



**Politécnico
Castelo Branco**

Polytechnic University

Curso Técnico Superior Profissional em Recreação Educativa para Crianças

Relatório Final de Estágio

(Margarida Mendes Gonçalves)

(André Ramalho)

Julho / 2025

Índice

1. Introdução
2. Objetivos
3. Caracterização da Instituição cooperante
4. Corpo do relatório
 - 4.1 Fundamentação teórica
 - 4.2 Planificação, descrição e reflexão das atividades desenvolvidas
5. Conclusões
6. Bibliografia
7. Anexos
8. Apêndices

Índice de figuras

Figura 1 - Frente do Pavilhão	6
Figura 2 - Localização do Pavilhão.....	6
Figura 3 - Horário de Funcionamento	7
Figura 4 - Primeiro Espaço de Treino.....	9
Figura 5 - Terceiro Espaço de Treino	9
Figura 6 - Segundo Espaço de Treino	9
Figura 7 - Espaço de treino na Escola Superior de Educação	9
Figura 8 - Grau de Equipa Técnica	10
Figura 9 - Equipa Técnica.....	10
Figura 10- Salto no Trampolim SPC	26
Figura 11 - Cartaz da Taça de Portugal de TeamGym.....	26
Figura 12 - Prova Taça de Portugal de TeamGym	26
Figura 13 - Corte do tecido	27
Figura 14 - Colagem do tecido.....	27
Figura 15 - Fatos da classe Nubdak.....	28
Figura 16 - Classe NubDak com os fatos.....	28
Figura 17 - Gym for Life Nacional.....	29

1. Introdução

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

No que respeita à minha aprendizagem, tive a oportunidade de acompanhar e aprender com os treinadores, como fazer ajudas nos exercícios das diferentes classes. Aproveitei esses momentos para esclarecer dúvidas sobre a melhor forma de ajudar e saber como agir em situações que não dominasse o exercício, tanto do ponto de vista teórico como prático. Esta experiência permitiu-me ganhar uma maior confiança e superar o receio inicial de interagir com os ginastas.

Esta participação tem refletido não só o meu empenho e interesse em aprender, mas também a minha vontade de criar relações com os ginastas, de forma que se sintam à vontade para recorrer à minha ajuda sempre que precisam. Neste contexto, destacou-se também o cumprimento de um dos principais objetivos do estágio: colaborar, planear e dinamizar projetos lúdico-educativos, promovendo experiências enriquecedoras e adaptadas às necessidades e características de cada ginasta.

A ginástica é uma das modalidades mais antigas do mundo, deste modo, a ginástica acrobática guiasse por três princípios fundamentais, são eles: formar figuras ou pirâmides humanas, executar figuras de acrobática e realizar elementos de força, flexibilidade e equilíbrio. É uma vertente que não necessita de muitos materiais, o que possibilita a transferência de um exercício para o outro. Pode ser realizada em pares, grupos ou individualmente, deste modo, dentro dos grupos podemos identificar três diferentes funções específicas dos ginastas, os bases, intermédios e os volantes, estas funções são atribuídas de acordo com a estatura e a capacidade física do ginasta.

O presente relatório de estágio descreve a minha experiência como estagiária na ZakiGym. Começa com a caracterização da instituição, abordando a estrutura e funcionamento. Segue uma contextualização teórica das modalidades gímnicas praticadas, nomeadamente a Ginástica Para Todos, a Ginástica Acrobática e o TeamGym. Posteriormente, são descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, acompanhadas das reflexões. O relatório termina com uma conclusão que resume as aprendizagens adquiridas e o impacto do estágio no meu crescimento pessoal e profissional.

2. Objetivos

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

Objetivo 2: Colaborar, planear e dinamizar de projetos lúdico educativos.

Objetivo 3: Demonstrar capacidade de trabalho, de colaboração, de responsabilidade, de autonomia, de iniciativa e de flexibilidade.

Objetivo 4: Conceber, dinamizar e avaliar atividades recreativas e de aprendizagem.

Objetivo 5: Motivar os ginastas para continuar a praticar;

Objetivo 6: Fomentar o gosto pelo desporto e pela modalidade;

Objetivo 7: Promover o espírito de equipa e união entre classes;

Objetivo 8: Continuar a criar laços entre ginastas, pais e treinadores;

Objetivo 9: Promover a cooperação e autonomia;

Objetivo 10: Incentivar os ginastas a evoluírem de forma autónoma.

3. Caraterização da Instituição cooperante

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

A ZakiGym apesar da sua curta vida, já conta na sua história com a participação no Campeonato Nacional de Teamgym, Eurogym 2024 e o seu espetáculo EKKKKO, que esgotou a sala do Cine-Teatro Avenida em Castelo Branco.

Na época 2020/2021 a ZakiGym mudou para um espaço próprio que está situado na Rua da Mina, em Castelo Branco. Este espaço foi um grande passo para a associação, permitindo o aumento de número de ginastas e o número de horas de treinos, proporcionando assim mais e melhores condições aos seus ginastas.

3.1 Morada da Associação

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



Figura 1 - Frente do Pavilhão



Figura 2 - Localização do Pavilhão

3.2 Horário de Funcionamento

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



3.3 Contactos

Email: zakigym.uga@gmail.com

Site: [Instagram/ZakiGym](https://www.instagram.com/ZakiGym)

[Facebook/ZakiGym](#)

3.4 Unidades Administrativas

▲ Assembleia Geral ▲

- ◆ Presidente ◆ Bruno Miguel Veríssimo Santainho
- ◆ Secretário ◆ João Francisco dos Santos Cardoso
- ◆ Secretário ◆ Marisa Alexandra Dos Reis Laranjo
- ▼ 1º Suplente ▼ João Pedro Paussão Gavancha Lopes
- ▼ 2º Suplente ▼ Margarida Mendes Gonçalves

▲ Direção ▲

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

▲ Concelho Fiscal ▲

- ◆ Presidente ◆ Cristiano Jorge Crespo Cardoso da Silva Oneto
- ◆ Vice-Presidente ◆ Bruno Alexandre Tomás Martinho
- ▼ Secretário ▼ Bruno Filipe Pereira Manuel
- ▼ 1º Suplente ▼ Rui Miguel de Oliveira Alves
- ▼ 2º Suplente ▼ Nuno Alexandre Martins

3.5 Espaços e Materiais

O pavilhão da ZakiGym – União Ginástica Albicastrense possui um pavilhão que está dividido em três espaços de treino. O primeiro espaço (E1 – Espaço 1) é composto por uma zona funcional, onde se encontram diversos materiais de treino, quatro praticáveis e uma fast track. O segundo espaço (E2 – Espaço 2), o maior espaço do pavilhão, essencialmente dedicado ao treino de esquemas e, por isso, dispõe de menos material do que os restantes espaços, conta com 6 praticáveis, dois espaldares e um sistema de segurança com cintos. O terceiro espaço (E3 – Espaço 3) inclui uma cama elástica, uma parede de escalada, dois espaldares e materiais de psicomotricidade. Todos os materiais pertencentes à ZakiGym, estão em anexo (Anexo 2 – Inventário Material). Dispõe ainda, de outras instalações como: dois balneários (feminino e masculino); o uma sala de fisioterapia, uma sala de reunião (sala dos treinadores) e uma sala de estudo. Para além do pavilhão, a ZakiGym viu-se na necessidade de expandir as suas instalações devido ao crescente número de ginastas. Assim, passou também a realizar treinos no ginásio da Escola Superior de Educação.



Figura 4 - Primeiro Espaço de Treino



Figura 6 - Segundo Espaço de Treino



Figura 5 - Terceiro Espaço de Treino



Figura 7 - Espaço de treino na Escola Superior de Educação

3.6 Equipa técnica



Figura 8 - Equipa Tecnica



Figura 9 - Grau de Equipa Tecnica

TREINADORES 2024/2025

Fábio Pinto – Grau II de Ginástica Para Todos e Grau II de TeamGym.

Bruno Taborda – Grau II de Ginástica Para Todos e Grau II de TeamGym.

Marisa Laranjo – Grau II de Ginástica Para Todos

Carolina Borronha – Grau I de Ginástica Para Todos e Grau II de Ginástica Acrobática (Estágio).

Ana Catarina – Grau I de Ginástica Para Todos e Grau II de Ginástica Acrobática (Estágio).

João Alves – Grau I de Ginástica Para Todos

Mariana Fernandes – Grau I de Ginástica Para Todos

Margarida Gonçalves – Grau I de Ginástica Para Todos

MONITORES 2024/2025

João Francisco

João Daniel

João Poejo

Inês Costa

Professor 2024/2025

André Silva

3.7 Caraterização das classes

A ZakiGym conta atualmente com 276 ginastas inscritos nas componentes de ginástica para todos, acrobática e teamgym, e abrange uma ampla faixa etária, desde os 3 até aos 18 anos. Devido à existência de idades e níveis de aprendizagem diferentes, a ZakiGym decidiu organizar várias classes, agrupando os ginastas de acordo com a sua idade e experiência.

Classe	Número de ginastas	Descrição
Kanonis	23	A faixa etária é dos 2/3 aos 4 anos. Objetivos: Os treinos incluem jogos, circuitos e exercícios de ginástica, promovendo a autonomia, o equilíbrio, a agilidade e o trabalho de equipa.
Zakininos	22	A faixa etária é dos 4 aos 5 anos. Objetivos: Promove a introdução à ginástica, fazendo a substituição dos “parques de rua” com materiais gímnicos, trabalhando a força, destreza e coordenação.
Pigmeus	19	A faixa etária é dos 6 aos 7 anos. Objetivos: Aperfeiçoamento das capacidades motoras básicas. Os treinos incluem jogos, circuitos e exercícios de ginástica, promovendo a autonomia, o equilíbrio, a agilidade e o trabalho de equipa.
Shaka	21	A faixa etária é dos 7 aos 12 anos. Objetivos: Promove as capacidades motoras básicas, coordenação, flexibilidade, força e trabalho de equipa, através de exercícios e coreografias simples.

Zulu	23	A faixa etária é dos 7 aos 12 anos. Objetivos: Promove a coordenação motora, flexibilidade, força e trabalho de equipa. O acompanhamento é adaptado às necessidades de cada ginasta, promovendo um ambiente inclusivo e desenvolvendo a autoconfiança.
Endag	25	A faixa etária é dos 7 aos 12 anos. Objetivos: Promove o desenvolvimento das habilidades técnicas essenciais, como a coordenação, flexibilidade, força e trabalho de equipa, recorrendo a exercícios graduais e à prática de coreografias simples.
Akin	23	A faixa etária é dos 7 aos 12 anos. Objetivos: Promove o desenvolvimento das habilidades técnicas essenciais, como a coordenação, flexibilidade, força e trabalho de equipa, recorrendo a exercícios graduais e à prática de coreografias simples.
Ashia	25	A faixa etária é dos 8 aos 18 anos. Objetivos: Promove valores como a responsabilidade e o respeito. Os treinos são exigentes e centrados no desenvolvimento técnico, com forte aposta no trabalho de equipa e na criação de coreografias.
Zuri	20	A faixa etária é dos 8 aos 13 anos. Objetivos: Promove valores como a responsabilidade e o respeito. Os treinos são exigentes e centrados no desenvolvimento técnico, com forte aposta no trabalho de equipa e na criação de coreografias.
Ayan	23	A faixa etária é dos 8 aos 13 anos. Objetivos: Promove valores como a responsabilidade e o respeito. Os treinos são exigentes e centrados no desenvolvimento técnico, com forte aposta no trabalho de equipa e na criação de coreografias.
Zakiwise	7	A faixa etária é a partir dos 18 anos. Objetivos: Melhorar a agilidade, flexibilidade, coordenação e força. Os treinos são adaptados para promover o bem-estar físico e a saúde, com exercícios diversificados que estimulam o desenvolvimento motor de forma segura e acessível, num ambiente descontraído e motivador.
NubDak	51	A classe Nubdak é composta por ginastas provenientes de outras classes, selecionados pelo seu elevado nível técnico, compromisso e dedicação. Esta classe representa o clube em atuações e eventos de maior visibilidade, funcionando como exemplo e inspiração para os restantes ginastas.
TeamGym Rapazes	14	Esta classe é composta por quatorze ginastas, treze deles fazem parte das outras classes. Dedicada à introdução do

		teamgym, focando-se nas bases desta modalidade de competição.
TeamGym Infantis	14	Esta classe é composta por quatorze ginastas, onze deles fazem parte das outras classes. Dedicada ao teamgym com treinos focados no trabalho técnico de solo, trampolim e tumbling.
TeamGym Iniciados	15	Esta classe é composta por quinze ginastas, dois deles já fazem parte das outras classes. Dedicada ao teamgym com treinos focados no trabalho técnico de solo, trampolim e tumbling.
TeamGym Juvenis	9	Esta classe é composta por nove ginastas no total. Dedicada ao teamgym, com treinos focados no trabalho técnico de solo, trampolim e tumbling.
TeamGym Júniores	6	Esta classe é composta por seis ginastas no total. Dedicada ao teamgym, com treinos focados no trabalho técnico de solo, trampolim e tumbling.

4. Corpo do Relatório

4.1 Fundamentação teórica

O trabalho de Susana Luz (2016) analisa a importância das atividades lúdicas (jogos, brincadeiras e dinâmicas) no processo de ensino-aprendizagem dos alunos do 1.º ciclo do ensino básico, a partir das perceções dos professores. O lúdico é cada vez mais valorizado na educação, sendo visto como um instrumento que motiva os alunos, aumenta a sua participação e facilita aprendizagens mais significativas (Dallabona & Mendes, 2004).

