
4					

Prova nº18	2013 e 2014 11 e 10 anos - 1x Mariposa -				
	Aluno/ Participante	Clube	Ano	Tempo	Classificação
Série.1					
1					
2					
3					
4					

Anexo VI – Caderno de Exercícios



Caderno de Exercícios

Escola de Atividades Aquáticas- Centro Social Padres Redentoristas

Íris Daniela Marques Delgado Martins

Jogo do Pescador

O jogo consiste num “caçador” em posse de bola que tenta tocar nos colegas que estão a fugir, utilizando a bola como instrumento de apanhada. Sempre que o caçador consiga tocar num adversário com a bola, sem a lançar, esse jogador passa a estar livre e o elemento apanhado assume o papel de novo caçador. O caçador não pode atirar a bola aos fugitivos, devendo obrigatoriamente tocar-lhes com a bola na mão, mas pode deslocar-se com a bola na água, recorrendo à condução da bola durante a perseguição.

Aquecimento, batimento de pernas

Os praticantes executam batimentos de pernas alternados em posição ventral, apoiando as mãos na parede da piscina para manter a posição horizontal à superfície e otimizar a propulsão.

Argolas espalhadas pela piscina, partida do colchão.

Vários arcos pequenos são distribuídos pelo fundo da piscina, criando um circuito de obstáculos subaquáticos. Os alunos posicionam-se inicialmente sobre colchões flutuantes posicionados na borda da piscina. O início da atividade é dado por um salto controlado para a água, momento em que devem localizar e recolher os arcos submersos através de mergulho ou recolha manual. Ao regressar à superfície com o arco, os praticantes depositam-no num bastão vertical suportado por um octógono flutuante central, posicionado entre os 2 colchões de referência, completando assim o ciclo da tarefa e preparando-se para repetir a sequência.

Brincar com os colchões

Na fase final da aula, os alunos adotaram a posição de decúbito ventral sobre colchões flutuantes posicionados na piscina, executando batimentos de pernas alternados enquanto eram deslocados pelo professor até à extremidade oposta da mesma.

Super-homem

O aluno executa um impulso contra a parede, posicionando um braço junto ao corpo e o outro estendido à frente no prolongamento do tronco, acompanhado de batimento de pernas.

Deslize

O aluno executa um impulso contra a parede da piscina seguido de deslize ventral prolongado em posição aerodinâmica, com corpo totalmente estendido, cabeça alinhada entre os braços. (uma mão sobre a outra), tronco horizontal à superfície e membros inferiores juntos em flexão plantar.

Séries de crawl e costas

Exercícios de séries alternadas de crawl e costas

Aquecimento, batimento de pernas e “esconder” a cabeça debaixo de água

Os alunos executam batimento alternado de pernas em posição ventral, com tronco horizontal à superfície, braços estendidos à frente e cabeça submersa de forma voluntária e controlada.

Apanhar o bastão de uma cor definida pelo professor

O professor define uma cor específica e distribui vários bastões flutuante de cores diferentes pela piscina. Os alunos, após impulso ou nado inicial, devem localizar, apanhar o bastão da cor indicada e regressa à borda ou a uma zona de referência designada.

Nado com braçada e pernada, tocar na fita

Os alunos executam braçada coordenada com pernada em nado de crawl, partindo de uma borda, nadando até uma fita flutuante intermediária posicionada a meio do percurso, onde devem tocar com a mão antes de inverter o sentido e completar o percurso novamente até à parede.

Exercícios de costas com a prancha atrás da cabeça

Os alunos deitam-se em decúbito dorsal com uma prancha posicionada atrás da cabeça como apoio estabilizador, com as mãos a agarrar as bordas da prancha, executando batimento contínuo de pernas.

Golfinhos

Os alunos executam o movimento ondulatório tipo golfinho, iniciando a propulsão a partir da cabeça e tronco, propagando uma onda contínua através da coluna, ancas e pernas juntas em flexão plantar, simulando o nado do golfinho. O exercício realiza-se em decúbito ventral, submerso ou à superfície, com braços estendidos à frente ou ao longo do corpo, avançando com impulsos rítmicos e simétricos.

Batimento de pernas com prancha

Segura-se a prancha à frente do corpo com as mãos em posição ventral, executando batimento contínuo de pernas.