O recurso ao jogo e a situações de ensino diferentes em sala de aula são vistas como ferramentas fundamentais, pois promovem uma aprendizagem significativa, motivam os alunos, facilitam a sua participação e disponibilidade para aprender. No entanto, apesar do reconhecimento destes benefícios, a implementação de atividades lúdicas nem sempre é tão frequente quanto desejável, devido à extensão do programa curricular e ao tempo limitado dos professores.

A formação de professores é fundamental pois permite que sejamos capazes de contextualizar conhecimentos e analisar a realidade educativa (Oliveira-Formosinho (2004)). O estágio é considerado por Pimenta e Lima (2004, citados por Pires, 2013) como uma etapa indispensável para o futuro docente, permitindo a reflexão sobre as práticas e a melhoria das metodologias pedagógicas.

Quanto ao papel do lúdico, Pessanha (2001) alerta para o facto de que, a partir do ensino básico, o brincar raramente é aceite nas salas de aula, sendo frequentemente associado a uma atividade exterior ao trabalho escolar. Em contrapartida, Dallabona e

Mendes (2004) defendem que a utilização de brincadeiras e jogos no processo pedagógico é de extrema importância, pois permite que os conteúdos sejam ensinados de forma mais envolvente e eficaz.

Nas últimas décadas, as mudanças sociais e familiares reduziram drasticamente as oportunidades de jogo livre para as crianças, sobretudo em espaços exteriores. Carlos Neto destaca que esta limitação tem consequências negativas para o desenvolvimento motor, emocional e social, pois o jogo espontâneo é fundamental para a autonomia, adaptabilidade e defesa das crianças perante novas situações. O brincar é um comportamento de grande relevância na infância e tem sido alvo de crescente interesse científico. O jogo contribui para o desenvolvimento cognitivo, a aquisição da linguagem, a transmissão cultural e o desenvolvimento. Esta mobilização internacional, como refere Neto, está também presente na defesa do direito da criança ao jogo, reconhecendo-se que brincar é uma das formas mais comuns e fundamentais de comportamento infantil. O desenvolvimento humano é considerado como resultado da interação entre a criança e aquele que é o meio físico, social e cultural da mesma. Esta abordagem permite compreender o jogo como um processo de auto-organização e adaptação às circunstâncias.

A Ginástica para Todos (GpT), segundo a Federação de Ginástica de Portugal (FGP), é uma modalidade gímnica que se destaca pela sua abertura à participação de todas as pessoas, independentemente da idade, capacidade física ou experiência. Esta vertente da ginástica valoriza princípios como a diversão, a aptidão física, a amizade e a ginástica de base, promovendo não só o desenvolvimento motor, mas também a inclusão social e a solidariedade. O GpT engloba ainda áreas como a Ginástica Solidária e a Ginástica Adaptada, reforçando o compromisso da FGP com causas humanitárias e de responsabilidade social. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) também reconhece a importância da prática inclusiva e universal da ginástica, realçando que a Ginástica para Todos é a base de todas as modalidades gímnicas. Segundo a FIG, esta abordagem permite que a ginástica seja acessível a todos, promovendo a saúde, o bem-estar e a convivência entre pessoas de diferentes origens e idades. Grandes eventos internacionais, como o World Gymnaestrada e o World Gym for Life Challenge, são exemplos de celebrações globais desta filosofia, reunindo milhares de participantes de todo o mundo em torno da paixão pela ginástica. Em Portugal, a GpT é uma das nove disciplinas oficiais reconhecidas pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), Aeróbica, Acrobática, Artística Feminina, Artística Masculina, Rítmica, Trampolins, Ginástica Para Todos, Teamgym e Parkour - a Ginástica é uma atividade muito completa, com benefícios físicos e mentais. A FGP descreve a Ginástica Para Todos como uma prática orientada por quatro pilares fundamentais: Fun (diversão), Fitness (aptidão física), Fundamentals (fundamentos da ginástica) e Friendship (amizade), procurando assim garantir uma abordagem holística ao desenvolvimento motor, físico e social dos seus praticantes.

Do ponto de vista histórico, a Ginástica para Todos evoluiu a partir da Ginástica Geral, tendo sido valorizada pela FIG desde os anos 1950. O primeiro evento

internacional — a Gymnaestrada — decorreu em 1953, e o Comité Técnico da modalidade foi formalizado em 1984, consolidando a sua identidade como prática cultural, educativa e formativa.

4.2 Planificação, descrição e reflexão das atividades desenvolvidas

Durante a observação das rotinas diárias dos ginastas, constatei que dois ginastas, em particular, dispunham de um intervalo de uma hora entre os treinos. Perante esta realidade, e no âmbito das minhas funções enquanto estagiária, identifiquei a oportunidade de intervir de forma construtiva e educativa. Foi neste contexto que propus a implementação da sala de estudo, localizada na parte posterior do pavilhão, que até então permanecia sem qualquer utilização prática. Após a autorização por parte da entidade responsável, iniciei o acompanhamento dos ginastas, assegurando a sua supervisão num ambiente calmo e descontraído. Este espaço passou, desta forma, a ser efetivamente utilizado como sala de estudo, permitindo aos ginastas realizar trabalhos de casa e atividades recreativas. A minha presença enquanto estagiária permitiu não só garantir a organização e o bom funcionamento do espaço, como também promover hábitos de estudo e momentos recreativos. As restantes fichas de reflexão encontram-se em apêndice.

Reflexão nº1	Semana: 17 a 21 de fevereiro	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas: 	Na minha primeira semana de estágio, foram-me apresentados os diversos espaços, desde onde são treinos com os ginastas, até à fisioterapia e balneários. Esta introdução permitiu-me conhecer a dinâmica do clube. Comecei no primeiro espaço de treino com a classe teamgym open, uma classe de introdução ao teamgym. Como aquecimento, realizaram o jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola, e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. De seguida, realizámos os seguintes elementos: pino de cabeça, avião, salto de extensão e vela, onde pude fazer algumas correções técnicas. Depois, ajudei a montar o circuito com base nos mortais à frente. Estive ao lado do trampolim para prestar algumas ajudas. Posteriormente, ajudei uma ginasta a fazer os trabalhos de casa, que consistiam em pintar um desenho de um palhaço, recortá-lo e colá-lo de acordo com a foto. Na última hora de treino fui até à Escola Superior de Educação para auxiliar outro treino, a classe Akin, que pratica a componente de GPT. Estavam a trabalhar esquema onde fiquei a observar as coreografias. Na terça-feira, comecei os treinos no segundo espaço com uma classe de aprendizagem de GPT, Endag, onde a treinadora	

	falou sobre próximas as demonstrações que a classe ia ter. Realizamos o aquecimento com o jogo da corrente e um circuito de elementos bases e de baixa dificuldade, pois havia ginastas novos a experimentar. Nas últimas horas de treino, fui ajudar a classe Ashia, no segundo espaço. Estavam a treinar o esquema e a fazer alterações de mudanças de lugar. Por fim, auxiliei numa parte da coreografia, onde tive oportunidade de executá-la com os ginastas e de realizar algumas correções. Na quarta-feira, estive com a classe Zulu no terceiro espaço, uma classe também de aprendizagem de GPT. A treinadora começou o treino a falar das próximas demonstrações que a classe iria ter. Realizamos o aquecimento com o jogo da muralha e depois fizeram a flexibilidade com 2 séries de 30 segundos cada espargata (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade de costas com pontes 2x10 segundos. Trabalharam ainda elementos individuais como o pino de cabeça, o pinote e o pivot. Por fim, estive a ajudar numa figura do esquema da classe. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, estive com duas classes Zulu e Endag. Para o aquecimento, realizaram o jogo da apanhada dos animais, no qual cada animal era representado com um tipo de deslocamento característico. Após o aquecimento, fizeram flexibilidade de costas e pernas onde consegui realizar algumas correções. Os treinos seguiram uma estrutura semelhante, com adaptações aos diferentes ao nível de aprendizagem dos ginastas. Estive a ajudar em figuras de grupos, pares e trios.
Colaboração das Tarefas	Auxílio aos treinadores nas modalidades de GTP e TeamGym; Apoio a ginastas individualizado (trabalhos escolares e coreografia); Colaboração na organização dos treinos;
Relações	Interação com treinadores, ginastas de diferentes idades e níveis.

Breve reflexão sobre a atividade:

Esta primeira semana de estágio foi muito positiva, permitindo-me conhecer a dinâmica do clube e contactar com diferentes classes de TeamGym e GPT. A participação em jogos, circuitos e coreografias contribuiu para o desenvolvimento motor e social dos ginastas. Tive também oportunidade de aplicar correções técnicas, apoiar tarefas escolares e colaborar na organização dos treinos. Foi uma experiência

enriquecedora, tanto a nível técnico como relacional, e um bom ponto de partida para o estágio.

Reflexão nº 6	Semana: 24 a 28 de março	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, os treinos tiveram início às 16h com as ginastas da APPACDM no segundo espaço. Começou com um jogo de corridas a pares no tumbling onde a primeira a tocar na parede ganhava. Após o aquecimento, foram realizados exercícios de deslocamento, nomeadamente em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. De seguida, demos início às coreografias com os aparelhos: bola, maças e arco, onde pude fazer as coreografias com as ginastas. No final, experimentaram alguns movimentos com a corda, como forma de introdução à nova coreografia. Às 18h, estive com a classe teamgym open, no primeiro espaço de treino. O aquecimento consistiu no jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola, e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. Após o aquecimento, cada ginasta teve de realizar, três vezes, os seguintes elementos: scale (avião), pino de cabeça e pinote. A seguir realizaram um circuito por estações onde estive responsável na ajuda do aparelho boulder back, especificamente no auxílio à execução do movimento flick. Na terça-feira, comecei os treinos no primeiro espaço com a classe Endag. Tiveram uma conversa inicial sobre o que levar para a demonstração de domingo e uma apresentação dos nomes das novas colegas. Para aquecimento realizaram o jogo do rei manda, que elas adoram. De seguida, tinham de fazer, durante 30 segundos, flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) onde estive a fazer correções. Por fim, fomos para o segundo espaço para realizar o esquema. Descrição da Atividade: “Colagens da Natureza” Com a chegada do bom tempo, surgiu-me a ideia de realizar uma atividade ao ar livre, aproveitando os recursos naturais disponíveis e promovendo o contacto com a natureza. Antes da criança chegar, preparei dois pedaços de cartão previamente cortados, destinados a serem pintados com tinta. Assim que a criança chegou, começou a pintar dos cartões. Enquanto os cartões secavam, fomos para o exterior, onde fizemos uma breve caminhada para recolher algumas folhas e flores. Regressamos à sala de estudo e os cartões já estavam secos. Utilizei fita cola para unir os dois cartões, criando uma base tipo livro. De seguida, colámos as	



folhas e flores recolhidas diretamente sobre a fita, formando uma composição visual com os elementos naturais.

Objetivos da Atividade:

- Promover o contacto com a natureza;
- Estimular a criatividade;
- Promover a curiosidade.

Materiais Utilizados:

- 2 pedaços de cartão;
- Tintas e pincéis;
- Fita cola larga;
- Elementos naturais (folhas e flores);
- Tesoura (caso fosse necessário recortar elementos).

Na última hora do dia, acompanhei o treino da classe Ashia que estava no segundo espaço. Estavam a fazer a flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) e a flexibilidade de costas (ponte deitada, ponte sentada e ponte de cima), durante as quais estive a fazer correções técnicas. Depois passaram ao trabalho de força, onde a treinadora colocou uma música que já estava pré-definida com a coreografia da força. Realizaram diferentes exercícios de pino organizados por estações: pino de cabeça com pernas juntas, pino de cabeça de pernas afastadas, pino de cabeça de pernas juntas e esticadas e pino de cabeça com subida para pino, nos quais estive a ajudar. Para terminar, fizeram a apresentação do esquema da classe.

Na **quarta-feira**, os treinos começaram às 18h no terceiro espaço com a classe Zulu. Tiveram uma conversa inicial sobre o que levar para a demonstração de domingo. Durante o aquecimento, foi realizado o jogo dos apoios, onde os ginastas tinham de se deslocarem pelo espaço imitando diferentes animais mencionados pela treinadora (como girafas, pinguins, macacoides, coelhos coxos e caranguejos). Posto isto, a treinadora indicou o número de ginastas que deveram formar um grupo, bem como o número de apoios que teria de estar em contacto com o solo. De seguida, tinham de fazer, durante 30 segundos, flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) onde estive a fazer correções. Posteriormente, fomos para o segundo espaço, onde trabalharam o esquema de classe para a apresentação de domingo.

A **quinta-feira** foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo.

Na **sexta-feira**, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. A primeira classe a treinar foi a

	classe Zulu com um aquecimento muito engraçado. O jogo do círculo, em que os ginastas começam por formar um círculo de mãos dadas. Depois, organizam-se por pares e deitam-se no chão, de barriga para baixo. Dois ginastas permanecem de pé: um a fugir e outro a apanhar. O ginasta que está a fugir deve deitar-se junto de um dos pares deitados no chão. Assim que isso acontece, o ginasta do lado oposto desse par deve levantar-se rapidamente e fugir de quem está a apanhar. Caso seja apanhado os papeis invertem. Depois deste jogo, realizaram flexibilidade de pernas e costas e realizamos o esquema para a demonstração de domingo. No treino a seguir com a classe Endag a dinâmica foi igual. Realizaram o jogo do círculo, os exercícios de flexibilidade e o esquema da classe.
Colaboração das Tarefas	Auxílio nos aquecimentos, exercícios técnicos e circuitos por estações. Correções em exercícios de flexibilidade, equilíbrio e força. Preparação e orientação da atividade ao ar livre.
Relações	Boa comunicação com os treinadores e interação e com os ginastas.

Breve reflexão sobre a atividade:

Esta semana foi bastante dinâmica, permitindo-me colaborar em treinos técnicos e também desenvolver uma atividade criativa ao ar livre com uma criança. Participei ativamente em aquecimentos, circuitos e exercícios de força e flexibilidade, reforçando a minha capacidade de observação e correção técnica. A atividade “Colagens da Natureza” foi um momento especial de aprendizagem lúdica, promovendo a criatividade e o contato com o meio natural.

Reflexão nº 10	Semana: 21 a 25 de abril	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei os treinos às 16h com as ginastas da APPACDM, no terceiro espaço. Começámos por espalhar diversos materiais, formando um circuito. As ginastas tinham de percorrê-lo sem tocar no chão. De seguida, alterámos o sentido do percurso e, por fim, realizaram-no de costas. Após o aquecimento, foram realizados exercícios de deslocação em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. A primeira coreografia foi com o aparelho da bola, mas, desta vez, cada ginasta executou-a individualmente. Realizaram também, uma a uma, as coreografias com o arco e com as maçãs. Às 18h, comecei no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento, começaram no tumbling, com estafetas. Para circuito montamos o trampolim	

	com vários colchões, para realizarem o mortal à frente, onde estive a ajudar, técnica de flick nos colchões, flick no aparelho boulder back, no DMT mortal para plano baixo e na fast track, séries de rodadas, flicks e saltos de mãos. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin. Estavam a trabalhar figura de pares e trios, fiquei a ajudar nos pinos praia e de seguida nas torres. Na terça-feira, comecei no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento realizaram o jogo das apanhadas da corrente. De seguida, trabalharam flexibilidade, 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 2x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Montamos os exercícios para fazerem estações com elementos do esquema, tais como: rolamento à retaguarda, ângulo nas mãozotas, mata-borrão à frente, aranhas atrás e à frente, rolamento à frente com subida para pino e no chão pino cobra, onde fiquei a ajudar. Na segunda hora das 19h às 20h, estive com um menino na sala de estudo a fazer uma atividade. Descrição da Atividade: “Estampagens com materiais do dia a dia” Nesta atividade, escolhemos diversos objetos do dia a dia e aplicámos-lhes tinta. Depois, com cuidado, pressionámos esses objetos sobre o papel. Conseguimos criar uma variedade de impressões, desde as mais fortes e cheias de cor até às mais suaves. Cada objeto deixava formas e texturas diferentes no papel. Ao longo desta atividade, a cada estampagem, surgiam desenhos de forma espontânea. Este processo não só promoveu a criatividade da criança, mas também estimulou a sua imaginação. Objetivos da atividade: • Estimular a criatividade e a imaginação. • Desenvolver a coordenação motora fina. • Explorar diferentes texturas, formas e cores. • Promover a autonomia na criação e a experimentação livre. Materiais utilizados: • Batatas (esculpidas em diferentes formas) • Molas da roupa • Tampas de garrafas • Massa crua • Laranja e limão • Tintas de várias cores • Papel de desenho • Um pano
---	--

	Na última hora estive no treino da classe da Ashia no segundo espaço. Estavam a treinar o esquema pois iam ter uma competição bastante importante no fim de semana. Na quarta-feira, comecei com a classe Zulu no terceiro espaço. Para aquecimento realizaram o jogo das apanhadas da corrente. De seguida, trabalharam flexibilidade, 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 2x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Montamos os exercícios para fazerem estações com elementos do esquema, tais como: rolamento à retaguarda, ângulo nas mãozotas, mata-borrão à frente, pino de cabeça, rolamento à frente, roda e roda com plano mais alto, onde fiquei a ajudar. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, foi feriado, por isso não houve treinos.
Colaboração das Tarefas	Auxílio nas diferentes classes (APPACDM, Teamgym Open, Endag, Ashia, Akin e Zulu). Ajuda nos aquecimentos, circuitos e exercícios como flicks, mortais, pinos e torres. Preparação e orientação da atividade na sala de estudo.
Relações	Transmiti confiança e motivação, tanto nos treinos como na atividade da sala de estudo. Segui as orientações dos treinadores e colaborei nas tarefas propostas.

Breve reflexão sobre a atividade:

Esta semana foi marcada por uma grande diversidade de tarefas, que me permitiram consolidar competências técnicas e pedagógicas. Pude apoiar várias classes em exercícios específicos, como flicks, mortais e pinos, bem como colaborar na montagem de circuitos e estações. A atividade “Estampagens com materiais do dia a dia” destacou-se pelo estímulo à criatividade e à experimentação, permitindo à criança explorar formas e texturas de forma livre. A interação com os ginastas e treinadores foi positiva, e senti que consegui transmitir segurança e motivação ao longo das sessões.

Reflexão nº 13	Semana: 12 a 16 de maio	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento fizeram o jogo das apanhadas para salvar. De seguida, realizaram a espargata forte e pontes. Posto isto fizeram uma competição de pino de cabeça para ver quem aguentava mais. Por fim, ajudei a montar o circuito que consistia em: no solo técnica de mortal, mortal à frente no DMT para um plano mais alto, na	



fast track mortais para de pé e salto de mãos e salto de mãos do plinto para o colchão, onde estive a ajudar.

Na **terça-feira**, estive com a classe Endag no primeiro espaço. Começamos por visualizar o esquema da classe, que fizeram nos Escalos de Cima, e analisaram erros mais comuns, ginastas fora do tempo da música e a postura. Para aquecimento realizaram os diferentes animais. Para o circuito a treinadora fez todos os elementos do esquema que não saíram corretamente. Eu estive a ajudar na ponte de cima. Na segunda hora das 19h às 20h, estive com um menino e uma menina na sala de estudo a fazer uma atividade. Esta consistia em as crianças terem de completar um desenho seguindo a sequência dos pontos numerados (ligar os pontos) e, posteriormente, pintar o desenho. Esta atividade despertou um interesse e curiosidade de continuar, com o intuito de descobrir o que ainda não estava totalmente visível na imagem.

Objetivos da Atividade

- Estimular a coordenação motora fina;
- Desenvolver o raciocínio lógico e a percepção numérica;
- Promover a concentração;
- Introduzir conceitos de ordem e sequência.

Materiais Utilizados

- Folhas com diversos desenhos;
- Lápis de cor ou canetas de feltro;
- Uma imagem de referência;

Na **quarta-feira**, comecei com a classe Zulu, no terceiro espaço. Começamos por visualizar o esquema da classe, que fizeram nos Escalos de Cima, e analisaram erros mais comuns, ginastas fora do tempo da música e a postura. Para aquecimento, realizaram o jogo "Arrumar a Casa". Os ginastas foram divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos, posicionando-se em lados opostos do praticável. No centro, foram colocados vários materiais. O objetivo do jogo era ir buscar o maior número possível de materiais, um de cada vez, utilizando diferentes formas de deslocação: andar de costas, ao pé-coxinho, dois a dois, em macacoides ou de gatas. Quando já não houvesse nenhum material no meio, a treinadora dava 30 segundos para as equipas construírem o percurso mais longo ou a torre mais alta com os materiais que foram buscar. Para o circuito a treinadora fez todos os elementos do esquema que não

	saíram corretamente. Eu estive a ajudar no pino de cabeça e no pino praia. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. A primeira classe foi a Zulu. Para aquecimento jogamos o jogo do círculo, em que os ginastas começam por formar um círculo de mãos dadas. Depois, organizam-se por pares e deitam-se no chão, de barriga para baixo. Dois ginastas permanecem de pé: um a fugir e outro a apanhar. O ginasta que está a fugir deve deitar-se junto de um dos pares deitados no chão. Assim que isso acontece, o ginasta do lado oposto desse par deve levantar-se rapidamente e fugir de quem está a apanhar. Caso seja apanhado os papeis invertem. Depois deste jogo, realizaram flexibilidade de pernas e costas. Por fim, a treinadora mostrou um vídeo com os níveis de 1 a 10 de elementos individuais de ginástica. Cada ginasta tinha de tentar executar todos os elementos que conseguisse. Assim que encontrava um elemento que não era capaz de fazer, decorava o nível em que estava e informava à treinadora para que ela registar. Na última hora do treino, com a classe Endag, a dinâmica foi igual. Realizaram o jogo do círculo, os exercícios de flexibilidade e o circuito.
Colaboração das Tarefas	Auxiliei em exercícios técnicos como pinos (de cabeça e praia), pontes e elementos de força. Apoiei na execução de circuitos com aparelhos (DMT, fast track, plinto) e técnicas como mortais e saltos de mãos. Ajudei na correção de erros técnicos identificados nos esquemas de grupo. Organizei e orientei uma atividade de ligar os pontos e de pintar. Colaborei na montagem de circuitos e organização de materiais.
Relações	Transmiti confiança e motivação, tanto nos treinos como na atividade da sala de estudo. Segui as orientações dos treinadores e colaborei nas tarefas propostas.

Breve reflexão sobre a atividade:

Durante esta semana tive a oportunidade de reforçar o trabalho de com as várias classes, ajudando na execução de elementos como pinos, pontes, mortais e salto de mãos. A correção dos esquemas realizados em apresentações anteriores permitiu um trabalho mais direcionado e focado na melhoria técnica e sincronização. A atividade da sala de estudo, com desenhos para ligar os pontos, revelou-se eficaz no desenvolvimento das crianças, promovendo também o raciocínio lógico. A diversidade de tarefas contribuiu para o meu crescimento enquanto futura profissional,

fortalecendo a minha capacidade de adaptação e intervenção em diferentes contextos e faixas etárias.

Reflexão nº 15	Semana: 26 a 30 de maio	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, estive com a classe teamgym open no primeiro espaço. Para aquecimento jogaram ao jogo do rei manda, utilizando diferentes materiais disponíveis no espaço – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. Após o aquecimento, realizaram elementos técnicos como: o fecho, a espargata forte, pino de cabeça e avião. Como iam ter demonstração no fim de semana o treino foi dedicado ao trampolim e ao tumbling para definir o que cada ginasta ia fazer. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin. Estavam a trabalhar o esquema da classe para a mesma demonstração do fim de semana. Na terça-feira, estive no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento realizaram o jogo das apanhadas dos animais. A seguir ajudei em algumas figuras, destinadas ao esquema da classe. Na última parte do treino fomos para o segundo espaço, para as ginastas poderem treinar o esquema no maior espaço de treino. Na segunda hora das 19h às 20h, estive com uma menina na sala de estudo a fazer uma atividade. Descrição da Atividade: “Rasgamento e machucamento” Esta atividade consiste em amachucar pequenos pedaços de papel crepe, de várias cores e colá-los, com cola branca, sobre um desenho escolhido pela criança. O objetivo é preencher o desenho com bolinhas de papel crepe, criando uma imagem com textura. Etapas: • A criança escolhe um desenho simples. O desenho é impresso em tamanho A5. • Utiliza-se um pedaço de cartão já previamente cortado para servir de base. Com a ajuda de um pincel, a criança aplica cola branca sobre o cartão e cola o desenho impresso por cima, fixando-o bem. • O papel crepe é cortado em pequenos quadrados ou tiras. • A criança escolhe as cores que quer utilizar e começa a rasgar e amachucar os pedaços com os dedos, formando pequenas bolinhas.	

	• Com um pincel, a criança aplica cola branca nas áreas específicas do desenho onde quer colar as bolinhas. • As bolinhas de papel crepe são coladas cuidadosamente sobre o desenho, conforme a criatividade da criança. Objetivos da Atividade: • Desenvolver a motricidade fina. • Promover a concentração, a paciência e a atenção ao detalhe. • Promover a autonomia e a capacidade de escolha (cores, organização das áreas). • Incentivar a criatividade e a expressão artística. Materiais Necessários: • Desenho impresso em tamanho A5; • Cartão; • Papel crepe de várias cores; • Cola branca líquida; • Um pincel; Na última hora estivem no treino da classe da Ashia no segundo espaço. Estavam a treinar o esquema pois iam ter demonstração no fim de semana. Na quarta-feira, estive no terceiro espaço com a classe Zulu. Para aquecimento realizaram o jogo das apanhadas dos animais. A seguir ajudei em algumas figuras, destinadas ao esquema da classe. Na última parte do treino fomos para o segundo espaço, para as ginastas poderem treinar o esquema no maior espaço de treino. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. Os treinos das duas classes seguiram a mesma ordem. O jogo da corrente, para aquecimento. Fizeram flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) e a flexibilidade de costas (ponte deitada, ponte sentada e ponte de cima), durante as quais estive a fazer correções técnicas. Na última parte de cada treino realizaram o esquema da classe.
Colaboração das Tarefas	Apoio nos aquecimentos e exercícios técnicos das várias classes. Ajuda na preparação e treino dos esquemas para demonstrações. Dinamização da atividade pedagógica “Rasgamento e machucamento” na sala de estudo.

Relações	Boa comunicação com os treinadores e incentivo à autonomia e criatividade das crianças na sala de estudo.
----------	---

Breve reflexão sobre a atividade:

Esta semana foi marcada pela preparação intensiva das demonstrações, o que exigiu maior foco na correção e organização dos esquemas. Pude ajudar sobretudo pelo na execução dos elementos, correções de postura e motivação das ginastas. A dinâmica de treinos em diferentes espaços permitiu uma adaptação constante às necessidades das classes. A atividade na sala de estudo, “Rasgamento e machucamento”, foi bastante enriquecedora, permitindo à criança desenvolver a motricidade fina, criatividade e autonomia. Sinto que continuo a evoluir nas minhas capacidades de intervenção, mantendo uma postura proativa e atenta às diferentes necessidades de cada grupo.