Propulsão de membros superiores e inferiores

Um braço segura a prancha à frente enquanto o outro realiza os movimentos propulsivos, com uma inspiração a cada 2 braçadas.

A prancha deverá ser segura pelo bordo esquerdo se o braço propulsivo for esquerdo e vice-versa.

Respirar à esquerda e direita alternadamente

Movimentos amplos e contínuos

Braçada subaquática forte, sem brutalidade.

Recuperação aérea do braço, com cotovelo alto, e mão baixa.

Braçada com prancha

Segura-se a prancha à frente com as duas mãos, executando braçadas alternadas de crawl.

Braçada com prancha de costas

Segura-se a prancha com uma das mãos enquanto a outra está a realizar o movimento da braçada, em decúbito dorsal com os braços esticados e o tronco alinhado.

Ir: pernas de crawl, vir braçada de crawl

Pernas de crawl com os braços estendidos à frente, batimento de pernas contínuo

Braçada de crawl com pernada, braçada alternada e respiração lateral

Exercício em séries de acordo com a medalha

De acordo com a número que calhasse na medalha realiza-se um estilo diferente

1- Crawl, 2-costas, 3-bruços, 4- mariposa

Encher o copo e deitar em cima do aluno

Enche o copo com água e sentado na parede deita a água para cima de si com o objetivo de se ambientar ao meio aquático

Crawl em apneia

A cabeça deve manter-se alinhada com o corpo, orientada para a fretene moderadamente inclinada para baixo, favorecendo a estabilidade. Os músculos das pernas devem ser vigorosos e ritmados, enquanto os membros superiores realizam movimentos alternados e contínuos, a uma cadência controlada. As mãos entram na água à frente dos ombros e concluem a atração atrás do corpo. A apneia é sustentada durante todo o exercício, prolongando-se o máximo possível para promover o controlo das exposições e a eficiência técnica,

Exercício de respiração com o “ovni”

Segura-se o ovni e sopram o objeto com força até inverter completamente, revelando a cor oposta superior.

“Bolachas” imersas

Várias bolachas imersas são colocadas no fundo da piscina

Passagem pelos arcos

São colocados vários arcos de flutuação e imersão. O aluno executa o mergulho ou golfinhos nos arcos que flutuam e passam entre os arcos de imersão.

Caça ao tesouro

São colocadas argolas de cores diversas em diferentes pontos da piscina, enquanto os alunos esperam voltados de costas. Após o sinal, voltam-se e têm de apanhar o maior número possível. É considerado vencedor aquele que tiver mais argolas.

Crawl

Executar a técnica de crawl completa com controlo respiratório (ciclo respiratório de acordo com o nível.

Costas

estilo de natação de decúbito dorsal, caracterizado por ação alternada e contínua dos membros superiores com fase aérea e subaquática, sincronizada com um batimento e pernas alternado. É o único estilo realizado de costas para a superfície, permitindo uma respiração livre e constante.

Bruços

estilo de natação de decúbito ventral que exige movimentos simultâneos e simétricos dos membros superiores e inferiores. A fase de propulsão das pernas, é complementada por uma fase de recuperação subaquática dos braços e um movimento de “pontapé”.

Mariposa

estilo de natação de decúbito ventral que utiliza uma ação simultânea e simétrica dos membros superiores, acompanhada por uma fase de recuperação aérea. A propulsão é acentuada por um movimento de ondulação do corpo., onde o batimento de pernas ocorre em dois ciclos por cada ciclo de braços.

Deslize dorsal com prancha

Passagem do equilíbrio ventral para o equilíbrio dorsal, procurando alcáçar a maior distância horizontal possível sem gerar turbulência na superfície da água. A avaliação centra-se na distância percorrida e na eficiência do controlo postural durante a transição. A execução é realizada com os olhos fechados, em imersão parcial ou total, incorporando meio rolamento sobre o eixo longitudinal até à recuperação do equilibro ventral.

Deslize dorsal com mãos na coxa (sem prancha)

O exercício consiste na execução de um deslize em posição dorsal, com os membros superiores posicionados ao longo das coxas e sem recurso a prancha. Durante o deslize, o corpo deve permanecer alinhado e estável, com a face voltada para cima e o olhar dirigido ao teto.