Taça de Portugal de TeamGym

Nos dias, 5 e 6 de abril, a ZakiGym organizou este grande evento da Federação de Ginástica de Portugal, em Castelo Branco. Um evento de grande relevo nacional, que marcou não só a história da modalidade na região, mas também o crescimento e dinamismo de um clube. Tive a oportunidade de fazer parte da organização deste evento e contribuir diretamente para a sua concretização.



Figura 12 - Prova Taça de Portugal de TeamGym



Figura 11 - Cartaz da Taça de Portugal de TeamGym



Figura 10 - Salto no Trampolim SPC

A ZakiGym, participou nesta prova com 9 equipas, num total de 54 ginastas. Desta competição obteve as seguintes classificações:

- 🏆 1º lugar - Iniciados Mistos
- 🥈 2º lugar - Seniores Femininos
- 🥈 2º lugar - Infantis
- 🥉 3º lugar - Iniciados Femininos
- 4º lugar - Infantis

A Minha Participação na Construção dos Fatos da Classe “NubDak”

Numa vertente mais lúdica e criativa, tive a oportunidade de colaborar com a treinadora Ana Catarina, responsável pela conceção e produção dos fatos da classe NubDak. Esta classe irá representar a ZakiGym no World Gym for Life Challenge 2025, que terá lugar em Lisboa. Com o intuito de dar expressão artística ao momento, a associação optou por criar uma coreografia inspirada no tema *"We Are Time"*. Para tal, foi necessário desenvolver roupas adequadas às três dimensões temporais: passado, presente e futuro. Adicionalmente, foram introduzidas figuras simbólicas — os Guardiões do Tempo — que representam a ideia de que as melhores memórias são aquelas que vivemos no presente.

Para a criação dos fatos, foram utilizados diversos tipos de tecidos, escolhidos de forma a refletir cada época temporal:

- **Futuro:** tecidos em tons de branco e azul.
- **Passado:** materiais em tonalidades de bronze e bege.
- **Guardiões do Tempo:** tecidos pretos e dourados.

Para representar o Presente, o fato foi concebido através da conjugação dos elementos das três fases anteriores, recorrendo aos tons branco, preto, bronze e dourado, simbolizando a ligação harmoniosa entre passado, presente e futuro.

Tive o privilégio de acompanhar todo o processo desde o seu início. Começámos por elaborar moldes de diferentes tamanhos, adequados à estatura de cada ginasta.

Após a definirmos os tamanhos, procedemos ao corte do tecido, peça a peça, identificando cada fato com o respetivo nome. A fase de costura ficou a cargo da treinadora Ana Catarina.

Durante este período, dediquei-me ao desenho e recorte do tecido azul, que posteriormente foi colado sobre o tecido branco. Com os fatos já cozidos, comecei a arrematar os fatos brancos, concluindo assim os fatos do passado e futuro. Para os fatos dos guardiões, desenhámos os moldes e recortámos o tecido dourado.



Figura 13 - Corte do tecido



Figura 14 - Colagem do tecido

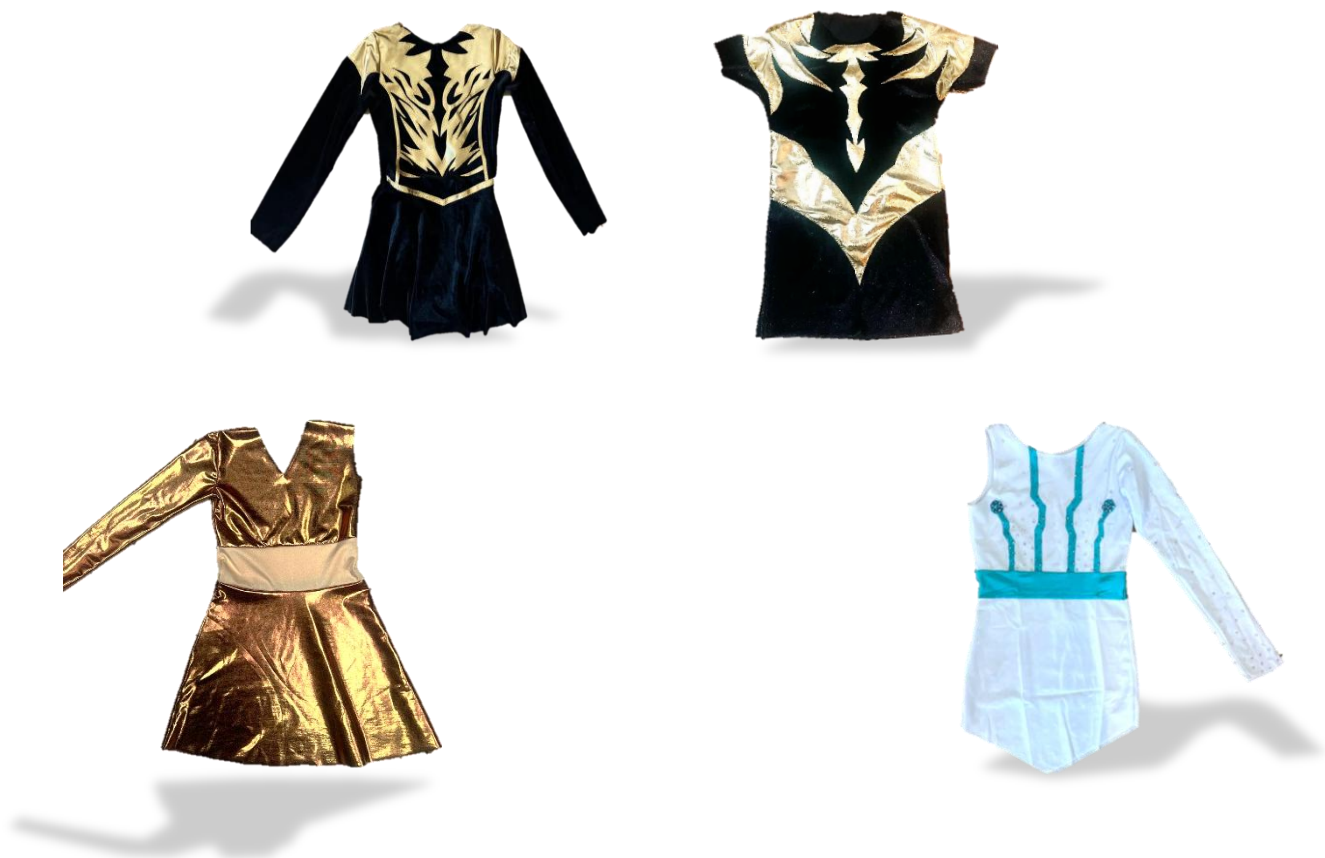


Figura 15 - Fatos da classe Nubdak



Figura 16 - Classe NubDak com os fatos

Gym for Life Nacional

Nos dias 26 e 27 de abril, a ZakiGym esteve presente no Gym for life Portugal, no Pavilhão Multiusos de Gondomar, com quatro classes Ayan, Ashia, Zuri e Nubdak. O Gym for life Portugal é o expoente máximo da Ginástica Para Todos (GPT), no qual, cada classe concorre pela obtenção de uma Menção (Ouro, Prata ou Bronze).

Um evento que conta com cerca de 3.900 participantes de norte a sul do país, onde apresentam esquemas com diferentes capacidades técnicas. A ZakiGym obteve as seguintes menções:

- 🥈 NubDak: Menção Prata
- 🥉 Ashia: Menção Bronze
- 🥉 Ayan: Menção Bronze
- 🥈 Zuri: Menção Prata



Figura 17 - Gym for Life Nacional

Foi uma experiência verdadeiramente marcante. Poder ver ginástica de um elevado nível técnico, com esquemas pensados ao detalhe e atuações cheias de história e emoção. O ambiente era bastante motivador, a energia dos ginastas, o entusiasmo dos clubes e o próprio público, pais, marcavam a diferença.

5. Conclusões

O estágio na ZakiGym revelou-se uma etapa crucial na minha formação e superou largamente as minhas expectativas, contribuindo de forma significativa para o meu crescimento pessoal e profissional. Desde o início do estágio, que percebi que a organização e o forte espírito do clube estavam bem de acordo com o lema "Feel the Union".

Ao longo do estágio, fui constantemente desafiada a sair da minha zona de conforto, o que impulsionou o meu desenvolvimento e permitiu-me evoluir.

Um dos contributos que tive oportunidade de realizar foi a implementação da sala de estudo, que se encontrava sem funcionamento

A associação foi fundamental para o meu desenvolvimento, permitindo-me aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, bem como aprofundar competências práticas na planificação de treinos, na correção técnica de exercícios e na melhoria das minhas capacidades de comunicação e de gestão de grupo.

Com este estágio, consolidei a vontade de continuar a investir na minha formação e de contribuir, de forma consciente e dedicada, para o desenvolvimento saudável de crianças e jovens, promovendo os valores do desporto e da educação.

6. Bibliografia

Dallabona, S. R., & Mendes, S. M. (2004). O lúdico na educação infantil: Jogar, brincar, uma forma de educar. *Revista de Divulgação Técnico-Científica do ICPG*, 4(1), 107–112. <https://conteudopedagogico.files.wordpress.com/2011/02/o-ludico-na-educacao-infantil.pdf>

Federação de Ginástica de Portugal. (2023). *Ginástica para todos*. <https://www.fgp-ginastica.pt>

Federação Internacional de Ginástica. (s.d.). *Gymnastics for all*. <https://www.gymnastics.sport>

Luz, S. I. L. (2016). *O papel da atividade lúdica no processo de ensino-aprendizagem no 1.º ciclo do ensino básico: Perceções dos docentes sobre o uso das atividades lúdicas em sala de aula para a aquisição das aprendizagens* (Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciências). Repositório institucional, se houver.

Neto, C. (s.d.). *Jogo na criança & desenvolvimento psicomotor*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Oliveira-Formosinho, J. (2004). *A Criança na Sociedade Contemporânea*. Lisboa: Universidade Aberta.

Pessanha, A. (2001). *Actividade lúdica associada à literacia*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Pires, L. (2013). *Uma pequena grande viagem – Relatório de Estágio Profissional* (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto). <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/69699>

Anexos.

Anexo 1 - Regulamento Interno



REGULAMENTO 2024-2025

1. Horários/Classes GPT (Ginástica Para Todos)

- A Época terá a duração de 11 meses (4 de setembro a 25 de julho), **tendo esses 11 meses que ser pagos independentemente dos períodos de ausência do ginasta**. A suspensão do pagamento deve apenas proposta, por exemplo, em casos como lesões graves ocorridas no clube, tendo sempre o caso de ser debatido, avaliado e aprovado em reunião de Direção.
- A ZakiGym fará as suas interrupções nas seguintes datas: 20 de dezembro a 1 de janeiro, 3 a 5 de março, 14 a 21 de abril. Estando também encerrados nos feriados nacionais e no feriado municipal.
- Os ginastas devem chegar a horas aos treinos a fim de cumprirem com todas as componentes da sessão principalmente o aquecimento, sendo ele fulcral para a prevenção de lesões.
- A saída do ginásio é feita exatamente na hora do final do treino (55 minutos) e é necessária a presença dos encarregados de educação nesse momento, a fim de permitir o desenrolar das atividades e o bom funcionamento e fluidez geral (uma vez que não é possível a entrada de outra classe no ginásio para o treino sem que o ginásio esteja vazio).
- No caso dos ginastas em que os pais ou encarregados não vêm buscar os ginastas à porta dos locais de treino, devem entregar ao treinador um termo de responsabilidade que nós facultamos caso seja pedido.
- A ZakiGym não se responsabiliza por incidentes que possam ocorrer com o ginasta caso os pais ou encarregados deixem o ginasta fora das nossas instalações de treino antes do horário de entrada. O mesmo se aplica após o término do treino: se o tempo de espera do ginasta exceder 10 minutos e o responsável não entrar em contato com o treinador, mesmo que o ginasta esteja dentro das instalações, a ZakiGym não assume responsabilidade pelos incidentes que possam ocorrer.
- Todos os assuntos relacionados com a classe **exceto pagamentos** são tratados diretamente com os treinadores responsáveis e **fora do horário de treino**.
- A distribuição dos ginastas por classe segue um critério elaborado pela equipa técnica e em constante revisão e análise visando os seguintes fatores:
 1. Maior aprendizagem (a equipa técnica prevê que haja maior aprendizagem para determinado ginasta);
 2. Competência atual do ginasta (Observações/ano anterior);
 3. Classe mais adequada (Onde se enquadram melhor);
 4. Necessidades das classes (Bases, volantes, intermédios);
 5. Idade.



Horário:

HORÁRIO

Época 2024/2025

SEGUNDA-FEIRA					
INÍCIO	FIM	CHAMPO 1	CHAMPO 2	CHAMPO 3	
15H	16H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
16H	17H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
17H	18H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
18H	19H	19H 15	TELESCÓPIO	19H 45	
19H	20H	TELESCÓPIO	20H	20H 30	
20H	21H	TELESCÓPIO	21H	21H 15	
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO					
19H	20H	20H			
20H	21H	21H			

TERÇA-FEIRA					
INÍCIO	FIM	CHAMPO 1	CHAMPO 2	CHAMPO 3	
15H	16H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
16H	17H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
17H	18H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
18H	19H	19H 15	19H 30	19H 45	
19H	20H	TELESCÓPIO	20H	20H 15	
20H	21H	TELESCÓPIO	21H	21H 15	

QUARTA-FEIRA					
INÍCIO	FIM	CHAMPO 1	CHAMPO 2	CHAMPO 3	
15H	16H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
16H	17H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
17H	18H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
18H	19H	19H 15	19H 30	19H 45	
19H	20H	TELESCÓPIO	20H	20H 15	
20H	21H	TELESCÓPIO	21H	21H 15	

QUINTA-FEIRA					
INÍCIO	FIM	CHAMPO 1	CHAMPO 2	CHAMPO 3	
15H	16H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
16H	17H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
17H	18H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
18H	19H	19H 15	19H 30	19H 45	
19H	20H	TELESCÓPIO	20H	20H 15	
20H	21H	TELESCÓPIO	21H	21H 15	
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO					
19H	20H	20H			
20H	21H	21H			

SEXTA-FEIRA					
INÍCIO	FIM	CHAMPO 1	CHAMPO 2	CHAMPO 3	
15H	16H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
16H	17H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
17H	18H	TELESCÓPIO	TELESCÓPIO		
18H	19H	19H 15	19H 30	19H 45	
19H	20H	TELESCÓPIO	20H	20H 15	
20H	21H	TELESCÓPIO	21H	21H 15	
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO					
19H	20H	20H			
20H	21H	21H			

***Poderá ainda sofrer alterações mediante a aceitação dos horários da ESE.**

2. Horários/Classes TeamGym

- Para iniciarem no TeamGym devem manifestar interesse junto ao treinador da classe ou enviar um email para nós.
- As classes de TeamGym de competição terão pré-requisitos para pertencer à classe.

3. Pagamentos

Os pagamentos são efetuados através da APP da ZakiGym.

Existirão 2 possibilidades de pagamento mensais:

- Referência multibanco (acresce 1€);
- MBWAY (pela aplicação – O número de telemóvel deve estar inserido na APP);



Há também a possibilidade de o pagamento ser **ANUAL** e, exclusivamente nesse caso, **poderá ser feito por transferência bancária, com um desconto de 5%.**

Pagamento Mensal:

- **Referência Multibanco** – acresce o valor de 1€ à mensalidade (devido aos custos bancários para o efeito) e a ZakiGym gera uma referência multibanco para o pagamento da mensalidade;
- **MBWAY** - Na área de pagamentos do ginasta surge agora a opção de pagamento por MBWAY. Para isso deve estar o número de telefone atualizado na app (de onde pretende que saia o valor).

- **O pagamento das mensalidades deve ser realizado até ao dia 8 de cada mês:**
- **Só pode ser aplicado um único desconto no que toca a pagamentos de mensalidades,** por exemplo, no caso de pagamento anual este não pode ser aplicado juntamente com outros descontos de parcerias.
- Todos os descontos aplicados, serão creditados na APP da ZakiGym. Ou seja, o valor deve ser pago igual e correspondente às horas de treino e o valor de desconto é creditado pela ZakiGym e não descontado no valor mensal.
- No caso de não pagamento de 2 meses, será aplicado um valor extra de 5€ e ao entrar no 3º mês o ginasta poderá ser impedido de treinar.
- No caso de situações com dificuldades de pagamento e que mereçam a nossa avaliação, estas devem ser comunicadas à Direção, que certamente terá em consideração o contexto apresentado.

4. Regras de Equipamento e Treino

- Roupas desportivas e confortáveis - Calções, leggings, top e camisolas justas;
- Obrigatório o uso de chinelos, cabelos apanhados à entrada do pavilhão e proibida a utilização de adereços (pulseiras, brincos, colares etc);
- Obrigatório uso de garrafa de água individual;
- Os pés limpos com toalhetas.

5. Regras no recinto da ZakiGym

- **Proibida a entrada de carros dentro do recinto;**
- A entrada dos ginastas deve ser feita pela porta do espaço onde terão treino, sendo que só entram pela porta lateral os ginastas com treino no **espaço 1**;
- Os encarregados de educação devem esperar pelos ginastas no frontal do pavilhão e junto às portas de saída indicadas;
- Proibido fumar dentro do recinto da ZakiGym;
- Proibida a entrada de Pais ou Encarregados de Educação no pavilhão, a menos que seja por indicação de treinadores.



6. Funcionamento da Equipa Clínica e seguros

• Fisioterapia/Psicologia

Os tratamentos são realizados com **marcação prévia** através de agendamento telefónico com a fisioterapeuta e dentro dos horários de fisioterapia (Horário abaixo).

Os agendamentos terão de ser realizados até ao dia anterior da respetiva sessão da classe, para o melhor funcionamento das mesmas.

A fisioterapeuta está apenas disponível para assistência aos treinos e aos ginastas com lesões contraídas nos treinos da ZakiGym.

A ZakiGym irá apresentar um horário no mês de outubro para se deslocarem ao nosso espaço e fazerem os exames médicos por um valor de 10€. Caso queiram fazer fora devem apresentar o exame médico até ao dia 1 de novembro.

Caso haja alguma situação enquanto não há horário disponível, devem marcar com a treinadora/fisioterapeuta Marisa.

Marisa Laranjo - 926171446

Horário:

- Será disponibilizado assim que possível.

• Psicologia

Intervenções esporádicas e consoante a necessidade de cada classe, visando a melhoria do exercício, relação interpessoal e bem-estar dos ginastas.

Caso haja necessidade de intervenção em algum caso individual, este deve ser abordado com o encarregado de educação e com o treinador responsável. Nesses casos reencaminhamos para os psicólogos que trabalham em parceria com a ZakiGym e onde terão o desconto dessa parceria.



• Seguros

Todos os ginastas da ZakiGym são filiados na Federação de Ginástica de Portugal e, portanto, usufruem do seguro desportivo garantido pela mesma, que cobre os custos respetivos a tratamentos e consultas que possam advir de uma situação de lesão ou outro episódio similar. Não obstante, a ativação e usufruto deste seguro exige o pagamento de uma franquia correspondente ao valor de 90.00€.



Manual de Procedimentos Administrativos – 2024-2025



Seguradora – Fidelidade – Companhia de Seguros S.A.

SEGURO DESPORTIVO – FGP			ÉPOCA DESPORTIVA - 2024 / 2025			
Tipologia	Prémio	Franquia por sinistro	Despesas de tratamento e repatriamento por sinistro	Morte ou invalidez	Despesas de Funeral	Nº apólice *
Ginastas de Competição						
Até aos 12 anos de idade inclusiva feitos até 31.08.2025	I € 9,50	€ 90,00	€ 5 067,53	€ 31 672,04	€ 5 000,00	
Ginastas de Competição						
Maiores de doze anos de idade em 31.08.2025	II € 29,00	€ 90,00	€ 5 067,53	€ 31 672,04	€ 5 000,00	
Treinadores, Juizes, Dirigentes	III € 8,50	€ 90,00	€ 5 067,53	€ 31 672,04	€ 5 000,00	
Ginástica para Todos	IV € 8,50	€ 90,00	€ 5 067,53	€ 31 672,04	€ 5 000,00	
	B € 540,00	€ 90,00	€ 7 500,00	€ 50 000,00	€ 5 000,00	
Coberturas acrescidas	C € 160,00	€ 90,00	€ 10 000,00	€ 50 000,00	€ 5 000,00	
	VIP € 415,00	€ 90,00	€ 10 000,00	€ 50 000,00	€ 5 000,00	

1 - Imagem retirada do Manual de procedimentos da FGP 2024/2025

7. Plano de atividades

- Em todos os eventos, o número de classes a participar é variável, dependendo de vários fatores deliberados em reunião de Equipa Técnica, que posteriormente informará com a maior antecedência possível. É de alertar que, na maioria dos casos, não é comunicado à ZakiGym com a antecedência desejada, a data das atividades por parte da Federação de Ginástica de Portugal ou outras entidades organizadoras;
- O plano de atividades irá ser enviado com as atualizações assim que tenhamos confirmados os locais, as datas e as localizações dos eventos;
- Independentemente das classes que participarem nos eventos, todos os nossos associados, ginastas e pais podem (e devem!) acompanhar o clube a fim de apoiar toda a equipa.



8. Saídas/Demonstrações

- É obrigatório todos os ginastas irem juntos nos respetivos autocarros. O controlo de situações imprevistas que podem acontecer em idas de carros particulares podem pôr em causa todo o trabalho da classe, sendo que dessa forma conseguimos minimizar esses riscos.
- No caso de ser pedido e após apreciação e aceitação da Direção para o ginasta ir em carro próprio, o pagamento do autocarro será igualmente aplicado ao ginasta, uma vez que o pagamento dos autocarros é feito através da divisão pelo número de ginastas das classes. Exemplo: Se a maioria dos ginastas da classe fosse de carro, os ginastas que não têm essa possibilidade teriam custos avultados para o autocarro.
- O pagamento das deslocações será feito através da app referida no ponto dos pagamentos.

9. Contactos

- Como referido acima, todos os assuntos relacionados com a classe (exceto pagamentos) são tratados diretamente com os treinadores responsáveis e fora do horário de treino.

Contactos de responsáveis de classe:

ZakiGym	962379054
Ana Catarina (Formiga)	
Bruno Taborda	
Carolina Borronha	
Fábio Pinto (Torres)	
João Alves	
Margarida Gonçalves	
Mariana Fernandes	
Marisa Laranjo	

Anexo 2 - Inventário Material

Inventário Pavilhão ZakiGym	
Descrição de Materiais	Quantidades
Televisão	2
Coluna	5
Chrono Jump	1
Proteção tumbling	1
Proteção trampolim	1
Espalдар	5
Espelhos	3
Roitter	1
Tumbling	2
Tumbling Training Set	1 tumbling 3m
	1 tumbling 1m
Mesa de saltos	2
Trampolim Open-End	2
Trampolim teamgym	2
Fast Track	1
Cama elástica	1
Duplo MiniTrampolim (DMT)	1
Rolo de praticável grande	10
Rolo de praticável pequeno	10
Fosso	1
Colchão pequeno	15
Colchão de quedas	12
Colchões Pits	8
Colchão de amortecimento	1
Epic Landing	3
Piscina de bolas	1
Arco pequeno	49
Arco grande	16

Bola de Pilates	4	
Bolas	33	
Cordas	5	
Fitas	33	
Elásticos	22	
Maças	12	
Roda abdominal	6	
Discos Spokey	8	
Bozu	2	
Trave	3	
Planos inclinados	4	
Túnel	3	
Escadas	1	
Queijo	1	
Arco Iris	1	
Cilindro	2	
Plinto (4 módulos)	3	
Wall Ball	3kg	2
	4kg	1
	6kg	2
Halteres	1kg	2
	2kg	2
	3kg	2
Barra de musculação	5kg	2
	10kg	2
	15kg	4
	4kg	4
	6kg	4
	8kg	4

Kettlebell	12kg	4
	20kg	2
	24kg	2
Discos de musculação	0.5kg	4
	1kg	4
	1.5kg	4
	2kg	4
	2.5kg	6
	4kg	1
	5kg	4
	5kg	8
	7.5 kg	4
	10kg	8
	15kg	4
	20kg	4
Pesos de areia	0,5kg	4
	1kg	7
	1.5kg	4
	2kg	8
Plataformas Psicomotricidade	Base amarela	6
	Base intermédia laranja	2
	Base alta vermelha	2
	Uniões	8
Boulder Back	Pequenos	2
	Grandes	2

1. Apêndices

Registo Semanal de Atividades

Reflexão nº 2	Semana: 24 a 28 de fevereiro	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei os treinos às 16h com as ginastas da APPACDM no segundo espaço, onde estiveram a treinar uma coreografia com a bola, maçãs e arco. São coreografias um pouco complexas pelo que estiveram a trabalhar os passos da coreografia separados. Às 18h comecei no primeiro espaço com o treino de teamgym open, onde fiz algumas ajudas no trampolim. Na última hora de treino fui até à Escola Superior de Educação para auxiliar, a classe Akin, que pratica a componente de GPT. Estive a ajudar num exercício de rodas e a fazer algumas ajudas em pinos de cabeça. Na terça-feira, comecei no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento jogaram o jogo de rei manda pelos diferentes materiais – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz da treinadora (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. A seguir ajudei em algumas figuras, destinadas ao esquema de apresentação da classe. Nas últimas horas fui para o segundo espaço. No treino da classe da Ashia onde também realizaram figuras para o esquema da classe. Na última parte do treino estive a ver os exercícios de força que a treinadora destinou. Na quarta-feira, iniciei o treino com a classe Zulu no terceiro espaço. Para o aquecimento, os ginastas formaram quatro grupos de cinco elementos, posicionando-se em filas. O jogo começava quando todos assumiam a mesma posição (prancha de braços, mesa ou em pé com as pernas afastadas) e o último ginasta de cada fila tinha de saltar ou passar por baixo dos colegas, regressando depois à posição inicial. Ganhava o grupo que tocasse na parede em primeiro lugar. De seguida, realizei correções nos elementos técnicos que os ginastas tiveram de executar, nomeadamente: pino de cabeça, avião, salto de extensão e vela. Por fim, estive a observar o esquema da classe. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. O primeiro treino era com a classe Zulu, para aquecimento tinham de correr pelo praticável à vontade, quando a treinadora desse uma palma faziam o salto em	

	extensão, duas palmas um burpee, três palmas rolamento à frente. Realizaram flexibilidade de costa e pernas onde consegui realizar algumas correções. De seguida, fizeram uma competição de pinos de cabeça e pino de braços contra a parede. De seguida, montámos um circuito que incluía as paralelas assimétricas, pino de cabeça, rodas a começas de joelhos, rolamento à frente e à retaguarda e ponte de cima para o plinto e aranhas atrás e à frente onde estive a ajudar. Às 19h com a classe Endag, repetiu-se a mesma dinâmica.
Colaboração das Tarefas	Apoio nas coreografias das várias classes. Auxílio no trampolim e em elementos técnicos (pinos, rodas, saltos). Correções durante exercícios de flexibilidade. Auxílio na montagem e execução dos circuitos.
Relações	Comunicação eficaz e colaboração com os treinadores.