Propulsão dos membros inferiores com cabeça apoiada na prancha

O objetivo do exercício é a execução da propulsão dos membros inferiores com a cabeça apoiada na prancha, mantendo o corpo em posição horizontal e estável à superfície. A cabeça repousa confortavelmente sobre a prancha, permitindo o alinhamento da coluna e contribuindo para a manutenção da flutuação. Os batimentos das pernas são contínuos, ritmados e originados na anca, garantindo uma propulsão constante e eficiente.

Propulsão dos membros inferiores com prancha na coxa

O exercício consiste na execução de batimentos de pernas com a prancha apoiada sobre a parte superior das coxas. O nadador deve conservar o corpo estendido e alinhada à superfície da água, garantindo estabilidade e eficiência hidrodinâmica. A prancha atua como suporte auxiliar, proporcionar maior controlo do equilíbrio e facilitando a manutenção da flutuação. A ação dos membros inferiores deve ser constante, ritmada e iniciada a partir da articulação da anca, assegurando uma deslocação progressiva e regular.

Propulsão dos membros inferiores com braços esticados apoiados na prancha

O exercício compreende a realização da propulsão dos membros inferiores, com os braços completamente estendidos e apoiados na prancha. O corpo mantém-se em posição horizontal e estável, assegurando um bom alinhamento corporal. O movimento dos membros inferiores deve ser continuo, ritmado e proveniente da anca, permitindo uma propulsão eficiente e regular ao longo da deslocação.

Propulsão dos membros superiores com pull-boy

A atividade compreende a execução da propulsão dos membros superiores com recurso ao pull-buoy, colocado entre as coxas para assegurar a flutuação e o alinhamento corporal. O movimento dos braços é alternado e contínuo, realizado com amplitude completa e coordenação rítmica, de modo a maximizar a eficiência propulsiva. O corpo deve manter-se estável e horizontal.

Decúbito dorsal + trajeto completo das mãos simultâneo + inspiração/ expiração com pull-buoy

A tarefa baseia-se na execução do movimento em decúbito dorsal, associado ao trajeto completo e simultâneo dos membros superiores, utilizando o pull-buoy como meio auxiliar de flutuação. Durante a execução, o corpo mantém-se alinhado e estável, com a face voltada para a superfície. A ação dos braços decorre de forma coordenada e contínua, combinando as fases de tração e recuperação. É integrada a respiração ritmada, com inspiração durante a fase aérea e expiração submersa promovendo o controlo respiratório e a eficiência global do movimento.

Decúbito dorsal + batimento de pernas + trajeto completo das mãos em simultânea + inspiração + recuperação simultânea subaquática

A atividade compreende a realização do movimento em decúbito dorsal, acompanhado de batimentos de pernas contínuos e do trajeto completo e simultâneo dos membros superiores. A respiração é realizada durante a fase aérea do movimento, com inspiração controlada.

Deslize lateral + batimento de pernas + trajeto completo das mãos em simultâneo

A tarefa baseia-se na execução de um deslize em posição lateral, associado a batimentos de pernas contínuos e ao trajeto completo e simultâneo dos membros superiores. A ação dos braços decorre de forma coordenada, abrangendo as fases de tração e recuperação, enquanto os batimentos de pernas asseguram a propulsão complementar e a manutenção da posição lateral na superfície.

Decúbito dorsal + batimento de pernas + 1 braço à frente

O exercício consiste na execução do movimento em decúbito dorsal, com batimentos de pernas contínuos e um dos membros superiores estendidos à frente do corpo. O outro braço mantém-se junto ao corpo, favorecendo o equilíbrio postural e a orientação da trajetória.

Técnica global de bruços

Caracteriza-se por uma ação simultânea e sincronizada dos membros superiores e inferiores, em posição ventral, com o corpo alinhado e os ombros paralelos à superfície da água. Os movimentos são realizados de forma simétrica, alternando fases de propulsão e de deslize, o que confere ao nado um carácter descontínuo em termos de aceleração.

Entrada de cabeça e mãos juntas partindo da posição baixa

Partindo da posição baixa, executar um desequilíbrio à frente, nunca retirando as mãos sobrepostas e queixo ao peito. O primeiro contacto deve ser efetuado com a ponta dos dedos e no mesmo local, a entrada da cabeça.