Reflexão nº 3	Semana: 03 a 07 de março	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda, quarta, quinta-feira foram três dias dedicados a tarefas de apoio e trabalho administrativo, pois terça-feira foi feriado do Carnaval. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, estive com duas classes, Zulu e Endag. Foi um treino mais tranquilo com muita brincadeira. Iniciámos com o jogo do mata, no qual também participei juntamente com os ginastas. O treino terminou com um circuito, previamente montado pelos próprios ginastas. Na segunda hora, com a classe Endag, jogamos também ao jogo do mata. Posteriormente, realizámos exercícios de flexibilidade dinâmica de pernas, seguidos de flexibilidade de costas. Finalizámos com um circuito focado em aranhas atrás e à frente, pino de braços, ângulo para pino e mata-borrão, onde auxiliei na execução do pino de braços. Na última hora de treino, assistimos a um vídeo sobre elementos de ginástica. O vídeo consistia em diferentes níveis, do 1 ao 10. Cada ginasta teve de executar todos os elementos de cada nível, de modo a identificar em que nível se encontrava. Na parte final do treino, organizámos um circuito composto por elementos que os ginastas manifestaram interesse em aprender.	
Colaboração das Tarefas	Auxílio nos treinos das classes Zulu e Endag. Realização de jogos e circuitos com os ginastas. Ajuda na execução de exercícios técnicos. Visionamento do vídeo para avaliação dos níveis.	
Relações	Boa colaboração com os treinadores e os ginastas.	

Reflexão nº 5	Semana: 17 a 21 de março	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, iniciei os treinos às 16h com as ginastas da APPACDM no segundo espaço. O treino começou com um jogo das apanhadas, no qual cada ginasta tinha de apanhar as restantes utilizando uma bola, sendo o objetivo principal apanhar todas num limite de 45 segundos. Após o aquecimento, foram realizados exercícios de deslocamento em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. De seguida, demos início às coreografias com os aparelhos, a bola e o arco. Durante esta parte, ajudei uma ginasta excardina, cujos movimentos exigiam adaptações, por serem executados de forma espelhada em relação às colegas. Pelas 18h, estive com a classe teamgym open no primeiro espaço. O aquecimento consistiu no jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola, e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. Posteriormente, foram trabalhados elementos técnicos como o fecho, a espargata forte e o avião. No final do treino, estive a ajudar nos saltos no DMT, nomeadamente, na execução de mortais à frente. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin, onde estavam a realizar exercícios por estações. A minha função foi ajudar na execução do pino de cabeça. Na terça-feira, iniciei os treinos no primeiro espaço com a classe Endag. O aquecimento começou com o jogo do rei manda pelos diferentes materiais – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda, onde puderam utilizar todos os trampolins. De seguida, realizaram exercícios de flexibilidade, nomeadamente espargata direita, esquerda e frontal, mantendo cada posição durante 30 segundos. Posteriormente, fomos para o segundo espaço, onde trabalharam o esquema de classe. Nas últimas horas do dia, acompanhei o treino da classe Ashia que estava no segundo espaço. Estavam a fazer alterações no esquema pois iam ter uma demonstração bastante importante. Ajudei na execução de uma nova figura, a quadra, que foi integrada no esquema. Na quarta-feira, iniciei os treinos no terceiro espaço com a classe Zulu. Para aquecimento, fizeram o jogo da muralha. De seguida, montámos um circuito, no qual ajudei na execução	

	das rodas e, mais tarde, no rolamento à frente de pernas juntas. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. Iniciámos com a classe Zulu, que começou com o jogo da apanhada dos animais. Seguiu-se uma sequência de exercícios de flexibilidade, focados na flexibilidade de pernas, durante a qual tive oportunidade de realizar algumas correções técnicas. Como havia novos ginastas a experimentar, apenas repetiram o esquema três vezes. A treinadora organizou um circuito com vários aparelhos, incluindo a cama elástica, as paralelas assimétricas e o trampolim. No praticável, rolamento à retaguarda, rolamento à frente, pontes de cima e pino enrola onde fiquei a ajudar. Na última hora do treino, com a classe Endag. O aquecimento foi também o jogo da apanhada dos animais, passamos depois para a flexibilidade pernas, durante a qual tive oportunidade de realizar algumas correções técnicas. O restante tempo de treino foi dedicado à correção do esquema.
Colaboração das Tarefas	Apoio em coreografias, exercícios técnicos e circuitos. Auxílio na montagem dos materiais. Correções técnicas e ajuda em elementos específicos (pino, espargata, saltos).
Relações	Relação de confiança com os ginastas. Adaptação às necessidades individuais.

Reflexão nº 7	Semana: 31 a 04 de abril	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei no primeiro com a classe teamgym open. Para o aquecimento, realizámos o jogo do rei manda pelos diferentes materiais – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. O treinador formou dois grupos e colocaram-se por filas. Tinham de estar em posição de prancha de braços e o primeiro tem de saltar até ao último elemento do grupo e depois rebolem para o mesmo lado. Fui muito engraçado. No decorrer do treino estive a corrigir elementos e a ajudar na execução da posição de pino antes do mortal, designada como "curveta". Na terça-feira, comecei os treinos no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento realizaram o jogo das	

	apanhas em diferentes posições. De seguida, foram trabalhados exercícios de flexibilidade, incluindo pontes de cima e aranhas, onde pude ajudar na aranha à frente e atrás. Mais tarde, fui para a classe da Ashia onde ajudei na arrumação do material para permitir a realização do esquema da classe, uma vez que esta tem uma demonstração em breve. Na quarta-feira, estive com a classe Zulu, iniciámos com o jogo das cores, onde cada canto do praticável tinha uma cor e correspondia a uma formação (círculo, fila, duas filas ou formação em xadrez). Depois, os ginastas realizaram exercícios de força específica: o primeiro com 2 séries de 30 segundos, abdominais encarpados, dorsais durante 30 segundos e prancha de antebraços durante 30 segundos. Num segundo circuito realizaram o rolamento pelo ombro, pino cobra, pino de cabeça, pino de antebraços, ângulo nas mãozotas, ponte de cima para o colchão, roda, roda a uma mão, banco sueco (aviões), rebolar à ginasta para a direita e para a esquerda. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. A primeira hora de treino foi com a classe Zulu e começou com o jogo dois a dois. Cada ginasta teve de escolher um par. Em seguida, um dos elementos posicionava-se de forma a formar uma linha, e o outro colocava-se à sua frente. Quando a treinadora dizia “par”, os ginastas da fila par corriam atrás das da fila ímpar, e vice-versa. Depois, realizaram força específica com 2x10 repetições: abdominal engrupados, agachamentos e bolinha para a posição de cócoras. De seguida, trabalharam flexibilidade com 2 séries de 30 segundos de espargata (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 7x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Por fim, montamos um circuito, composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, ângulo nas mãozotas, rolamento à frente e à retaguarda, pino de cabeça, trampolim e paralelas assimetrias. O treino a seguir com a classe Endag a dinâmica foi igual. Realizaram o jogo dois a dois, os exercícios de força, flexibilidade e o circuito com elementos diferentes. Circuito composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, ângulo nas mãozotas, rolamento à frente com subida para pino com ajuda, pino de cabeça e pino cobra.
Colaboração das Tarefas	Ajudei no aquecimento, na organização do espaço e materiais para a realização dos circuitos. Auxiliei na execução

	de exercícios de flexibilidade, força e exercícios técnicos (pinos, rolamentos, pontes, rodas).
Relações	Mantive uma boa comunicação com os treinadores. Estabeleci uma relação de confiança com os ginastas, facilitando a aceitação das correções.

Reflexão nº 8	Semana: 07 a 11 de abril	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, os treinos tiveram início às 16h com as ginastas da APPACDM no primeiro espaço. Puderam utilizar os diferentes trampolins, onde fizeram: saltos de extensão, corrida lateral, rolamento à frente com a impulsão dos trampolins. De seguida, fomos para o segundo espaço fazer os exercícios de deslocamento, nomeadamente em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. Após o aquecimento, começámos com a coreografia de grupo com bola, na qual tive a oportunidade de participar com uma ginasta, uma vez que a sua colega estava a faltar. De seguida, realizámos a coreografia individual com bola, continuámos com a coreografia das maçãs e terminámos com a do arco. Às 18h comecei com a classe teamgym open, no primeiro espaço. No aquecimento, realizaram o jogo rei manda, utilizando diferentes materiais disponíveis no espaço – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. De seguida, dirigimo-nos para o tumbling, onde os ginastas formaram duas filas. Sempre que o treinador batia palmas, os ginastas tinham de executar o elemento previamente indicado: saltos de extensão, sprint, rodada com pré-chamada e rodada com corrida — cada exercício foi repetido duas vezes. Passamos para a montagem do circuito, o qual incluía: salto no trampolim, técnica de flick nos colchões, flick no aparelho boulder back, no DMT mortal para plano baixo e na fast track, séries de rodadas, flicks e saltos de mãos, onde estive a ajudar as ginastas. Na terça-feira, comecei no primeiro espaço com a classe Endag. Os ginastas formam um círculo, na primeira palma vão colocar-se em posição de prancha de braços (elementos estáticos: banana dorsal, banana ventral, mesa de pernas esticadas, a definir pela treinadora), a treinadora escolhe um ginasta e a direção (esquerda ou direita) e à segunda palma, o ginasta começa a correr para a direção indicada, à volta do círculo. Assim que passa o primeiro colega este terá de se	

	levantar e ir atrás do primeiro, e assim sucessivamente até chegarem às posições iniciais. De seguida, trabalharam flexibilidade, 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 2x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Para circuito a treinadora deixou serem os próprios ginastas a montar e mostrar os exercícios que ira fazer. Na quarta-feira, estive no terceiro espaço com a classe Zulu. Para aquecimento realizaram o jogo das cores, onde a treinadora estava ao centro e os ginastas em círculo, colocaram-se em várias posições, prancha, avião, banana, mesa e quando a treinadora dizia uma cor, quem tivesse a camisola dessa cor tinha de correr até à treinadora e voltar de costas para o lugar. De seguida, trabalharam flexibilidade, 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 2x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Posto isto a treinadora dou o aos ginastas a tarefas de serem eles próprios a montar o circuito e a mostras os exercícios, dei alguma ajuda na disposição dos exercícios e estive a ajudar nas rodas. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. O primeiro treino era com a classe Zulu, para aquecimento tinham de correr pelo praticável à vontade, quando a treinadora desse uma palma faziam o salto em extensão, duas palmas um burpee, três palmas rolamento à frente. Realizaram flexibilidade de costa e pernas onde consegui realizar algumas correções. De seguida, fizeram uma competição de pinos de cabeça e pino de braços contra a parede. De seguida, montámos um circuito que incluía as paralelas assimétricas, pino de cabeça, rodas a começas de joelhos, rolamento à frente e à retaguarda e ponte de cima para o plinto e aranhas atrás e à frente onde estive a ajudar. Às 19h com a classe Endag, repetiu-se a mesma dinâmica. No final do treino, derivemo-nos para o no pavilhão da Escola Superior de Educação onde as classes Ayan, Zuri, Ashia e NubDak, realizaram um mini-espetáculo, para preparar os ginastas para a competição no final do mês de abril o Gym For Life Portugal.
Colaboração das Tarefas	Ajudei nos aquecimentos, circuitos e exercícios técnicos. Corrigi posturas em exercícios de força e flexibilidade. Contribuí na organização do espaço e no acompanhamento do mini-espetáculo.
Relações	Mantive boa comunicação com treinadores e ginastas. Contribuí para um ambiente inclusivo e motivador

Reflexão nº 9	Semana: 14 a 18 de abril	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Esta semana foi exclusivamente dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo, uma vez que, devido à interrupção letiva das férias da Páscoa, não houve treinos.	
Colaboração das Tarefas		
Relações		

Reflexão nº 11	Semana: 28 a 02 de maio	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei os treinos no primeiro espaço, com a classe teamgym open. Para o aquecimento, jogaram à apanhada dos animais. De seguida, realizaram elementos individuais, executando cada um duas vezes durante 30 segundos. Tais como: espargata forte, fecho, avião, pino de cabeça e pinote, nos quais estive a fazer correções. Depois, ajudei a montar um circuito que incluía: salto em extensão ou engrupado no trampolim, técnica de flick no solo, rodada com flick no boulder back — onde estive a ajudar — e, no DMT, realizaram a curveta com flick e fast track, rodada. Na terça-feira, comecei os treinos no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento, fizeram o jogo da busca mais rápida. Cada ginasta escolheu um par e, em conjunto, um único material. Os pares colocaram-se frente a frente com o objeto escolhido no meio. Sempre que a treinadora dizia o nome de um animal, tinham de agarrar o material o mais depressa possível e correr para o fim do praticável. Enquanto esperavam pelo nome do animal, tinham de posicionar-se de maneiras diferentes: frente a frente, de costas, em agachamento, prancha de braços, prancha de antebraços, bananinha com os pés virados para o material e em posição de mesa. De seguida, realizaram exercícios de flexibilidade: 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade de costas com 2 séries de 10 segundos. Trabalharam ainda elementos individuais como o pino de cabeça e o equilíbrio de rabo. Por fim, estive a ajudar nas várias figuras do esquema da classe. Das 19h às 20h, estive no segundo espaço com a classe Ashia. A treinadora mostrou o esquema da competição do fim de semana, com o objetivo de analisar os pontos fortes e os aspetos a melhorar. Na última	

	hora do treino, ajudei a montar um circuito por estações de força. Este circuito foi dividido entre os bases e os volantes. Fiquei a auxiliar os volantes, mais especificamente, nas mãozotas, a trabalhar ângulos e pinos. Na quarta-feira, comecei com a classe Zulu no terceiro espaço. Para aquecimento, realizaram também o jogo da busca mais rápida. Depois fizeram a flexibilidade com 2 séries de 30 segundos cada espargata (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade de costas com 2x10 segundos. Trabalharam ainda elementos individuais como o pino de cabeça e o equilíbrio de rabo. Por fim, estive a ajudar numa figura do esquema da classe. A quinta-feira foi feriado, por isso não houve treinos. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. Comecei com a classe Zulu. Para o aquecimento, jogaram ao jogo do mata com bolas de Pilates. Ajudei a montar um circuito com vários aparelhos, incluindo a cama elástica, as paralelas assimétricas e o trampolim. No praticável, realizaram: rolamento à retaguarda, rolamento à frente, pontes de cima, pino enrola e na trave alta tinham de andar sozinhos e fazer o avião, onde fiquei a ajudar. Na última hora do treino, com a classe Endag, o aquecimento foi também o jogo do mata. Passámos depois para a flexibilidade de pernas, durante a qual tive oportunidade de realizar algumas correções. A última parte do treino foi destinada à realização de esquema pois a classe ia ter demonstração.
Colaboração das Tarefas	Auxiliei nos aquecimentos, na execução de exercícios técnicos (pinos, rolamentos, espargatas), na montagem de circuitos e na correção de exercícios de força e equilíbrio.
Relações	Mantive uma boa comunicação com os treinadores e ginastas. Incentivei a motivação e a cooperação durante os treinos.

Reflexão nº 12	Semana: 05 a 09 de maio	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento fizeram o jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola, e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. De seguida, foram trabalhados elementos técnicos como o pinote, a espargata forte, ponte e o pino de cabeça. Montamos o circuito que	

	incluía o DMT, com saltos de extensão e mortais à frente, fast track, rodada e roda. No solo, técnica de flick e rodada flick no boulder back onde estive a ajudar. No final do treino, estive a ajudar saltos no DMT, nomeadamente, na execução de mortais à frente. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin, que estavam a trabalhar esquema pois iam ter demonstração no fim de semana. Na terça-feira, foi feriado, por isso não houve treinos. Na quarta-feira, comecei com a classe Zulu no terceiro espaço. Para aquecimento, fizeram o jogo da busca mais rápida. Cada ginasta escolheu um par e, em conjunto, um único material. Os pares colocaram-se frente a frente com o objeto escolhido no meio. Sempre que a treinadora dizia o nome de um animal, tinham de agarrar o material o mais depressa possível e correr para o fim do praticável. Enquanto esperavam pelo nome do animal, tinham de posicionar-se de maneiras diferentes: frente a frente, de costas, em agachamento, prancha de braços, prancha de antebraços, bananinha com os pés virados para o material e em posição de mesa. A última parte do treino foi dedicada ao esquema pois a classe ia ter demonstração na sexta-feira. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, comecei às 17h, para desmontarmos os praticáveis e reunindo todo o material necessário, pois as classes que acompanho, Zulu e Endag, iam participar numa demonstração nos Escalos de Cima. Dirigimo-nos para o local e começamos a montar o espaço para a apresentação. De seguida, reunimos os ginastas para confirmar as presenças e fazerem o aquecimento. Esta demonstração contou com a participação das classes: Zulu, Pigmeus, Endag e Zuri.
Colaboração das Tarefas	Ajudei nos aquecimentos e na execução de elementos técnicos (pinote, espargata, ponte, pino de cabeça). Auxiliei na montagem e supervisão dos circuitos nos aparelhos (DMT, fast track, solo). Auxiliei no treino e correção de saltos, nomeadamente mortais à frente. Participei na organização, montagem e desmontagem do espaço para a demonstração nos Escalos de Cima.
Relações	Mantive uma comunicação eficaz com os treinadores e ginastas. Interação motivadora, facilitando a preparação para a apresentação pública.

Reflexão nº 14	Semana: 19 a 23 de maio	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
----------------	--------------------------------	---

Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei os treinos às 16h com as ginastas da APPACDM, no segundo espaço. Jogaram ao jogo das apanhadas dos animais. Após o aquecimento, foram realizados exercícios de deslocação em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. Passaram para as coreografias, a primeira foi a da corda, onde tive a possibilidade de fazer com elas. Passaram para a coreografia do arco, bola, massa e por fim a coreografia de grupo como a bola. Na última parte do treino, realizamos a coreografia da bola individual, das maçãs e terminamos com o arco. Posto isto, realizaram, uma a uma, as coreografias do arco, as maçãs e bola. Às 18h comecei com a classe teamgym open no primeiro espaço. Para o aquecimento, realizaram o jogo do rei manda pelos diferentes materiais – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e materiais e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. Após o aquecimento, cada ginasta teve de realizar, três vezes, os seguintes elementos: avião, pino de cabeça, pinote pirueta. A seguir, realizaram um circuito por estações onde estive a ajudar no boulder back, no elemento do flick. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin. As ginastas estavam divididas em dois grupos, um deles a fazer avaliações com o treinador e o outro grupo a fazer um circuito com os mesmos elementos. Fiquei a ajudar no mata-borrão à frente. Na terça-feira, estive no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento, realizaram o jogo "Arrumar a Casa". Os ginastas foram divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos, posicionando-se em lados opostos do praticável. No centro, foram colocados vários materiais. O objetivo do jogo era ir buscar o maior número possível de materiais, um de cada vez, utilizando diferentes formas de deslocação: andar de costas, ao pé-coxinho, dois a dois, em macacoides ou de gatas. Quando já não houvesse nenhum material no meio, a treinadora dava 30 segundos para as equipas construírem o percurso mais longo ou a torre mais alta com os materiais que foram buscar. De seguida, realizei correções nos elementos técnicos que os ginastas tiveram de executar, nomeadamente: pino de cabeça, aranha à frente e atrás, mata-borrão à frente e vela. Por fim, estive a observar o esquema da classe. Na quarta-feira, comecei com a classe Zulu, no terceiro espaço. Para o aquecimento os ginastas formaram quatro grupos de cinco elementos, posicionando-se em filas. O jogo começava quando todos assumiam a mesma posição (prancha de braços, mesa ou em pé com as pernas afastadas) e o último
--------------------------------------	---

	ginasta de cada fila tinha de saltar ou passar por baixo dos colegas, regressando depois à posição inicial. Ganhava o grupo que tocasse na parede em primeiro lugar. Depois, os ginastas realizaram exercícios de força específica: Duas series de dez repetições, onde tinha de fazer o salto de extensão, abdominais encarpados e flexões de cabeça. Para circuito realizaram o rolamento pelo ombro, pino cobra, pino de cabeça, ângulo nas mãozotas, e aranhas à frente e atrás, onde estive a ajudar. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes Zulu e a Endag. A primeira classe foi a Zulu. Para aquecimento jogaram ao jogo do círculo. Os ginastas foram organizados em grupos de quatro elementos. Em cada grupo, três ginastas formavam um círculo à volta de um cone colocado no praticável, deixando um ginasta de fora. O ginasta que estava de fora tinha como objetivo tentar apanhar o maior número de vezes um dos ginastas do círculo, durante 30 segundos. Os ginastas que formavam o círculo tinham de se movimentar à volta do cone, sem que o círculo saísse do mesmo. Se os círculos se separassem ou deixassem de manter a formação, era atribuído um ponto ao ginasta que estava de fora. No final dos 30 segundos, a treinadora perguntava ao ginasta de fora se tinha conseguido apanhar o outro ginasta quantas vezes. Se sim, os ginastas do círculo faziam o número de abdominais correspondente às vezes o ginasta fora apanhou o do círculo. Se não, o ginasta que esteve de fora fazia automaticamente 10 abdominais. Depois, começaram com a flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) e a flexibilidade de costas (ponte deitada, ponte sentada e ponte de cima), durante as quais estive a fazer correções técnicas. Depois passaram ao trabalho de força, onde ajudei a montar o circuito: o rolamento pelo ombro, pino cobra, pino de cabeça, ponte de cima para o colchão, roda e na trave alta, onde fiquei a ajudar. Às 19h começamos com a classe Endag. A dinâmica foi igual. Realizaram o jogo do círculo, os exercícios de flexibilidade e o circuito.
Colaboração das Tarefas	Ajudei nos aquecimentos e na execução de elementos técnicos (pino, flick, pinote, aranhas, rolamentos). Acompanhei a preparação e avaliação dos ginastas durante esquemas e circuitos.
Relações	Mantive uma comunicação clara e colaborativa com os treinadores e ginastas.

Reflexão nº 16	Semana: 02 a 06 de junho	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento fizeram o jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola, e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. De seguida, foram trabalhados elementos técnicos como a ponte, a espargata forte, pinote e o pino de cabeça. Montamos o circuito que incluía o DMT, com saltos de extensão e mortais à frente, fast track, rodada e roda. No solo, técnica de flick e rodada flick no boulder back onde estive a ajudar. No final do treino, estive a ajudar saltos no DMT, nomeadamente, na execução de mortais à frente. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin, onde estavam a realizar exercícios por estações. A minha função foi ajudar na execução do elemento do mata-borrão. Na terça-feira, comecei no primeiro espaço com a classe Endag. Para aquecimento fizeram o jogo do mata. Posteriormente, realizaram exercícios de flexibilidade dinâmica de pernas, seguidos de flexibilidade de costas. Finalizámos com um circuito focado em aranhas atrás e à frente, pino de braços, ângulo para pino e mata-borrão, onde auxiliei na execução do pino de braços. Na quarta-feira, iniciei os treinos no terceiro espaço com a classe Zulu. Para aquecimento, fizeram o jogo da muralha. De seguida, montámos um circuito, no qual ajudei na execução do pino enrola e, mais tarde, no mata-borrão. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes a Zulu e a Endag. A primeira hora de treino foi com a classe Zulu e começou com o jogo dois a dois. Cada ginasta teve de escolher um par. De seguida, um dos elementos posicionava-se de forma a formar uma linha, e o outro coloca-se à sua frente. Quando a treinadora diz um número par, os ginastas da fila par corriam atrás das da fila ímpar, e vice-versa. Depois, realizaram força específica com 2x10 repetições: abdominal engrupados, agachamentos e a posição de bolinha para a posição de cócoras. De seguida, trabalharam flexibilidade com 2 séries de 30 segundos de espargata (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 7x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Por fim,	

	montamos um circuito, composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, ângulo nas mãozotas, rolamento à frente e à retaguarda, pino de cabeça, trampolim e paralelas assimetrias. O treino a seguir com a classe Endag a dinâmica foi igual. Realizaram o jogo dois a dois, os exercícios de força, flexibilidade e o circuito com elementos diferentes. Circuito composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, ângulo nas mãozotas, rolamento à frente com subida para pino com ajuda, pino de cabeça e pino cobra.
Colaboração das Tarefas	Auxiliei nos exercícios de flexibilidade e força, fazendo correções técnicas individualizadas. Apoie ainda na execução e correção de exercícios técnicos e de força, como pinos, flicks, mortais e aranhas, durante os circuitos montados.
Relações	Mantive uma postura de apoio e motivação, facilitando o desenvolvimento das habilidades técnicas e físicas dos ginastas.

Reflexão nº 17	Semana: 09 a 13 de junho	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, comecei os treinos às 16h com as ginastas da APPACDM, no segundo espaço. Começaram com o jogo das apanhadas dos animais. Após o aquecimento, realizamos exercícios de deslocação em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. Passaram para as coreografias, do arco, bola, maçãs e por fim a coreografia de grupo como a bola. Na última parte do treino, realizamos as coreografias de forma individual como se estivessem numa prova. Às 18h comecei com a classe teamgym open no primeiro espaço. No aquecimento, realizaram o jogo rei manda, utilizando diferentes materiais disponíveis no espaço – formaram grupos de 4 ou 5 todos em fila, os ginastas têm de andar/correr pelo praticável e imitar o primeiro da fila, à voz do treinador (troca) o primeiro da fila passa para último e o segundo ginasta passa a ser o rei manda. De seguida, dirigimo-nos para o tumbling, onde os ginastas formaram duas filas. Sempre que o treinador batia palmas, os ginastas tinham de executar o elemento previamente indicado: saltos de extensão, sprint, rodada com pré-chamada e rodada com corrida — cada exercício foi repetido duas vezes. Ajudei a montar o circuito que consistia em: salto em extensão, engrupado e/ou mortal à frente no trampolim, técnica de flick no solo, rodada com flick no boulder back — onde estive a ajudar — no DMT, realizaram a curveta com flick e fast track, rodada.	