Entrada de cabeça no arco

A atividade consiste na execução de uma entrada na água de cabeça no arco, a partir da borda, com o corpo em extensão e os braços projetados à frente, envolvendo a cabeça. A impulsão é realizada pelos membros inferiores, conduzindo a uma trajetória curvilínea que termina com a entrada sequencial das mãos e da cabeça na água, seguida de um breve deslize subaquático.

Entrada no bloco e mãos juntas partindo da posição de pé com impulsão de uma perna

O exercício consiste na execução de uma entrada na água a partir do bloco, em posição de pé, com o corpo em extensão e as mãos unidas à frente da cabeça. A impulsão é realizada predominantemente por uma das pernas, projetando o corpo em direção ao plano de água e originando uma trajetória em arco até à entrada sequencial das mãos e da cabeça, mantendo o alinhamento corporal e um breve deslize subaquático após a imersão.

Entrada de cabeça e mãos juntas partindo da posição de cócoras no bloco da partida

O exercício consiste na execução de uma entrada na água de cabeça, com as mãos unidas à frente, partindo da posição de cócoras no bloco de partida.

Entrada de cabeça no arco saindo do bloco de partida

O exercício consiste na execução de uma entrada de cabeça pelo arco, a partir do bloco de partida, com o corpo em extensão e os braços projetados à frente, unindo as mãos.

Anexo VII- Autorizações de Consentimento e Folha de Recolha de Dados

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Escola Superior de Educação

Licenciatura em Desporto e Atividade Física

CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, _____, pai/mãe do atleta _____ declaro que fui devidamente informado (a) sobre os objetivos e procedimentos do estudo intitulado "Movement Imagery Questionnaire-Children para a população portuguesa", realizado no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Declaro ainda que autorizo a participação do (a) meu/minha educando (a) neste estudo, permitindo a recolha e utilização dos dados obtidos para fins exclusivamente académicos e científicos dos autores do estudo.

O estudo é conduzido pelos estagiário da instituição Alcaténis Sport Clube de Alcains, Francisco Antunes sob a orientação do Professor Doutor Pedro Mendes (supervisor da Prática da ESECB) e do Professor João Marques(tutor institucional).

Contactos para esclarecimento de dúvidas:

Francisco Antunes- ftune48@gmail.com /+351 960 059 874

Professor João Marques- joaonunopereiramarques@gmail.com /+968 979 456

Castelo Branco, ____ / ____ / 2026

_____

(Assinatura legível)

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Escola Superior de Educação – Licenciatura em Desporto e Atividade Física

Folha única de recolha de dados.

No âmbito de um estudo académico da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco), pretende-se recolher alguns dados antropométricos dos alunos para análise da maturação biológica através do método de bio-banding.

Para tal, serão recolhidas medidas como a altura e o peso do aluno, bem como a altura do pai e da mãe, fornecida pelo encarregado de educação. Os dados recolhidos serão utlizados exclusivamente para fins académicos e científicos, sendo garantida a confidencialidade das informações fornecidas.

Nome: _____

Nacionalidade: _____ Cidade: _____

Data de Nascimento: ___ / ___ / ___ Contato (email) _____

Altura (pai): ___, ___ metros Peso: ___, ___ Kg

Altura (mãe): ___, ___ metros Peso: ___, ___ Kg

Contactos para esclarecimento de dúvidas:

Francisco Antunes- ftune48@gmail.com / +351 960 059 874

Professor João Marques- joaonunopereiramarques1985@gmail.com / +351 968 979 456

Castelo Branco, ____ / ____ / 2026

_____

(Assinatura legível

Anexo VIII- Apresentação do 1º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre



Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Bruno Conceição[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal

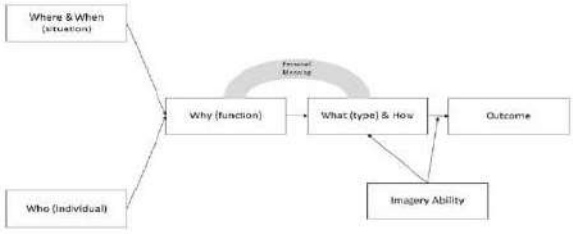
[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

This research was funded by SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for Science and Technology | UID/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/06185/2025) | UID/PRR/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR/06185/2025) | UID/PRR2/06185/2025.

BACKGROUND

Motor imagery, understood as the multisensory mental simulation of action, engages motor planning and higher-order cognitive networks, linking motor control with broader cognitive functions (Duarte-Mendes et al., 2025a)





Revised applied model of imagery (Cumming & Williams, 2012)

BACKGROUND



External perspective (VE) - refers to seeing oneself doing the movement as if watching oneself on television or a video

(VI) Internal perspective (VI) - refers to one images a movement as if one is actually doing the movement

Kinesthetic (K) component refers to how the person "feels" the movement and involves the internal awareness of the position and movements of the parts of the body

STUDY AIMS

This study investigated to explore the differences of imagery ability between federate and non-federate swimmers



METHODS

PARTICIPANTS

32 participants



- ✓ Federated swimmers (n =17; 8.2±1.1 years);
- ✓ Non-federated Swimmers (n=15; 10.9±2.3 years)
- ✓ > of three years of swimming practice;
- ✓ Not have cognitive or psychiatric conditions that could interfere with the study outcomes.

✓ All procedures were approved by the local Ethics Committee and were conducted in accordance with the declaration of Helsinki for human studies

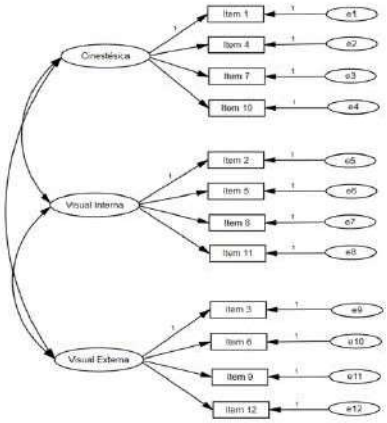
METHODS

PROCEDURES

Movement Imagery Questionnaire for Children versão preliminar portuguesa (adaptado de Ste-Marie et al., 2016)

ÍNDICE	X^2	DF	X^2/DF	B-S P	SRMR	TLI	CFI	RMSEA	90%IC	ΔX^2	ΔDF
MODELO MIQ-C VERSÃO PORTUGUESA	92.44	51	1.81	.066	.0497	.912	.932	.071	.047-.094		
MIQ-C	75.33	39	1.93		.05	.89	.93	.07	.04-.09	17.11	12

Legenda: X^2= teste do qui-quadrado; df= graus de liberdade; Δ X^2= diferença no teste do qui-quadrado. B-s pa Bollen-Stine nível de significância. SRMR= *Standardized Root Mean Square Residual*; TLI= *Tucker-Lewis Index*; CFI= comparative fit index; RMSEA= *Root Mean Square Error of Approximation*; 90%IC= intervalo de confiança; ΔDF= diferença entre graus de liberdade



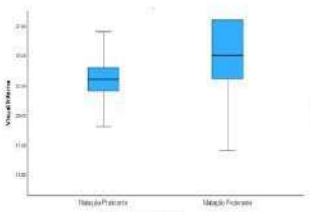
METHODS

PROCEDURES

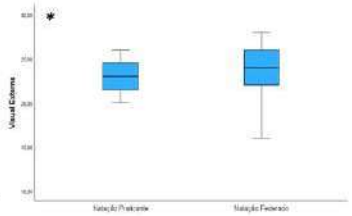
Statiscal Analysis

- Descriptive Statistics
- Distribution Normality –Shapiro-Wilk Test
- T-Student test for independente samples
- Mann-Whitney
- Effects magnitude
- Alpha level set at 0.05.

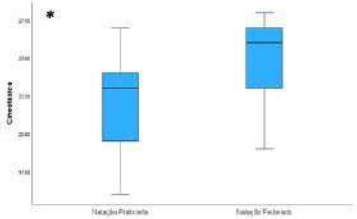
RESULTS



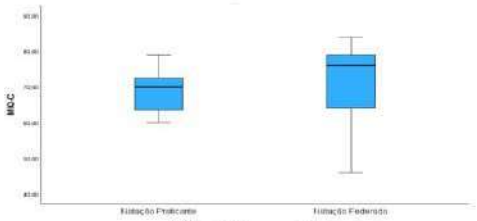
p=0.12; η^2=0.079, d_{Cohen}= 0.584



p= 0.03*; d_{Cohen}= 0.715



p=0.024*, η^2=0.155, d_{Cohen}= .0857



p=0.11; η^2=0.082, d_{Cohen}= .599



* Significance level set at $p \leq 0.05$

CONCLUSIONS

The findings suggest that federated swimmers show greater imagery ability, especially in KI and EV domains. This superiority may result from regular exposure to structured and competitive training, which promotes motor experience and attentional focus (Duarte-Mendes et al., 2019, Duarte-Mendes et al., 2025b). The higher values in the federated group highlight the potential role of imagery training in young swimmers.