	Na terça-feira, foi feriado, por isso não houve treinos. Na quarta-feira, estive no primeiro espaço, com a classe Zulu. Para o aquecimento, os ginastas jogaram ao jogo do círculo. Primeiro, fizeram um pequeno circuito. Depois, formaram pares e deitaram-se de barriga para baixo. Dois ginastas ficaram de pé: um era a apanhar e o outro a fugir. O que estava a fugir dava quando desse mais de uma volta a correr, no fim, deitava-se ao lado de alguém que estivesse deitado. A pessoa que estava do outro lado desse par levantava-se e começava a fugir. Se fosse apanhada, trocavam de papéis. Depois, realizaram força específica com 2x10 repetições: abdominal engrupados, agachamentos e bolinha para a posição de cócoras. De seguida, trabalharam flexibilidade com 2 séries de 30 segundos de espargata (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 7x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Por fim, montamos um circuito, composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, aranhas à frente e atrás, onde fiquei a ajudar, ângulo nas mãos, rotação à frente e à retaguarda, pino de cabeça, salto de extensão e roda e rodada na fast. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes Zulu e a Endag. A primeira classe foi a Zulu. Para aquecimento jogamos o jogo do círculo, em que os ginastas começam por formar um círculo de mãos dadas. Depois, organizam-se por pares e deitam-se no chão, de barriga para baixo. Dois ginastas permanecem de pé: um a fugir e outro a apanhar. O ginasta que está a fugir deve deitar-se junto de um dos pares deitados no chão. Assim que isso acontece, o ginasta do lado oposto desse par deve levantar-se rapidamente e fugir de quem está a apanhar. Caso seja apanhado os papéis invertem. Depois deste jogo, realizaram flexibilidade de pernas e costas. Por fim, a treinadora mostrou novamente o vídeo com os níveis para avaliar objetivos que deu aos ginastas. Na última hora do treino, com a classe Endag, a dinâmica foi igual. Realizaram o jogo do círculo, os exercícios de flexibilidade e avaliámos os níveis.
Colaboração das Tarefas	Auxiliei na montagem dos circuitos. Envolvimento ativo dos ginastas nos jogos e coreografias.
Relações	Comunicação e troca de feedback entre os treinadores e os ginastas. Inclusão e adaptação às necessidades de cada ginasta.

Reflexão nº 18	Semana: 16 a 20 de junho	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira, os treinos tiveram início às 16h com as ginastas da APPACDM no segundo espaço. Começou com um jogo de corridas a pares no tumbling onde a primeira a tocar na parede ganhava. Após o aquecimento, foram realizados exercícios de deslocamento, nomeadamente em pontas dos pés, rotações, andar para trás e para a frente. A primeira coreografia foi com o aparelho da bola, mas, desta vez, cada ginasta executou-a individualmente. Realizaram também, uma a uma, as coreografias com o arco e com as maçãs. Às 18h, comecei no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento, começaram no tumbling, com estafetas. Para circuito montamos o trampolim com vários colchões, para realizarem o mortal à frente, onde estive a ajudar, técnica de flick nos colchões, flick no aparelho boulder back, no DMT mortal para plano baixo e na fast track, séries de rodadas, flicks e saltos de mãos. Na última hora de treino, desloquei-me até à Escola Superior de Educação para acompanhar a classe Akin. Estavam a trabalhar figura de pares e trios, fiquei a ajudar nos pinos praia e de seguida nas torres. Na terça-feira, comecei os treinos no primeiro espaço com a classe Endag. Para o aquecimento, os ginastas jogaram ao jogo do círculo. Primeiro, fizeram um pequeno circuito. Depois, formaram pares e deitaram-se de barriga para baixo. Dois ginastas ficaram de pé: um era a apanhar e o outro a fugir. O que estava a fugir dava quando desse mais de uma volta a correr, no fim, deitava-se ao lado de alguém que estivesse deitado. A pessoa que estava do outro lado desse par levantava-se e começava a fugir. Se fosse apanhada, trocavam de papéis. Depois, realizaram força específica com 2x10 repetições: abdominal engrupados, agachamentos e bolinha para a posição de cócoras. De seguida, trabalharam flexibilidade com 2 séries de 30 segundos de espargatas (direita, esquerda e frontal) e flexibilidade passiva de costas com 7x10 segundos (frente, trás, ponte deitada e ponte sentada). Por fim, montamos um circuito, composto por: ponte de cima para o colchão e voltar a subir com impulsão de ombros, aranhas à rente e atrás, onde fiquei a ajudar, ângulo nas mãozotas, rolamento à frente e à retaguarda, pino de cabeça, salto de extensão e roda e rodada na fast. Nas últimas horas de treino, acompanhei o treino da classe Ashia que estava no segundo espaço. Estavam a fazer a flexibilidade de pernas (espargata direita, esquerda e frontal) e a flexibilidade de costas (ponte deitada, ponte sentada e ponte de cima),	

	durante as quais estive a fazer correções técnicas. Depois passaram ao trabalho de força, onde a treinadora colocou uma música que já estava pré-definida com a coreografia da força. Realizaram diferentes exercícios de pino organizados por estações: pino de cabeça com pernas juntas, pino de cabeça de pernas afastadas, pino de cabeça de pernas juntas e esticadas e pino de cabeça com subida para pino, pino de braço, pino a andar e pino a rodar onde estive a ajudar. Na quarta-feira, estive no terceiro espaço com a classe Zulu. Para aquecimento, espalhamos diversos materiais pelo espaço e jogaram ao jogo do rei manda. Após o aquecimento, realizaram a flexibilidade de pernas e costa. Realizaram três exercícios de força, 2x10 repetições, salto engrupado, abdominais encarpados e puxadas de pernas (esquerda, direita e as duas ao mesmo tempo). Por fim ajudei a montar um circuito que incluía a parede de escalada, rolamento à retaguarda no solo, roda de cima da trave, ângulos nas mãozotas, pino contra a parede, onde pude ajudar, e pino de cabeça A quinta-feira foi feriado, por isso não houve treinos. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes Zulu e a Endag. Para aquecimento, ambas as classes fizeram o jogo do mata mas desta vez com bolas de pilates. Para flexibilidade fizeram dez puxadas de cada perna, deitadas no chão de barriga para cima e seguir espargatas (esquerda, direita, folha e frontal. Ajudei a montar um circuito por estações que consistia em rolamento à frente, à retaguarda e pelo ombro no solo, pino de cabeça, pino contra a parede e pino de antebraços, aranha à frente, atrás e pontes de cima para o colchão, onde fiquei a ajudar.
Colaboração das Tarefas	Auxiliei nos exercícios de flexibilidade e força, fazendo correções técnicas individualizadas. Apoie ainda na execução e correção de exercícios durante os circuitos montados.
Relações	Inclusão e adaptação às diferentes capacidades. Comunicação clara com os treinadores e ginastas

Reflexão nº 19	Semana: 23 a 27 de junho	Local: ZakiGym - União Ginástica Albicastrense
Tarefas Desempenhadas:	Na segunda-feira , comecei os treinos no primeiro espaço com a classe teamgym open. Para aquecimento fizeram o jogo da apanhada utilizando bolas de peso, apenas durante a corrida. A ginasta que tinha a bola tocava nas colegas com a mesma. Sempre que uma ginasta era apanhada, recebia a bola,	

	e a que a entregava tinha de realizar cinco burpees. Após o aquecimento, cada ginasta teve de realizar, três vezes, os seguintes elementos: avião, pino de cabeça, fecho e pinote. Depois realizaram um circuito por estações onde estive responsável na ajuda do aparelho boulder back, especificamente no auxílio à execução do movimento flick. Na terça-feira, estive no primeiro espaço com a classe Endag. No aquecimento fizeram o jogo das apanhadas da corrente, que se separa quando estão 4 ginastas de mão dada, ficando assim dois grupos a apanhar. De seguida, realizaram a flexibilidade de pernas e costas. Por fim, fomos para o segundo espaço fazer o esquema da classe. Na quarta-feira, estive no terceiro espaço com a classe Zulu. No aquecimento fizeram o jogo das apanhadas da corrente, que se separa quando estão 4 ginastas de mão dada, ficando assim dois grupos a apanhar. De seguida, realizaram a flexibilidade de pernas e costas. Por fim, fomos para o segundo espaço fazer o esquema da classe. A quinta-feira foi dedicada a tarefas de apoio e trabalho administrativo. Na sexta-feira, os treinos decorreram na Escola Superior de Educação, onde estive a acompanhar duas classes Zulu e a Endag. Para aquecimento ambas as classes realizaram o jogo das apanhadas dos animais. Fizeram a flexibilidade de pernas e a flexibilidade de costas. A última parte do treino foi dedicada à correção de esquema, pois as classes iam ter a última demonstração da época desportiva.
Colaboração das Tarefas	Organização e orientação dos aquecimentos. Apoio técnico individual, especialmente no movimento flick no aparelho boulder back. Coordenação para uso eficiente dos passos e tempos de coreografia. Preparação para a última demonstração.
Relações	Mantive boa comunicação com treinadores e ginastas. Incentivei a motivação e a cooperação durante os treinos.

Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio

29.^a Gimnastrada EXTREMADURA 2025 – Por la Confianza

No dia 15 de março, sábado, fomos para um evento internacional “29.^a Gimnastrada EXTREMADURA 2025 – Por la Confianza”, realizado em Cáceres, Espanha. Este evento contou com a presença de mais de 3.330 participantes, provenientes de diversos clubes e nacionalidades, afirmando-se como uma iniciativa de grande relevância no âmbito da Ginástica Para Todos. A ZakiGym levou quatro classes: Akin, Shaka, Endag e Zulu.



SARAU ERID 2025

No dia 30 de março, no Cine-Teatro Avenida, a associação Erid — Educar, Reabilitar, Incluir Diferenças — realizou o seu evento anual, na qual a ZakiGym participou com sete classes: Akin, Zulu, Shaka, Ayan, Zakininos, Endag e ZakiWise. Uma iniciativa dedicada à valorização da inclusão através da expressão artística e da ginástica. No final de todas as atuações, reunimo-nos todos no palco para realizar uma coreografia.



Processo de aplicação de brilhantes nos maillots para a classe Ashia

Com o objetivo de embelezar o maillot da classe, juntei-me com a treinadora Ana Catarina nos dias 15 e 16 de março, com o intuito de dar continuidade ao processo de colagem de brilhantes nos mesmos. Este procedimento é realizado com uma cola própria para tecidos, aplicada diretamente sobre o maillot. De seguida, os brilhantes são posicionados individualmente sobre a cola com a ajuda de um lápis de cera específico, concebido para facilitar a manipulação dos mesmos. Cada brilhante é colado manualmente, permitindo assim uma personalização detalhada, com padrões e combinações de cores diferentes. Utilizamos brilhantes de diferentes formas e tonalidades, selecionados de acordo com a composição visual pretendida para cada maillot. Para ajudar neste processo e dada a quantidade considerável de maillots, pedimos ajudar aos ginastas e reunimo-nos todos na sala de estudo, nos dias 29 e 30 de março, de forma a dar continuidade ao trabalho já iniciado. Neste sentido, apresentámos alguns exemplos previamente concluídos e procedemos à explicação e demonstração do processo de colagem.

Como referido, os maillots eram destinados à classe Ashia e foram preparados especificamente para a apresentação do evento Gym for Life Portugal. Após a

demonstração, voltei a reunir-me com a treinadora Ana Catarina nos dias 16, 17, 18 e 19 de maio, com o propósito de retocar os maillots, uma vez que alguns brilhantes se desprenderam durante a atuação.



Demonstração nos Escalo de Cima – Festa em Honra do São Pedro

No dia 9 de maio, a ZakiGym marcou presença nos Escalos de Cima com a participação de quatro classes: Pigmeus, Zulu, Endag e Zuri. Esta demonstração surgiu a convite da organização da festa. O evento decorreu num ambiente descontraído e familiar, o que permitiu um envolvimento mais próximo entre ginastas, treinadores, familiares e comunidade. As apresentações foram bem recebidas pelo público, evidenciando não só a dedicação e evolução técnica dos ginastas, como também o espírito de equipa que caracterizam a ZakiGym.



Demonstração Portugal Cheese Festival

No dia 10 de maio, a ZakiGym esteve presente em Alcains, no Portugal Cheese Festival, um evento de grande relevância para a região. A participação da ZakiGym contou com a presença de quatro classes Ashia, Ayan, Akin e TeamGym, que apresentaram os esquemas perante um público bastante acolhedor. Esta demonstração surgiu a convite da organização da festa, com o objetivo de divulgar o trabalho desenvolvido por cada classe ao longo da época, num ambiente descontraído e familiar. Para além de promover a ginástica como prática desportiva, este momento permitiu também fortalecer a ligação da ZakiGym à comunidade local.



ZAKIWIDE 2025

A ZakiGym organiza o seu evento ZAKIWIDE 2025, este ano no Pavilhão Municipal de Castelo Branco. Um espetáculo vibrante, onde a luz, a cor e o fogo se entrelaçaram de forma harmoniosa com as apresentações de cada classe. Este projeto foi, acima de tudo, um reflexo do compromisso, da paixão e da dedicação de todos os envolvidos. Transformou-se num verdadeiro palco de movimento, superação e arte, onde a ZakiGym continua a promover o desenvolvimento físico, técnico e artístico dos seus ginastas. Um dos momentos mais emocionantes da noite foi a apresentação da madrinha do espetáculo, a ginasta Sofia Rolão, um nome incontornável no universo da ginástica. A Sofia encantou todos os presentes com uma atuação arrebatadora, marcada pela elegância, destreza técnica e emoção, num momento de perfeita sintonia com o ambiente vivido naquela noite mágica. É de destacar o notável trabalho de todos os treinadores, cuja dedicação são essenciais no crescimento de cada ginasta.