(Sani et al., 2025)



Future studies:

Future research should employ longitudinal designs with larger sample sizes across different sports

References

Duarte-Mendes, P., Ramalho, A., Bertollo, M., Neiva, H. P., & Marinho, D. A. (2025a). To move without moving: a perspective article on motor imagery. *Frontiers in psychology*, *16*, 1697086. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1697086

Cumming, J., & Williams, S.E. (2012). Imagery: The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), Handbook of Sport and Performance Psychology New York, NY: Oxford University Press, 15, 213-288.

Duarte-Mendes, P., Bertollo, M., Ramalho, A., & Marinho, D. A. (2025b). Editorial: Exploring motor imagery across the lifespan - gaps between practical applications and theoretical frameworks. Frontiers in psychology, 16, 1696821. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696821

Duarte-Mendes, P., Marinho, D. A., Monteiro, D., Cid, L., paulo, R., & Petrica, J. (2019). The comparison of Imagery ability in elite, sub-elite and non-elite swimmers. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, *19*(2), 124–134. https://doi.org/10.6018/cpd.345891



THANK YOU

Íris Martins[1], Filipe Magalhães[1], Maria Galvão[1], Matilde Galvão[1], Francisco Antunes[1], Bruno Conceição[1], Marco Mendes[1], Mafalda Calha[1], Pedro Duarte-Mendes[1,2]

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal

[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

This research was funded by SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for Science and Technology | UIDB/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UIDB/06185/2025) | UIDP/PRR/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UIDP/PRR/06185/2025) | UID/PRR2/06185/2025.

Anexo IX- Horário de estágio 1º e 2º semestre

Escola de Atividades Aquáticas
Horário Geral 2025 – 2026

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		Natação Adultos 09:00 – 09:45			AMA - Bebés 09:15 – 10:00
			5 anos Natação CSPR 09:45 – 10:30		AMA -Bebés 10:00 – 10:45
					AMA -Bebés 10:45 – 11:30
		Hidroginástica Sénior 11:15 – 12:00	Hidroginástica Sénior 11:15 – 12:00	Hidroginástica Sénior 11:15 – 12:00	
			Hidroginástica 12:45 – 13:30 MD	Natação Adultos 12:30 – 13:45	
	5 B Natação CSPR 14:00 – 14:45		5 anos Natação CSPR 14:15 – 15:00		Cristiana
	5 A Natação CSPR 14:45 – 15:30	Natação CSPR 15:00 – 15:45			Marta Rosado
		Natação CSPR 16:30 – 17:30	Natação CSPR 16:30 – 17:30	Natação CSPR 16:30 – 17:30	Maurício
	AMA – Bebés 17:30 – 18:15	Natação CSPR 17:30 – 18:30	Natação CSPR 17:30 – 18:30	AMA – Bebés 17:30 – 18:15	André
	AMA 18:30 – 19:15		AMA 18:30 – 19:15 / Natação 1 18:30 – 19:15	Clube Natação 18:30 – 19:30	Iris
			Natação 3 19:15 – 20:00	Hidroginástica 19:30 – 20:15	

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
					AMA - Bebés 09:15 – 10:00
					AMA -Bebés 10:00 – 10:45
				Hidroterapia 10:15-11:00	AMA -Bebés 10:45 – 11:30
				Hidroginástica Sénior 11:15 – 12:00	
				Natação Adultos 12:30 – 13:45	
	5 B Natação CSPR 14:00 – 14:45				Cristiana
	5 A Natação CSPR 14:45 – 15:30	Natação CSPR 15:00 – 15:45			Marta Rosado
			Natação CSPR 16:30 – 17:30		Maurício
		Natação CSPR 17:30 – 18:30	Natação CSPR 17:30 – 18:30		Inês
			Natação 1 18:30 – 19:15		Iris
			Natação 3 19:15 – 20:00		

Anexo X- MIQ- C Versão Portuguesa

Movement Imagery Questionnaire - Children (MIQ-C), versão portuguesa

Questionário Completo com Instruções

Instruções

Gostaríamos de saber sobre as três maneiras como os movimentos podem acontecer na tua cabeça. Em primeiro lugar, vamos pedir para realizares um movimento; depois vamos pedir para realizares uma de três ações na tua cabeça sem moveres qualquer parte do corpo.

Antes de começar, vamos usar palavras e imagens para perceberes as três ações que te vão ser pedidas. Sempre que não perceberes pergunta-nos. Vamos usar como exemplo rematar uma bola de futebol. Sabes o que é rematar uma bola de futebol? (Nota para o administrador: assegurar que a criança percebe o movimento).

Agora imagina na tua cabeça que estás a rematar uma bola de futebol. Que imagem escolherias se eu pedisse para veres o movimento de rematar a bola através dos teus olhos, como se estivesses a rematar? (Nota para o administrador: deixar a criança escolher uma imagem e se a imagem selecionada for incorreta, explicar). Outra vez, imagina na tua cabeça que estás a rematar uma bola de futebol. Mas desta vez vou pedir-te para te veres a rematar uma bola de futebol, como se estivesses a ver-te num vídeo. Agora que imagem escolhes? (Nota para o administrador: deixar a criança escolher uma imagem e se a imagem selecionada for incorreta, explicar). Portanto, às vezes, vamos pedir-te que vejas o movimento na tua cabeça como se estivesses a ver-te num vídeo, como está na imagem (Nota para o administrador: deixar as imagens na visão do participante para relembrar da sessão de teste).

Às vezes, vamos querer saber também se consegues sentir o movimento na tua cabeça, como se os músculos do teu corpo estivessem mesmo a realizar o movimento, mesmo que não estejas a movê-los. Portanto, se perguntar sobre os músculos e as partes do corpo que poderás sentir na tua cabeça, quando imaginas a rematar uma bola, quais é que serão? (Nota para o administrador: assegurar que a criança entende o que se quer dizer com o "sentir" o movimento. Descrever à criança a sensação e guiá-la se for necessário para que ela entenda).

Nós queremos saber o quão difícil ou fácil é para ti veres ou sentires os diferentes movimentos na tua cabeça. Agora não há uma resposta certa ou errada, responde apenas o melhor que conseguires sobre como vês ou sentes o movimento na tua cabeça.

Vais usar esta escala (mostrar a escala), para me dizeres quão fácil ou difícil é veres ou sentires o movimento na tua cabeça. A escala tem vários níveis: "muito difícil" / "difícil" / "um bocado difícil" / "nem fácil nem difícil" / "um bocado fácil" / "fácil" / "muito fácil". (Nota para o administrador: apontar para os números da escala enquanto se leem as escalas).

Escalas de avaliação

Escala de Imagem Visual

1	2	3	4	5	6	7
Muito difícil de ver	Difícil de ver	Um bocado difícil de ver	Nem fácil nem difícil de ver	Um bocado fácil de ver	Fácil de ver	Muito fácil de ver

Escala de Imagem Cinestésica

1	2	3	4	5	6	7
Muito difícil de sentir	Difícil de sentir	Um bocado difícil de sentir	Nem fácil nem difícil de sentir	Um bocado fácil de sentir	Fácil de sentir	Muito fácil de sentir



Imagem Visual Interna



Imagem Visual Externa



Copo de Lama



Copo de Água Turva



Copo Vazio

Itens

1. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés e as pernas juntos e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Levanta o teu joelho direito o mais alto que conseguires. Baixa-o devagarinho até teres os dois pés no chão. Tem a certeza que o fazes devagar.

TAREFA MENTAL: Tenta sentir o movimento do joelho a subir como se tivesses mesmo a fazê-lo, mas sem te mexeres. Sentir isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

2. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés e as pernas juntos e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Baixa-te e depois salta o mais alto que conseguires, com os braços esticados acima da cabeça. Aterra com os pés afastados e baixa os braços. Volta à posição inicial. (Assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento de salto que acabaste de fazer através dos teus olhos, como se tivesses realmente a fazê-lo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

3. **POSIÇÃO INICIAL:** Com que braço escreves? Agora estica o outro braço para o lado e com a palma da mão virada para o chão.

AÇÃO: Mantém o braço esticado, e move-o do lado para a frente. Realiza devagar. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento que fizeste do teu braço para a frente com se estivesses a ver-te a ti próprio num vídeo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

4. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés afastados e os teus braços bem esticados acima da tua cabeça.

AÇÃO: Dobra lentamente o corpo para a frente e tenta tocar nos pés com a ponta dos dedos. Agora, levanta-te com os braços acima da tua cabeça. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Tenta sentir o movimento que acabaste de fazer, como se tivesses mesmo a fazê-lo, mas sem te mexeres. Sentir isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

5. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés e as pernas bem juntos e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Levanta o teu joelho o mais alto que conseguires. Baixa-o de volta devagarinho até teres os dois pés no chão. Tem a certeza que o fazes devagar. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento que acabaste de fazer, com os teus próprios olhos, como se estivesses mesmo a realizá-lo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

6. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca-te com os pés e as pernas juntos e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Baixa-te e depois salta o mais alto que conseguires, com os braços esticados acima da cabeça. Aterra com os pés afastados e baixa os braços. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento de salto que acabaste de fazer como se tivesses a ver-te a ti próprio num vídeo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil ou muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

7. **POSIÇÃO INICIAL:** Estica o braço com que não escreves para o lado com a palma da mão virada para o chão.

AÇÃO: Mantém o braço esticado e move-o do lado para a frente. Realiza devagar. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Tenta sentir o movimento que acabaste de fazer como se estivesses realmente a fazê-lo, mas sem te mexeres. Sentir isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

8. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés afastados e os teus braços bem esticados acima da tua cabeça.

AÇÃO: Dobra lentamente o corpo para a frente e tenta tocar nos pés com a ponta dos dedos. Agora, levanta-te com os braços acima da tua cabeça. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento que acabaste de fazer, com os teus próprios olhos, como se estivesses mesmo a realizá-lo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

9. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca-te com os pés e as pernas juntas e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Levanta o teu joelho o mais alto que conseguires. Baixa-o de volta devagarinho até teres os dois pés no chão. Tem a certeza que o fazes devagar. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento como se estivesses a ver-te num vídeo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

10. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés e as pernas juntos e os braços ao longo do corpo.

AÇÃO: Baixa-te e depois salta o mais alto que conseguires com os braços esticados acima da cabeça. Aterra com os pés afastados e baixa os braços. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Tenta sentir o movimento que acabaste de fazer, como se estivesses realmente a fazê-lo, mas sem te mexeres. Sentir isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

11. **POSIÇÃO INICIAL:** Estica o braço com que não escreves para o teu lado com a palma da mão virada para o chão.

AÇÃO: Mantém o braço esticado, e move-o do lado para a frente. Realiza devagar. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento do braço que acabaste de fazer como se estivesses realmente a fazê-lo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

12. **POSIÇÃO INICIAL:** Coloca os pés afastados e os teus braços bem esticados acima da tua cabeça.

AÇÃO: Dobra lentamente o corpo para a frente e tenta tocar nos pés com a ponta dos dedos. Agora, levanta-te com os braços acima da tua cabeça. Volta à posição inicial. (assegurar que a criança lembra qual é).

TAREFA MENTAL: Imagina o movimento que acabaste de fazer, como se estivesses a realizá-lo num vídeo. Ver isso foi muito difícil, difícil, um bocado difícil, nem fácil nem difícil, um bocado fácil, fácil, muito fácil? (Nota para o administrador: apontar para os números enquanto lê).

CLASSIFICAÇÃO: ____

Nome da criança:

Classificação do Participante:

1. ____
2. ____
3. ____
4. ____
5. ____
6. ____
7. ____
8. ____
9. ____
10. ____
11. ____
12. ____

Instruções para a classificação:

1). Escreva a classificação dos participantes na secção da tabela abaixo.

2). Adicione a classificação do participante em cada subescala, depois divida por 4 e escreva o valor na coluna de Resultado final.

Subescala	Itens				Resultado/4	Resultado Final
Imagem Visual Interna	Q.2	Q.5	Q.8	Q.11		
Imagem Visual Externa	Q.3	Q.6	Q.9	Q.12		
Imagem Cinestésica	Q.1	Q.4	Q.7	Q.10		